**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **28/08/25** | | **19:00 / 20:00** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | | | | | | | | 3 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Oleadas 5x0 + 3x2 vuelta | | | Salida de presión + **TRANSICIÓN (Canoe)**.  Vuelta en superioridad 3x2: triángulo ofensivo.  Defensa TANDEM no supera 1x1 a balón + rotación de penúltimo. | | |  | |
| 15´ | 2x2 todo campo | | | En situación de rápido.  Llegada lateral + finta de BD + esquina ó devolver balón atrás + BD hacia línea de fondo.  Defensa en “PUÑO”: cambio en todo: agresivo y por arriba en líneas de pase. Control de 1x1.  **REBOTE.** | | |  | |
| 15´ | 3x3 todo campo | | | En situación de rápido.  Llegada todos exteriores: atacar por la línea de fondo ó balón a cabecera + BD hacia línea de fondo. **NO BOTE + NO PARAR**.  Defensa en “1”: rotación último – penúltimo + Flash largo en BD. **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | 4x4 continuo | | | 3 exteriores + 1 interior: llegar jugando sobre Canoe.  Finta de bloqueo + cabecera + inversión + BD + inversión + BD hacia línea de fondo.  Balón interior Split + lado contrario dependiendo de la continuación.  DEFENSA “1”: rotación penúltimo + Flash largo + persigo en BI + 4º en mano a mano. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | Suben Novak, Gabri y Marcos. Físico posterior. | | | | | | |
| Observaciones | | 13 jugadores. Villena lesionado y Serrano está fuera. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja