**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **30/09/25** | **20:00 / 21:30** | **Greenfield** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa “1” vs “PUÑO”. Situaciones de BD desde BAM. | 22 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Rueda de tiro | 1. BD + BAM + Interior + split + mano a mano (TAVI).
2. BD + POP + mano a mano + esquina + corte 45º + extra.

Metemos 25 por cada lado en cada rueda, total 100 entre todos. |  |
| 15´ | 2x2 medio campo | Rombo: inversión de balón completa + BD.1. Flash largo.
2. Cambio.
3. Rebloqueo: cambio sobre flash.

Presión al balón sobre el bote, aunque llegue tarde, llego a balón: orientación y flexión en FLASH. |  |
| 15´ | Rueda de tiro | 1. Situación de “PUÑO”: rizo + segunda salida + BD + tiro esquina (triangular).
2. Situación de cuernos: recepción tras Iversión + ghost + tiro de la esquina tras dividir.
 |  |
| 15´ | 3x3 medio campo | Desde situación de bloqueo directo:1. BAM.
2. POP.
3. Short.

Defensa en “1”: segunda rotación de último. |  |
| 30´ | Tiro por parejas | 50 tiros tirado de 2.50 tiros tirados de 350 tiros tirados de tiro libre.Todo en series de 10. 150 tiros por jugador. |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | 3ª semana de competición. Isaac y Álex con el EBA. Álvaro descanso. |
| Observaciones | 6 jugadores. Serrano, Borja y Yago lesionados. |

