

**Programa de enseñanza
para la formación básica
del baloncestista**

Danilo Charchabal Pérez

PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL BALONCESTISTA

*AUTORES: Dr. Danilo Charchabal Pérez
MSc. Gustavo Rodríguez Bárcenas*

COLABORADORES:

*Dr. C. Alberto Turro
Dr. C. Jorge Luíz Pérez
MS.c. Oris Silva
MS.c. José A. Negrón
MS.c. Juan Carlos Figueroa
Lic. Isabel Salgado
Lic. Alfredo Reyes
Lic. Luíz A. Martínez
Lic. Juan Araújo
Lic. Yesy Suárez
Lic. Pedro Martínez
Lic. Constantino Zelaya
Lic. Francisco Zurita
Lic. Reinaldo Rosado
Lic. Ángel Roche*



*Editorial Universitaria
Ave. Sin número. Las Coloradas,
Moa, Holguín, Cuba.*

Página legal

Título de la obra. Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista -- 181 pág

Editorial Digital Universitaria de Moa, año 2012 -- ISBN – 978-959-16-1394-3

1. Autor: Charchabal-Pérez Danilo

2. Institución: Instituto Superior Minero Metalúrgico “Dr. Antonio Núñez Jiménez”

Edición: MS.c Niurbis La Ó Lobaina

Corrección: Lic.Yelenny Molina Jiménez

Diseño: Wilkie Villalón Sánchez



Institución del autor: ISMM “ Dr. Antonio Núñez Jiménez”

Editorial Digital Universitaria Moa, año 2012

La Editorial Digital Universitaria Moa publica bajo licencia Creative Commons de tipo Reconocimiento No Comercial Sin Obra Derivada, se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores, no haga uso comercial de las obras y no realice ninguna modificación de ellas.

La licencia completa puede consultarse en:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ar/legalcode>

Editorial Digital Universitaria

Instituto Superior Minero Metalúrgico

Las coloradas s/n, Moa 83329, Holguín

Cuba

e-mail: edum@ismm.edu.cu

Sitio Web: <http://www.ismm.edu.cu/edum>



Editorial Digital Universitaria Moa

Dedicatoria

*A los que confiaron, porque
me animaron.*

*A los que exigieron, porque me
impulsaron.*

*A los que apoyaron, porque
me inspiraron*

A TODOS... MUCHAS GRACIAS.

*A mis padres
A mi esposa
A mi hija*

**CARTA: A MIS PADRES - A MIS PROFESORES
A MIS ENTRENADORES - A MIS DIRECTIVOS**

Sé lo que todos ustedes me quieren.

Cada uno me lo demuestra en todo momento y en todas partes, y en honor a ese cariño que me brindan y que yo también siento hacia ustedes, quiero que me den la posibilidad de crecer de la manera más pura y más simple que pueda.

Déjenme jugar con la alegría que represento. Déjenme ser el niño que a mí me gusta ser.

No pretendan que logre cosas que sean importantes para otro momento, pero que buscarlas ahora representan perder otras para mí. Hoy, son más importantes.

Déjenme vivir con la edad que realmente tengo, pues solo pasa una vez por mi vida.

Y no planifiquen tanto mi vida, ni mi persona.

Tampoco se desesperen por mis derrotas, pues el dolor que me produce perder termina un instante después y ya ni me acuerdo, enseguida vuelvo a sentir alegría por jugar y divertirme.

No busquen triunfos a través de mí, ni pretendan que yo sea como ustedes fueron o no pudieron ser. Soy un niño y quiero serlo.

A mis padres, gracias por elegir este equipo o club, donde haré tantos buenos amigos; y también gracias a mis entrenadores que me educan para que llegue a ser buen deportista y buena persona.

A veces noto que sufren al lado de la cancha cuando juego, no me gusta que así sea, pues, en ese momento soy feliz.

Estoy jugando, y desde adentro pareciera que ustedes, los de afuera, compitieran por mí, que tuvieran celos y que sufrieran por el triunfo que no llega y la jugada esperada que no puedo en ese momento brindarles.

Si me dieran tiempo entenderían que en esta etapa tiene que ser así, que en el deporte, como en la vida, todo tiene su tiempo; seguramente un día podré dárselos.

Por favor...Déjenme jugar sin presiones, sin retos, sin tantas correcciones, sin verlos preocupados y hasta a veces, peleando por mí....

Por favor...Dejen que juegue, que me divierta, que sea feliz.

**SOY UN NIÑO. NO LO OLVIDEN.
SOY UN NIÑO Y SOLO UNA VEZ EN LA VIDA.**

PRÓLOGO:

El programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista, que nos presenta el Profesor Titular, Dr. Danilo Charchabal Pérez, pretende tributar a la unificación de todos los criterios de los entrenadores, bajo un mismo objetivo. Este deporte en el mundo actual, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego, las que inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos el incremento del "Boom Competitivo", como espectáculo deportivo.

Este documento, constituye un importante aporte al enriquecimiento teórico y metodológico que necesariamente debe sustentar la labor didáctica de los profesores deportivos en los eslabones básicos del deporte de Alto Rendimiento. En este trabajo se pone a disposición de todos los interesados en la formación básica del baloncestista, un documento que encierra en cada una de sus páginas un contenido de inestimable valor metodológico. En los diferentes epígrafes el autor sistematiza de forma sintética y amena la experiencia obtenida durante 28 años de trabajo en este campo disciplinar, matizada por las vivencias acumuladas en varios países donde ha prestado servicios deportivos y pedagógicos. El sistema de clases prácticas se encuentra lógicamente ordenado y sustentado sobre la base de argumentos científico-metodológicos sólidos, lo que permite orientar de forma clara y precisa, tanto al entrenador de base con experiencias en la labor formativa, como al inexperto exjugador que comienza como profesor en una escuela de iniciación deportiva o en cualquier otro ámbito del deporte de base.

La propuesta que en este material se expone es el fruto de la dedicación y el amor puestos en función de la formación integral de las jóvenes generaciones; se brindan orientaciones no solo para la formación técnica, táctica y física sino también para lo teórico-psicológico y la formación de valores, lo que expresa la vocación humanística del autor de ir no solo a la potenciación del cuerpo sino también de la mente y del espíritu. Solo nos resta exhortar esencialmente a los monitores, facilitadores, entrenadores de base y todas aquellas personas que de alguna manera inciden en la formación integral de los niños y jóvenes desde la perspectiva de las actividades físico-deportivas propias de este deporte, a que consulten este material y lo conviertan en una herramienta cotidiana de trabajo.

Dr. C. Héctor Noa Cuadro

PRÓLOGO:	1
Introducción	2
La formación inicial del baloncestista	3
Capítulo 1 La formación del baloncestista	6
1.1 La competencia y calidad del entrenamiento	6
1.2 El aprendizaje	7
1.3 Ejecución.....	8
1.4 Toma de decisiones	8
1.5 Fundamentos básicos.....	10
1.6 Diseño en valores aplicado en programa de enseñanza del baloncestista	11
1.7 Cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual.....	12
1.8 Definiciones	13
Capítulo II: Preparación del deportista	18
2.1 Algunos consejos y recomendaciones importantes para llegar a ser un buen entrenador de baloncesto	18
2.2 Exposiciones de las condiciones competitivas.....	22
2.3 La nutrición y la dieta como potenciadores del rendimiento deportivo en el baloncestista.....	22
2.4 El agua como elemento importante en la formación de los deportistas y en especial del baloncestista	23
2.5 Dieta previa al esfuerzo.....	24
2.6 Durante el esfuerzo	24
2.7 Después del esfuerzo.....	24
Capítulo III. Planificación del entrenamiento	26
3.1 La planificación para el programa de formación básica del baloncestista	26
3.2 Preparatorio	26
3.3 Pre-competitivo	27
3.4 Competitivo	27
3.5 Post-competitivo o de tránsito	27
Capítulo IV Programa de entrenamiento	28
4.1 Programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista ..	28
4.2 Etapa de preparación según la edad	28
4.3 Para la elaboración del programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista debemos tener en cuenta una serie de aspectos que a continuación relacionamos:	29
4.4 Desarrollo de las capacidades físicas y motoras para la categoría 8 a 10 años	29
Capítulo V. La preparación física del baloncestista	35
5.1 Etapas de preparación del deportista:.....	35
5.2. Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos. (Colectivos de autores de Cuba, programa de preparación del deportista 2005)	38
5.3. Propuesta metodológica del programa de enseñanza para la formación del baloncestista.....	39
5.4. Periodización del programa de formación básica del baloncestista.	42
5.5. Contenido del programa de formación básica del baloncestista.....	48
BIBLIOGRAFÍA:	180

Introducción

El programa de la disciplina de baloncesto es un documento donde se expresa el contenido fundamental de esta y sus objetivos, el mismo incluye además, el tiempo asignado a los distintos tipos de elementos técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicológicos y la lógica a seguir en su desarrollo y va acompañado de las indicaciones metodológicas, las cuales ofrecen recomendaciones para su puesta en marcha.

Es necesario destacar que este programa no solo debe resolver las tareas emanadas de los objetivos instructivos, sino también las que se desprenden de los objetivos educativos en cada categoría, estos últimos se logran a través de los primeros, en la misma medida en que el entrenador, de manera hábil, extraiga el potencial educativo implícito en cada conocimiento científico – cultural y deportivo de sus deportistas.



El programa de enseñanza para la formación deportiva del baloncestista, consiste en atender a la niñez y la adolescencia contribuyendo sistemáticamente en el desarrollo intelectual y de sus habilidades motrices, para formar un hombre íntegro y útil a la sociedad. La elaboración de este documento tiene como propósito facilitar la labor docente–pedagógica de cada uno de los entrenadores de baloncesto, al propio tiempo, constituye una guía de trabajo para que en cada categoría se impartan los contenidos mínimos y se alcancen los objetivos que en cada caso se exige.

Este programa pretende tributar a la unificación de todos los criterios de los entrenadores, bajo un mismo objetivo. Este deporte, en el mundo actual exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego, las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos la informatización, la rapidez de comunicación por vías computarizadas y el incremento del “Boom Competitivo”, como espectáculo deportivo. Es importante que se tenga en cuenta en cada momento los tres procesos fundamentales en la preparación del deportista: enseñanza, consolidación y perfeccionamiento; que se apliquen según la edad y siguiendo el orden lógico establecido en los contenidos, para así poder lograr los objetivos básicos planificados; el mismo es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los entrenadores, su utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del deporte en esta disciplina deportiva.

Dentro de su contenido, aparecen además una serie de informaciones relacionadas con los elementos teóricos, psicológicos, físicos, tácticos y técnicos, unidos a un gran grupo de ejercicios que posibilitarán al entrenador introducirse con mayor seguridad y eficiencia en el campo científico del entrenamiento deportivo; permite el razonamiento de los especialistas para la aplicación de nuevos métodos y técnicas que contribuyan a elevar el conocimiento de sus jugadores. El éxito dependerá en gran medida del interés, iniciativa, creatividad y conocimiento de los técnicos, los que de forma hábil y concreta sabrán aplicarlos a las condiciones en cada categoría siguiendo la metodología aplicada.



Cuba, país identificado en el mundo deportivo, por el alto nivel pedagógico de sus especialistas y entrenadores, siempre está en la búsqueda de niveles superiores en la enseñanza y consolidación del juego en nuestros baloncestistas. Este documento que atesora

la experiencia de nuestros profesionales del baloncesto y que ha jugado un rol significativo en la unificación de las orientaciones metodológicas y pedagógicas, podrá ser utilizado como una *herramienta de trabajo metodológico* para todos los entrenadores e incluso para aquellos deportistas retirados que no han tenido la oportunidad de recibir estudios de especialización deportiva en escuelas para entrenadores, pues con sus conocimientos y dominio técnico se le facilitará llevar este programa adelante con todos los requerimientos y orden lógico de los contenidos a aplicar.

La formación inicial del baloncestista

El deporte de rendimiento se desarrolla constantemente, se rompen barreras que en el siglo XX parecían imposibles con marcas excepcionales. En la medida que crece la popularidad del deporte, esto trae consigo que la ciencia deportiva se desarrolle con mayor rapidez hacia los resultados límites de los deportistas en el planeta, basado principalmente en los avances científico- técnicos sobre los principios, los métodos y los medios en la formación de los niños y jóvenes deportistas.



Es muy importante desde el comienzo del aprendizaje en el baloncesto y se hace imprescindible, tomar y pasar el balón con exactitud, es un objetivo básico progresar sin errores a la hora de actuar con el balón, sin embargo, hay entrenadores que no tienen paciencia para trabajar con estas edades y se desesperan a la hora de enseñar los fundamentos básicos, lo que trae consigo que no dediquen el tiempo necesario para la enseñanza de los chicos, y estos distorsionan su técnica porque en la mayoría de los casos no existe la insistencia de los entrenadores en dicho aprendizaje. Es muy importante tener en cuenta que

siempre hay algo que aprender, nunca se sabe lo suficiente, siempre hay algo más, es posible mejorar lo que aprendemos cada día, esto es vital en la formación deportiva, porque permite ver el avance de los deportistas, su satisfacción por el aprendizaje y el reconocimiento de los padres de familias por los avances de sus hijos. Desde hace años los entrenadores se ocupan de todo lo relacionado con comenzar lo más tempranamente posible el entrenamiento; se buscan formas de adiestramiento, métodos, implementos deportivos y también sistemas de campeonatos que se adapten a la edad, al sexo de los niños y jóvenes que practican deporte. En la actualidad se aprecia que los jugadores de talla universal no sobrepasan los 26 años, donde sus condiciones físicas, psicológicas, técnicas y tácticas alcanzan niveles excepcionales.

Durante el desarrollo de la preparación y la competición, nos encontramos con equipos que entrenan muy bien, pero juegan muy mal cuando llegan al partido; cuando esto ocurre, siempre los entrenadores nos lamentamos y comenzamos a hacer especulaciones, por ejemplo: que el atleta es muy joven, que tiene poca experiencia, que afrontamos dificultades por el poco tiempo de preparación, que los jugadores de reservas no responden, que le falta un poco a los jugadores para que alcancen su forma deportiva, que realizamos pocos partidos de preparación, etc. Eso es real en muchos casos, pero se nos retira el jugador y nunca tiene un resultado decoroso; lo importante está en analizar realmente cuáles son las deficiencias detectadas y cómo hacer un plan de preparación acorde a estas dificultades para mejorarlas en el próximo campeonato, revisar los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, teóricos y físicos de cada jugador y llevar eficientemente el plan de trabajo individual y colectivo del equipo para no vernos en la necesidad de justificar siempre los problemas de nosotros como entrenadores que siempre culpamos a los jugadores. En esta etapa de formación, es obligatorio dedicar más del 70 % del trabajo a los ejercicios de



desarrollo general y solamente casos excepcionales con ejercicios específicos, cuyo objetivo es no sobrecargar a los jóvenes deportistas durante el período de desarrollo y que el organismo esté apto para poder asimilar correctamente la carga y por consiguiente puedan realizar las técnicas sin agotamiento físico, lo cual conllevaría a no distorsionar el aprendizaje de las mismas por exceso de carga. Los excelentes rendimientos de los deportistas en los juegos olímpicos y en los campeonatos mundiales y europeos son ejemplo de un trabajo dosificado correctamente desde edades tempranas. Unido a todos estos fenómenos, es también interesante, que los deportistas más jóvenes establezcan mejores marcas y logren mejores resultados, lo que indica que los mejores rendimientos son cada vez más de la juventud, ya que el comienzo de la formación deportiva también se sigue adelantando en tiempo.

Los avances tecnológicos también son elementos importantes en el mundo del deporte y la Cultura Física. En general, científicos e investigadores han dedicado mucho tiempo al campo del deporte infantil, siguiendo el curso de estos investigadores se ha podido comprobar que la mejor edad para iniciar la preparación del baloncestista para el alto rendimiento es a partir de los 12 años, ya que a estas edades los niños consolidan más su aprendizaje técnico-táctico, los músculos se desarrollan con más intensidad y la fuerza aumenta. Esto trae como consecuencia que la circulación se altere rápidamente y la cantidad de contracciones cardíacas, la presión arterial y el volumen de sangre por latido sean mayores en este período, en comparación con el de la adolescencia. La respiración manifiesta también mayor frecuencia e insuficiente profundidad, contrario a esto, la capacidad de coordinación de los movimientos corporales es cada vez mejor.

En estas edades, los escolares transitan por un periodo bastante complejo, en su desarrollo de niño a adulto (pubertad). Además de la madurez sexual, en este periodo de vida se desarrolla rápidamente el miocardio, el cual aún no está adaptado al trabajo intenso. La capacidad vital de los pulmones aumenta sistemáticamente, los movimientos se hacen cada vez más precisos y económicos, varía también, la capacidad de excitación de la corteza cerebral, como consecuencia de la actividad de las glándulas de secreción interna.

Para la confección de este programa se ha tenido en cuenta las características actuales que se manifiestan en el baloncesto, entre las que se destacan, muy marcadamente, la edad de los grandes baloncestistas a nivel mundial y ejemplo de ello son muchas figuras juveniles o menores de 22 años que integran las selecciones nacionales de sus diferentes países; esto ha sido posible por el incremento del volumen e intensidad de las cargas comprendidas en los nuevos adelantos científico- técnicos de la actualidad y el alto dominio de la técnica alcanzado por los jugadores.

En los últimos años, el deporte se ha convertido en un punto de referencia social, donde los ingresos económicos y el estatus que proporciona son gratificantes y elevados. Esta situación ha llevado a "fabricar" campeones, bien por motivos políticos, sociales o económicos. Para lograrlo se han utilizado sustancias dopantes; se ha rebajado la edad de especialización y se ha sometido a los jóvenes deportistas a un entrenamiento excesivo y unilateral, que si bien físicamente pudiera ser soportado, no ocurriría lo mismo a nivel psicológico. Es importante recordar cuáles son las posibles secuelas que puede depararnos dicho entrenamiento excesivo y unilateral.

Sus principales riesgos son:

- **RIESGOS FÍSICOS:** Problemas óseos, articulares, cardíacos, musculares...
- **RIESGOS PSICOLÓGICOS:** Son consecuencias negativas del entrenamiento y la competición precoz que guardan relación con la conducta del sujeto y su estado mental. Así, se ven problemas como ansiedad, estrés, frustración; además de una "infancia no vivida", por la enorme dedicación que exige la práctica deportiva de alta competición a edades tempranas (a veces más de 4 horas al día).
- **RIESGOS MOTORES:** El entrenamiento especializado busca el rendimiento en un aspecto concreto de la ejecución motriz humana, ignorando, por regla general, los

demás. Esto conlleva a una relativa "pobreza motriz", que puede llegar a imposibilitar una futura práctica deportiva diferente de la que se realizó durante la infancia.

- **RIESGOS DEPORTIVOS:** En determinadas edades, se hace una "especialización a ciegas"; o sea, es muy difícil conocer las características del futuro deportista de élite cuando tiene pocos años de edad, por lo que es posible que se esté especializando a un niño/a en una práctica para la que no está especialmente cualificado.

Como se puede observar, el programa contiene una información bastante clara de su aplicación, no obstante explicaremos algunos detalles que posibilitarán un mejor manejo por parte de los entrenadores; se trabajará en un ciclo anual donde se podrá valorar el comportamiento del deportista y se va a tener en cuenta la aplicación del proceso de enseñanza y consolidación en cada una de las categorías.

No es una herramienta que ate o limite a los entrenadores, es todo lo contrario, pues su principal misión es motivarlos a la búsqueda de mejores expresiones de preparación, a partir de las indicaciones que aquí se dan. No es un todo para resolverlo todo, sino un atisbo de promoción de las ciencias y la planificación, aplicadas al deporte para mejorar nuestro baloncesto desde el nivel de base, en un momento en que el entorno de esta actividad a nivel mundial, cursa por sendas de alta maestría pedagógica.

Por lo tanto, se les permiten adoptar rangos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas por parte del técnico, dirigidas en todos los casos a elevar la calidad de su gestión y el logro de resultados, sin abandonar los conceptos científicos y pedagógicos que se acerquen al modelo del baloncestista actual, cuyo fin perseguimos y está expresado en esta importante indicación para el trabajo prospectivo.



Para la planificación por microciclos, las frecuencias semanales serán para los deportistas de 8 a 12 años, 3 sesiones de entrenamiento, y se desarrollarán juegos los domingos; al iniciar la preparación se debe tener listo el programa de entrenamiento, el plan de preparación física, y los documentos que permitan el control de todo el proceso de entrenamiento deportivo.

Para un mejor trabajo, el entrenador buscará la forma de desarrollar competencias internas de preparación con otros equipos deportivos que les permita aplicar los conocimientos adquiridos; es importante que los entrenadores comprendan la necesidad de jugar en estas categorías todos los días como aparece registrado en el programa, lo que permitirá elevar la motivación de los alumnos y comprobar en la práctica los resultados logrados hasta el momento.

Capítulo 1 La formación del baloncestista

1.1 La competencia y calidad del entrenamiento

Para iniciar hablando de este tema, primero debemos ser competentes, conocer qué es la competencia en el siglo XXI, cómo enfrentar los retos para conseguir el éxito, saber hasta dónde podemos llegar, a partir de aquí podemos definir como competencia lo siguiente: "...Una competencia es un "saber hacer", con "saber" y con "conciencia". El término "competencia" hace referencia a un conjunto de propiedades de cada uno de nosotros que se están modificando permanentemente y que tienen que someterse a la prueba de la resolución de problemas concretos, ya sea en la vida diaria o en situaciones de trabajo a través del entrenamiento deportivo que encierra cierta incertidumbre y cierta complejidad técnica y táctica. La gran diferencia es que la competencia no proviene solamente de la aprobación de un currículo, sino de la aplicación de conocimientos en circunstancias prácticas..."

Las competencias están en el medio de los "saberes" y las habilidades. Entonces, las competencias, como conjunto de propiedades inestables de las personas que deben someterse a pruebas permanentemente, se oponen a las calificaciones que se median por un diploma y por la antigüedad en la tarea, lo importante hoy es SER COMPETENTE, que quiere decir: saber hacer cosas, resolver situaciones. Pero como las situaciones son cada vez más complejas, ser competente requiere, por un lado, de muchos saberes teóricos y prácticos y por otro, de mucha imaginación y creatividad, esa es la clave para llegar al éxito en el deporte.

La calidad del deportista en este programa de formación del baloncestista, se define en que TODOS los chicos, al llegar a la terminación de su educación, tanto docente como deportiva obligatoria, hayan logrado:

1. Altas competencias en el aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos del deporte recibido.
2. Saber comunicarse usando palabras, números, imágenes; navegar diestramente por las autopistas de información deportiva a través de redes electrónicas.
3. Altas competencias en la formación de sus valores, a partir de su honestidad, responsabilidad, patriotismo, identidad, valentía, entre otros.
4. Aprender a resolver problemas en todas las áreas del saber.
5. Altas competencias en los eventos deportivos donde participa, por sus resultados, disciplina y entrega total a la actividad deportiva que representa.



En la preparación del deportista, la calidad, cantidad y la concentración de la atención tienen que estar muy estrechas entre sí; pensar en lo que tiene que realizar dentro del juego y aplicar todo lo aprendido durante el entrenamiento es una regla básica para obtener buenos resultados. Para llevar adelante un trabajo con armonía y eficiencia es imprescindible apoyarse en cuatro aspectos fundamentales que son:

- a. El aprendizaje
- b. La ejecución
- c. La toma de decisión
- d. Importancia del dominio de los fundamentos básicos

Teniendo en cuenta los cuatro aspectos anteriores, analizaremos a continuación el peso que le vamos a dar a cada uno de ellos en el momento que corresponde aplicarlos.

1.2 El aprendizaje

En esta etapa, el deportista comienza a aprender los diferentes elementos técnicos básicos del baloncesto, para lo cual los entrenadores deben tener paciencia ante las dificultades presentadas por los niños; estimularlos, buscar nuevos ejercicios y métodos de trabajo que ayuden a que el deportista logre asimilar los contenidos. Durante el aprendizaje es importante seguir la secuencia lógica de los diferentes elementos técnicos-tácticos que aparecen en el programa de formación del baloncestista, iniciando de lo fácil a lo difícil; solo cambiará de un elemento a otro cuando el alumno domine lo que aparece en el programa para cada categoría; en esta etapa se prioriza más el aprendizaje de la técnica y la cantidad de repeticiones estarán acorde al nivel del dominio adquirido por los deportistas.

En el baloncesto, a veces los entrenadores se preocupan más por la efectividad del jugador en el terreno que por el cumplimiento de las tareas sociales que influyen en el rendimiento durante la preparación del deportista como son: sus estudios, las relaciones familiares, las características domésticas, sus amigos, etc. Es por ello que juega un papel muy importante el entrenador, porque si logra llegar a esos lugares que nunca ha atendido, sus jugadores comenzarán a tener confianza en su preparador y siempre expresarán sus criterios sin miedo a ser reprimidos.

En el fútbol, hay que ver a los jugadores según sus posibilidades reales en cada posición y no priorizar jugadores por su calidad deportiva, muchas veces los entrenadores se preocupan más por los jugadores efectivos y sobresalientes en el ataque que por el resto de los jugadores, pero debemos tener en cuenta que en los partidos no siempre terminan los 11 jugadores regulares y en los momentos finales de los partidos siempre tenemos dos o tres atletas que están en la cancha y no son los líderes del equipo. Es por ello que el entrenador debe tener en cuenta a todos los jugadores, e incluso, a los del banco que en cualquier momento sustituyen a los jugadores regulares y deben estar preparados para hacerlo bien y poder mantener una ventaja o jugar al mismo nivel para lograr la victoria.

En muchas ocasiones, los jugadores de punta siempre deciden los partidos a su favor, la confianza en cada jugador es clave para obtener un buen resultado. A veces nos encontramos con un jugador que ha tenido un bajo rendimiento en todo el partido, mostrándose errático en su juego, pero en el momento crucial se le presenta una situación donde tiene que realizar un tiro libre para definir el partido y lo ejecuta con efectividad y de paso da la victoria a su equipo, pero su porcentaje en el partido sigue siendo malo; sin embargo, hay que tener en cuenta que ese jugador se repuso de su mal momento en todo el juego y supo anotar la canasta que definitivamente determinaría el resultado a su favor. Como aspecto interesante el entrenador y este último jugador saben que a pesar de anotar esa decisiva canasta de la victoria, debe prepararse mejor para resolver las deficiencias fundamentales que tuvo durante el partido, con la idea de corregirlas para el próximo juego.

En la evaluación social todo el mundo está pendiente por los resultados de los deportistas, por lo tanto lo están observando sus familiares, los amigos, los contrarios, el público que lo sigue,



etc. Es por ello que juega un papel muy importante la responsabilidad individual del atleta durante su preparación, donde la disciplina, la honestidad, la voluntad, el compañerismo, entre otros valores, son clave para lograr un resultado digno de quienes ven en los deportistas sus ídolos dentro y fuera del terreno, de ahí la importancia que tiene el aprendizaje de los elementos técnicos del baloncesto. Con esas habilidades el jugador da respuesta a las expectativas de quienes lo siguen y apoyan en los diferentes partidos y competencias.

1.3 Ejecución

El entrenador debe saber la responsabilidad que tiene en la ejecución de los diferentes elementos técnicos; aquí juega un papel determinante el nivel que va logrando el niño, la exigencia sobre cada contenido vencido y el momento preciso de cambiar de una técnica a otra. La calidad de repeticiones estará sujeta al dominio adquirido por los atletas en la ejecución de cada movimiento, debemos recordar que cuando un atleta no domina la técnica de tiro hay que tener en cuenta que las repeticiones tienen que estar dirigidas a lograr perfeccionar, precisamente, ese movimiento, porque de lo contrario si existen deficiencias en las técnicas, muchas repeticiones fijarán los problemas técnicos que más adelante serán difíciles de mejorar. Es importante el variar los ejercicios destinados a la consecución de un objetivo, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en el jugador, pues para dominar un determinado aspecto técnico será necesario su repetición un alto número de veces.

1.4 Toma de decisiones

Para iniciar este aspecto, primero, debemos partir del concepto de capacidades cognitivas: Suponen el control de la información que circula por la tarea y cómo esta es procesada y utilizada por el deportista. Se manifiesta habitualmente a través de tareas de toma de decisiones una vez analizadas las condiciones del entorno y relacionadas con la intencionalidad perseguida por el jugador.

La estructura cognitiva será más general cuando las tareas de toma de decisiones se destinen a crear inespecíficamente esta capacidad. Se fundamentan en el trabajo con tomas de decisiones más sencillas que en las condiciones reales, a través de estímulos y respuestas inespecíficas (de más fácil identificación y ejecución que los específicos). El componente cognitivo será específico a medida que las tareas de toma de decisiones estén fundamentadas sobre los elementos de la táctica (individual y colectiva) propios y específicos de ese deporte, e incluso, superando las condiciones más complejas que puedan darse durante el partido. Podemos así construir los sistemas sobre la base condicional al asociar la estructura coordinativa y cognitiva que permitan realizar sistemas de una aproximación General, Dirigida o Especial.

Es muy importante este trabajo desde los primeros años de la preparación del deportista, e incluso, podemos observar cómo en los juegos o competencias oficiales los jugadores cometen errores por no tomar la decisión correcta ante una acción determinada. En la actualidad hay deportistas que por no tener bien impregnado el concepto de toma de decisión, en el momento adecuado, pierden medallas de oro olímpicas: el caso de la yudoca Legna Verdecia, quien faltando solo 3 segundos de combate y de su posible victoria, perdió por no cumplir con la decisión correcta orientada por el entrenador, de desplazarse y no dejarse agarrar por la contraria. Cuestión que no cumplió y le costó el título olímpico, solo por citar este ejemplo. A continuación expresamos algunos ejemplos de situaciones que se deben enseñar en edades tempranas a nuestros deportistas con el objetivo de lograr su perfeccionamiento:



1. Un jugador se va en contraataque en superioridad numérica y en vez de pasar al jugador que está solo, trata de anotar la canasta individualmente por lo que falla la oportunidad de convertir la misma; o en algunas ocasiones tira a la canasta sobre la marca presionado o ataca al contrario cuando este está separado de él, entre otras acciones.

Al jugador hay que enseñarle desde su inicio en los entrenamientos cómo tomar la decisión correcta, teniendo en cuenta la distancia entre el jugador que ataca y el que defiende; si el jugador ofensivo va a atacar al aro tiene que trabajar sobre la base de la posición que adopta el contrario; si el defensivo se acerca, el jugador ofensivo ataca y si el jugador está separado, pues el atacante realiza el tiro directo al aro, este ejercicio se debe trabajar diariamente en cada entrenamiento, y lo importante no es si anota la canasta o no, sino que él haya tomado la decisión correcta. Una pregunta que debe estar siempre en los labios del entrenador para sus jugadores, fundamentalmente en las categorías inferiores es: si el jugador se te pega en la defensa ¿qué debes hacer?, y si está separado ¿cómo debes actuar?; esto permitirá que los jugadores dominen el concepto de tomar decisiones en el momento preciso, lo importante es aplicar el objetivo que es el criterio del espacio entre jugadores. Es vital corregirlos diciéndoles, fíjate en la distancia, entonces, el jugador tendrá claro el criterio en función de la distancia, tira o entra a la canasta.

Un ejercicio muy interesante para mejorar la toma de decisiones en el baloncesto, fundamentalmente con aquellos jugadores que tienen condiciones por su estatura o son lentos, o muy gorditos, etc, y en estas edades son marginados por los más pequeños, quienes no le pasan el balón y quieren ser los que tiran a la canasta y driblean el balón, pudiera ser el siguiente: en este caso, se realizan juegos de 3 Vs 3 a todo terreno, pero se orienta que para tirar al aro, el jugador con las características antes mencionadas, tiene primero que recibir un pase por debajo del área del tiro libre y a partir de aquí es que se puede tirar, esto trae como consecuencia que los chicos le exijan a esos jugadores llegar a su posición y buscar el pase peleando el balón a toda costa, de esta forma se logra que todos los jugadores se integren al juego, e incluso cuando un jugador pequeño se va en ofensiva rápida solo y tira al aro violando lo establecido por el entrenador, le indicamos que perdió el balón y le decimos que nos responda por qué es que la canasta no vale, este le responderá que se le olvidó, que primero tiene que pasarle el balón al compañero por debajo del área de tiro libre. Esto permite que el jugador piense por sí mismo y posteriormente se dará cuenta de lo que debe realizar cuando el entrenador orienta alguna tarea y además, va creando opciones del juego colectivo desde edades tempranas.

Otro ejemplo es: en función del que defiende por dentro o por fuera 1x1, si el jugador es más pequeño, entonces, trabaja por dentro; si es más alto trabaja por fuera, en este caso, el entrenador le pregunta dónde cree que debe jugar con su contrario y el propio jugador le responderá, según las características del contrario, por dentro o por fuera.

En estos ejercicios es muy importante que el entrenador no hable tanto, lo que permite que el jugador piense más por sí mismo y se desarrolle su pensamiento táctico, si el atleta realiza mal la ejecución técnica eso es otro problema, estamos trabajando la toma de decisiones en ese momento y el objetivo es ver el espacio entre los jugadores para desarrollar la acción ofensiva, entre otras cosas.



1.5 Fundamentos básicos

Los fundamentos son los elementos más importantes en el desarrollo de un equipo, aprenderlos y aplicarlos bien es el primer paso para estructurar un equipo ganador; son el alma de los grandes campeones del mundo, la disposición del jugador y del entrenador influirá en su aprendizaje. Para llegar a ser un buen jugador de baloncesto es requisito indispensable, tener un absoluto dominio de todos los fundamentos de este juego, ejemplos existen en el mundo, jugadores de la talla de Ruperto Herrera, Tomas Herrera, Leonardo Pérez, Ernesto Cañizares, entre otros, que tienen un dominio total en todas las direcciones del baloncesto. El criterio sobre el axioma de que los jugadores nacen y no se hacen, aquí con esos deportistas no tiene validez, pues han llegado a serlo por su consistencia y dedicación en los entrenamientos. La enseñanza de los fundamentos no es fácil, pero siempre debemos exigir que los jugadores mantengan el interés a pesar del volumen y las repeticiones de los ejercicios, esto es vital para la formación correcta de los hábitos. El entrenador que ha dado la debida importancia a la enseñanza de los fundamentos básicos, comprobará que es muy fácil adaptarse a cualquier patrón de juego de su equipo y llevar adelante todo el arsenal técnico - táctico en los entrenamientos y en la competencia. Juan Hernández Liras, Entrenador Superior de Baloncesto de la F. B. M, llama la atención a aquellos entrenadores que tratan de pasar a la técnica de conjunto, cuando aún los niños no dominan los fundamentos técnicos y no le conceden la importancia que requiere esta etapa de enseñanza- aprendizaje tan necesaria en nuestros deportistas que se inician en el deporte de baloncesto. Por eso, es muy importante la metodología que se aplica a la hora de la enseñanza de los fundamentos individuales, muy bien elaborada por el profesor:

1. Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo, consigue que los ejercicios sean dificultosos, pero realizables, así, por ejemplo, puede trabajar las paradas con balón dejando al jugador tirar a canasta después de parar, siempre y cuando no se desvíe la atención en exceso, del objetivo que queremos trabajar, ni se pierdan demasiadas repeticiones del mismo.
2. Intenta que el jugador esté mucho tiempo en contacto con el balón, pues el aprendizaje de movimientos con balón suele requerir de más tiempo de práctica que el de movimientos sin balón. Intenta que el jugador esté casi siempre en actividad física y mental. No queremos “espectadores”. Crea situaciones de “tráfico” para hacer ejercicios más reales, por ejemplo, podemos trabajar finalizaciones a canasta en las que los jugadores que vuelven de realizar su trabajo pasen por delante de los que lo están ejecutando, obligándoles a decidir, reaccionando al respecto.
3. Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico, por ejemplo, al trabajar el pasar y cortar con defensor, dejar que el jugador que tiene que pasar el balón evalúe la situación respecto al defensor y pueda tomar una alternativa distinta a la de pasar. Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente, de forma que provoquen respuestas motrices nuevas. Fomenta que tus jugadores “inventen” y hazles ver que te gusta que sea así. No reprimas nunca su imaginación. .
4. Debes ser exigente con tus jugadores, pero también contigo mismo. Intenta ser un modelo eficaz. El jugador ejecutará mejor aquello que ha visto hacer. No basta con explicar un movimiento, es mejor que lo vean. Si no te consideras un buen modelo, a lo mejor puedes probar con tu ayudante. Debes ser paciente, dejar que tus jugadores se equivoquen y que mejoren poco a poco. No corrijas todo y en todo momento. Encuentra lo adecuado para corregir (focalizar tu trabajo en uno o dos objetivos)
5. Establece expectativas realistas para cada jugador. Practica una enseñanza individualizada, pues cada jugador posee unas condiciones



distintas. Plantea objetivos individuales. No todo el mundo puede aprender lo mismo ni responder de la misma forma ante un método para aprender. Intenta conocer a tus jugadores y descubrir la mejor forma de “llegarles”. Siempre que sea posible, da instrucciones breves, fáciles de entender y de forma amena, con el objeto de rentabilizar al máximo el tiempo de entrenamiento. Usa palabras estratégicas que el jugador reconozca y hagan que se centre en un determinado aspecto.

6. Usa el tono de voz adecuado al momento. No siempre debe ser el mismo. Si siempre chillas, el jugador se acostumbrará a ello y no responderá adecuadamente cuando ese chillido sea necesario. Si siempre usa una entonación baja, te resultará más difícil usar el tono de tu voz para relajar una situación tensa. Sé entusiasta, pues esto es algo que contagia a los que te rodean. Si eres y demuestras ser comprometido, te resultará más fácil conseguir el compromiso en los que te rodean.

1.6 Diseño en valores aplicado en programa de enseñanza del baloncestista

El presente trabajo tiene como objetivo presentar aquellos elementos esenciales del marco teórico sobre los cuales se puede realizar un diseño en valores para cualquier nivel de sistematicidad del proceso docente educativo que permita estructurar y jerarquizar el sistema de valores (que parte de la determinación de los valores trascendentales del deporte) en el programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista en las categorías hasta 12 años, partiendo de la relación hombre-hombre en el establecimiento de los valores universales en el desarrollo de la calidad ciudadana, cultura del cumplimiento de deberes y derechos y criterios de democracia y participación.

Valores trascendentales del programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista en las categorías hasta 12 años

En el proceso de formación del deportista se presenta una contradicción que tiene carácter fundamental entre los objetivos planteados a ellos por los entrenadores y los que ellos deben alcanzar y el nivel real que tienen en ese momento. Lo anterior supone que el deportista, convencido de la necesidad del aprendizaje, se convierta en sujeto de su propia formación, y la dirige hacia el logro de los objetivos que él se ha trazado. En los momentos actuales, la formación consciente de valores en el deportista implica más calidad deportiva y una clase de entrenamiento más participativa y activa que permite crearlos y desarrollarlos.



Es importante señalar que el valor trascendental definido presenta un sistema de valores asociados a él ya que todo proceso de formación de valores requiere de una sistematización adecuada de los mismos, a través de un proceso integrador, imposible de garantizar si se trata de formar una excesiva cantidad, por tal razón en este trabajo se definen los sistemas de valores asociados al valor trascendental del programa de formación básica del baloncestista.

Teniendo en cuenta el modelo del deportista y considerando las relaciones hombre-hombre, que precisan los valores que debe reunir el baloncestista de estos tiempos, en el programa de entrenamiento para su formación básica se determinaron como valores trascendentales (generales, esenciales e integradores) los siguientes:

1. Humanismo de la actividad deportiva bajo la óptica del proyecto olímpico del deporte universal (Relación hombre-hombre)

SISTEMA DE VALORES ASOCIADOS:

- Patriotismo
- Firmeza
- Identidad nacional
- Igualdad de derecho
- Amor a la libertad
- Modestia
- Lealtad
- Colectivismo
- Solidaridad
- Comunicación y trabajo grupal
- Creatividad
- Dignidad
- Generosidad
- Ética
- Verdad
- Autodeterminación
- Honestidad
- Compañerismo
- Crítica y autocrítica
- Sencillez
- Identidad
- Liderazgo

1.7 Cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual

El deporte cubano responde hoy a la formación de un deportista integral con mayor comprometimiento con los legados y principios de nuestra sociedad, donde prevalezca el sentido de la responsabilidad y el protagonismo deportivo en la solución de sus problemas. Los programas de entrenamientos, a partir de métodos educativos tradicionales, han contribuido desde lo instructivo a la formación de aquellos valores con trascendencia en la vida espiritual y social del deportista.

Como ya es conocido a través de los programas de entrenamiento deportivos se logra fortalecer la salud física y mental de los deportistas; ejerce una influencia positiva, sustancial en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos y concepción científica del mundo y abre amplias posibilidades para la formación de la conciencia y de una conducta altamente moral, al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento en general de libre expresión y autoafirmación y proporciona la alegría de comunicarse, de compartir emociones y el sentido del colectivismo. El programa de entrenamiento deportivo en la formación del baloncestista, tiene como objetivo general perfeccionar la capacidad de rendimiento físico, propiciar adecuados hábitos de práctica de ejercicios físicos y la participación masiva, sistemática y consciente en las actividades físicas y recreativas, contribuyendo de tal manera al mantenimiento y mejoramiento de la salud y la utilización correcta del tiempo libre.

