

RUTINA SEMANAL



La serie de ejercicios semanal serán desarrollados por dos personas, puedes pedirle a una familiar o amigo que te acompañe al momento de realizar cada rutina.

Recuerda que cada ejercicio se debe de realizar en un entorno adecuado, con suficiente ventilación, ropa y calzado adecuado.

LUNES

- Como primera parte del ejercicio, el jugador sin balón recibe un pase del jugador con balón.
- Recibe con ambos pies en el suelo y sale hacia cualquiera de los 2 aros sin hacer pasos.
- El pasador tomará el rebote y volverán los 2 a medio campo.

Repeticiones:

De 20 series, 10 por cada jugador.

MARTES

Colocando una situación de 1 contra 1 en alero, trabajamos el concepto de bote para mejorar el ángulo de pase.

El defensor defenderá con las manos en la espalda, y el atacante deberá abrir el ángulo de pase con un bote lateral y realizar un pase con el brazo extendido ayudándose de la fuerza del hombro a un jugador en posición de poste bajo (puede ser un pasador, o una malla elástica que te devuelva el pase)

Repeticiones:

De 10 series, 10 situaciones de 1 contra 1.

MIÉRCOLES

En este ejercicio la idea fundamental es trabajar la amplitud de bote.

Debemos tener en cuenta la utilización del bote orientado para ganar el espacio óptimo y la escisión de bote y movimiento de pies (1 bote y varios pasos por desplazamiento).

El jugador debe dominar el uso de las pausas en acción de bote, y el disociar el bote de los pasos que realice, pudiendo funcionar como elementos independientes.

Repeticiones:

De 10 series, de 2 a 3 minutos cada una.

JUEYES

En este ejercicio la idea fundamental es trabajar la progresión de aspectos de técnica individual para la toma de decisión.

Comenzará cada jugador con su balón desde el triple de espaldas a canasta, se lanzarán el balón para recibir estableciendo un pie de pivote y girando ligeramente flexionados, se colocarán en posición de triple amenaza orientando los dos pies hacia canasta.

El primer objetivo es comenzar equilibrado y ver qué tipos de salidas podemos realizar habiendo establecido ya el pie de pivote que no podrá levantarse ni desplazarse del suelo hasta que el balón no bote.

Repeticiones:

De 10 series, de 8 a 10 salidas por cada una.

VIERNES

Día en el que de forma individual se propondrá una serie de ejercicios que puedan apoyar en el desarrollo de habilidades con balón, tomando en cuenta velocidad, resistencia y técnica.