



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

DEPORTEs

# Basketbol

## Semana 11



### b) Minas:

Se dividirá al equipo en dos, cada grupo se situará en el límite de la línea de tres puntos de ambas canastas, cada integrante con balón en mano y viendo hacia el centro de la cancha. Entre la línea de tres puntos y la media cancha se colocarán entre 6 y 8 señaladores por lado tirados en el piso en un orden al azar sobre el ancho de la cancha.

La indicación al jugador será que debe salir de la línea de 3 puntos, sólo tiene permitido dar un bote y después debe apuntar con el tipo de pase que quiera intentando darle con el balón a alguno de los señaladores situados del otro lado. Cuando los balones crucen el equipo contrario deberá recuperarlos para que ningún jugador de ambos equipos se quede sin balón y se mantenga un ritmo de intensidad alta. Este trabajo se hará por 6 minutos y favorecerá el pase picado debido a la corta distancia.

Después de un minuto de descanso se reanudará una segunda sesión de 6 minutos, con las mismas reglas, pero esta vez saliendo desde la línea de meta. Al tener un solo bote y una distancia tan larga para lograr su objetivo, este segundo momento favorecerá el pase bombeado.

### 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. Resistencia

Realizaremos un circuito de 8 ejercicios, cada uno se realizará durante un minuto y al finalizar los 8 se descansarán dos minutos. Se deberán realizar 2 series de este circuito a intensidad media..

- Knees up: en el lugar realizar elevaciones de rodillas a pecho de manera alternada, hacer la mayor cantidad de elevaciones posibles a un ritmo constante.
- Paso lateral con salto: el jugador extenderá la zancada hacia un lado simulando un paso lateral explosivo, posteriormente regresará al centro y con los pies juntos realizará un salto vertical, para después hacer lo mismo con el otro lado. Deberá hacer la mayor cantidad de repeticiones posibles a un ritmo constante.
- Burpees: se deberá realizar la mayor cantidad de burpees posibles a un ritmo constante. Iniciando con un salto vertical para después caer y realizar una flexión, posteriormente ponerse de pie nuevamente y reiniciar el proceso.
- Defensa en diagonal: el jugador saldrá trotando hacia la línea de medio campo y al tocarla regresará haciendo recorrido defensivo en diagonal de espaldas a la canasta manejando ambos perfiles.
- Bote libre y defensa con balón: el jugador con balón en mano realizará un recorrido en diagonales hacia el frente hasta llegar a la línea de medio campo, para esta parte el bote es libre y se pueden agregar dribles, posteriormente regresar botando el balón y adoptando la posición defensiva realizando diagonales de espaldas a la canasta.
- Lagartijas: con las palmas de las manos y las puntas de los pies apoyadas en el piso, teniendo la espalda recta y la mirada al frente el jugador realizará el mayor número de flexiones a un ritmo constante

- Cruce entre piernas: con balón se ejercitará el drible de cruce entre piernas, abriendo la zancada y cambiando de mano el balón con un bote entre piernas a un ritmo constante y dinámico
- Metralletas: el jugador se colocará con las piernas flexionadas y abiertas a la altura de los hombros, mantendrá la espalda recta y la mirada al frente. Parándose únicamente sobre las puntas, el jugador deberá hacer pequeñas elevaciones a un ritmo veloz, y deberá mantener ese ritmo durante un minuto.

## 3. Pase

### a) Pase de pecho

Se formarán parejas y a cada pareja se le dará un balón. El trabajo se realizará en dos intervalos de 6 minutos de ejercicio por un minuto de descanso.

En los primeros 6 minutos, un jugador de la pareja se tirará al piso poniéndose boca arriba y con las piernas flexionadas, este jugador tendrá el balón en sus manos, mientras el segundo jugador se sitúa sin balón, de pie y detrás de la cabeza del compañero. El que está acostado deberá realizar un pase de pecho lo más alto posible, impulsando el balón con sus brazos flexionados desde el pecho y estirándolos para expulsar el balón como si fuera un pase. Realizará un pase predominando la mano izquierda, uno la mano derecha y uno con ambas al mismo nivel intentando que el balón suba lo más posible y regrese a su pecho. El jugador que está de pie se preocupará de recuperar los balones que salgan desviados. Una vez realizados los 3 pases intercambiarán posición y lo harán así sucesivamente durante los 6 minutos a una intensidad media alta. Para los siguientes 6 minutos, los jugadores se pondrán de pies y se situarán a la misma distancia uno de otro con respecto a la línea de medio campo viéndose de frente, por ejemplo, dando 4 pasos hacia atrás de la línea de medio campo cada uno. Ambos se colocarán con las piernas flexionadas, la espalda recta y la vista al frente, el objetivo será que se den pases de pecho sin mover los pies, alternando uno con mano izquierda, uno con derecha y uno con ambas, se realizará a una intensidad media alta durante el tiempo propuesto.