**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **29/08/25** | | **19:00 / 20:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | | | | | | | | 4 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Superioridades | | | Contraataque de 11: salida desde línea de fondo.  Balón por lateral + triángulo ofensivo.  No botes, generar líneas de pase agresiva y defensiva.  Defensa en TANDEM en “1”: cabecera coge primer pase a banda. | | |  | |
| 15´ | 1x1 todo campo | | | En situación de “1”.   1. 3 diagonales + 1x1 desde medio campo. 2. 1x1 desde bote desde medio campo. 3. 1x1 desde línea de 3 (3 botes máx.).   Centro, 1er bote, entre pecho y canasta.  **REBOTE**: segundos esfuerzos. | | |  | |
| 15´ | Tiro por tríos | | | Reboteador + Pasador + Tirador.  2 series de 10 tiros seguidos en cada aro (40 tirados en total cada jugador).  Velocidad de desplazamiento + parada. | | |  | |
| 20´ | Oleadas 4x4 | | | Posicional + transición + descanso.  Canoe: finta de bloqueo + cabecera + BD lateral + inversión + BD hacia fondo.  Defensa en “1”: rotación último – penúltimo + Flash largo en BD. **REBOTE**.  Definir balance defensivo. | | |  | |
| 20´ | Oleadas 5x5 | | | Posicional + transición.  Llegar jugando en **CANOE:** primera opción correr.  Establecer balance defensivo + rebote de ataque.  Defensa en “1”: rotación último – penúltimo + Flash largo en BD. **REBOTE**. | | |  | |
| 5´ | Tiro por parejas | | | 1 serie de 15 tiros libres. | | |  | |
| Anotaciones | | Suben Roca, Gabri y Marcos. Físico anterior. | | | | | | |
| Observaciones | | 12 jugadores. Serrano y Ropero están fuera y Villena lesionado. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja