**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 3  50 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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja