



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Basketbol

Semana 02

Estación 5: cada jugador tomará un balón, y, apoyando sus manos en el balón realizará un flexión, sin soltar el balón se pondrá de pie y dará un salto de 90 grados, a izquierda o derecha, según decida, cayendo sobre ambos pies y sosteniendo el balón, para posteriormente hacer un movimiento de pivote con algún pie y regresar al centro para hacer otra flexión y saltar ahora al lado restante. Así se deberá reanudar la secuencia. Si a algún jugador se le dificulta este trabajo puede hacerlo sin balón.

Para cada estación se destina un tiempo de 1 minuto y el objetivo será completar por lo menos dos vueltas al circuito.

4. Estiramiento y cierre

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

5. Recreación

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



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. Bote y control del balón

Circuito de fuerza y resistencia Basquetbol:

A continuación, te proponemos algunas dinámicas para trabajar con balón, intentando mejorar el control de tus jugadores. Puedes ocuparlas en el orden que gustes, te proponemos que al menos dejes 2 minutos por dinámica para que tus jugadores se vayan apropiando de la técnica.

- ▶ Bote corto: botar el balón a una altura que no supere las rodillas, alternando 30 segundos por mano. Mantener la vista al frente.
- ▶ Bote Medio: botar el balón a una altura que no supere la cintura, alternando 30 segundos por mano. Mantener la vista al frente.
- ▶ Bote Largo: botar el balón a una altura mayor a la cintura, alternando 30 segundos por mano. Mantener la vista al frente.
- ▶ Bote corto alrededor: Bote corto: botar el balón a una altura que no supere las rodillas, manteniendo la vista al frente. Deberás utilizar ambas manos para hacer que el balón rodee tus piernas, las cuales deberán permanecer juntas. Hazlo en ambos sentidos (rotación a la derecha y a la izquierda)
- ▶ Bote medio alrededor: con un solo bote al frente y uno por detrás, utilizando ambas manos, lograr que el balón rodee el cuerpo del jugador, manteniendo la vista al frente. Hazlo en ambos sentidos (rotación a la derecha y a la izquierda)
- ▶ Cruce con bote corto: pasar el balón de una mano a otra, por el frente, sin que el balón supere las rodillas y de la manera más rápida posible. Poner atención a las muñecas
- ▶ Cruce con bote largo: pasar el balón de una mano a otra, por el frente, sin que el balón supere las rodillas a la hora del cruce, pero llegando a la cadera en su punto más alto de la manera más rápida posible.
- ▶ Cruce por detrás: pasar el balón de una mano a otra, por detrás

de nuestra espalda, sin que el balón supere las rodillas a la hora del cruce, pero llegando a la cadera en su punto más alto de la manera más rápida posible.

3. Fuerza y acondicionamiento

Para mejorar nuestra fuerza realizaremos un circuito de 5 estaciones en las que acompañaremos el trabajo de flexiones con algunos gestos técnicos que nos ayudarán para la disciplina de basquetbol.

Estación 1: cada jugador tomará un balón, y, apoyando sus manos en el balón realizará un flexión, sin soltar el balón se pondrá de pie y realizará un euro step (alto lateral con una pierna) primero a su derecha y luego a su izquierda, para posteriormente repetir la flexión y continuar con la secuencia. Si a algún jugador se le dificulta este trabajo puede hacerlo sin balón.

Estación 2: el jugador se situará en medio de dos conos separados entre sí 4 metros aproximadamente. El jugador comenzará realizando una flexión y posteriormente se desplazará en posición defensiva, primero a su lado derecho y luego al izquierdo para posteriormente volver al centro y reiniciar la secuencia.

Estación 3: se situará un cono a una distancia de 4 metros al frente cada integrante. El jugador comenzará haciendo una flexión y posteriormente deberá correr a toda velocidad en posición defensiva al cono situado 4 metros al frente de él, para posteriormente regresar de espaldas, sin perder la posición y reiniciar la secuencia.

Estación 4: cada jugador tomará un balón, y, apoyando sus manos en él, realizará una flexión, sin soltar el balón se pondrá de pie y deberá dar un paso atrás para después extender las manos simulando el tiro sin soltar el balón. Una vez hecho esto el jugador realizará otra flexión con balón y ahora dará el paso atrás con el pie restante. Así se repetirá la secuencia y después de 4 pasos atrás (2 con cada pie) el jugador deberá reposicionarse donde inicio. Si a algún jugador se le dificulta este trabajo puede hacerlo sin balón.