**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. |