Sin embargo, a pesar de estas afirmaciones, en los últimos años hemos observado, en los resultados arrojados a partir de diagnósticos realizados mediante encuestas y entrevistas a deportistas y entrenadores en varios países, que existen determinadas incidencias negativas, de índole



material y espiritual, que no contribuyen a la formación armónica de los valores dentro del proceso de formación del deportista, estos se unen a una actitud irresponsable en el modo de actuación y comportamiento de los deportistas como causantes de reiteradas ausencias, impuntualidades y bajo índice de participación en las actividades que le son inherentes a las clases de entrenamientos.

Con la finalidad de dar cumplimiento a las necesidades y requerimientos que sustentan este problema en materia de formación de valores, se precisa de la integración de un conjunto de acciones que posibiliten la actuación de entrenadores y deportistas en aras de fortalecer y mejorar el comportamiento y la conducta de estos en el ámbito social y deportivo, entre las que se destacan las *cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual*.

- Dignidad
- Patriotismo
- Honestidad
- Solidaridad
- Responsabilidad
- Humanismo
- Justicia

1.8 Definiciones

VALOR: Es la significación positiva adquirida por los sujetos en el marco de la relaciones sociales, las convicciones y las ideas al reflejar la actividad humana y sus resultados en correspondencia con los intereses y necesidades del individuo, grupo social o la sociedad en su conjunto en este caso relacionado con los deportistas en formación, que se representa a través de:

¿Cómo fortalecer la voluntad en los deportistas?

- El niño necesita ser constante, tenaz, consagrado, decidido, dispuesto y estas cualidades volitivas se integran en el programa de entrenamiento diseñado para cada clase de entrenamiento con el cumplimiento de metas específicas en la ejercitación de actividades físicas y deportivas, resistir, oponerse al cansancio, mostrar tenacidad y perseverancia ante los ejercicios agotadores.
- Ejercitando determinadas acciones, ejercicios de riesgos y la actividad competitiva en general, elevar la exigencia al mejoramiento técnico del niño, no al resultado competitivo de ganar a toda costa.
- Valorar en el colectivo cómo se gana y se pierde, aceptando la derrota, sacando de esta las experiencias positivas y verlas como un punto de partida para proponerse nuevos retos, que los niños vean que lo importante no es el marcador y los puntos, sino cómo avanzan día a día en el conocimiento de sus habilidades técnicas.
- Aprender a tomar decisiones para enfrentar y ejecutar acciones arriesgadas y de difíciles pronósticos en el ámbito del deporte y la vida cotidiana, pero que comprendan que tomar la decisión correcta es elemental para desarrollar su pensamiento táctico, lograr a través del entrenamiento que los niños sean lo que piensen, preguntarle siempre dónde está el error para que ellos se den cuenta por sí mismos y nos respondan “debí hacer esto y no lo hice”, esto lo hará entender mejor y hacer las acciones con una correcta aplicación de la teoría y la práctica.
- Aprender a valorar las particularidades de cada deporte en específico, teniendo en cuenta el grado de complejidad de sus ejecuciones.
- Reconocer las potencialidades volitivas de cada individuo, propiciando el intercambio de experiencia con personalidades destacadas por su audacia y valentía.

DIGNIDAD: Nos sentimos libres y actuamos consecuentemente con capacidad para desarrollar cualquier actividad y estamos orgullosos de las acciones que realizamos en la vida

deportiva y en la sociedad en defensa de los intereses de quienes representamos y somos respetados por ser consecuentes con nuestros principios y en correspondencia entre lo que pensamos y hacemos.

Modos de actuación asociado a este valor

- Sentirse orgulloso por la defensa, con dignidad, de los colores de su bandera, país, o equipos al que representamos.
- Reconocimiento social como fruto de su actuación deportiva.
- Se valora positivamente su ejemplaridad y liderazgo dentro y fuera de los campos deportivos tanto en el ámbito nacional como internacional.

PATRIOTISMO: Somos conscientes de que el país que representamos es lo primero, la fidelidad a los principios del deporte, luchar en el campo deportivo con lealtad, defender con honor la bandera y representar dignamente a su pueblo.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Actuar en correspondencia con los valores genuinos de nuestra historia y extenderlos a toda la sociedad.
- Defensa de los valores patrios y los principios del país que representamos.

¿Cómo fortalecer el patriotismo en los niños a través de nuestro programa de entrenamiento?

- Fomentando el amor a la patria, el sentido de pertenencia, a los logros del país en el deporte y la cultura física, la importancia que tiene estar aptos físicamente para defender y representar dignamente a nuestro departamento, provincia, colegios en los eventos deportivos, etc.
- Estudiando y analizando hechos importantes de la historia de nuestro país relacionados con la cultura deportiva, acontecimientos históricos, los símbolos nacionales, la vida y obra de deportistas y personalidades destacadas.

HONESTIDAD: Los deportistas deben actuar con transparencia, con plena correspondencia entre la forma de pensar y actuar, asumiendo una postura adecuada ante lo justo en el colectivo, ser sinceros con apego a la verdad y lo exigimos de los demás, ser ejemplo en el cumplimiento de la legalidad y los deberes.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Actuar y combatir las manifestaciones de doble moral, fraude, indisciplina, vicio, dentro del colectivo deportivo.
- Ser ejemplo y actuar en correspondencia con los valores reconocidos por la organización deportiva a la que pertenece.
- Ser deportistas íntegros.
- Ser autocrítico y crítico, ante los entrenadores y el colectivo de deportistas.
- Brindar información veraz.



¿Cómo fortalecer la honestidad en los deportistas?

- Determinando en el colectivo deportivo las debilidades y fortalezas que existen en el grupo relacionadas con el valor honestidad, las causas de las debilidades y cómo solucionarlas.
- Propiciando análisis colectivos e individuales de las manifestaciones de deshonestidad en ellos y en sus compañeros, resaltar las conductas positivas con ejemplos concretos.
- Resaltando el concepto amistad, las principales cualidades y valores de los alumnos.

- Vinculando el valor honestidad al cumplimiento de tareas específicas para la reglamentación del deporte y la autopreparación individual de los estudiantes.

SOLIDARIDAD: Fortalecemos el espíritu de colaboración y de trabajo en equipo. Apreciamos en alto grado el sentido de compañerismo y compartimos todos nuestros recursos, en aras de potenciar todo el conocimiento que captamos y generamos. Desarrollamos una cultura que privilegia el trabajo integrado en red entre todos, la consulta colectiva, el diálogo y debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas de solución. Nos identificamos con el sentido de justicia social, equidad e internacionalismo, ante las causas nobles que pueden lograr un mundo mejor, de paz e igualdad.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Participar activamente, con nuestros recursos y conocimientos en proyectos integrados.
- Lograr la integración y la unidad de acción de la organización para la solución de los problemas dentro del colectivo deportivo
- Potenciar las acciones de intercambio y colaboración con los deportistas que presentan problemas sociales
- Estar identificado y participar conscientemente en los entrenamientos.
- Solidaridad con las personas dentro de la organización.

RESPONSABILIDAD: posibilitamos la creación de un clima de autodisciplina en el desempeño de nuestras misiones en las actividades cotidianas, en el entrenamiento y fuera de este. Desplegamos todas nuestras potencialidades en la conquista del entorno, con audacia responsable en el rendimiento deportivo que se va adquiriendo durante la presentación y la participación en eventos competitivos convocados.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Compromiso, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas, en un ambiente de colectivismo y sentido de pertenencia a través del baloncesto de cada miembro del equipo
- Cumplimiento en tiempo y con calidad, de los objetivos y tareas asignadas en el programa deportivo de entrenamiento
- Disciplina y respeto de las reglas y normas, lo que se refleja en el respeto a la los árbitros y adversarios dentro y fuera del terreno.
- Rigor, exigencia, evaluación y control sistemático de los resultados deportivos en los entrenamientos.
- Ser consecuentes con el espíritu crítico y autocrítico.
- Comportamiento social ético de cada deportista, caracterizado por la discreción.
- Somos optimistas, reflejado en la búsqueda de soluciones, creatividad, entusiasmo, persistencia, perseverancia y liderazgo, lo cual se reflejara en el deporte que practicamos.

¿Cómo fortalecer la responsabilidad en los deportistas?

- Se debe lograr que los alumnos estén informados, participen en la toma de decisiones de las clases y las actividades en sentido general.
- Asignarles tareas concretas y responsabilidades a corto, mediano y largo plazo atendiendo resultados, intereses y motivaciones.
- Cumplir con calidad las tareas asignadas en cada clase de entrenamiento, la asistencia y



puntualidad a estas, responsabilidad para dirigir acciones, realizar trabajos independientes, etc.

- Aplicar consecuentemente las reglas, normas y reglamentos establecidos.
- Estimular a los alumnos que demuestren niveles superiores de responsabilidad.

HUMANISMO: Se identificará cada uno de los deportistas con la historia y mejores tradiciones del deporte cubano como sus dignos representantes y actuarán como activos promotores de la vida deportiva y cultural en el interior de nuestras instituciones deportivas y en la sociedad. Garantizamos un ambiente de estudio, facilitador, participativo y de confianza, centrado en el hombre como su capital máspreciado. Desarrollamos como convicción, la necesidad de la superación deportiva permanente, asimilando críticamente los avances del deporte, la ciencia, la tecnología y la cultura universal, defendiendo con criterios propios la obra del país que representamos.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Participación sistemática en las actividades deportivas que propicien una mayor cultura general integral en el campo del deporte.
- Conocimiento y defensa de nuestras tradiciones e historia.
- Se significa la importancia del hombre en la sociedad en el quehacer cotidiano.
- Atención humanitaria a aquellos niños de bajos recursos.

JUSTICIA: Nos identificamos con la igualdad social que se expresa en que los seres humanos sean acreedores de los mismos derechos y oportunidades para su desarrollo, sin discriminación por diferencias de origen, edad, sexo, desarrollo cultural, color de la piel y credo.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Cumplir y hacer cumplir la legalidad en lo relativo a la justicia.
- Luchar contra todo tipo de discriminación en los ámbitos deportivos.
- Contribuir con su criterio a la selección de deportistas acreedores de reconocimiento moral y material.

DISCIPLINA

¿Cómo fortalecer la disciplina en los deportistas en formación?

- Estimulando a los deportistas a que demuestren niveles superiores de disciplina en el cumplimiento de sus deberes y tareas asignadas.
- Analizando las causas de indisciplinas de los deportistas.
- Planificando y realizando el trabajo colectivo en aras de lograr el máximo de protagonismo de los deportistas en la disciplina individual y colectiva.
- Propiciando el respeto mutuo entre entrenadores–deportistas.
- Demostrando cómo se debe asumir una actitud ejemplarizante y de combatividad ante lo mal hecho.
- Valorando la responsabilidad colectiva e individual que se tiene ante las inasistencias e impuntualidades a clases y actividades extracurriculares.
- Demostrando cómo el valor disciplina está relacionado con el cumplimiento de la reglamentación para cada deporte, el comportamiento en las clases y el cumplimiento de las normas establecidas para la toma de decisiones en las actividades curriculares y extracurriculares.

COLECTIVISMO

¿Cómo se fortalece el colectivismo en los deportistas?

- Enseñándoles a realizar la actividad en colectivo e inculcarles las ventajas del trabajo en grupo, valorar con ellos los éxitos alcanzados por el colectivo.
- Exigiéndoles grado de responsabilidad en los compromisos que se asumen ante el cumplimiento de las tareas planteadas por el colectivo.

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

- Controlándoles y evaluándoles sus resultados, donde se estimulen a los mejores, de manera que se fortalezca el espíritu de trabajo en equipos.
- Planificándoles y desarrollándoles acciones de grupos y de equipos a través del juego.
- Planificándoles y desarrollándoles competencias, actividades deportivas y recreativas con intereses colectivos.

Capítulo II: Preparación del deportista

2.1 Algunos consejos y recomendaciones importantes para llegar a ser un buen entrenador de baloncesto

La mayoría de los entrenadores se dirán que la presión que sufre el entrenador es la presión que él mismo se impone al querer que su equipo juegue bien y por supuesto, que gane independientemente de que lo haga, del estilo que tenga y para esto, tienen que pasar dos cosas:

- Tienes que creer totalmente en lo que estás haciendo: en este aspecto no puedes dudar de tu trabajo, siempre vas a recibir críticas pero de ellas debes sacar como conclusiones los criterios positivos; aprender a escuchar es algo que te dará confianza y te hará siempre creer en lo que has planificado por el bien del equipo.
- Tus jugadores tienen que creer que tú crees y luego ellos tienen que creer también: es esencial que vean en ti la confianza de que lo que estás haciendo es por el bien del equipo, debes lograr que los jugadores siempre crean en ti, lo que trae consigo que ellos puedan creer también, que el trabajo es con el fin de obtener el éxito que todos esperan.

En el entrenamiento, lo más gratificante de entrenar se manifiesta en dos aspectos importantes:

1. Ver el progreso de tus jugadores, formar a un jugador nuevo y llevarlo de un nivel a otro, donde ellos puedan dar lo mejor de sí, que cada día los jugadores mejoren en la ejecución de los elementos técnicos, que los padres de los deportistas estén contentos y vean el desarrollo de sus hijos y reconozcan la labor del entrenador.
2. El segundo aspecto se deriva del primero y es ganar, porque si no gana durará poco como entrenador, esto es algo que debemos tener bien claro. Ahora bien, en las categorías inferiores lo más importante es desarrollar al deportista, llevarlo a planos estelares, mantener una secuencia lógica de los contenidos que se le imparten, lograr el dominio de los elementos técnicos- tácticos que les permitan llegar al juego y a partir de aquí luchar por ganar, pero pensar que esto es solo un juego y no el fin del baloncesto.

Hay que entender que el baloncesto no se trata de una ciencia exacta, sino de una forma de crear arte; esto tenemos que estar dispuestos a aceptarlo como un hecho, hay que enseñar a jugar como se debe y no aceptar nada que no sea, cada momento, dar lo mejor en la cancha; al término de un partido tienes que sentir honestamente dentro de tu corazón que has dado de ti lo mejor y has hecho todo lo posible para ayudar a tu equipo a estar preparados para enfrentarse a ese adversario.

Lo más emocionante como entrenador sucede cuando puedes transmitir una filosofía, un sistema de juego y hacer que los jugadores estén todos de común acuerdo pensando lo mismo que tú y tratando de ejecutar, de hecho, haciendo las cosas tal y como se habían planeado. Todo lo que hacemos por amor a este deporte, a pesar de los momentos difíciles, debe ser lo que preferiríamos estar haciendo en cualquier parte del mundo.

Los terrenos deportivos constituyen el hogar y el



aula de todo entrenador; el laboratorio, aquí es donde sucede todo, se repasan todas las jugadas una y otra vez, entrenamiento tras entrenamiento para estar preparado a la hora del partido. No hay emoción más grande que estar frente a ese público que te anima y ver cómo esa mezcla empieza a cuajar, es la mezcla de todo el talento de los jugadores; ver cómo los jugadores funcionan como uno. Cuando uno ha estado en varios equipos como jugador y como entrenador, sin duda la mayor satisfacción se tiene como entrenador, porque entrenar es una de las mayores emociones y sensaciones del mundo.

Para ser entrenador debes leer libros, revistas, ver videos, charlas y conferencias de entrenadores de primer nivel en el baloncesto; sabemos que no es fácil dirigir un equipo. A continuación te relacionamos algunos consejos que te ayudarán y que podrás transmitir a tus jugadores para alcanzar el éxito en el negocio del baloncesto.

1. **El puesto:** El que tú tienes, el nivel donde entrenas es el más importante que hay, no pienses en el puesto del equipo más grande, por ejemplo, la selección nacional, tú debes hacer el trabajo en el nivel que te encuentras y entonces, los directivos se fijarán en ti, esto ayudará mucho a tu futura carrera como entrenador de baloncesto.
2. **Paciencia:** No tengas prisa, trabaja en el lugar que estás, trata de hacerlo bien y el público te marcará y solo subirás escalones más altos hasta llegar a los equipos élites, todo llega en su momento oportuno, es importante en cada categoría cumplir religiosamente con el orden lógico de los contenidos de tu edad, “nunca trates de aprender a caminar sin saber gatear.”
3. **Dedicación y trabajo duro:** A lo largo del campeonato que juegas en el alto rendimiento o en categorías inferiores, la expresión que más se usa es el de la ética profesional y si esperas esto de tus jugadores, asegúrate de que tú también lo estés cumpliendo, he aquí algunas maneras de cómo hacerlo:
 - Entrena todos los días, sigue los consejos de los entrenadores de éxito, utiliza los horarios extras para prepararte individualmente, lucha tu puesto aunque en él esté el mejor entrenador del mundo, tú también puedes llegar a esa posición, y hacerlo bien, no trate de imitar a los demás entrenadores, debes proponerte ser igual o mejor que ellos, siempre llega primero que los demás y trata de ser el último en abandonar la cancha.
 - Tu filosofía siempre debes mantenerla, solo se cambia de filosofía cuando aparecen elementos científico-técnicos nuevos que te harán mejorar tus resultados; si eres un entrenador que te gusta trabajar duro la defensa, tu filosofía es mejorar cada día esa defensa con nuevos elementos tecnológicos, no cambiar la filosofía por la simple razón de que un excelente entrenador que viste, te impresionó y vas a hacer lo que él hace, recuerda que las condiciones casi nunca son iguales: cambian los jugadores, el terreno, la atención de los superiores, en fin muchos aspectos que están implícitos en la preparación de cualquier equipo deportivo.
 - Para mejorar como entrenador o profesor es necesario considerar detenidamente el estilo o la conducción que adoptas normalmente; un buen estilo proviene de tu filosofía como entrenador y de tu personalidad que te permite comunicarte mejor y de forma más eficaz con los atletas.
 - Esencial en la preparación de un equipo deportivo es tener presente tres elementos fundamentales, saber escuchar, informar y preguntar.



Otro momento importante para un buen entrenador es cuando faltan algunas horas para que lleguen sus jugadores y muchas personas le preguntan cómo se prepara individualmente como entrenador para un partido de baloncesto. Lo primero es pensar, pensar en el partido que se avecina, en el contrario, ver videos, repasar algunos informes relacionados con el equipo contrario y hacer un análisis integral del equipo rival, y seguir estudiando al rival para el encuentro próximo a desarrollarse.

Durante el entrenamiento previo al partido, formulamos un plan de juego que tiene en cuenta los aspectos específicos del ataque y la defensa y cuál es el que mejor funciona. En el ataque buscamos los puntos débiles del contrario y las principales brechas por donde podemos perforar esa defensa; en este ocurren además, otros aspectos interesantes: analizamos la defensa del equipo contrario, los jugadores más fuertes, los rápidos, los de mayores desplazamientos, en fin todo lo que se pueda conocer para aplicar un ataque adecuado y más productivo en el partido. Como elemento importante tenemos en cuenta las jugadas que han tenido éxito contra nosotros en el pasado, también intentamos que las charlas que tenemos con el equipo sean lo más simple posible, no queremos sobrepasar los 10–15 minutos, pensamos que si tenemos una reunión muy larga y seguimos dando más información referente al equipo contrario, entonces perdemos las pequeñas ventajas que ya existen a causa de la tensión del partido en sí, por lo tanto trataremos de mantenerlo todo muy sencillo, si es sencillo y ellos entienden claramente lo que tienen que hacer, ellos tendrán confianza y como resultado de la misma jugarán agresivamente, no hay dudas en sus mentes porque ya saben claramente cuál es el plan y lo que deben hacer.

Si damos demasiadas informaciones, podemos confundir a los jugadores y se pondrán más cautelosos en sus acciones, parecerá como si estuvieran vacilando, esto ocurre porque en realidad tienen muchas cosas en la mente, por lo que piensan demasiado en lo que están haciendo y no permiten que el baloncesto se convierta en lo que debe ser siempre, un juego muy fluido. Con respecto al contrario, intentamos asegurarnos de que todos sepamos exactamente lo que queremos que ellos hagan y lo que haremos nosotros.

Vamos rápidamente a organizar los 5 jugadores titulares, explicamos cada posición y quiénes comenzarán jugando. En la defensa explicaremos las características del contrario y el sistema defensivo que emplearemos, el que hemos trabajado intensamente en los entrenamientos. Le informamos cuál es su ataque fundamental y cómo accionar en cada jugada para que no nos sorprendan, si es un equipo rápido o si juega posicional para sorprendernos con un rápido contraataque, explicamos los posibles cambios de jugadores y la ayuda en el momento según



se desarrolle la acción, es muy importante la comunicación entre los jugadores ante cada situación que se presenta en el partido.

