



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Basketbol

Semana 07

libre. Se formará una fila detrás del señalador situado en la línea de 3 puntos; se formarán uno tras otro y los 2 primeros jugadores de la fila tendrán balón. El primer jugador saldrá a velocidad hacia el señalador del centro, seguido por el segundo jugador con balón, el primer jugador deberá tirar desde el señalador, si encesta recoge su rebote, lo pasa al primero de la fila y se coloca al final de la misma. El segundo jugador deberá hacer lo mismo, únicamente con la indicación de que, si el primer jugador no encesta y el segundo si lo hizo, el primer jugador queda eliminado y el segundo se reintegra a la fila para seguir tirando. En caso de que no encesten, deberán tomar el rebote e intentar encestar, el primero que enceste elimina al otro. Así se seguirá la secuencia con todos los jugadores de la fila hasta que quede un ganador que haya eliminado al resto de participantes.

Se pueden realizar variaciones de este ejercicio modificando la distancia y posición del señalador desde el cual se debe realizar el tiro. Se sugiere que mínimo se realice este trabajo 4 veces, modificando las condiciones del tiro.

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. Técnica

a) Técnica crossover:

Sitúa a cada integrante de tu equipo frente a un poste o una pared para practicar la técnica de crossover. El objetivo será realizar los botes indicados a continuación cuidando que una mano bote el balón y la mano libre toque el poste o pared al frente, alternando las manos para mejorar la recepción y el control. Los botes a realizar son los siguientes:

- Crossover: pasar el balón por el frente con un bote de mano derecha a izquierda y de regreso.
- Cruce entre piernas: pasar el balón de una mano a otra en un solo bote por en medio de las piernas abiertas.
- Cruce por detrás: pasar el balón de una mano a otra por detrás de la espalda con un solo bote.

Realizar este trabajo 2 minutos por cada bote en dos series con 1 minuto de descanso entre ellas, es decir, 2 intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso.

b) Crossover con tiro:

Situar a los jugadores con balón en una fila detrás de la línea de medio campo. Frente a la línea de medio campo y de camino a la canasta disponer al menos 6 conos a una distancia adecuada para realizar zigzag con balón. Finalmente colocar un cono al centro de la línea de tres puntos.

El jugador con balón saldrá de la línea de medio campo hacia los conos haciendo zigzag con balón procurando cambiar el balón de mano al pasar cada cono. Al llegar al cono situado al centro de la línea de tres puntos el jugador realizará alguno de los crossovers indicados abajo y posteriormente finalizar con un tiro desde la línea de tiro libre o una entrada al aro. Los crossover a realizar son

los siguientes.

- Crossover: pasar el balón por el frente con un bote de mano derecha a izquierda y de regreso.
- Cruce entre piernas: pasar el balón de una mano a otra en un solo bote por en medio de las piernas abiertas.
- Cruce por detrás: pasar el balón de una mano a otra por detrás de la espalda con un solo bote.
- Cruce entre piernas y por detrás: pasar el balón de una mano a otra en un solo bote por en medio de las piernas abiertas, a continuación, pasar el balón de una mano a otra por detrás de la espalda con un solo bote.

El trabajo se realizará 6 minutos por cada crossover realizado, con un minuto de descanso entre series, dando un total de 4 intervalos de 6 minutos con sus respectivos descansos.

3. Tiro

a) Tiros con suicidio:

Este ejercicio se realiza en parejas, uno jugará el rol del tirador y el otro recuperará los rebotes. Se colocarán 5 conos alrededor de la canasta a una distancia media. Podrán trabajar simultáneamente 2 parejas por canasta. Cada tirador iniciará en uno de los extremos de los conos colocados en el área, desde ahí deberá realizar su tiro a canasta. Si el tirador encesta deberá moverse al siguiente cono y realizar el tiro desde la nueva posición, para ello el otro jugador de la pareja se encargará de recoger los rebotes y darle el pase al tirador. Si el tirador no encesta deberá salir corriendo a velocidad a tocar la línea de medio campo y regresar para intentar nuevamente el tiro.

Los roles de quien recoge el rebote y quien tira se invertirán cada 10 tiros encestados. Se recomiendan al menos 4 pasadas (2 por jugador) de este ejercicio. Se pueden agregar variaciones modificando el número de tiros o la distancia.

b) El rey del tiro:

Se colocará un señalador en alguno de los extremos de la línea de tres puntos y un segundo señalador al centro de la línea de tiro