



**Baloncesto:
Ejercitación de
abdomen**

El baloncesto es una disciplina deportiva que requiere de mucha agilidad, la cual, es un factor muy importante para todos los atletas y en especial para los jugadores de este deporte, ya que les permite moverse de manera rápida y fácil, permitiéndoles realizar diversas maniobras durante los partidos.

Para lograr ésta agilidad y mejorar la destreza en el juego es necesario realizar diversos ejercicios que permitan:

- Saltar más alto
- Correr más rápido
- Moverse y desplazarse de manera más eficiente.

Además, se basa en el estilo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, alternando los ejercicios con breves períodos de descanso, lo que además, va a permitir quemar suficientes calorías.

PLANCHA CON BOTE

- Colocarse en posición de lagartija, con las rodillas, caderas y hombros alineados y el balón en el piso junto a la mano derecha.
- Levantar la mano y tomar el balón por debajo.
- Comenzar a botarlo con ritmo.
- Realizarlo durante 30 segundos, después cambiar de brazo y repetir los pasos.
- Tiempo: 1 minuto.

DESPLANTE CON BOTE

- Tomar el balón y colocarlo en posición de desplante.
- Pies separados un metro.
- Bajar el cuerpo hasta que la rodilla de enfrente esté flexionada 90 grados.
- Mantener la posición por 60 segundos, botando el balón de un lado a otro entre las piernas.
- Cambiar de pierna al cumplirse los 60 segundos.
- Tiempo: 2 minutos.

ESCALADORES CON BALÓN

- Colocarse en posición de lagartija con la mano izquierda en el piso y la derecha en el balón.
- Realizar los escaladores: llevar la rodilla izquierda hacia el cuerpo y luego de regreso a la posición inicial.
- Repetir con la rodilla izquierda.
- Seguir así, realizando una lagartija cada 3 o 5 segundos.
- Realizar el ejercicio durante 30 segundos, después cambiar de mano.
- Tiempo: 1 minuto.



DESPLANTES LATERALES CON BOTE DE BALÓN

- Tomar el balón y pararse con las piernas separadas, al menos un metro.
- Comenzar a botar el balón.
- Llevar el peso a la pierna izquierda mientras se cambia el balón a la mano izquierda y realizar un desplante lateral hacia ese lado.
- Realizar el movimiento de regreso, botando el balón a la mano derecha y haciendo un desplante lateral hacia ese lado.
- Continuar de lado a lado mientras se bota el balón en el mismo sentido.
- Tiempo: 1 minuto.



EDUFUTURO

407 palabras

Referencias:

<https://www.entrenamiento.com/hiit/rutina-hiit-para-jugadores-de-baloncesto/>

<https://www.solobasket.com/salud/como-entrenar-la-zona-media-o-core-para-el-baloncesto>