Muchos entrenadores preguntan cómo se aplica la técnica de motivación y las charlas antes del partido y cuáles son los resultados. El hablar acerca de la técnica de motivación es algo que suscita mucho interés y es algo que todos desean conocer. Según la experiencia de varios entrenadores de equipos escolares, universitarios y de profesionales, la motivación constituye la preparación, o sea, si has preparado a tu

equipo lo suficiente y ellos saben lo que tú quieres que hagan y sientes que has podido comunicárselo, cuando llegue el partido, cuando lleguen al vestuario, después del calentamiento, ellos estarán listos al sentirse jugadores competitivos, al ver al público y sus seguidores, ellos se motivarán, sin embargo eso siempre no funciona así, desde el punto de vista del entrenador uno tiene que confiar en sus instintos, para saber cuándo hay que estimularlos y cuándo hay que levantarle la voz en el vestuario para subir el nivel de su tensión.

Generalmente los jugadores juveniles siempre quieren salir a la cancha, que el público los vea, se empujan por salir del camerino, eufóricos por entrar en la cancha, de chocar con el balón; aquí es importante la acción del entrenador, cómo hablarles a sus discípulos para que entren al terreno listos y tener éxito en el partido.

Así que es importante confiar en los instintos como entrenador, porque como tienes un gran conocimiento de tu equipo, posees la posibilidad de saber cuándo estimulas y cuándo tienes que tranquilizar a los jugadores. En la reunión previa al partido intentamos resumir rápidamente y nada más damos un mensaje claro de cómo queremos hacerlo y otra vez lo que queremos hacer, rápidamente repasamos la defensa, el ataque y también sus jugadores ofensivos individualmente, quizás parezca mucho, pero no es tanto porque antes hemos repasado muchas veces todo esto, después pasamos un corto video que ayuda a toda la información y a partir de aquí ya estamos listos.

Cada jugador debe estar claro del sentido del balón, que no es más que adaptarse rápido y hábilmente a las evoluciones del balón y no existe otro medio de llegar más rápido a él que dominar los ejercicios de habilidades, un ejemplo claro de este comentario lo es Ruperto Herrera, este jugador hacía un buen uso del balón, por eso se desprenden de él todas las ventajas de este apasionante juego, se puede afirmar que Ruperto, al manejar de forma excelente la pelota, actúa sin errores a la hora clave de realizar una acción definitiva en un partido.

El dominio de los ejercicios de habilidades proporciona oportunidad de adquisición y aplicación de la técnica correcta de cualquier fundamento, en la actualidad son utilizados por los entrenadores fundamentalmente en la etapa de aprendizaje y en el perfeccionamiento lo utilizan los prestigiosos entrenadores, dándole la importancia que requiere para tener un equipo bien preparado para el juego. En el baloncesto actual no solo es importante un buen aprendizaje sino también lo más rápido posible, estos ejercicios permiten un aceleramiento en este proceso, las habilidades con el balón en forma sobresaliente son el principal fundamento en el baloncesto.

Cuando se aplica la metodología correcta de la enseñanza de los fundamentos es fácil preguntar a los entrenadores qué quieren conseguir con el entrenamiento y la respuesta es más profunda: ganar, divertirse o desarrollar atletas. El desarrollo en la formación de los deportistas está influido por la importancia que uno le da al “ganar o perder”, esforzarse a ganar siempre es importante pero la actitud de “ganar a toda costa” no toma en consideración el desarrollo del atleta y en muchos casos se viola la metodología y el orden lógico de los fundamentos en los entrenamientos por lograr ese objetivo.



Los más importantes son los deportistas, esto significa que si los atletas llegan a su potencial se considera un éxito, si existe respeto por los oponentes, jueces, por las reglas y el espíritu de la competencia legítima, entonces el baloncesto lo consideramos como un aspecto de la vida de la persona y no como su vida entera, los jugadores saben la importancia que tiene el nivel competitivo y se esfuerzan por cumplir con sus esperanzas comunes, pero los

entrenadores tienen que estar claros de con qué edades trabajan y cuáles son los objetivos que persiguen en su programa de entrenamiento.

Para completar esta fase es importante que el entrenador sea cooperativo y logre que sus objetivos sean de carácter social y de tareas, que sus decisiones influyan pero conjuntamente con las de su colectivo; la comunicación es muy necesaria, por ello es que debe informar, preguntar y escuchar a sus jugadores dentro y fuera de la cancha de juego, debe demostrar confianza en sus deportistas, motivarlos constantemente, ser exigente y flexible en el momento que lo requieran. En definitiva, debe saber que si consigue motivar y dotar a sus jugadores de un alto grado de autoconfianza, tendrá puestas las bases para un aprendizaje eficaz. Para ello será fundamental que se diviertan y que lo pasen bien.

2.2 Exposiciones de las condiciones competitivas

Es muy interesante que los jugadores de categorías inferiores no vean como objetivo principal el campeonismo y ganar a toda costa, en este periodo lo esencial es aprender, aprender y aprender, por tal motivo el entrenador debe crear las condiciones ante cada competencia con un concepto bien definido de lo que se quiere lograr: en este evento evaluaremos el trabajo defensivo individual de cada jugador, o la correcta ejecución técnica de los fundamentos básicos, o el trabajo en equipo; el resultado forma parte de los objetivos que evaluaremos en cada partido, pero no es el elemento fundamental, en estos casos hay que explicarles a los padres sobre esta situación e incluso demostrarles con ejemplos concretos los avances de sus hijos para no ser cuestionados por ellos y que las derrotas no nos lleven a perder al niño por la inconformidad de los padres. Pero lo que sí va a ser real es que en la medida que apliquemos correctamente los fundamentos básicos y las exigencias estén en esta dirección, entonces los éxitos en las competencias siempre estarán presentes en beneplácito para todos.

2.3 La nutrición y la dieta como potenciadores del rendimiento deportivo en el baloncestista

El baloncesto es el deporte más creativo y dinámico de todos, muestra su virtuosismo y elegancia, pero requiere de la nutrición y la dieta de los jugadores como potenciadores para lograr el alto rendimiento deportivo, debido a las altas cargas de volúmenes e intensidad que reciben los jugadores. “Si es muy cierto que no existe una dieta milagro o el suplemento mágico en ningún deporte, también es evidente que sin una alimentación adecuada al alto rendimiento, este no es factible”.

Un vez más tenemos que referirnos al concepto de “El triángulo del máximo rendimiento”. Aplicando los principios de este triángulo al deporte de baloncesto, sabemos que uno de los lados de este triángulo está formado por la técnica específica del deporte en sus distintas facetas y potenciaciones de las cualidades del jugador, aquí se proyecta el aprendizaje de las habilidades siguiendo un orden lógico de los contenidos, otro lado del triángulo lo conforman las tecnologías que mejoran la fuerza y la condición física del jugador, muy importante tener en cuenta la edad con la que trabajamos y los objetivos que perseguimos y el tercer e ineludible aspecto viene dado por la aplicación inteligente de las técnicas de alimentación para mejorar la calidad de vida de los deportistas.

Como norma genérica para determinar las necesidades energéticas de los jugadores de baloncesto con un promedio de actividad física diaria de 2 a 3 horas, podemos aplicar la siguiente ecuación: $\text{peso corporal (en kg)} \times 38 = \text{total de calorías DIARIAS}$. El concepto ideal de aporte calórico de los principios inmediatos para cubrir esta ración energética será de:

- 65 a 70% de carbohidratos
- 20% de proteínas
- 10 a 15% de grasas.

Ejemplo de un programa de alimentación para un jugador de baloncesto en condiciones de 10 a 12 días previos a la competencia que gasta aproximadamente 3000 a 4000 calorías

diariamente, y que lleva una vida totalmente ejercitada. Si usted, come más que esto engorda. Si come menos adelgaza. Si come más y gasta más mantiene su peso.

¿CUÁNTO PODEMOS COMER? El valor nutritivo de los alimentos que proponemos es de 100 gramos neto, para un jugador de baloncesto que entrena 4 horas diarias.

Consumo de alimentos	Porción comestible	Total de calorías	proteínas	grasas	carbohidratos
DESAYUNO					
Leche fresca de vaca	100 %	58	3.5	3.4	3.5
Huevo entero fresco	88 %	148	11.3	9.8	2.7
Manzana (mermelada)	100 %	209	0.4	0.1	57.4
Pan tostado	100 %	408	12.2	6.6	73.8
MERIENDA					
Durazno blanco	88 %	56	1.2	0.2	14.0
Jugo de Toronja	100 %	46	1.2	1.3	27.4
Galleta salada	100 %	433	8.8	12.2	69.7
ALMUERZO					
Arroz	100 %	364	7.4	1.0	78.8
Frijol promedio	100 %	332	19.2	1.8	61.5
Acelga	82 %	27	14.9	52.9	21.4
Carne res magra	95 %	113	21.4	2.4	0.0
Papaya	68 %	25	0.5	0.1	6.2
Jugo de naranja	100 %	37	0.4	0.3	9.3
MERIENDA					
Guanábana	100 %	60	0.4	1.5	6.5
Jugo de naranja	100 %	37	0.4	0.3	9.3
Galletas dulces	100 %	403	9.5	10.7	68.8
COMIDA					
Maíz Blanco	92 %	362	7.9	4.7	73.0
Espinaca	82 %	16	2.9	0.4	1.7
Mango promedio	55 %	46	0.9	0.1	11.7
Pollo	56 %	170	18.2	10.2	0.0
Jugo de piña	100 %	52	0.3	0.1	13.9
Tamarindo	50 %	258	5.9	0.8	64.6
Total		3639			

2.4 El agua como elemento importante en la formación de los deportistas y en especial del baloncestista

El tema del agua en los deportistas es muy importante, sin embargo tenemos entrenadores que no le dan la importancia que requiere y por ende no logran mantener una hidratación adecuada en sus atletas. El agua es un nutriente esencial. 2/3 partes del cuerpo humano es agua. La calidad del agua que bebamos determina la calidad de los tejidos que formamos. La sed es una señal de alarma tardía; el atleta debe comenzar a hidratarse previamente al esfuerzo. El agua es el componente más importante del organismo, ya que constituye el 65 % del peso corporal. *No hay vida activa sin agua.* Las exigencias de agua se satisfacen tomando alimentos y bebidas.

Perdemos alrededor de 2,5 litros diarios de agua, en condiciones normales, a través de la orina, las heces, el sudor, y los pulmones. Cuando se realiza una práctica deportiva o ejercicio físico, las pérdidas se incrementan llamativamente. Según diferentes investigaciones, la actividad física sin sudor visible causa una pérdida de ½ a 1 litros por hora, mientras que la actividad con sudor provoca una pérdida de 1 a 3 litros por hora. Una pérdida de líquido del 1 % del peso corporal puede provocar una disminución del 4 al 6 % de resistencia, un 4 a 7 % de fuerza y hasta el 8 % de coordinación y atención. Por ello, es muy importante restituir el agua y los minerales perdidos con el ejercicio físico aportando de forma regular pequeñas cantidades de líquidos y minerales, antes, a lo largo y después de la práctica deportiva sin esperar a tener sed, ya que esto es una señal tardía que se origina cuando ya se han producido cambios orgánicos.

Para un deportista, además de una buena alimentación también es importante una correcta hidratación puesto que es un nutriente esencial. Tenemos que tener en cuenta que la pérdida de un 2 % del peso corporal en forma de sudor durante la competición puede disminuir el rendimiento y que bebiendo adecuadamente es posible que solo lleguemos a recuperar la mitad del líquido perdido. Una recomendación ideal es tomar unos 200 cc de agua (un vaso) cada 20 minutos.

2.5 Dieta previa al esfuerzo

Objetivos: Desayuno rico en hidratos de carbono, a base de:

- Cereales integrales
- Tostadas integrales
- Líquidos abundantes dos horas antes de la prueba

Hidratar convenientemente el organismo

Para esto será necesario comenzar a beber en una fase previa en 30 minutos antes del esfuerzo, una cantidad aproximada de agua de 400 a 500 ml (hay que recordar que esta agua debe de estar a una temperatura idealmente comprendida entre los 6 y 12 grados y llevará en dilución los nutrientes necesarios).

2.6 Durante el esfuerzo

Objetivos:

- Mantener altos niveles de ATP
Para ello, continuaremos empleando la bebida hidratante de electrolitos con creatina en dilución. Los jugadores deben ingerir un mínimo de 200 ml de agua a temperatura ambiental durante el descanso.
- Prevenir o mantener altos los depósitos de glicógenos
Para ello, emplearemos la mezcla de carbohidratos complejos, polímeros de glucosas y glúcidos, en las proporciones indicadas previamente y en una concentración del 6-7 % en el agua de hidratación.
- Mantener la alcalinidad combatiendo la formación de ácido láctico:
Para ello, incluiremos en la bebida de hidratación sales minerales en concentraciones moderadas del 0,1 al 0,2 %.

2.7 Después del esfuerzo

Objetivos:

Rehidratar

- Prevenir la formación de ácido láctico con el empleo de soda o bicarbonatada para la hidratación.

Recuperar el metabolismo proteico

- Ingeriendo un promedio de 500 ml. de proteína por kilogramos de peso, no más tarde de 30-40 minutos de compulsión del esfuerzo.

Capítulo III. Planificación del entrenamiento

3.1 La planificación para el programa de formación básica del baloncestista

Es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlas en el baloncesto. La improvisación trae consigo que los deportistas no reciban una correcta preparación durante su etapa de enseñanza aprendizaje y en muchos casos se viola la correcta distribución del volumen e intensidad de la carga, en la actualidad los entrenadores deportivos no pueden dejar de prescindir de la planificación, periodización y programación, que representan el orden frente al desorden, la lógica y la investigación frente al empirismo, la previsión frente a la improvisación, pero es muy importante tener en cuenta que la planificación no es la ley, sino la guía para formar un deportista con sólidos conocimientos del deporte en cuestión.

La planificación cubre todo el proceso, desde la iniciación deportiva hasta su culminación con la especialización deportiva. En ella se establecen las fases del proceso y se manejan las líneas maestras generales del trabajo a realizar. Es un proyecto mental (de investigación) y luego volcado a un papel que se realiza antes que comience el entrenamiento, para establecer los objetivos que se desean alcanzar y los medios que se van a utilizar. La planificación se basa, principalmente, en las características del niño y los momentos de maduración cognoscitiva, afectiva y motriz, y su relación con la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades perceptivo-motrices.

3.2 Preparatorio

Abarca la preparación del deportista, es variable en duración, y recíproca en la adaptación del organismo en los gastos energéticos necesarios para obtener la forma deportiva, del mismo modo podemos decir que el periodo preparatorio es la parte del ciclo deportivo donde se crean y mejoran las premisas de la forma deportiva y garantiza la adquisición de la propia forma. Comienza con tres semanas de Adaptación Anatómica, en la cual, luego de venir de un período transitorio sin practicar, se comienza muy suavemente, siendo la primera semana de actividades de poca intensidad que involucren no solamente al baloncesto, sino prácticas recreativas de otros deportes y que no sobrepasen los 80 minutos de práctica.



Posteriormente pasamos a una etapa de preparación general de desarrollo de los deportistas pero alargando la duración de entrenamiento a 90 minutos como máximo, para las categorías hasta 12 años. Las cualidades físicas que se trabajan intencionalmente y aparte de la actividad multilateral son: la resistencia aeróbica, la fuerza y la velocidad, con sus componentes, para lograr la Adaptación Anatómica se completa el período preparatorio de la siguiente manera:

- 1) Realizar test técnico y de las cualidades físicas de primer grado (incluyendo la flexibilidad). Esto permite conocer cómo está el estado físico del deportista y qué métodos de trabajo vamos a emplear para lograr, durante el periodo de preparación, elevar y mantener un estado óptimo y competitivo.
- 2) Realizar trabajos de resistencia aeróbica (las primeras sesiones serán físicas y las posteriores físico-técnicas). Es importante iniciar un trabajo aeróbico que posteriormente se mezcla con aspecto técnico, lo cual permite que el niño se familiarice con el balón y

los desplazamientos en medio y todo el terreno, la exigencia es que ejecute las técnicas correctamente.

3) Paralelamente al trabajo aeróbico, realizar trabajos de fuerza con la ayuda del propio peso del cuerpo o con la ayuda del compañero. En esta etapa el trabajo de fuerza tiene que estar en correspondencia con la edad, debemos evitar emplear medios que puedan provocar afectaciones musculares, por lo que se recomienda utilizar el cuerpo, la ayuda del compañero, los saltos, etc.

4) Trabajos de potencia aeróbica sobre la base de tiradas a $\frac{3}{4}$ de velocidad. Es muy interesante este tipo de trabajo, porque permite desarrollar valores importantes en los jugadores como es la voluntad, la tenacidad y el deseo de cumplir las metas propuestas.

5) Finalizando este período, se comienza a trabajar la velocidad (las primeras sesiones serán físicas y las posteriores serán físico- técnicas).

Como se puede observar existe un trabajo planificado donde están implícitas las capacidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad, con una correcta distribución de las cargas físicas, y la intensidad de las mismas.

3.3 Pre-competitivo

En este período los trabajos son prácticamente el 80 % de ejercitaciones físico-técnicas, (recreando todas las situaciones del deporte, posibles) y ejercitaciones técnicas aprendidas. Es necesario que el entrenador tenga en cuenta la adecuada corrección de errores ya que los ejercicios comienzan a desarrollarse con intensidad y el deportista a veces no presta la atención necesaria a la ejecución de la técnica; se deben seleccionar tanto los ejercicios técnicos como los físicos que se aplicarán en esta etapa, como objetivo priorizado en los toques o competencias está la evaluación técnica de los jugadores, no priorizar bajo ningún concepto en estas edades los resultados deportivos en primera opción.

3.4 Competitivo

Aquí se establecen las competencias de control o de preparación. Se mantiene la forma deportiva alcanzada hasta el momento. Los trabajos físicos son mezclados con los trabajos técnicos (de la forma en que sea posible). Un aspecto clave que no podemos descuidar es que *aquí no es objetivo primordial exigir un resultado en los eventos competitivos* sino exigir resultados técnicos sobre la base de los avances adquiridos por los jugadores.

3.5 Post-competitivo o de tránsito

Es un periodo de recuperación y regeneración del deportista, en el mismo se deben crear las bases para el periodo de preparación general del deportista. Se denomina a este periodo cuando finaliza el campeonato y antes del periodo de transición (Se designa así a este período porque separa la actividad física programada y planificada para pasar a un período de descanso). Se prosigue el trabajo durante unas dos semanas para llevar un estado de calma al organismo sometido al entrenamiento durante el año. Las actividades son prácticamente las mismas que las del período de Adaptación Anatómica, pero con una variante: la duración de la sesión de entrenamiento es a la inversa ya que pasamos de la primera semana con duraciones de 70 minutos por práctica, a la segunda semana con duraciones de 45 minutos cada una.

Capítulo IV Programa de entrenamiento

4.1 Programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista

La especificidad de la relación de los contenidos coordinativos, cognitivos y condicionales proporcionará las bases de puesta en forma de los deportistas a través del programa de formación básica del baloncestista y permitirá modelar su vida deportiva durante el periodo de preparación en su etapa de formación. Para lograr este objetivo debemos tener presente cómo está conformado el logro de la forma deportiva.

La forma deportiva tiene tres aspectos fundamentales:

1. **Forma general:** estimulación parcializada de las capacidades; en esta etapa se trabaja más el desarrollo general de las capacidades físicas y debemos tener presente la carga, la intensidad y el volumen que se aplican en cada entrenamiento, partiendo de la edad con la que lo desarrollamos.
2. **Alta forma:** estimulación combinada de las capacidades; en esta etapa ya comenzamos a realizar combinaciones entre las capacidades físicas, el deportista es capaz de asimilar el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios.
3. **Forma óptima:** estimulación integrada de todas las capacidades; aquí en esta etapa comienzan a verse resultados más integrales del deportista, es cuando ha recibido un entrenamiento planificado durante un tiempo prolongado y es capaz de resistir las altas cargas e intensidades de trabajo; está listo para lograr un alto resultado deportivo.

4.2 Etapa de preparación según la edad

a) Primera etapa (edad de 8 a 10 años):

En esta primera etapa se inicia un proceso de enseñanza, por lo que este trabajo inicial debe estar dirigido al logro de la formación básica de los elementos técnicos, lo cual constituye el principio fundamental de esta categoría. Durante el proceso de estudio–entrenamiento todos se entrenan hasta el mismo grado y se cumple todo por igual, independientemente de la atención y desarrollo individual que siempre forma parte de cada entrenamiento. El entrenador en esta etapa debe tener paciencia para desarrollar su labor diaria y constante en la educación y desarrollo de la personalidad del deportista, por lo que juegan un papel destacado los valores que se desarrollan en cada uno de ellos, como son el compañerismo, colectivismo, la responsabilidad, el amor a la camiseta y al deporte, entre otros.



