**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. |

