



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
Tierra de en medio

DEPORTEs

# Basketbol

## Semana 10

avanza hacia los conos puestos en zigzag para realizar el ejercicio con balón, posteriormente hace una entrada a la canasta y finaliza haciendo algún ejercicio de coordinación con dominio de balón en la escalera de coordinación que tiene al frente.

Este ejercicio se realizará en un tiempo de 12 minutos divididos en dos intervalos de 6 minutos de trabajo con uno de descanso a intensidad media 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. Técnica

### Manejo de balón

Cada jugador tomará un balón y se colocará en la línea de banda de la cancha viendo hacia el interior de la misma, posteriormente realizará los siguientes ejercicios en intervalos de 6 minutos por uno de descanso.

- In and out con ambos brazos: consiste en tomar el balón con un brazo y realizar un bote hacia adentro y uno hacia afuera; a continuación, cambiar el balón de brazo y hacer lo mismo del otro lado. Después repetir la secuencia.
- Rodear la pierna: tomar el balón con una mano y con un solo bote rodear la pierna que corresponde al lado del brazo que bota el balón, posteriormente, cambiar de mano por el frente y realizar lo mismo con la otra mano y el otro pie. Después repetir la secuencia.
- In and out con doble cruce de piernas: consiste en tomar el balón con un brazo y realizar un bote hacia adentro y uno hacia afuera; a continuación, abrir la zancada y realizar un cruce haciendo botar el balón por en medio de los pies, para recibirlo con la otra mano y realizar el cruce de regreso. Posteriormente cambiar el balón de mano y repetir la secuencia.
- In and out con cruce por la espalda: consiste en tomar el balón con un brazo y realizar un bote hacia adentro y uno hacia afuera; a continuación, con la mano en la que se tiene el balón realizar un cruce dando un bote por la espalda y recibiendo con la otra mano. Después repetir la secuencia.
- In and out con doble cruce de piernas y cruce por la espalda: consiste en tomar el balón con un brazo y realizar un bote hacia adentro y uno hacia afuera; a continuación, abrir la zancada y realizar un cruce haciendo botar el balón por en medio de

los pies, para recibirlo con la otra mano y realizar el cruce de regreso, finalmente, con la mano en la que se tiene el balón realizar un cruce dando un bote por la espalda y recibiendo con la otra mano. Después repetir la secuencia.

En los 6 minutos de ejercicio se deberá alternar el trabajo estático, en su lugar, y dinámico del ejercicio, es decir, realizando los movimientos con balón de un extremo de la cancha a otro (de banda a banda) manteniendo la cara con la vista al frente. El entrenador decidirá cómo reparte el tiempo entre el modo estático y dinámico del ejercicio, puede hacerlo en partes iguales o dando más tiempo a alguno de los dos.

## 3. Resistencia

### Circuito Basquetbol

Se colocará un señalador al centro de la línea de tres puntos y detrás de él una fila con todos los integrantes del equipo. Se colocarán 6 señaladores más, dos sobre la misma línea de tres puntos a 45 grados del aro y dos más a la misma altura que estos últimos pero sobre la línea de meta, por detrás de la canasta, así como otros dos debajo del tablero a la altura de los extremos del mismo. Camino al aro contrario se pondrán 6 conos separados a una distancia considerable para realizar zigzag con balón y frente al aro contrario una escalera de agilidad.

Los primeros dos jugadores de la fila saldrán sin balón corriendo cada uno a alguno de los señaladores laterales situados sobre la línea de 3 puntos, ahí realizarán un movimiento de metralla simulando la defensa de presión, a continuación, correrán de espaldas hacia el señalador situado detrás de ellos a la altura de la línea de meta, posteriormente se deberán desplazar de manera lateral hacia el señalador situado debajo del tablero y posicionándose con la vista hacia la canasta deberán saltar intentando tocar el tablero de frente. Una vez realizado esto, el jugador volverá a su cono lateral corriendo a velocidad y esta vez viendo de frente a la fila, desde la cual le lanzarán el balón para que continúe con el circuito. Quien lanza el balón inicia con el proceso antes descrito y quien lo recibe