



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

DEPORTEs

# Basketbol

Semana 05



## 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. Resistencia

Suicidios:

Los jugadores se posicionarán todos juntos en la línea de meta y a la señal del entrenador deberán salir a velocidad media a tocar la línea de tiro libre, posteriormente regresar, tocar la línea de meta, salir ahora a tocar la línea de medio campo, regresar nuevamente a la línea de meta y después salir a tocar la línea de tiro libre de la canasta contraria, para volver a la línea de meta y finalmente tocar la línea de meta de la canasta contraria. Al terminar una vuelta de suicidios tendrán un descanso activo de 10 flexiones para posteriormente reiniciar el trabajo.

Este trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre intervalos.

Posteriormente se formarán parejas, y nuevamente se hará una dinámica de suicidios. Mientras un integrante de la pareja sale a tocar la línea, el otro hará un descanso activo practicando cruce entre piernas con el balón, y cada que su pareja regrese a la línea de meta deberá darle pase con el balón para que él intente encestar. Una vez terminada una vuelta de suicidios alternaran los papeles. De igual manera se realizará un trabajo en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos, completando así un trabajo de 4 intervalos de 6 minutos de ejercicio con su descanso respectivo.,

## 3. Enfrentamiento

a) 1vs1 de espaldas:

Se formarán parejas de jugadores. Uno jugara al ataque y otro a la

defensa. Quien ataca tendrá inicialmente el balón y quien defiende se situará detrás de él a un brazo de distancia. A la señal del entrenador el atacante saldrá rumbo al aro intentando encestar, y el defensa deberá perseguirlo evitando que lo haga. Este trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos con 1 de descanso, alternando los papeles en cada pasada.

b) Reacción defensiva:

Un jugador atacante se situará con balón en un cono al centro de la cancha un poco por detrás de la línea de 3 puntos, mientras que el defensa se situará en un cono a la mitad del área. Se colocarán dos conos más en los extremos de la línea de tiro libre, formando un triángulo. El jugador ofensivo saldrá con balón controlado eligiendo el lado que más le convenga atacar, a su salida, el jugador defensivo saldrá a velocidad a tocar el cono que más le convenga para después reponerse e intentar bloquear el tiro a su rival. De este modo participarán todos los jugadores alternando las posiciones defensivas y ofensivas. El trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos.

## 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 divertirse y tener un enfrentamiento amistoso, el tiempo es libre.