El programa para estas edades es flexible, el entrenador podrá aumentar o disminuir el volumen teniendo en cuenta la preparación y ejecución de los elementos técnicos y la asimilación de los contenidos por parte de los atletas. Es de carácter obligatorio jugar en cada clase para motivarlos y a través del mismo corregir los errores que presentan los deportistas en su preparación. Como elemento importante ofrecemos a continuación los elementos técnicos acordes a esta edad, donde los entrenadores están en la obligación de cumplir con el orden lógico de su aplicación y no violar estos contenidos, cambiándolos en la medida que el deportista vaya perfeccionando la técnica. Es válido recordar siempre que lo principal es la enseñanza, aplicar la metodología adecuada con paciencia, a cada uno de los jugadores, hasta ir venciendo cada elemento, es importante, además, dejar tareas individuales para realizar en la casa.

4.3 Para la elaboración del programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista debemos tener en cuenta una serie de aspectos que a continuación relacionamos:

a) Objetivos específicos para la edad de 8 a 10 años

1. Lograr un desarrollo físico multilateral, sobre la base de un empleo amplio y variado de todos los medios de la actividad física.
2. Propiciar en los jóvenes talentos el conocimiento de los fundamentos básicos del juego de baloncesto.
3. Desarrollar las capacidades físicas y motoras adecuadas a la categoría.
4. Propiciar la base para la interpretación correcta de la táctica individual.
5. Contribuir con la formación de hábitos morales y sociales acordes con los principios de la sociedad, prestando especial atención a lo que concierne a la educación formal de los jóvenes.
6. Crear las bases para una adecuada preparación psicológica combativa que se ajuste a la categoría.
7. Transmitir conocimientos propios acerca de las características de este deporte.

b) Las tareas fundamentales para esta etapa son:

1. Captación inicial de niños para el baloncesto y estructura de grupos de estudios.
2. Creación de un interés constante hacia el entrenamiento
3. Preparación física multilateral
4. Estudio de la base de la técnica de los fundamentos básicos.
5. Formación de costumbre con respecto al ambiente del juego y de competencia (partidos con fines de control y de estudio).

c) Distribución del tiempo total del macrociclo

El tiempo total en esta categoría va estar ubicado entre los 40 o 42 microciclos, cada uno de ellos estará compuesto por 3 días de entrenamiento.

d) Distribución del tiempo total por actividad en el macrociclo

1. Preparación física	30 %
2. Preparación técnica	50 %
3. Preparación táctica	15 %
4. Preparación teórica	5 %

e) Tiempo dedicado a la unidad de entrenamiento

1. Presentación del entrenamiento	3´
2. Calentamiento general y especial	10´
3. Preparación técnica	35´
4. Preparación táctica	15´
5. Juego 3x3	15´
6. Preparación física	20´
7. Parte final y de recuperación	3´
8. Total tiempo destinado al entrenamiento	90´

4.4 Desarrollo de las capacidades físicas y motoras para la categoría 8 a 10 años

a) Métodos y medios para el desarrollo de la resistencia

- Método resistencia
- Carrera prolongada por tiempo y distancia.

b) Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad

- Método de repeticiones

- Distancia de 20 metros
- Distancia de 30 metros
- Distancia de 40 metros
- Distancia de 50 metros
- Distancia de 60 metros
- Ejemplo 4x20 metros; regresar al lugar de partida.

**c) Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez de reacción
Arranque desde distintas posiciones**

- Sentado
- Acostado
- De espalda
- Arrodillado

**d) Arranque desde sentado a apoderarse de un balón que rueda.
Desde la posición de pie:**

- Sentarse
- Desde sentarse levantarse
- Desde de pie tocar el suelo

**e) Desde la posición de sentado pararse a recibir un balón lanzado al aire.
Medios para el desarrollo de la fuerza**

- Ejercicios con el propio peso
- Ejercicio con el peso del compañero
- Ejercicios con pelotas medicinales

f) Medios para el desarrollo de la saltabilidad

- Salto en el lugar con ambas piernas
- Salto en movimiento despejando con una sola pierna
- Ejercicios con aros, bancos, suizas etc.

g) Medios para el desarrollo de la flexibilidad

h) Medios para el desarrollo de la agilidad

h) Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas

SEGUNDA ETAPA DE 11 A 12 AÑOS:

Objetivos específicos

- Aumentar el interés hacia los entrenamientos de baloncesto
- Preparación física multilateral
- Desarrollo de las capacidades físicas que crean las bases de la correcta y rápida conquista de la técnica del juego y las acciones tácticas.
- Superación de la barrera psicológica relacionada con su primera participación en competencias oficiales de baloncesto.
- Forma de juego, los jugadores deben realizar todas las funciones sin cambios tácticos, sin que exista especialización en las funciones.
- Seguir desarrollando las bases para una adecuada preparación psicológica combativa que se ajuste en esta categoría.

Rendimiento:

- Que los alumnos dominen correctamente las posiciones y los desplazamientos, así como desarrollar la flexibilidad, coordinación, la rapidez y la resistencia.
- Que los alumnos dominen las técnicas básicas eliminando los errores fundamentales en su ejecución
- Que los alumnos conozcan la secuencia de ejecución de un elemento y dominen cuáles son los puntos de gravedad de cada elemento en cuestión.
- Que los alumnos estén educados en el alto espíritu del colectivismo, compañerismo, la voluntad y en la formación de su personalidad.

Distribución del tiempo total del macrociclo

- El macrociclo en esta categoría va estar ubicado entre 40 y 42 microciclos cada uno de ellos conformados por 7 días.

- Distribución del tiempo por actividad en el macrociclo.

-Preparación física	30 %
-Preparación técnica	45 %
-Preparación táctica	20 %
-Preparación teórica	5 %

- -Relación de tiempo para la unidad de entrenamiento.

-Presentación	3´
-Calentamiento general y especial	10´
-Preparación técnica	40´
-Preparación táctica	20´
-Preparación física	15´
-Juego 3x3, 4x4, y 5x5.	15´
-Parte final y de recuperación	5´
-Total del tiempo asignado	90´

Desarrollo de las capacidades físicas

Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad

- Método de repeticiones
 - Distancia de 20 metros
 - Distancia de 30 metros
 - Distancia de 40 metros
 - Distancia de 50 metros
 - Distancia de 60 metros
 - Ejemplo 4x20 metros; regresar al lugar de partida.

Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez

- Método de repeticiones
 - Distancia de 5 metros
 - Distancia de 10 metros
 - Distancia de 15 metros
 - Distancia de 20 metros
 - Ejemplo 4x10 metros; regresar al lugar de partida.

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- Con el propio peso y el del compañero
- Utilizando pelota medicinal
- Con implementos ligeros

Medios para el desarrollo de la saltabilidad

- Saltos despegando con ambas piernas
- Saltos en movimientos despegando con una pierna
- Salto cerca del tablero tomando rebote

Medios para el desarrollo de la flexibilidad

Medios para el desarrollo de la agilidad

Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas

Medios para el desarrollo de la resistencia general (Distancia entre 400 y 800 metros)

Características generales a considerar en las categorías de 11 a 12 años

- Es la Edad de Oro del aprendizaje motor, y por ello hay que mejorar la coordinación y la técnica.
- Le atrae fundamentalmente el juego.
- Tiene también afán competitivo (aumenta a los 12 años).
- La carrera, el salto y los lanzamientos deben predominar sobre otras actividades.
- Se debe basar la actividad (aspecto fundamental) en la variedad y originalidad.
- Puede empezarse a arreglar el entrenamiento de la velocidad, la resistencia aeróbica:
 - ✓ Por medio de carrera continua o fraccionada. No rebasar los 20' ó 30'.
 - ✓ Por medio de la velocidad de reacción, desplazamientos, etc.
- Iniciación a la fuerza, pero evitando grandes tracciones musculares y apoyos sobre las extremidades.
- Los niños soportan más las posiciones estáticas del cuerpo y la tensión muscular prolongada.
- El hecho de que el niño tenga preferencia por actividades de corta duración se explica por causas fisiológicas como una menor capacidad de atención, la necesidad de estímulos recreacionales, y una menor motivación social para deporte de larga duración.
- FCd (frecuencia cardiaca): Se debe enseñar a tomarse el pulso.
- Quiere destacarse en las habilidades naturales.
- En los juegos desea resaltar.
- Perfeccionista (edad para aprendizaje técnico).
- Se burla de los defectos del compañero.
- Fascinación por las actividades al aire libre, gusta del contacto con la naturaleza.
- Comienzan los trastornos prepuberales.
- Aumenta la torpeza, pérdida de la gracia.
- Desarrollo de la crítica.
- Demuestra desgano al final de los 12 años.
- Desequilibrio interior.
- Incremento de la imaginación.
- Carreras de resistencia.
- Periodo desigual en los niños.
- Se separan los sexos para trabajar.
- La niña madura más rápido que el varón.
- Edad ideal para fomentar la higiene.
- Gusto por las bandas y equipos.

De formación deportiva múltiple categoría 11–12 años

- Coordinación de movimientos específicos
- Aparición del pensamiento táctico general
- Necesita experiencias deportivas variadas

- Juegos específicos
- Capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo

a) Utilización de actividades acordes a la edad del individuo:

- Partiendo del principio de que el niño no es un adulto pequeño debemos adoptar esta filosofía de trabajo desde los primeros instantes en que el jugador se incorpora a las filas de nuestro equipo, es por ello que debemos tener paciencia en la enseñanza de los elementos técnicos, buscar los ejercicios sencillos de lo simple a lo difícil, concentrar la atención en la edad que trabajamos, desarrollar los valores esenciales y el amor por el baloncesto, importante que los entrenadores tengan en cuenta que en la edad de 8 0 12 años el niño necesita jugar y entrenar, pero, además deben jugar otras disciplinas deportivas, no es solo baloncesto, baloncesto, y más baloncesto, el niño practicará otros deportes para desarrollar sus capacidades físicas, la coordinación y muy importante, la motivación constante por el juego.
- Sus características fisiológicas, anatómicas, psicológicas no se asemejan a las capacidades de un adulto y por tanto merecen un cuidado especial, tanto en lo referido a la calidad como a la cantidad de repeticiones que puede realizar en una sesión de entrenamiento. Aquí el entrenador juega un rol especial, las cargas físicas y las repeticiones tienen que ser acordes a su edad, y cada día se controlan estos aspectos lo que nos permite evitar lesiones tan frecuentes cuando no se aplica esta regla.
- Entre otras cosas, el volumen de entrenamiento y la intensidad del mismo deben ser adaptados a las características individuales de cada uno de los integrantes del equipo, atendiendo a la heterogeneidad de capacidades que se pueden encontrar en estas edades.

En esta categoría es muy importante tener en cuenta que ya el niño quiere entrar de lleno en la competencia, se despierta en él la motivación por competir y ganar, se siente bien físicamente, técnicamente y trata de retar a jugadores de edades superiores. Nunca debemos frenar la creatividad e iniciativa de los deportistas en estas edades, pero sí es muy importante que él conozca que lo esencial no es ganar sino mejorar su dominio de fundamentos básicos para pasar a la etapa del alto rendimiento, aquí se conjugan aspectos de enseñanzas con elementos de consolidación.

El orden metodológico de la enseñanza de las habilidades motrices deportivas específicas para estas edades (elementos técnicos del baloncesto)

1. Los desplazamientos ofensivos y defensivos
2. La técnica de la recepción del balón
3. La técnica de los pases y sus variantes
4. La técnica de drible.
5. La técnica del toque y tiro a canasta
6. Las acciones combinadas
7. La táctica individual y colectiva ofensivas y defensivas
8. El juego
9. La preparación física

En el proceso de enseñanza de las técnicas se emplean las siguientes formas de dirección:

1. **Forma directa:** Se da en los primeros momentos donde el profesor tiene que estar constantemente activo, orientando, exigiendo e indicando las acciones (7–8 años).
2. **Forma indirecta ocasional:** En esta el profesor ofrece indicaciones que son analizadas por el alumno para actuar con independencia; el docente no reitera

asiduamente, sino que por medio de preguntas o planteamientos el jugador llega a encontrar las opciones adecuadas (9–11 años).

3. **Forma de orientación:** Se orientan las tareas, hay menor intervención del profesor, la independencia es mayor, se da cuando los alumnos tienen suficiente experiencia y dominio técnico (12 años en adelante, siempre y cuando el deportista haya recibido los contenidos en un orden lógico y haya vencido los mismos correctamente).

Guía metodológica para la confección gráfica de los programas de entrenamientos dividida en: macrociclo, mesociclo y microciclo

- a) Esta representación gráfica debe contener planificado los volúmenes totales de las cargas externas empleadas para la preparación física, técnica y táctica, teórica y psicológica de acuerdo con cada ciclo de preparación desde el punto de vista general, los cuales deben coincidir con el volumen e intensidad.
- b) La representación gráfica debe reflejar las fechas para la ejecución de los test físicos y las competencias de preparación y fundamentales.

Confección del plan individual de los deportistas

- a) El plan individual debe estar confeccionado de forma tal que cumpla con el estudio individual y cultural de los atletas, así como sus periodos de exámenes.
- b) El plan individual debe estar iniciado con los datos generales que identifiquen al atleta (nombre y apellidos, grado de escolaridad, tiempo dedicado al baloncesto, edad, etc., así como los objetivos a alcanzar por cada uno).
- c) El plan de entrenamiento debe contener, desarrollado individualmente, el conjunto de actividades a ejecutar durante los periodos y ciclos en las distintas preparaciones teóricas, psicológicas, técnicas, tácticas y físicas; es necesario que esta última se desligue por capacidades físicas de velocidad, resistencia y fuerza.

Documentos que deben ser llevados por el entrenador

- a) Libro de control del entrenamiento
- b) Plan diario del entrenamiento
- c) Control de asistencia
- d) Evaluación de los test físicos
- e) Resultados estadísticos de las competencias
- f) Cuadro real del resultado de las cargas planificadas

Cada deporte debe tener copias de los siguientes documentos:

- a) Representación gráfica del programa de entrenamiento de baloncesto
- b) Plan escrito
- c) Los planes individuales, solamente de representación, los días de exposición del programa de entrenamiento.
- d) Plan de trabajo psicológico del macrociclo

Partiendo de que el entrenamiento deportivo no es más que el proceso pedagógico para perfeccionar las capacidades motoras, desarrollar posibilidades funcionales del hombre, conjugándose todo esto con la influencia que ejercen los ejercicios físicos sobre el organismo humano, provocando en este diferentes o variados procesos, analizaremos la preparación del deportista como tal, dividida en sus diferentes aspectos.

Capítulo V. La preparación física del baloncestista

5.1 Etapas de preparación del deportista:

1. La preparación física:
 - General
 - Especial
2. Preparación técnico táctica
3. Preparación psicológica
4. Preparación teórica
5. Preparación moral y volitiva

La preparación del deportista:

1. **Preparación técnica:** Está definida y es la que proporciona los medios para llevar a vías de hecho el librar la lucha deportiva.
2. **Preparación táctica:** Es la encargada de llevar y proporcionar con eficiencia la técnica del deporte.
3. **Preparación psicológica:** Le corresponde el análisis general de la actividad deportiva (de un deporte en específico o de una especialidad).
4. **Preparación teórica:** Desarrollo de las capacidades intelectuales del deportista, primero de forma general y después de forma específica de la actividad en cuestión.
5. **Preparación física:** Desarrollo de las capacidades físicas generales y especiales, con un aumento de la capacidad de trabajo físico y mental del deportista.

La preparación física en los deportes colectivos debe ser construida sobre un soporte diferente de la de los deportes individuales, y no ser sólo una aplicación del atletismo a cada deporte en particular. La preparación técnica, táctica y física son tres componentes que constituyen pilares fundamentales en la formación del baloncestista, sin embargo, no podemos olvidar la preparación psicológica y teórica llamados componentes del rendimiento. Un baloncestista se forma en un proceso a largo plazo que puede durar de 6 a 8 años, para poder alcanzar sus rendimientos deportivos; durante este tiempo nuestro prospecto tiene que desarrollar una serie de habilidades, destrezas y capacidades físicas que lo convierten en un excelente jugador de baloncesto. Los jugadores más afortunados pueden tener una larga vida deportiva de 20 a 25 años hasta que terminen su carrera, es importante tener en cuenta tres estadios fundamentales en que se divide la preparación a largo plazo del jugador.

Los tres estadios son:

- Estado de iniciación
- Especialización
- Alto rendimiento



En nuestro caso, estaremos analizando el estadio de iniciación que se extiende desde los 8 hasta los 12 años. En esta etapa el niño posee excelentes condiciones motoras coordinativas y emocionales para la práctica del baloncesto, se entrenan fundamentalmente hasta tres o cuatro frecuencias semanales; los objetivos de la preparación física estarán encaminados al desarrollo de la resistencia aeróbica, la movilidad, la velocidad, la coordinación y la fuerza rápida con su respectiva distribución de las cargas físicas.

Desarrollo del nivel físico: Como podemos observar, en la actualidad, los jugadores de baloncesto de alto rendimiento reciben una inmensa carga física, por lo que esta es determinante en su preparación, no solo para los clubes o equipos representativos, sino que se puede ver cómo posterior a ese calendario oficial, se incorporan a las selecciones nacionales y mantienen el mismo nivel de calidad deportiva.

Para lograr un desarrollo multilateral, armónico y competitivo en el baloncesto o cualquier otra disciplina deportiva se requiere la máxima expresión del rendimiento deportivo, en la cual todos los componentes de la preparación del deportista, tales como, la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, son necesarios obtenerlos a la máxima expresión. Al hacer las conclusiones sobre esta simple reflexión nos obliga a tener en cuenta que los componentes de la preparación del deportista son importantes y ninguno puede dejarse de trabajar porque no se lograría el máximo rendimiento. Haciendo una reflexión específica de la preparación física podemos decir que es vital en la formación del deportista, si su objetivo es llegar a jugar al nivel más alto del rendimiento deportivo.

La preparación física se define como el proceso planificado para mejorar el nivel de las cualidades físicas y para adecuarlas según una disciplina específica. Como los objetivos de la preparación física hacen referencia a las especialidades deportivas, se habla también de una preparación física general y una específica dependiendo de su cercanía a las exigencias físicas del deporte en cuestión.

Durante el proceso de entrenamiento las proporciones entre ejercicios generales y específicos cambian constantemente. Se puede constatar que la preparación general (como fundamento) siempre tiene que anteceder a la preparación específica. Este principio es válido tanto a largo plazo (los principiantes tienen que prepararse más general que específico) como a mediano plazo (entre más cerca se encuentra a una competencia, mayor es la proporción de la preparación específica). Con otras palabras, la preparación física debe ser planificada de acuerdo con las leyes generales de la metodología del entrenamiento, basándose en el análisis profundo (fisiológico y biomecánico) de la especialidad deportiva.

Desarrollo de las cualidades físicas

La tarea central de la preparación física es el desarrollo de la condición física. Se le considera, como lo indica su nombre, una "condición previa", una premisa, y por eso, un factor básico para cualquier rendimiento deportivo. Para un mejor entendimiento se divide su estructura



compleja en varias cualidades motrices (cualidades físicas y motoras). Ya que el entrenamiento deportivo tiene que "simular" las exigencias generales y específicas de cada deporte, las cualidades motrices constituyen directamente los objetivos del entrenamiento físico. Existe una relativa independencia entre las diferentes cualidades definidas, a pesar de que, en la realidad compleja del deporte, no es posible identificarlas claramente. Según la especialidad deportiva, siempre se requiere de varias cualidades físicas, en menor o mayor proporción.

Un concepto para dividir la condición física se fundamenta en los aspectos fisiológicos: las cualidades físicas dependen en su eficiencia, primordialmente, de la producción y el aprovechamiento de la energía del organismo, y las cualidades motoras dependen en mayor parte del funcionamiento del sistema nervioso central. En este sentido, las tres cualidades físicas son: resistencia, fuerza y rapidez (o velocidad). En este momento no tratamos otras capacidades motrices, como es la movilidad y la coordinación, ya que ellas dependen más del funcionamiento del sistema neuromuscular.

En un primer acercamiento a las cualidades mencionadas, se define la resistencia como la capacidad que requiere primordialmente el maratonista, el levantador de pesas necesita la

fuerza y el corredor de 100 m en atletismo utiliza la rapidez. En la práctica deportiva, estas cualidades no se manifiestan en “forma pura”, sino en mezclas.

Los avances científico-técnicos en la actualidad, traen consigo excelentes resultados en el campo deportivo, pero a su vez, también muchos entrenadores tienen una tendencia cada vez mayor hacia la importancia de los entrenamientos específicos para los niños, lo que ha generado un notable incremento de alteraciones orgánicas, que en algunos casos ha llegado a incapacitar totalmente a estos «aspirantes» a deportistas para posibles selecciones deportivas.

El concepto de la iniciación deportiva, al parecer para muchos entrenadores, ha cambiado su carácter formativo de enseñanza y consolidación (desarrollo de cualidades físicas básicas, adquisición de hábitos de conducta-calentamiento, comprensión del entrenamiento físico, etc, y lo confunden con la especialización; avanzan fuera del orden lógico de los contenidos que se deben impartir y llevan al niño a un perfeccionamiento de los elementos técnicos no acorde a su nivel de aprendizaje, ni a la capacidad de movimiento que tiene en ese momento, por lo que aparecen lesiones que le ocasionan dificultades en el futuro.

En las edades de 8 a 12 años el aprendizaje va orientado a que el niño aprenda destrezas específicas, el objetivo será el de informar sobre una secuencia lógica de trabajo que permita al joven deportista llegar a la época de su madurez física y técnica en las mejores condiciones para conseguir los logros deportivos. No se puede olvidar que las prácticas deportivas deben adaptarse a las condiciones fisiológicas y de desarrollo del deportista.

Cualidades físicas básicas en el niño

Consideramos como tales las siguientes:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia Aeróbica
- Resistencia Anaeróbica
- Flexibilidad–Elasticidad

Cuando trabajamos en edades de 8 a 12 años, el trabajo de la fuerza se utiliza mayormente, con el propio peso corporal, pelotas medicinales, saltos, etc, no hay gran incremento de fuerza, solo aquellas propias al crecimiento en longitud y grosor muscular, debido al crecimiento físico. Esto supone un aumento del peso corporal. La velocidad es un elemento importante en el trabajo con las edades de 8 a 12 años, aquí existe un continuo incremento de la velocidad debido a dos factores principalmente:

A- Mejora de la fuerza.

B- Mejora de la coordinación mecánica de los movimientos.

El entrenador debe tener en cuenta el volumen e intensidad de la carga en estas edades, principalmente desde los 8 a los 10 años, esta cualidad es la causante del adelantamiento de la curva de la velocidad sobre la de la fuerza. La resistencia aeróbica es la base fundamental del desarrollo del deportista. De los 8 a los 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos; si bien esta aptitud experimenta un ligero retroceso en el periodo puberal, en general puede afirmarse que tanto desde el punto de vista aerorespiratorio como metabólico, el organismo infantil está en condiciones de realizar este trabajo desde edades muy tempranas. Su poder oxidatorio aeróbico es mayor, incluso que su propia eficiencia mecánica.



Test físico aplicado al baloncestista:

Tipo de prueba	1ra medición	última medición
Salto largo sin impulso	X=	x=
Abdominales	x=	x=
Flexibilidad	x=	x=
Cuclillas	x=	x=
50 mts.	x=	x=
2400 mts.	x=	x=
5 línea	x=	x=
20 mts.	x=	x=

5.2. Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos. (Colectivos de autores de Cuba, programa de preparación del deportista 2005)

1. *Talla*: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros, sin zapatos.
2. *Salto de longitud sin impulso*. Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
3. *Despegue con un pie*: Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con cada una de las piernas (Der - Izq), en dos oportunidades, anotándose la mayor.
4. *Despegue con dos pies*: Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con ambas piernas, en dos oportunidades, anotándose la mayor.
5. *Alcance*: Salto vertical: Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.
6. *Rapidez en 20 y 30 mts*: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Mide sólo aceleración a partir de las categorías escolares).
7. *Rapidez en 40 y 50 mts*: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Se mide velocidad y resistencia a la velocidad)
8. *Planchas*: Se anotaré la cantidad de planchas que ejecute el niño en 15 segundos para las categorías de mini baloncesto y en 30 segundos para el resto de las categorías. Observar que se ejecuten con calidad técnica. Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto. (Planchas masculinas).
9. *Cuclillas*: Se anotaré la cantidad de cuclillas que ejecuten los atletas en 30 segundos. Realizarlas una sola vez.
10. *Abdominales*: Para las categorías de mini y escolar, realizarlos en 30 segundos y en infantiles en adelante en un minuto (60 segundos)

11. *Flexibilidad*: Se realizará parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio (evaluar mensualmente).
12. *Resistencia Aeróbica y Anaeróbica*: -Aplicar según el nivel, la experiencia deportiva y bajo criterios clínicos, que se acerquen a los valores de VO₂ Máx. Óptimo del Baloncesto, los test deben evitar parar o caminar. Tomakiri, 3000 mts. Matsudo [40 sgs de carrera] o 2 x 40 segundos con pausas de 3 min. Test de 3200 El de 1600, etc. Es bueno tener presente al aplicar un test de resistencia; ¿Qué vamos a medir? o los objetivos a lograr. Recordar que existen diferentes factores para medir el desarrollo de la resistencia.

VO 2 Max =

$(100.5 + 8.344 \times Sx) - (0.1636 \times \text{Peso en Kgs}) - (1.438 \times \text{Tpo de la Prueba}) - (0.9128 \times \text{Fc Final})$

Esta fórmula sirve para medir la Potencia Aeróbica en las pruebas o test de 2400 mts y la Milla (1609 mts).

Sx = Sexo Masculino (1), Femenino (0).

Peso = Es el valor del peso real del atleta antes de la prueba.

Tpo de la Prueba = Referente al resultado final cronometrado de la prueba.

Fc Final = Frecuencia cardiaca (pulso) que presenta el atleta al terminar la carrera

Matsudo = Permite medir la potencia anaeróbica-láctica

Distancia recorrida x Peso del atleta = watt/kgs

5.3. Propuesta metodológica del programa de enseñanza para la formación del baloncestista

A continuación hacemos una propuesta de programa de entrenamiento que contempla la planificación de nueve meses de los elementos técnicos más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto, esto a su vez posibilita que a partir de la aplicación de este programa los profesores siguiendo la metodología orientada puedan planificar con la experiencia adquirida el programa del próximo año para estas categorías y para cada año que trabaja el entrenador.

Como elemento importante aparece el plan gráfico técnico-táctico, el plan de preparación física, test físico para el baloncestista y las 120 clases planificadas correspondientes a los nueve meses de trabajo días por días con el orden lógico de la aplicación de los diferentes contenidos a impartir, así como un grupo de ejercicios que ayudarán a complementar todo lo anteriormente escrito.

Con respecto a la preparación física se realiza el plan de entrenamiento físico para los 120 días, donde aparecen los ejercicios, el tiempo, las repeticiones y los medios a utilizar para su desarrollo y aplicación, es importante que el entrenador puede optar por otros ejercicios siempre y cuando estén acordes a las características y edades que se están trabajando, este programa de entrenamiento es muy beneficioso, fundamentalmente para escuelas deportivas o clubes que tengan una preparación sistemática y puedan cumplir con los parámetros establecidos dentro de la programación que se propone.

En las clases de entrenamiento aparecen todos los aspectos que se deben atender para un buen entrenamiento: tipo de clase, el número de la clase, los objetivos, los diferentes elementos técnicos-tácticos, la preparación física, el tiempo de duración de los entrenamientos, los test físicos, los meses de trabajo, el volumen e intensidad de la cargas físicas a aplicar, los métodos, el calentamiento general y especial, los procedimientos organizativos, etc.

A continuación veremos un ejemplo de periodización de formación básica del baloncestista con los porcentajes de preparación física general y técnica–táctica por edades. Dicho ejemplo estará relacionado con la edad de 11 y 12 años, donde se observa un 40 % de preparación física y un 60 % de preparación técnico- táctica, basado en 90 minutos de entrenamientos con tres frecuencias de clases de entrenamiento a la semana. Este trabajo, como hemos explicado anteriormente, es una guía metodológica para los entrenadores de baloncesto, fundamentalmente para aquellos que se inician en esta profesión.

Como se observa en todo el proceso de planificación, iniciamos con la dosificación de la preparación física y los elementos técnicos tácticos a trabajar durante el año, luego los desglosamos por meses, microciclos y por último, llegamos a nuestra propuesta de planificación de cada una de las clases de entrenamientos con sus objetivos: técnicos, biológicos y educativos, los ejercicios basados en la orientación que nos da el programa de formación básica del baloncestista. Este documento constituye una herramienta de trabajo de constante perfeccionamiento. Las deficiencias que encuentres en él y las sugerencias que ayuden a su enriquecimiento, serán consideradas para la elaboración futura de otras versiones.

El contenido de este programa es patrimonio de los profesores y entrenadores cubanos que aparecen como autores y colaboradores, de manera que los aportes, consejos e ideas que viertan, con el fin de su perfeccionamiento, enriquecerán su contenido y serán utilizados en mejorar el nivel de desarrollo en la base de la pirámide del alto rendimiento en nuestro país. Entre todos podemos lograr su perfeccionamiento constante y un documento de gran utilidad para todos los especialistas que se ocupan en nuestro país, de la gran tarea que es formar los futuros campeones, que es más que instruir, porque es educar.

Las clases de entrenamiento

Las clases de entrenamiento propuestas en nuestro programa no constituyen un patrón obligatorio a seguir toda la vida, es el inicio de cómo aprender a llevar una planificación y dosificación del contenido con un seguimiento lógico del contenido que permita que el deportista asimile los elementos técnicos correctamente. Los primeros cuatro meses el entrenador se puede llevar por esta planificación, pero para la segunda etapa él puede según las características de su grupo y las condiciones de trabajo, adaptar el programa en general, así como seleccionar otros ejercicios, pero siempre siguiendo la metodología orientada.

Aspectos a tener en cuenta para desarrollar una clase de entrenamiento

- Colocación adecuada de los alumnos en el terreno.
- Ubicación correcta del profesor durante los ejercicios.
- Explicación breve y clara seguida de una correcta demostración.
- Hablar con voz imperativa cuando se quiere llamar la atención.
- El uso del silbato debe ser racional, al inicio o al final de un ejercicio, o para terminar las clases.
- Trabajo práctico continuo aprovechando racionalmente el tiempo, el espacio y los medios disponibles.
- Hacer correcciones de errores de forma individual y colectiva según sea necesario.
- Utilizar medios apropiados atendiendo a los elementos técnicos a desarrollar.
- Preparación material del terreno (área de trabajo), antes de comenzar las clases.
- La presencia y aspecto personal del profesor.

Estructura del plan anual basado en cuatro etapas

Teniendo en cuenta que en los deportistas para las categorías hasta 12 años, el objetivo fundamental no es competir para ganar a toda costa y es donde se valoran con anterioridad un compendio de indicadores que propician un soporte adecuado para la formación inicial y multilateral de estos atletas, con una duración de 42 semanas, resaltándose, que el niño debe adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico, se recomienda sean tratados de la siguiente manera:

Simbología:

- P. I: Prueba Inicial (Aplicar todas las pruebas)
- P. 1: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas físicas)
- P. 2: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas técnicas)
- P. T: Pruebas Técnicas
- C.F: Competencia fundamental evaluación técnica
- C.P: Competencia Preparatoria
- C. I: Competencias Internas

ESTRUCTURA DEL PLAN ANUAL

Etapas	I			II				III				IV	
Etapas	Adaptabilidad funcional			Formación multilateral de las técnicas y desarrollo de las capacidades naturales				Consolidación y profundización del fondo de Hábitos Motores naturales de los baloncestistas				Transición de los hábitos motores desarrollados en los baloncestistas	
Sub-etapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Cantidad de semanas	18 % 8 sem.			35 % 14 sem.				35 % 16 sem.				10 % 3 sem.	
Ciclaje	2:1	1:1		3:1								2:1	1:1
Pruebas	P. I			P.1		P.2				PT			
Competencias				CP		CP CP CP CF				CI			

TENDENCIA DE LAS ETAPAS DEL PROGRAMA

ADAPTACIÓN FUNCIONAL: Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/ entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral.

FORMACIÓN MULTILATERAL: En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica.

CONSOLIDACIÓN DEL FONDO DE HABILIDADES Y HÁBITOS: En esta tendencia se valoran los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia fundamental, poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrollada por los practicantes durante el proceso.

PROFUNDIZACIÓN DE LOS HÁBITOS: Partiendo de que en la culminación de este proceso tomamos como punto de partida las dificultades presentadas por los atletas tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competiciones (de 3 a 4), las que se realizarán internamente, recomendando la utilización de elementos físico-técnicos combinados que motiven al atleta en su dedicación por el deporte.

**5.4. Periodización del programa de formación básica del baloncestista.
PORCENTAJES DE PREPARACIÓN FÍSICA (CONDICIONAL-COORDINATIVA) GENERAL
Y TÉCNICO-TÁCTICA POR EDADES**

EDAD	7-8	9-10	11 - 12
P.FIS.	70%	40%	25%%
PTT-TA.	30%	60%	75%
S.S. SE	3.00 hrs.	4.30 hrs.	4.30 hrs.
PPF. Míos	126 mtos (micro)	108 míos. (micro)	2735 mtos.(anual)
PTT. Mtos	54 mtos (micro)	162 mtos (micro)	8555 mtos (anual)
Nº FREC.	2-3	3 a 4 (micro)	3 a 4
DUR. Sesión	1 hr 30'	1 hr 30'	1hr.30 hrs.
LUNES		PF: 36' PTT: 54'	PF: 65' PTT: 205'
MIÉRC.		PF: 36' PTT: 54'	PF: 65' PTT: 205'
JUEVES	PF: 63' PTT:27'		
VIERNES		PF: 36' PTT: 54'	PF: 65' PTT: 205'
SÁBADO	PF: 63' PTT:27'		

**DISTRIBUCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
EN EL MACROCICLO ANUAL**

Ejemplo sintético: EDAD: 11 A 12 AÑOS
FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO: 3 DÍAS
CUADRO DE FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO POR CAPACIDAD Y TÉCNICO TÁCTICO

MESOCICLO	MACROCICLO										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
DURACIÓN	40 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM
FUERZA	980	70	70	90	110	95	100	120	105	95	125
RAPIDEZ	565	75	80	40	40	80	60	20	45	100	25
RESISTENCIA	910	70	80	95	75	60	75	110	105	95	145
TÉCNICO	6390	715	750	795	780	680	815	670	370	435	380
TÁCTICO	1425	----	----	----	35	135	----	140	445	325	345
JUEGO	1800	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

DISTRIBUCIÓN DE LOS MICROCICLOS DE UN MESOCICLOS DEL (1-4) – FRECUENCIA DIARIA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO, UN DÍA DE COMPETENCIA CATEGORÍA (11 – 12 AÑOS)

	OBJETIVO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	15 60 15	15 60 15	20 59 15	20 55 15
MARTES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	15 60 15	15 60 15	20 60 15	20 55 15
MIERC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 60 15	15 65 15	20 55 15	20 55 15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SABADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (5-8) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA CATEGORÍA (11 – 12 AÑOS).

	OBJETIVO	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
LUNES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 55 15	20 55 15	20 55 15	20 55 15
MARTES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	15 60 15	20 55 15	15 60 15	20 55 15
MIERC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 55 15	20 55 15	20 55 15	20 55 15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SABADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (9-12) PARA 3 DIAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA CATEGORÍA (11 – 12 ANOS).

	OBJETIVO	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12
LUNES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 55 15	20 55 15	15 60 15	15 60 15
MARTES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 55 15	20 55 15	20 55 15	20 55 15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 55 15	15 60 15	20 55 15	20 55 15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (13-16) PARA 3 DÍAS. ENTRENAMIENTO. UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS).

	OBJETIVO	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15	SEMANA 16
LUNES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	15 60 15	15 60 15	20 55 15	20 43 15 15
MARTES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 55 15	20 55 15	20 55 15	20 48 10 15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	15 55 15	20 55 15	20 55 15	20 48 10 15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (17-20) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS).

	OBJETIVO	SEMANA 17	SEMANA 18	SEMANA 19	SEMANA 20
LUNES	fuerza	20			
	rapidez		20	20	20
	resistencia				
	técnica	57	60	45	65
	táctica	15	10	15	5
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza				20
	rapidez				
	resistencia	20	20	20	
	técnica	56	60	45	65
	táctica	15	10	15	5
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza	15	20	20	
	rapidez				20
	resistencia				
	técnica	56	60	45	65
	táctica	15	10	15	5
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (21-248) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS).

	OBJETIVO	SEMANA 21	SEMANA 22	SEMANA 23	SEMANA 24
LUNES	fuerza				
	rapidez				
	resistencia	15	20	20	20
	técnica	72	70	70	60
	táctica				
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza	20	20	20	20
	rapidez				
	resistencia				
	técnica	71	70	70	60
	táctica				
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza		20		
	rapidez	20		20	20
	resistencia				
	técnica	71	70	70	60
	táctica				
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (25-28) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO. UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS)

	OBJETIVO	SEMANA 25	SEMANA 26	SEMANA 27	SEMANA 28
LUNES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	25 72 15	20 70 15	20 54 15	20 29 32 15
MARTES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 71 15	20 70 15	25 53 15	20 28 31 15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 71 15	20 70 15	20 53 15	20 28 31 15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (29-32) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO. UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. 11 – 12 AÑOS.

	OBJETIVO	SEMANA 29	SEMANA 30	SEMANA 31	SEMANA 32
LUNES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	25 32 35 5	20 35 35 15	20 29 39 15	20 28 40 15
MARTES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	25 31 35 15	20 35 35 15	20 28 38 15	20 29 40 15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia técnica táctica juego	20 31 35 15	20 35 35 15	20 28 38 15	25 28 40 15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (33-36) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. 11 – 12 AÑOS.

	OBJETIVO	SEMANA 33	SEMANA 34	SEMANA 35	SEMANA 36
LUNES	fuerza	20	25		
	rapidez			25	25
	resistencia				
	técnica	29	42	39	37
	táctica	30	24	27	29
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza				
	rapidez	25			
	resistencia		25	25	25
	técnica	28	41	38	36
	táctica	30	23	26	28
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza		25	25	
	rapidez				25
	resistencia	20			
	técnica	28	41	38	36
	táctica	30	23	26	28
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (36-40) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. 11 – 12 AÑOS.

	OBJETIVO	SEMANA 37	SEMANA 38	SEMANA 39	SEMANA 40
LUNES	fuerza				
	rapidez				
	resistencia	25	25	25	20
	técnica	35	32	31	55
	táctica	27	30	30	----
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza	25	25	25	25
	rapidez				
	resistencia				
	técnica	35	31	32	55
	táctica	26	30	30	----
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza		25		
	rapidez	25			
	resistencia			25	25
	técnica	35	31	31	55
	táctica	26	30	30	----
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

Es muy importante reflexionar sobre el contenido del baloncesto como deporte integral, muchos entrenadores se dedican a no analizar correctamente la gama de contenido que tiene este deporte y en la mayoría de ellos, podemos observar que el tiempo de trabajo se lo dedican fundamentalmente al dribling, al pase y al tiro. Al ocurrir esto se pierde el orden lógico de los contenidos a impartir y a su vez se dejan de realizar algunos elementos técnicos que posteriormente afectan el desarrollo deportivo de los niños en su aprendizaje, como por ejemplo los desplazamientos, los desmarques, los amagos, entre otros. A continuación reflejamos los contenidos que corresponden a esta edad, de forma íntegra.

