

defensa como se hizo en el tiro a corta distancia, dando un total de 6 intervalos de 6 minutos de ejercicio (3 libres y 3 con defensa) con su respectivo descanso entre series.

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.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTE_{es}

Basketbol

Semana 04



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. Velocidad y agilidad

Circuito de fuerza y resistencia Basquetbol:

Se formará a los jugadores en dos filas a los costados de la canasta marcando el inicio de cada una de las filas con un señalador (de distintos colores). Se trazará un cuadro con señaladores de dos colores en el área, marcando el recorrido para ambas filas. El cuadro se trazará de la siguiente manera, un señalador para marcar el inicio de cada fila (2) y uno frente a cada (2) fila a la altura de la línea de tiro libre cuidando que se ponga el color contrario de señalador, para finalmente poner el tercer señalador (2) al centro en una altura fuera de la línea de 3 puntos.

Así, el recorrido se hará de la siguiente manera. Quien sale de la fila deberá salir corriendo al siguiente señalador de su color, es decir, en diagonal al señalador que está frente a la fila contraria a la altura de la línea de tiro libre, posteriormente deberán regresar corriendo hacia atrás al señalador que marca el inicio de la línea contraria para después cruzar nuevamente al señalador restante, y finalmente correr a velocidad al señalador de su color que está fuera de la línea de tres puntos.

Este ejercicio se realizará en un intervalo de 6 minutos a alta intensidad y pidiendo a los jugadores que lo hagan a la mayor velocidad posible. Posteriormente se dará un minuto de descanso y se deberá continuar con otros 6 minutos de ejercicio, esta vez con una variación que constará de un ejercicio de agilidad previo al recorrido de los señaladores. Para este ejercicio de agilidad se usará la siguiente clave: 1=metralletas, 2=sato corto adelante y atrás con ambos pies, 3=salto corto adelante y atrás alternando los pies. Así cuando el jugador esté en la fila próximo a salir, el entrenador gritará algún número (1,2 o 3) ante el cual, el jugador

deberá reaccionar realizando el ejercicio, y cuando el entrenador grite “ya” el jugador saldrá a velocidad a realizar el recorrido.

Al finalizar se recomienda que se realicen 2 vueltas mas del recorrido, esta vez con balón, la primera de manera sencilla y la segunda implementando la clave del ejercicio de agilidad. Completando así 4 periodos de ejercicio de 6 minutos con 1 minuto de descanso entre periodos. Si se te dificulta hacerlo con balón completa los 4 intervalos sin balón,

3. Tiro a la canasta

Torres:

Se formarán 2 final, una a cada costado de la canasta, y se pondrán 2 señaladores, a corta distancia del aro, mínimo 2 metros. Los balones se repartirán alternadamente a los jugadores de cada fila, es decir, se formará de la siguiente manera, uno con balón, otro sin balón, el que sigue con balón y así sucesivamente. El orden de los balones en la otra fila deberá ser inverso, de modo que quede un balón por pareja.

El jugador sin balón saldrá corriendo al señor que se encuentra de frente a la fila contraria rodeando su propio señalador por fuera. Al llegar al punto marcado el jugador con balón de la otra fila le dará un pase y el que se encuentra en el señalador deberá recibir, adaptarse y tirar a la canasta. Después del tiro recogerá su balón y se formará en la fila contraria a donde inicio, mientras que el jugador sin balón de la otra fila sale para hacer el mismo trabajo. Esta dinámica se hará de manera continua en 2 intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos. el segundo intervalo se realizará pidiéndole a quien de el pase que actúe como defensa evitando el tiro.

Posteriormente se sugiere que los señaladores que marcan la referencia del tiro se muevan de lugar, a mediana distancia (línea del tiro libre) y a larga distancia (línea de 3 puntos). De igual manera se sugieren dos intervalos de 6 minutos de ejercicio por uno de descanso, alternando la primer serie libre y la segunda con