



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

DEPORTEs

# Basketbol

## Semana 08



defensiva lateralmente al primer cono y regresaran corriendo a velocidad, volteando al frente al punto de inicio, posteriormente se desplazarán lateralmente en posición defensiva al segundo cono y regresaran a velocidad y viendo hacia el frente al primer cono; así sucesivamente hasta acabar con los 5 conos. Se sugiere que este ejercicio se realice en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos a una intensidad media alta. Se pueden agregar variaciones como agregar conos o modificar las distancias.

#### 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. Fuerza y acondicionamiento

### a) Fuerza en salto

Se realizará un circuito de 7 ejercicios en intervalos de 50 segundos de ejercicio por 10 de descanso y con un minuto de descanso entre series, realizando los siguientes ejercicios:

- Lagartijas sobre los dedos: adoptar la posición de lagartija y recargarse sólo en los dedos para realizar la flexión. Procurar hacer el mayor número de repeticiones posibles en el tiempo propuesto a un ritmo constante.
- Abdominales con las rodillas flexionadas: acostarse en el piso y flexionar las piernas, dejando las rodillas arriba. A continuación, llevar la cabeza hacia las rodillas con la espalda recta, haciendo el movimiento abdominal. Hacer la mayor cantidad de repeticiones posibles a un ritmo constante.
- Planchas: colocarse en posición de plancha baja, recargando los codos y las puntas de los pies en el piso y manteniendo la espalda recta. Mantener la posición durante el tiempo propuesto.
- Salto de rodillas a pecho: realizar un salto explosivo en el que se lleven las rodillas lo más alto posible con el objetivo de tocar el pecho sin encorvar la espalda. Realizar la mayor cantidad de saltos a un ritmo constante en el tiempo propuesto.
- Puntas: buscar un pequeño escalón en el que se puedan recargar los pies únicamente con las puntas, dejando el resto del pie volando. El objetivo será hacer elevaciones en puntillas, la mayor cantidad de ellas posibles a un ritmo constante en el tiempo propuesto.
- Sentadilla: tomar un balón con ambas manos y mantener los brazos estirados al frente sosteniendo el balón, para después realizar una sentadilla profunda manteniendo la posición de los brazos. Realizar la mayor cantidad de repeticiones a un ritmo

constante en el tiempo propuesto.

- Salto al aro: el jugador se pondrá debajo del aro y saltará intentando tocarlo, primero con la mano derecha, luego la mano izquierda y finalmente con ambas manos, intentando saltar lo más alto posible, como si se quisiera tocar el aro. Realizar la mayor cantidad de saltos a un ritmo constante en el tiempo propuesto..

Realizar mínimo dos series de este circuito con su respectivo descanso.

## 3. Defensa

### a) Zigzag defensivo:

Colocar 6 conos en diagonal con una distancia de 4 metros entre ellos. el trabajo será que el jugador, manteniendo la posición defensiva, realice el recorrido viendo siempre al frente, levantando los brazos y de manera explosiva. Se sugiere que este ejercicio se realice en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos a una intensidad media alta. Se pueden agregar variaciones como mantener las manos atrás o alternar un cono defensa y el otro corriendo a velocidad.

### b) Estrella:

Colocar 5 conos en la línea de tres puntos, uno al centro, 2 a los 2 extremos y 2 a 45 grados. Los jugadores saldrán del centro de la línea de meta, debajo del aro y correrán hacia el primer cono del extremo a realizar defensa de presión, viendo al frente regresaran a donde iniciaron y ahora irán hacia el segundo cono, y así sucesivamente hasta acabar con los 5 conos. Se sugiere que este ejercicio se realice en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso entre ellos a una intensidad media alta. Se pueden agregar variaciones como agregar conos o modificar las distancias.

### c) Suicidios defensivos:

Colocar 5 conos en la línea de tres puntos, uno al centro, 2 a los 2 extremos y 2 a 45 grados. Los jugadores iniciaran en una fila al extremo de la línea de 3 puntos, se desplazaran en posición