5.5. Contenido del programa de formación básica del baloncestista

CONTENIDO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA DEL BALONCESTISTA PRIMER SEMESTRE. CONTENIDOS DEL PROGRAMA: 11 A 12 AÑOS

(Según colectivo de autores del programa de preparación del deportista 2000, Cuba)

Nº	CONTENIDOS DEL PROGRAMA	CATEGORIA 11 - 12 AÑOS
1.	Técnica Ofensiva	Enseñanza
1.1	Técnica de desplazamientos	Enseñanza
	Postura	Enseñanza
	Carrera Frente	Enseñanza
	Espalda	Enseñanza
	Lateral	Enseñanza
	Amagos	Enseñanza
	Cambios de dirección	Enseñanza
	Cambios de velocidad	Enseñanza
	Cambios de ritmo	Enseñanza
	Paradas:	Enseñanza
	Por pasos	Enseñanza
	Por saltos	Enseñanza
	Giros:	Enseñanza
	De frente	Enseñanza
	De espalda	Enseñanza
	Saltos:	Enseñanza
	Con una pierna	Enseñanza
	Con dos piernas	Enseñanza
	Situac. especiales	Enseñanza
	Salto entre dos	Enseñanza
	Acc. combinadas	Enseñanza
	Carreras y paradas	Enseñanza
	Paradas y giros	Enseñanza
	Manejo del balón	Enseñanza
	Agarre Clásico	Enseñanza
	Triple amenaza , para pasar, tirar o driblear	Enseñanza
	Recepción	Enseñanza
	Arriba de la cintura	Enseñanza
	Debajo de la cintura	Enseñanza
	Pases y sus variantes	Enseñanza
	Con dos manos	Enseñanza
	Con una mano	Enseñanza
	Drible	Enseñanza
	Sin control visual	Enseñanza
	Alto	Enseñanza
	Habilidades c/drible	Enseñanza
	Tiros al aro	Enseñanza
	Tiro con dos manos	Enseñanza
	Tiro Básico	Enseñanza

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

	Tiro Libre	Enseñanza
	Tiro en movimiento	Enseñanza
	a) Bajo el Cesto, (Der.-Izq.)	Enseñanza
	b) Saltando	Enseñanza/consolidación
	c) En suspensión	No
	d) De gancho	No
	Acc. combinadas	
	Recepción y paradas	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso, caída y Tri/Ame	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso caída, drible	Enseñanza/consolidación
	Recepción y pase en movimiento	Enseñanza/consolidación
	Recepción y drible	consolidación
	Recepción y tiro en movimiento	consolidación
	Recepción y tiro en suspensión	Enseñanza
	Drible con cambio de dirección	consolidación
	Drible con cambio de ritmo	consolidación
	Pase después de drible	consolidación
	Drible y paradas	consolidación
	Drible y pase en mov.	consolidación
	Drible, parada y tiro	consolidación
	Tiro en movimiento después de drible	consolidación
	Tiro en movimiento después de pase	consolidación
	Tiro saltando después de recibir pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro Saltando después de drible	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de drible -	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de pase -	Enseñanza/consolidación
	Tiro de gancho después de pase	Enseñanza
	Tiro de gancho después de drible -	Enseñanza
	Tiro de gancho en suspensión	Enseñanza
	Tiro pasado después de drible	Enseñanza
	Tiro pasado después de pase	Enseñanza
	Tiro de potencia con salto	No
	Situaciones especiales de saque	Ens/consolidación
	Desde la línea final	Ens/consolidación
	Desde la línea lateral	Ens/consolidación
	Desde el medio del terreno - - En los dos minutos finales	Enseñanza
2.	TECNICA DEFENSIVA:	
2.1	Desplazamientos:	consolidación
	Postura	consolidación
	Pies escalonados	consolidación
	Pies paralelos	consolidación
	Posición alta	consolidación
	Posición media	consolidación
	Posición baja. Acciones combinadas de desplazamiento y trabajo de brazos.	consolidación
	Apoderamiento del balón:	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible	Enseñanza/consolidación
	Quitar el balón	Enseñanza/consolidación
	Tumbar el balón	
	Tapar el balón (Salto al Tiro)	Enseñanza/consolidación
	Bloqueo al rebote	Enseñanza/consolidación
	Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón.	Enseñanza/consolidación
3.	TACTICA OFENSIVA	
3.1	Acciones individuales:	
	Jugar sin balón	
	Desmarcarse para buscar un lugar libre:	consolidación
	Alejándose de la pelota	consolidación

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

	Acercándose a la pelota	consolidación
	Cortes hacia el aro	consolidación
	Pantallas -	consolidación
	Pantalla y continuación	consolidación
	Rebote ofensivo	consolidación
	Acciones tácticas de acuerdo a la función de: Organizador, alero o delantero y centro -	consolidación
	Juego con balón	consolidación
	Amagos y penetraciones al aro	consolidación
	Amagos y pases	consolidación
	Amagos y tiros	consolidación
	1 vs 1 1 vs 2	Consolidación
	Acciones técnico-tácticas de acuerdo a la función de:	
	Organizador - Alero - Centro - Atacador ó (No.2) , escolta	Enseñanza
	Acciones de grupo de 2 jugadores	
	Pasar y cortar	Enseñanza/consolidación
	Acc. Jugadores del interior - Acc. Jugadores del perímetro - Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Cortes del jugador sin balón 2 vs 2 usando pantalla -	Enseñanza/consolidación
	Pantallas	
	Estáticas - En movimiento – 2 vs 0 contraataque - 2 vs 2 juego -	Enseñanza/consolidación
	Acciones de grupo de 3 jugadores	
	Pantalla indirecta Estáticas - En movimiento - Cruce - Pasar y cortar, ocupar espacios libres, cambiar de posiciones y funciones.	Enseñanza/consolidación
	3 vs 0 contraataque - 3 vs 3 juego - 3 vs 1, 3 vs 2 (Posic.) - Acc. Entre jugadores perímetro-interior	Enseñanza/consolidación
	Acciones de grupo de 4 jugadores	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta	Enseñanza/consolidación
	Acciones de equipo	
	Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior.	Enseñanza
	Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot con-defensa /zonas - -	Enseñanza
	Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta	Enseñanza
	Contraataque y transición	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y	Enseñanza

	4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno	
	Situac. Especiales	
	Salto entre dos - Últimos min. de juego - Tiro Libre Saques laterales y bajo el aro -	Enseñanza
4.	TACTICA DEFENSIVA	
4.1	Acciones Individuales Jugador sin balón	
	Al desmarque, Postura abierta, Postura cerrada. Defensa al corte. Cambio de jugadores. Defensa a la pantalla (por delante, anticipar-se o cerrar, deslizarse o abrir) Bloqueo-Rebote	Enseñanza/consolidación
	Acc.defensivas específicas acorde a la función en el equipo	Enseñanza
	Organizador - Delantero o alero Centro	Enseñanza
	Acciones individuales jugador con balón	
	Que no ha driblado. Que dribla. Que ha driblado 1 vs 1 en medio terreno 1vs 1 en todo terreno. Oposición al tiro 1 vs 2 - Ayuda y recuperación –	Enseñanza/consolidación
	Defensa de acuerdo a la función en el equipo	
	Organizador. Alero o delantero - Centro -	Enseñanza
	Acciones de grupo defensa a la Pantalla	
	Por delante (anticiparse) Por atrás (deslizarse) Con cambio jugador - Ayuda y recobro - Defensa al corte 2 vs 3 - Bloqueo y triángulo	Enseñanza
	Acciones defensivas de grupo	
	En defensa personal. En defensa de zonas - En defensa mixtas	Enseñanza
	Acciones de equipo de acuerdo al sistema táctico	
	Defensa personal - Defensa por zonas (1-2-2), (1-3-1), (2-3), 2-(1-2-2). Defensas presionantes – (1-2-1-1), (1-2-2) Defensa mixta	Enseñanza
	Situaciones Especiales	
	Defensa al tiro libre. Saque lateral y final Defensa últimos min. Defensa al salto e/dos Ajustes defensivos. Rotaciones Defensa. Transición Defensiva	Enseñanza

Test técnico aplicado al baloncesto en diferentes categorías para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores.

1. Drible en trenza o entre obstáculos. (Para las categorías 7-8; 9-10 y 11-12 años)

a) **Objetivo:** Medir la destreza con drible avanzando entre los obstáculos, utilizando ambas manos alternadamente y la coordinación.

b) **Descripción del ejercicio:** Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno de otro, en línea recta. El primero se sitúa en la línea de partida. El que vaya a ejecutar el ejercicio se situará detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el atleta parte driblando. Realiza el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrará el tiempo del recorrido.

2. Drible con cambios de dirección por todo el terreno y tiro bajo el cesto

a) **Objetivo:** Medir la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección. (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución).

b) **Descripción del ejercicio:**

Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible y repitiendo el ejercicio por el otro lateral.

c) **Se evaluará:** La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección. Tomar el tiempo empleado y la efectividad del tiro. Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. Efectuarse una sola vez.

3. Tiro en movimiento cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno).

a) **Objetivo:** Medir la coordinación y la efectividad en el tiro cerca del aro después de drible. (Contra tiempo).

b) **Descripción del ejercicio:**

Colocar a los extremos de cada línea de tiro libre una pelota medicinal u otros obstáculos; el atleta que se va a evaluar debe colocarse a la derecha o a la izquierda de uno de los obstáculos con un balón en postura básica ofensiva (Triple amenaza). A la señal del entrenador arranca en drible y tira al aro; recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo y driblando con la mano izquierda tira con la mano izquierda; repite lo que realizó por la derecha. El ejercicio terminará cuando el atleta haya ejecutado la acción 5 veces por cada mano.

c) **Evaluación:** La cantidad de encestes logrados y el tiempo de ejecución. En todas las categorías se evaluará la técnica, la efectividad y el tiempo. En categorías más avanzadas, los entrenadores pueden ejecutar este mismo test, asignándole un tiempo fijo al ejercicio y valorar la cantidad de encestes, número de repeticiones con cada mano y efectividad.

4. Tiro en suspensión cerca de la zona de restricción

(Por la derecha e izquierda del terreno en todas las categorías)

a) **Objetivo:** Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad en el tiro, la técnica y el tiempo, después de recibir pase. (Directo o Indirecto, a discreción de los objetivos del entrenador).

b) **Descripción del ejercicio:**

Se colocan a los extremos de la línea de tiro libre, obstáculos, en los laterales del área de restricción. Situar a pasadores en las esquinas, (a la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de uno de los obstáculos, se sitúa al atleta que se va a evaluar. A la señal del entrenador arranca el atleta, recibe el balón del pasador, driblea hasta cerca del pasillo trasero, realiza parada y tira al aro, recoge el balón y lo devuelve al pasador. Sube hasta el ángulo superior de la zona de restricción y el tiro libre correspondiente, volviéndose a iniciar el ejercicio para el lado contrario donde comenzó. Así repite el ejercicio hasta completar 10 tiros (5 por cada lado).

c) **Evaluación:** La cantidad de encestes, la técnica y el tiempo de ejecución.

5. Acción Individual: (Ajustarse al trabajo de los cuadrantes)

a) **Objetivo:** Medir el juego por concepto, a partir de los espacios donde se interactúa en el juego ofensivo individual. El entrenador puede medir a partir de su filosofía o idea táctica, aspectos de su plan estratégico para la etapa.

b) **Descripción del ejercicio:** Dividir el terreno en su zona ofensiva en 4 sectores, ubicando una línea perpendicular al trazo imaginario del centro del aro, para la ayuda defensiva. Cada jugador tendrá 4 posibilidades de jugar entonces 1 vs 1, en cada cuadrante. Usar a los alumnos como postes, con una sola posibilidad de pase para el jugador con balón.

El alumno debe realizar desplazamientos o desmarques para recibir. Ver cambio de ritmo, salida rápida hacia la pelota con las manos extendidas y al recibir realizar paso de caída, amagos, y ataque hacia el aro, por los ángulos previstos, los pasillos y puerta atrás. Se realizará durante 3 minutos (tres), evaluándose a ambos jugadores (ofensivo y defensivo). Buscar que se juegue con intensidad y agresividad en defensa.

c) **Evaluación:** Las acciones ofensivas y defensivas de cada atleta, la efectividad de los tiros (Int-An), las acciones de bloqueo y salto al tiro, las habilidades técnicas con el balón y sobre todo las posturas.

Nota: Recordar que en los tiros con saltos y en suspensión es uno de los trabajos donde la frecuencia del pulso (p/m), se eleva entre valores que oscilan entre 203 y 208 pulsaciones en atletas bien entrenados. De ahí lo importante que, junto con la técnica, haya también una buena preparación física.

6. Tiro Libre: (Válido para todas las categorías)

a) **Objetivos:** Medir la técnica de ejecución y efectividad en los tiros.

b) **Descripción del ejercicio:** Se coloca al tirador en la línea de tiros libres y a su alrededor, cerca de la zona de restricción, los compañeros que le siguen en el ejercicio para su evaluación. Cada jugador efectuará 10 tiros libres.

c) **Evaluación:** Técnica de ejecución y por ciento de efectividad en los tiros. Bonificar los tiros 1, 2, 6, 8 y 10 con dos puntos.

7. Defensa, Bloqueo y Rebote

a) **Objetivo:** Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral.

Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2 y 3 vs 3. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con drible a la zona de la pintura, para tirar. Los tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro).

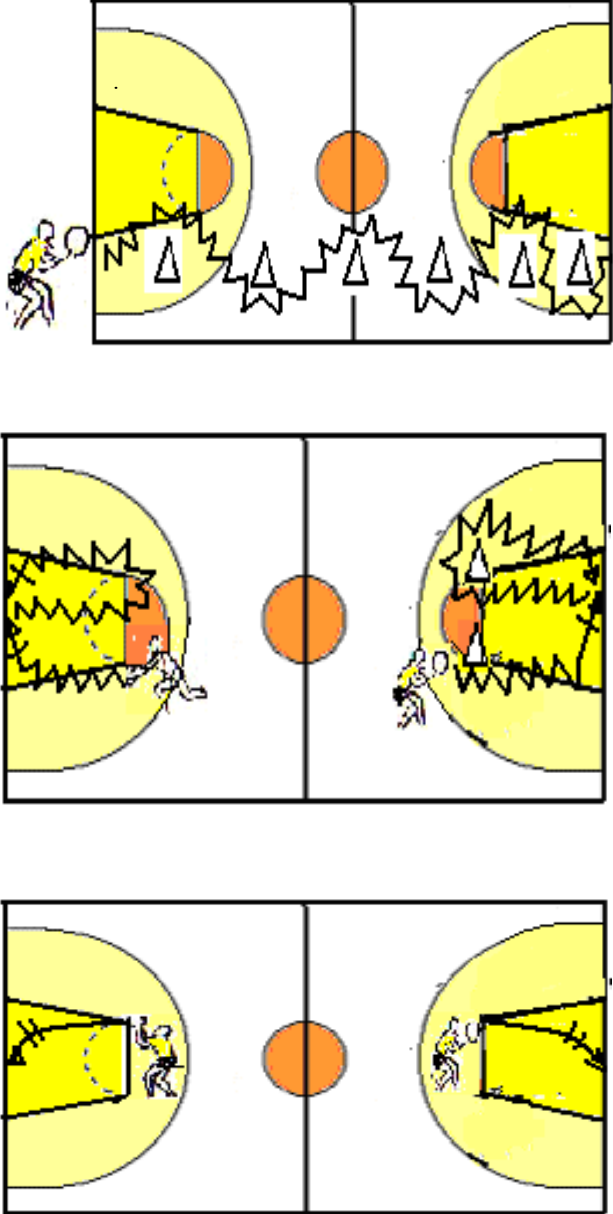
Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de la ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.

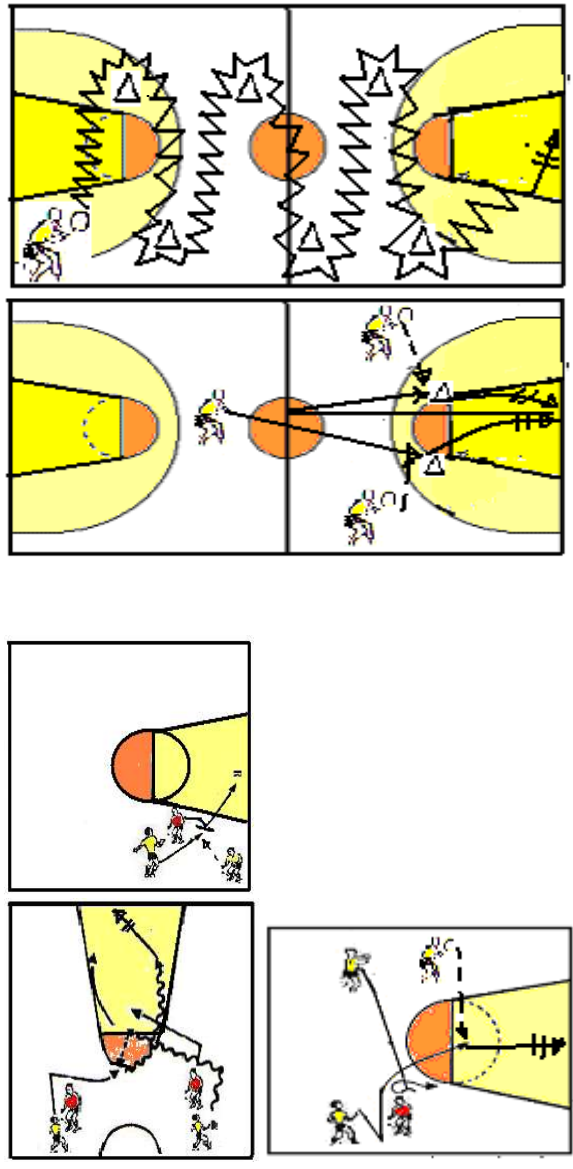
8. Tiro básico: (Para las categorías 7-8 y 9-10 años)

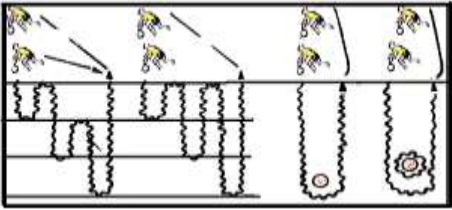
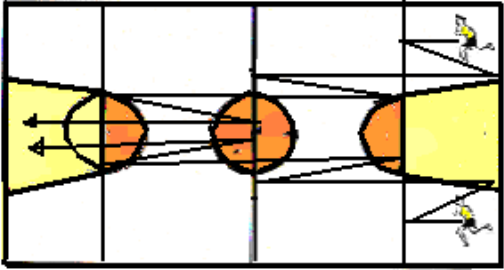
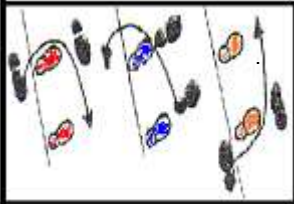
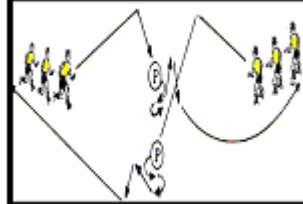
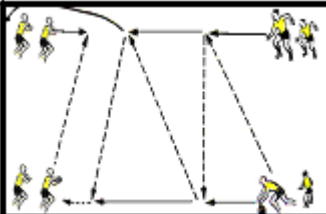
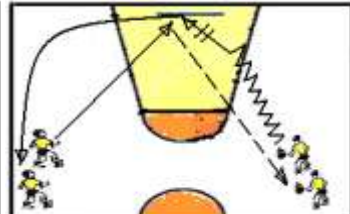
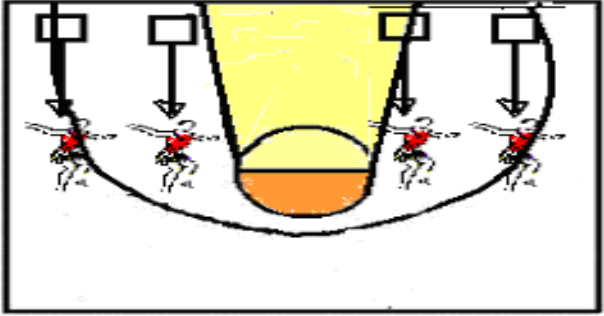
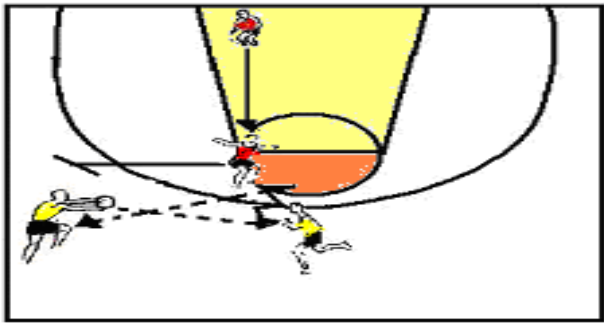
a) **Objetivo:** Medir la mecánica y la técnica de ejecución del tiro básico y su efectividad.

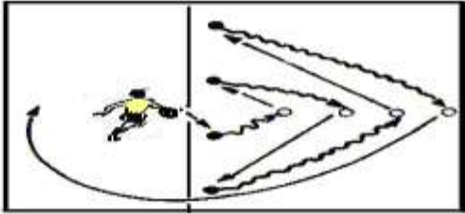
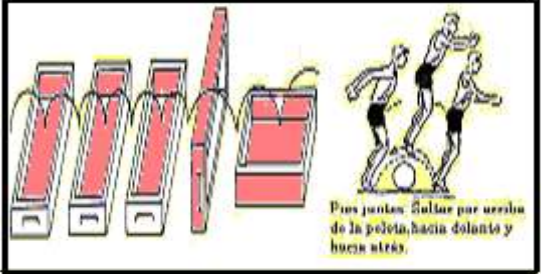
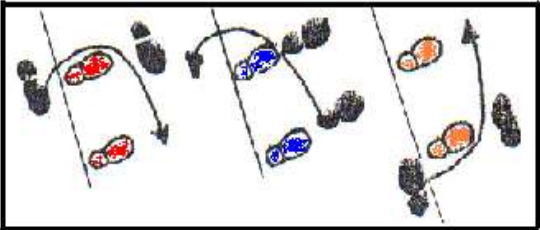
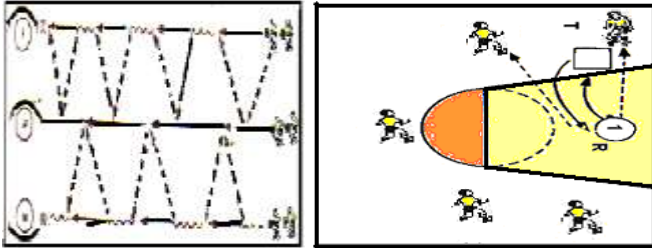
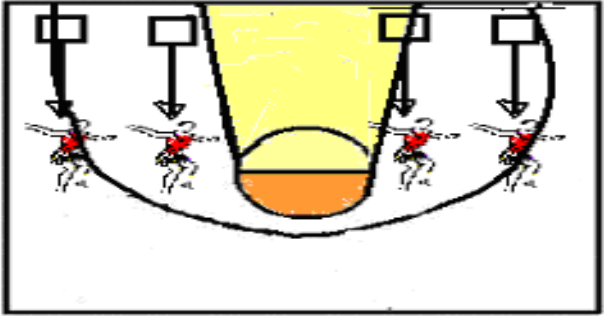

b) **Descripción del ejercicio:** Se realizarán dos tiros desde cinco posiciones diferentes.

