



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

las que se juega reloj).

Recorrido 2: el jugador comienza en uno de los extremos de la línea de tres puntos haciendo un desplazamiento lateral a lo largo de ella, viendo frente al aro y corriendo hacia los codos del área de tiro libre para después regresar a la línea de tres puntos y concluir el recorrido.

Se sugiere un tiempo de 6 minutos para la dinámica de cada recorrido, con 1 minuto de descanso entre ellos. Cuídese que en los desplazamientos se adopte correctamente la posición de defensa y que los brazos se mantengan siempre arriba y en movimiento.

c) Enfrentamiento

Cada pareja de jugadores tomará un balón. Un integrante de la pareja tomará el rol del defensor y pondrá el balón detrás de él; quien ataca comenzará a 3 pasos del defensor e intentará robar el balón. El tiempo limite para el robo de balón será de 10 segundos. Si el atacante roba el balón se intercambian los roles, si no lo hace deberá volver a intentarlo. Se sugiere realizar esta dinámica durante un tiempo de 6 minutos.

Estiramiento y cierre

Finalizar con un trote ligero y estiramiento estático asistido (8-12 min).

Recreación

Ya que hemos entrenado, puedes tomar un tiempo con tu equipo para divertirte y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.

Basket

Ficha 01

Sin Nombre



1. Calentamiento activo

Movimiento articular en circunducción, empezando por tobillos hasta llegar a cuello y trote ligero en columna por dos (10-12 min)
Finaliza con estiramiento asistido (5 min).

2. Entrenamiento de resistencia

Circuito de fuerza y resistencia Basquetbol:

Para esta dinámica se hará un circuito de 5 estaciones en las que se realizarán diversas actividades. Cada estación se realizará por un minuto y el objetivo será dar dos vueltas al circuito:

- ▶ Estación 1: Disponer una fila de 5 conos separados cada uno a una distancia aproximada de medio metro. El jugador deberá ir del cono 1 al cono 5 en posición defensiva (cadera abajo, rodillas flexionadas y brazos abiertos) dando un toque al cono 1 (inicio) y otro al cono 5 (final), haciendo esto de ida y vuelta, para después pasar a un ejercicio de elevación de rodillas que se hará de ida y vuelta a través de los conos. Al finalizar repetir durante el minuto destinado para la estación.
- ▶ Estación 2: Cada jugador tomará un balón y se pondrá en posición de plancha alta (brazos extendidos), el objetivo será mantenerse un minuto en esta posición mientras bota el balón, alternando 10 botes con una mano y luego 10 botes con la otra, repitiendo esto durante el tiempo destinado a la estación.
- ▶ Estación 3: Cada jugador realizará un minuto de salto de cuerda a un ritmo constante.
- ▶ Estación 4: Los jugadores realizarán la mayor cantidad de lagartijas posibles durante el minuto de ejercicio, buscando fortalecer su tren superior. Si algún jugador tiene dificultades para realizar este ejercicio puede hacerlo apoyado en sus rodillas.
- ▶ Estación 5: cada jugador tomará un balón y hará sentadillas

con salto. Al bajar deberá tocar el suelo con el balón y al subir, con el balón en ambas manos, deberá saltar.

3. Defensa

a) Adoptar la posición

En primer lugar será necesario enseñar a los jugadores la posición de defensa, en la cual se deberán dar las siguientes indicaciones: el jugador debe posicionarse con las piernas abiertas a la altura de los hombros y las rodillas flexionadas un poco hacia delante de la altura de los hombros, la cadera debe ir hacia abajo y los glúteos deben apuntar al suelo; Cuidarse que la espalda esté siempre recta y los brazos arriba flexionados, listos para reaccionar.

Para este primer momento será necesario pedir a los jugadores que adopten la posición e ir corrigiendo los errores. Posteriormente pídeles que se desplacen lateralmente dando cuatro pasos a su derecha y cuatro a su izquierda de manera dinámica. En este momento deberás revisar el movimiento de los pies, en el que se debe procurar que los pies no se toquen, no se crucen y que el jugador no de el paso saltando.

Proponemos un tiempo aproximado de 6 minutos para revisar estos fundamentos básicos con tus jugadores.

b) Recorridos

Teniendo ya la posición de defensa implementada con tus jugadores puedes pedirles que realicen recorridos más extensos que los ayuden a mejorar tu defensa. Te proponemos hacerlo de la siguiente manera.

Recorrido 1: el jugador saldrá de la línea de meta, saliendo de la mitad del ancho de la cancha, corre hacia el centro de la línea de tiro libre y posteriormente se irá desplazando de manera lateral, primero tocando cada uno de los extremos de la línea de tiro libre y después realizando un recorrido en forma de zigzag hacia atrás tocando cada una de la línea de los cajones del área (la líneas con