



RUTINA

SEMANAL

Manejo de balón

- Como parte del desarrollo de las capacidades es momento de incorporar en la rutina dos movimientos básicos en baloncesto: el pase y el tiro.
- Tomando en cuenta las instrucciones brindadas en la lectura del día, realiza la rutina de ambos movimientos en el día que se sugiere.
- Recuerda utilizar ropa cómoda, calzado deportivo, balón para la práctica de baloncesto y un lugar adecuado para el desarrollo de la rutina.

Lunes

Pase

- Pase de pecho
- Tres series de cinco repeticiones cada una.



Tiro

- Tiro en suspensión.
- Cinco series de tres repeticiones cada una.

Martes

Pase

- Pase picado
- Tres series de ocho repeticiones cada una.

Tiro

- Tiro libre.
- Cinco series de diez repeticiones cada una.



Miércoles

Pase

- Pase por la espalda
- Cinco series de diez repeticiones cada una.

Tiro

- Tiro de bandeja.
- Ocho series de cinco repeticiones cada una.





Jueves

Pase

- Pase por encima de la cabeza.
- Cinco series de quince repeticiones cada una.

Tiro

- Tiro mate.
- Cinco series de tres repeticiones cada una.

Viernes

Pase **Tiro**

- **Pase mano a mano.**
 - Diez series de diez repeticiones cada una.
- **Tiro de gancho.**
 - Diez series de cinco repeticiones cada una.