**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. |

