**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **26/09/25** | | **16:30 / 17:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa base. Conceptos claros de ataque. | | | | | | | | 21 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | 3 series de 10 en cada aro.  60 tiros en total por jugador.  Vamos comenzando según vayamos llegando al entreno.  Tiro de partido. | | |  | |
| 15´ | 4x4 medio campo | | | Alternar “1” y “PUÑO”.  Situación de BD + BAM ó Mano a mano + POP.  Defensa del BD en flash largo o cambio.  Actividad en lado contrario al balón. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 5x5 | | | Defensa de bloqueo directo en llegada: Canoe en inversión + BAM + mano a mano + POP.  **Alternar defensas en “1” + “PUÑO”.**  **Actividad lado contrario + REBOTE.** | | |  | |
| 15´ | 5x5 todo campo | | | Situación de partido: PRESIÓN en “41” ó “42”.  Salida de press + acercar pases: no abusar del bote y del 1x1.  Ritmo de competición: **REBOTE** y **actividad defensiva**. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | 2ª semana de competición. Isaac con el EBA. | | | | | | |
| Observaciones | | 10 jugadores. Serrano lesionado. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja