



Arquidiócesis  
de Tlaxepantla  
*Tierra de en medio*

DEPORTEs

# Basketbol

## Semana 03

estirada, y la que está por encima de la banca debe quedar flexionada en un ángulo no mayor a 90 grados. Es importante que lleves un ritmo constante en los saltos.

- Saltos laterales: cada jugador pondrá a su lado un obstáculo de pequeña altura, no más a 30 cm, puede ser un cono, un plato, una bolsa, una piedra, etc. El objetivo será dar saltos laterales con los pies juntos y en puntas a un ritmo constante, saltando siempre por encima del obstáculo.
- Rodillas al pecho: el objetivo de este ejercicio es realizar un salto explosivo con el que llevemos las rodillas lo más alto posible, cerca del pecho. Cuida que lo que vaya hacia arriba sean tus rodillas sin bajar el pecho para lograr el objetivo; de igual manera, busca caer en puntas para evitar lastimarte.

#### 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 con mano derecha alrededor del pie derecho: botar el balón a una altura que no supere las rodillas y con una sola mano, manteniendo el bote corto rodear el pie con el balón, hacerlo en ambos sentidos (rotación a la derecha y a la izquierda)
- ▶ Bote corto con mano izquierda alrededor del pie izquierdo: botar el balón a una altura que no supere las rodillas y con una sola mano, manteniendo el bote corto rodear el pie con el balón, hacerlo en ambos sentidos (rotación a la derecha y a la izquierda)
- ▶ Ochos con bote corto: botar el balón a una altura que no supere las rodillas usando ambas manos, manteniendo el bote corto hacer una trayectoria de ochos rodeando ambos pies, hacerlo en ambos sentidos (rotación de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante)
- ▶ Ochos con bote medio: botar el balón a una altura que no supere la cintura usando ambas manos, manteniendo el bote medio hacer una trayectoria de ochos rodeando ambos pies, se deberá procurar que el balón sólo de un bote entre las piernas, hacerlo en ambos sentidos (rotación de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante)
- ▶ Bote medio con mano derecha alrededor del pie derecho: botar el balón a una altura que no supere la cintura y con una sola

mano, manteniendo el bote medio rodear el pie con el balón procurando que este de un solo bote, hacerlo en ambos sentidos (rotación a la derecha y a la izquierda)

- ▶ Bote medio con mano izquierda alrededor del pie izquierdo: botar el balón a una altura que no supere la cintura y con una sola mano, manteniendo el bote medio rodear el pie con el balón procurando que este de un solo bote, hacerlo en ambos sentidos (rotación a la derecha y a la izquierda)
- ▶ Bote por detrás sentado: el jugador se pondrá en una posición semejante a estar sentado y tomará el balón haciendo el cruce de mano a mano con botes cortos, bajo las rodillas, por detrás
- ▶ Bote por la espalda adelantado: pasar el balón de una mano a otra, por detrás de nuestra espalda y recibiendo de manera lateral o por el frente rodeando nuestro cuerpo, el balón deberá rodearnos con un solo bote y el ejercicio deberá realizarse con ambas manos.

## 3. Fuerza y acondicionamiento

En esta ocasión te proponemos 5 ejercicios que ayudarán a tus jugadores a mejorar su salto. Los jugadores realizarán el ejercicio a la par y lo harán en intervalos de 30 segundos de ejercicio por 10 de descanso, y 1 minuto de descanso entre cada serie. El objetivo será repetir 4 series de 5 ejercicios.

- Sentadilla con salto: se realizará el mayor número de sentadillas con salto en el intervalo de tiempo propuesto, las manos deberán estar arriba, simulando un bloqueo. Es importante abrir las piernas a la altura de los hombros, mantener la espada recta, la vista al frente y buscar caer siempre en puntas para no lastimar las articulaciones.
- Salto en puntas: para este ejercicio deberás saltar con las piernas juntas y en puntillas intentando llegar lo más alto posible, así mismo deberás estirar los brazos lo más que se pueda.
- Salto con banca: sitúate frente a una banca o un escalón que quede a la altura de tu rodilla o un poco por debajo. El trabajo consistirá en saltar alternando la pierna que esta arriba de la banca. La pierna que quede recargada en el piso debe estar