Entrenamiento **Nº** 8

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 26/06/2025 **Hora:** 20:30-21:30 **Pista:** Canoe

Objetivos de la semana: Postemporada. Completar equipo 25/26.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Ejercicio | | Explicación |
| 15´ | Superioridades | Contraataque de 11: 3x2 continuo.  Llevar contraataque por banda + dos líneas de pase.  Defensa 1x1: rebote sale: competimos a 11 rebotes. | |
| 20´ | 3x3 continuo | Llegar jugando:   * Atacar línea de fondo + esquina/doble base. * Atacar centro + corte esquina/ocupación esquina. * Invertir (tb con cabecera) + mano a mano + BD.   PROBLEMA RECIBIR Y BOTAR: sin balón + priorizar pase. | |
|  |  |  |  |
| 15´ | Tiro por parejas | Dos series de 10 tiros de 3 en cada aro.  40 tiros en total: recepción en movimiento + tiro (doble pase). | |
| 20´ | 5x5 todo campo | Llegar jugando:   * Interior + Split ó inversión + mano mano + BD. * Llegada en BD + BAM ó POP (inversión + mano a mano). * Inversión con pase + doble BI.   PROBLEMA RECIBIR Y BOTAR: sin balón + priorizar pase. | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**