**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **26/08/25** | | **21:30 / 23:00** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | | | | | | | | 2 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | 5x0 todo campo | | | Salida de presión + llegada en **TRANSICIÓN**.  Vuelta en 5x0 llegando con balón interior + split.  No botes, calidad de pase. | | |  | |
| 15´ | 1x1 medio campo | | | 1. Desde medio campo: atacante desde bote (5 máx.): áreas defensivas, centro, uso de manos, 1er bote y **REBOTE**. 2. Desde línea de 3: atacante desde parado (3 botes máx.). 1er bote, centro, uso de manos, **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 3x3 todo campo | | | Llegada en superioridad (pasador pisa fondo y recupera): espacios, 3 calles, no botes, triángulo.  Vuelta en 3x3: TRANSI sobre balón interior o finta de bloqueo + BD.  Defensa en “1”: BD en flash, 1er bote, **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | 3 series de 10 en cada aro, 60 tiros por jugador.  Tiro de 2 tras bote (1 sólo bote, desde línea de 3).  Tiro de 3 sin bote (recibir y tirar). | | |  | |
| 15´ | Oleadas 5x5 todo campo | | | Llegada en poste bajo + finta de BD y esquina (split) ó directamente en BD: BAM o POP.  Si no hay ventaja subida a poste alto + mano a mano + BD: mismas opciones.  Defensa 1x1 centro + áreas defensivas.  Flash en BD, seguimos en finta de BD.  **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | Rueda de tiro | | | Una rueda en cada aro (6 jugadores por canasta).  Metemos 15 entre todos en BAM.  Metemos 15 entre todos en finta BD + mano a mano + BAM. | | |  | |
| Anotaciones | | Bajar carga todo campo del primer día. Físico previo. | | | | | | |
| Observaciones | | 11 jugadores. Villena reposo hasta saber alcance de lesión. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja