



**RUTINA**

**SEMANAL**

Switch Top Group  
CE

# 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 tres repeticiones cada una.



## TIRO

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

# Martes

## PASE

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

## TIRO

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



# Miércoles

## PASE

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

## TIRO

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





# Jueves

## PASE

## TIRO

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

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

# **Viernes**

## **PASE** **TIRO**

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