

bailarinas, etc.) y al terminar saldrá corriendo a velocidad a tomar alguno de los conos en el fondo para llevarlo a un costado de su fila.

El juego termina cuando ya no haya conos en la línea de meta. Gana el equipo que tenga más conos al lado de su fila, el equipo perdedor será penalizado con 20 lagartijas. Se recomienda realizar el ejercicio mínimo dos veces, intentando que todos los participantes del equipo concursen. Pueden realizarse variaciones modificando la posición del tiro, modificando las distancias o dividiendo al equipo en más filas.

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

DEPORTEs

Basketbol

Semana 06



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

Trenzas:

Para comenzar 3 jugadores se situarán en la línea de meta, uno al centro y los otros 2 en los extremos de la cancha. El jugador del centro iniciará con balón y los dos jugadores restantes sin balón. El objetivo será que los jugadores recorran la cancha haciendo trenzas y finalicen con una entrada y dos tiros de tres puntos. Para iniciar el jugador del centro saldrá hacia la derecha, y el de la derecha saldrá hacia el centro, al momento de cruzarse ambos jugadores el jugador del centro pasará el balón al que viene de la derecha y pasará por detrás de él; a continuación el jugador que recibió el balón seguirá su recorrido ahora hacia la banda izquierda, y se encontrará de frente al jugador que inició en el extremo izquierdo, a la hora de cruzar pasará el balón y el jugador que venía de la derecha pasará por detrás de quien venía de la izquierda; para continuar con la secuencia de trenzas, el jugador que inició en el centro, una vez que haya llegado a la línea de banda derecha regresará haciendo un recorrido de frente hacia el centro, donde se cruzará con el jugador que originalmente salió de la banda izquierda, quien le dará el balón y cruzará por detrás de él.

Así deberá seguir la secuencia de pases recorriendo la cancha de banda a banda, cuidando que quien da el pase siempre pase por detrás de quien recibe el balón. Cuando los jugadores estén próximos a la canasta contraria a donde iniciaron, quien tenga el balón hará una entrada intentando encestar, y posteriormente algún otro de los jugadores recuperará el balón (sea canasta o rebote) para reiniciar el trabajo de trenzas ahora de regreso a la canasta donde iniciaron, en la que nuevamente se hará una entrada, pero esta vez, también se lanzarán 2 balones a los jugadores que no hacen entrada para que realicen un tiro de tres puntos.

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

3. Tiro

Pirámides

Se dividirá al equipo en 2 de máximo 5 jugadores por equipo. Alrededor de cada canasta se dispondrán 5 conos en forma de pirámide, 4 a media distancia y uno a distancia de tres puntos. Cada equipo se situará frente a una canasta y cada jugador elegirá un cono donde situarse. A continuación, los jugadores deberán realizar el tiro desde el cono escogido, y si logra encestar el tiro deberá tomar el cono que está frente a él, y botando el balón llevar el cono al área contraria, colocándolo donde él guste. El objetivo del ejercicio es dejar un área libre de conos, el equipo que lo logre será el ganador, quien se quede con todos los conos será penalizado con 20 lagartijas.

Se recomienda realizar el ejercicio mínimo dos veces, intentando que todos los participantes del equipo concursen. Pueden realizarse variaciones añadiendo conos o modificando las distancias.

Carrera de conos:

Se dividirá al equipo en dos, formando dos filas detrás de dos señaladores situados en la línea de tres puntos de manera equidistante a la canasta. Cada fila deberá tener un balón, el cual iniciará en las manos del primer integrante de la fila. Detrás de cada fila se colocará una escalera de coordinación y al fondo de la cancha se colocará una línea de conos a lo largo de la línea de meta, Cuídese que sea un número impar, se sugieren 21.

El ejercicio comienza con el primer integrante de la fila realizando un tiro a la canasta, si encesta deberá recoger el rebote y pasar el balón al siguiente compañero, si no lo hace deberá recoger el rebote y volver a tirar hasta que enceste. Una vez que el jugador enceste y pase el balón saldrá corriendo a realizar un ejercicio de coordinación en la escalera (adelante y atrás, abriendo y cerrando,