



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

DEPORTEs

Basketbol

Semana 12



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

Defensa intensiva

A lo largo de la cancha se colocarán 4 conos sobre la línea de banda de manera equidistante, de igual manera se colocarán otros cuatro conos a la altura de los anteriores, pero sobre la mitad de la cancha. Los jugadores saldrán de la esquina y se desplazarán por la línea de banda hasta el primer cono, de ahí saldrán a velocidad a hacer una defensa de presión al cono que les quedará al frente realizando 4 metralletas y moviendo las manos arriba. Posteriormente regresarán al cono corriendo hacia atrás y al llegar realizarán 5 lagartijas, a continuación, se pondrán de íes, se desplazarán lateralmente al siguiente cono y harán lo mismo, pero esta vez al regresar harán 10 jumping squats. Así se repetirá 2 veces más y después reiniciará el circuito.

Este circuito se realizará a intensidad media alta en un tiempo de 12 minutos, con dos intervalos de 6 minutos de ejercicio por uno de descanso.

3. Enfrentamiento

1vs1 con suicidio:

Por parejas, dos jugadores iniciarán en la línea de tiro libre. Uno con balón jugará a la ofensiva y otro sin balón jugará a la defensiva. El jugador con balón correrá botando el balón a tocar la línea de medio campo y regresará hacia la canasta para intentar encestar, mientras el defensivo correrá a tocar la línea de meta, debajo de la canasta, y regresará a la altura del tiro libre para evitar que el ofensivo enceste.

Cada pasada cambiarán de rol y este ejercicio se realizará a una intensidad media alta en dos intervalos de 6 minutos con uno de descanso.

1vs1 con desplazamiento

El ejercicio se realizará por parejas. Un jugador con balón se situará en el centro de la línea de tiro libre y otro jugador iniciará al extremo de la línea de medio campo. El que inicia en el medio campo deberá desplazarse lo más rápido posible, lateralmente, de ida y vuelta sobre la línea de medio campo, al concluir, recibirá el pase del otro jugador, quien está en la línea de tiro libre, y deberá correr a enfrentarlo para lograr encestar mientras éste se lo impide. Al terminar la ronda alternarán los papeles. Este ejercicio se realizará en dos intervalos de 6 minutos con un minuto de descanso a intensidad media..

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.