



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Basketbol

Semana 09



contrario los toque. Este trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso a una intensidad alta.

b) Robo de balón

Se colocará a todos los integrantes del equipo en una mitad de la cancha. Todos tendrán balón a excepción de tres integrantes. Quienes tienen balón deberán botarlo y moverse en el espacio permitido (mitad de cancha) mientras quienes no tienen balón deberán intentar robarlo. Si algún jugador roba el balón se intercambiarán los roles, y el jugador que ha quedado sin balón será ahora quien deba robarlo. Este trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso a una intensidad alta.

c) Carrera al aro

Se dividirá al grupo en dos equipos que se situarán en las esquinas de la cancha formando una fila. Se colocarán de igual manera 2 conos, uno frente a cada fila a la altura de la línea de medio campo; y un aro, en el centro del campo con un balón. Los jugadores deberán salir a velocidad corriendo hacia el frente a tocar el cono que corresponde a su fila, a continuación, deberá regresar a la posición inicial corriendo de espaldas, para posteriormente salir a velocidad hacia el centro para ser el primero en tomar el balón. De los dos jugadores que compitieron por el balón, quien lo tome primero intentará encestar, mientras que quien quedo sin balón jugará el rol defensivo, la ronda termina cuando alguno de los dos enceste. Este trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso a una intensidad alta.

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. Coordinación

Coordinación con escalera:

A continuación, se proponen algunas dinámicas para realizar con escalera de agilidad en intervalos de 3 minutos de ejercicio por uno de descanso:

- Pie adentro con salto: situarse al inicio de la escalera con un pie adentro del escalón (cuadro) y uno afuera, para posteriormente saltar y caer del lado contrario de la escalera alternando el pie que queda dentro y el que queda fuera. De esta manera ir alternando los pies con el salto hasta recorrer toda la escalera.
- Rotación: iniciar frente a la escalera con un pie adentro del escalón (cuadro) y uno afuera, posteriormente con un salto se deberá rotar el cuerpo manteniendo el mismo pie adentro pero ahora quedando de espaldas, para después saltar y rotar el cuerpo con la vista nuevamente al frente, así hasta concluir la escalera
- Cruce de piernas: inicia colocándote de lado a la escalera de coordinación y adopta la posición para realizar un cruce de pies, es decir, con un pie dentro de la escalera y uno fuera, manteniendo la zancada abierta el trabajo será ir alternando los pies haciendo el recorrido lateral a lo largo de la escalera, es recomendable hacerlo de ida y vuelta para ejercitar ambos perfiles.
- Adentro y afuera: situarse de frente a la escalera con las piernas abiertas, fuera del escalón, y saltar al siguiente escalón cerrando las piernas y cayendo con las piernas juntas en el escalón (cuadro). Continuar así en toda la escalera.
- Pie adentro con salto con balón: situarse al inicio de la escalera con un pie adentro del escalón (cuadro) y uno afuera, para posteriormente saltar y caer del lado contrario de la escalera alternando el pie que queda dentro y el que queda fuera. Al momento de saltar se deberá pasar el balón de mano a mano

por la espalda y por el frente sin botar. De esta manera ir alternando los pies con el salto hasta recorrer toda la escalera.

- Rotación con balón: iniciar frente a la escalera con un pie adentro del escalón (cuadro) y uno afuera, posteriormente con un salto se deberá rotar el cuerpo manteniendo el mismo pie adentro pero ahora quedando de espaldas, para después saltar y rotar el cuerpo con la vista nuevamente al frente, cuando el cuerpo esté de frente se sostendrá el balón arriba y cuando el cuerpo esté de espaldas se sostendrá abajo, así hasta concluir la escalera
- Cruce de piernas con balón: inicia colocándote de lado a la escalera de coordinación y adopta la posición para realizar un cruce de pies, es decir, con un pie dentro de la escalera y uno fuera, manteniendo la zancada abierta el trabajo será ir alternando los pies haciendo el recorrido lateral a lo largo de la escalera, es recomendable hacerlo de ida y vuelta para ejercitar ambos perfiles, en este caso, el trabajo se hará con balón y cada que se alterne el pie dentro de la escalera el balón deberá cruzar entre las piernas, procura mantener un ritmo constante en manos y pies.
- Adentro y afuera con balón: situarse de frente a la escalera con las piernas abiertas, fuera del escalón, y saltar al siguiente escalón cerrando las piernas y cayendo con las piernas juntas en el escalón (cuadro). Cuando los pies estén afuera se botará el balón, con una mano de manera lateral, y cuando estén dentro se sostendrá en el aire sin tomarlo por completo. Continuar así en toda la escalera. Hacerlo ida y vuelta para trabajar con ambas manos.

3. Enfrentamiento

a) Blancos y negros

Se dividirá al equipo en dos equipos y se situaran en dos filas a los lados de la línea del centro del campo mirándose de frente. Todos los jugadores tendrán el balón en sus manos y deberán estar botando. Un equipo será llamado negros y otro blancos. Cuando el entrenador grite el nombre del equipo, quienes han sido mencionados deberán correr a velocidad botando el balón hacia la línea de meta que queda a sus espaldas, evitando que el equipo