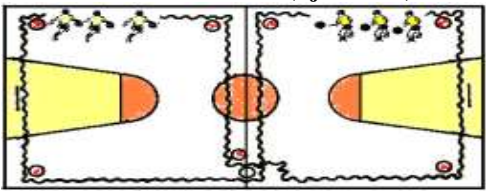
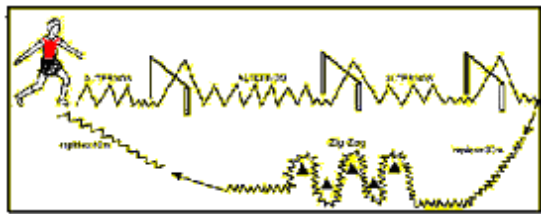

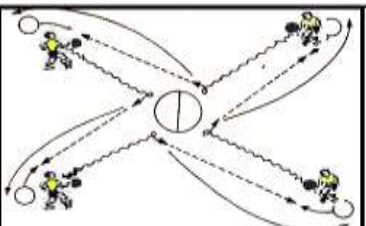
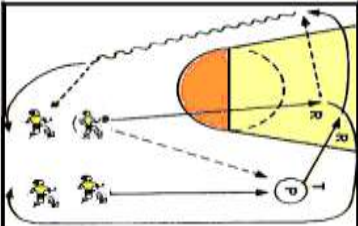

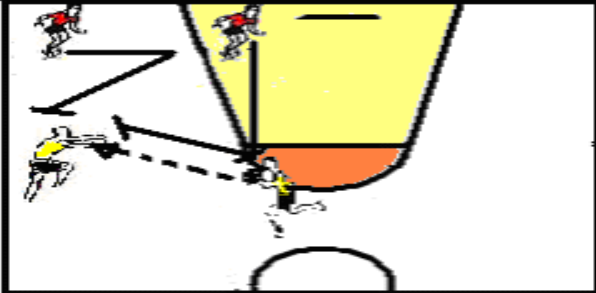
c) **Evaluación:** La técnica de ejecución.

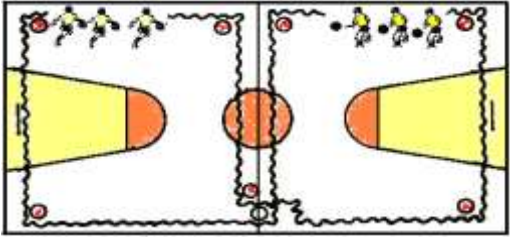

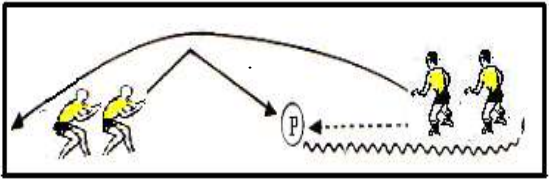
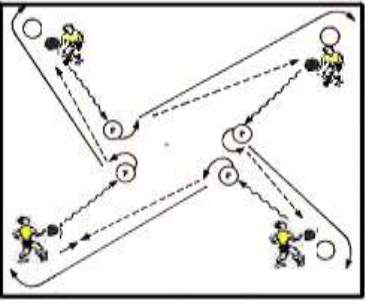
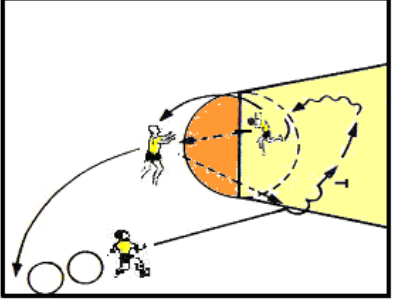

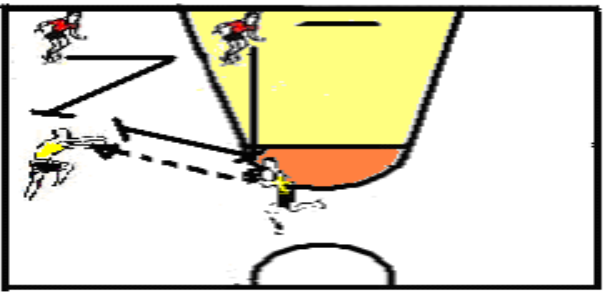
<p>Matríc: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 1</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie CAPACIDAD: Saltar obstáculos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza a través de los saltos. EDUCATIVO: Mostrar disciplina durante la actividad de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello,</p> <p>I brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos</p> <p>C y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p> <p>I</p> <p>A</p> <p>L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón</p> <p>5´</p> <p>5´ Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p>
<p>P Técnica Ofensiva:</p> <p>R 1. Drible en trenza o entre obstáculos. (Para las categorías 11-12 años)</p> <p>I a) Objetivo: Medir la destreza con drible avanzando entre los obstáculos, utilizando ambas manos alternadamente y la coordinación.</p> <p>N b) Descripción del ejercicio: Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno de otro en línea recta. El primero se sitúa en la línea de partida. El que vaya a ejecutar el ejercicio se situará detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el atleta parte driblando. Realiza el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrará el tiempo del recorrido y la calidad técnica.</p> <p>C 3. Tiro en movimiento cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno).</p> <p>I a) Objetivo: Medir la coordinación y la efectividad en el tiro cerca del aro después de drible. (Contra tiempo).</p> <p>P b) Descripción del ejercicio:</p> <p>A Colocar a los extremos de cada línea de tiro libre una pelota medicinal u otros obstáculos; el atleta que se va a evaluar debe colocarse a la derecha o a la izquierda de uno de los obstáculos con un balón en postura básica ofensiva (Triple amenaza). A la señal del entrenador arranca en drible y tira al aro; recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo y driblando con la mano izquierda tira con la mano izquierda; repite lo que realizó por la derecha. El ejercicio terminará cuando el atleta haya ejecutado la acción 5 veces por cada mano.</p> <p>L c) Evaluación: La cantidad de encestes logrados y el tiempo de ejecución. (En todas las categorías se evaluará la técnica, la efectividad y el tiempo). En categorías más avanzadas, los entrenadores pueden ejecutar este mismo test, asignándole un tiempo fijo al ejercicio y valorar la cantidad de encestes, número de repeticiones con cada mano y efectividad.</p> <p>7. Tiro Libre: (Válido para todas las categorías)</p> <p>a) Objetivos: Medir la técnica de ejecución y efectividad en los tiros.</p> <p>b) Descripción del ejercicio: Se coloca al tirador en la línea de tiros libres y a su alrededor cerca de la zona de restricción los compañeros que le siguen en el ejercicio para su evaluación. Cada jugador efectuará 10 tiros libres.</p> <p>c) Evaluación: Técnica de ejecución y por ciento de efectividad en los tiros. Bonificar los tiros 1, 2, 6,8 y 10 con dos puntos.</p>	<p>90</p> 
<p>F Reorganización del grupo</p> <p>I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.</p> <p>N Análisis de la actividad y evaluaciones.</p> <p>A Motivación para la próxima clase.</p> <p>L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

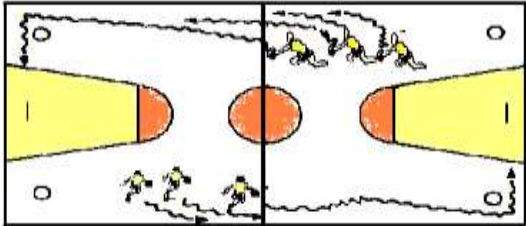
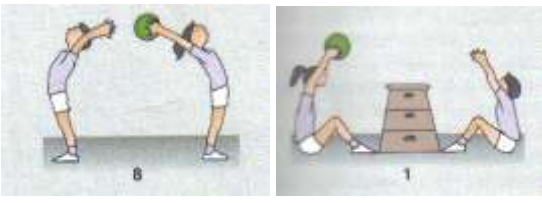
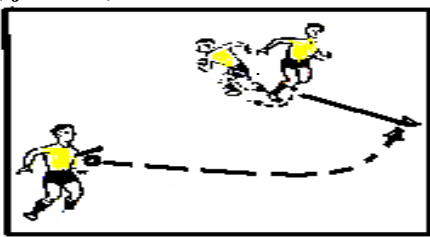
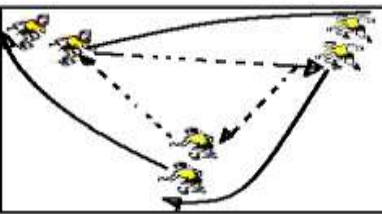
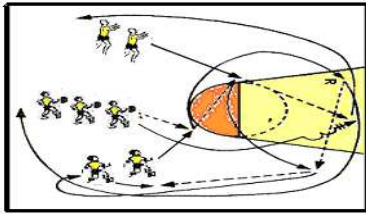
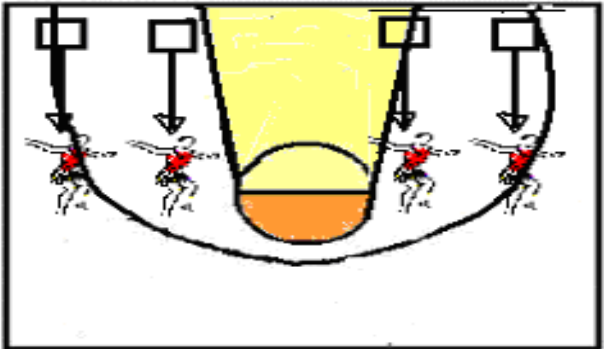
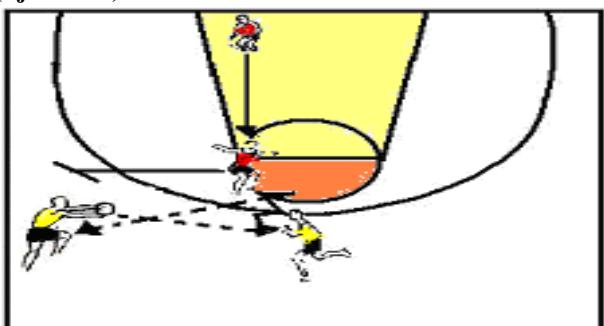
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 2</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. CAPACIDAD: Correr de forma continua con ritmo moderado tocando línea a un ritmo de 140 a 150 pulsaciones por minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración. EDUCATIVO: Demostrar perseverancia durante las actividades de resistencia aeróbica en la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>5' Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón 5' Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: 2. Drible con cambios de dirección por todo el terreno y tiro bajo el cesto. a) Objetivo: Medir la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección. (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución). b) Descripción del ejercicio: Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible y repitiendo el ejercicio por el otro lateral. c) Se evaluará: La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección. Tomar el tiempo empleado y la efectividad del tiro. Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. Efectuarse una sola vez. 4. Tiro con una mano cerca de la zona de restricción. (Por la derecha e izquierda del terreno en todas las categorías) Objetivo: Medir, la coordinación, uso de los pies, va a evaluar en el tiro, la técnica y el tiempo, después de recibir pase. (Directo o Indirecto, a discreción de los objetivos del entrenador). b) Descripción del ejercicio: Se colocan a los extremos de la línea de tiro libre obstáculos en los laterales del área de restricción. Situar a pasadores en las esquinas, (a la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de uno de los obstáculos, se sitúa al atleta que se va a evaluar. A la señal del entrenador arranca el atleta, recibe el balón del pasador, driblea hasta cerca del pasillo trasero, realiza parada y tira al aro; recoge el balón y lo devuelve al pasador. Sube hasta el ángulo superior de la zona de restricción y el tiro libre correspondiente, volviéndose a iniciar el ejercicio para el lado contrario donde comenzó. Así repite el ejercicio hasta completar 10 tiros (5 por cada lado). c) Evaluación: La cantidad de encestes, la técnica y el tiempo de ejecución. 8. Defensa, Bloqueo y Rebote. a) Objetivo: Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral. Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2 y 3 vs 3. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con drible a la zona de la pintura, para tirar. Los tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro). Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de la ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.</p>	
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

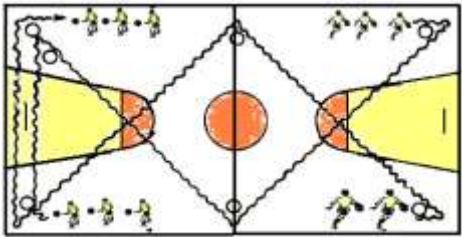
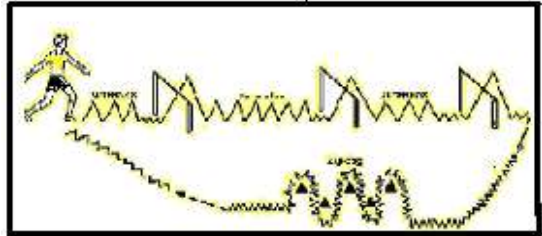
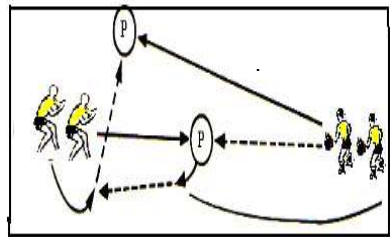
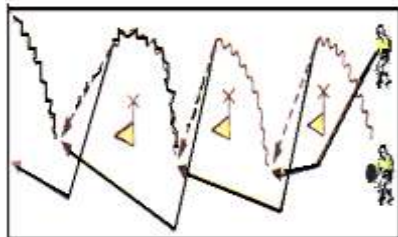

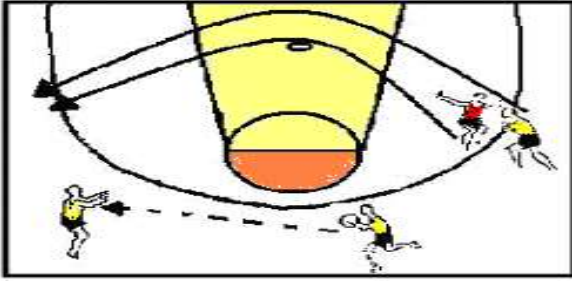
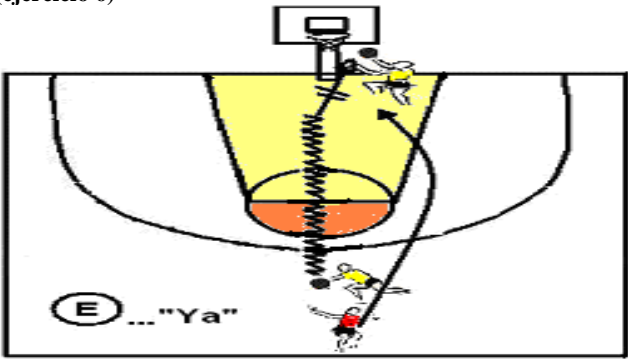
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 3</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. CAPACIDAD: Correr de forma continua con ritmo moderado tocando línea a un ritmo de 140 a 150 pulsaciones por minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración. EDUCATIVO: Demostrar perseverancia durante las actividades de resistencia aeróbica en la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p> <p>PRINCIPAL</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura, movimientos de pie, (Ejercicio 1). <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada, (Ejercicio 2). <p>Pases y sus variantes: Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase y desplazamientos con dos manos (Ejercicio 2) <p>Tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • En bandeja cerca del aro, (Ejercicio 3). <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual, (Ejercicio 5).  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicio 6 y 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, con desplazamientos laterales. <p>Juego de pases: Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos, <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón</p> <p>5´ 5´</p> <p>Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p> <p>(Ejercicio 1) (Ejercicio 2)</p>   <p>5 10 10 10</p> <p>(Ejercicio 3) (Ejercicio 4)</p>   <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>15 15 15</p> <p>(Ejercicio 7)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

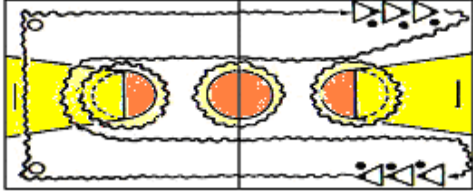
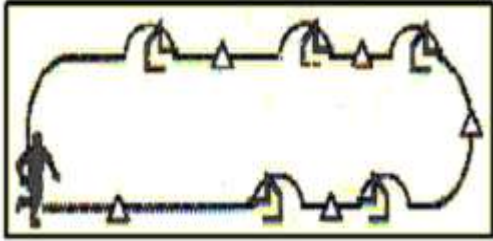

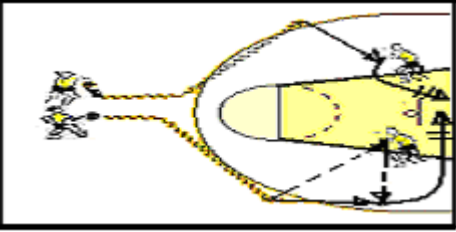

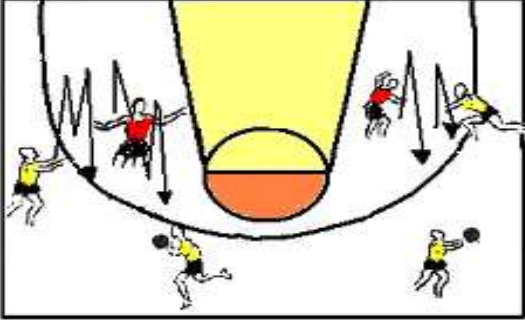
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 4</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. CAPACIDAD: Saltar obstáculos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza a través de los saltos. EDUCATIVO: Mostrar disciplina durante la actividad de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. C I A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico, movimientos de pie. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con una y dos manos (Ejercicio 2) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiro con dos manos desde diferentes posiciones. (Ejercicio 3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual (Ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicio 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, y luego con desplazamientos laterales. <p>Juego de pases Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>1. Preparación Física Objetivo: Fuerza al salto El primer ejercicio (Saltos). Ejercicio de saltos continuos al banco; el segundo ejercicio es saltar por arriba, la pelota hacia adelante y hacia atrás.</p> <p><u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>5´ Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón</p> <p>5´ Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p> <p>(Ejercicio 1)</p>  <p>5 10 10</p> <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)</p>  <p>10</p> <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>20 20 15</p> <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

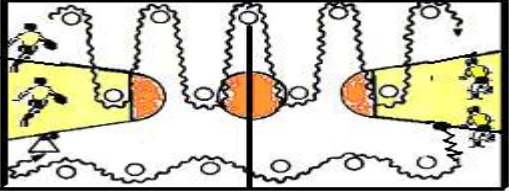

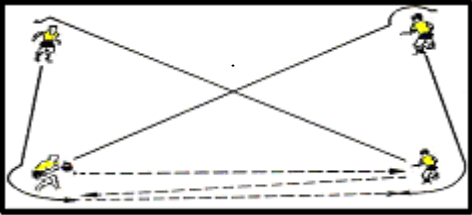
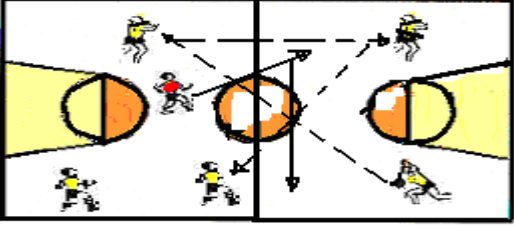


<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 5</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Realizar el pase de pecho con dos manos a partir de la posición de triple amenaza. CAPACIDAD: Correr tramos de velocidad y salto a las vallas para desarrollar la velocidad a la fuerza. EDUCATIVO: Mostrar el compañerismo a través de las actividades de las clases.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento N E Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>5' Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón 5' Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de sombra con cambio de dirección. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con una y dos manos. (Ejercicio 2) <p>Tiro: Ejercicio de pase y tiro con dos manos, estático. (Ejercicio 3)</p> <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual (Ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicio 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, y luego con desplazamientos laterales con doble gardeo. <p>Juego de pases baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: velocidad fuerza El ejercicio se inicia con una carrera de 10 metros, luego salto a las vallas, + carrear 10 metros + salto a las vallas, luego sprint rápido 20 metros, + carrera en zigzag 15 metros + sprint 10 metros + camina 5 metros + sprint 10 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 3)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

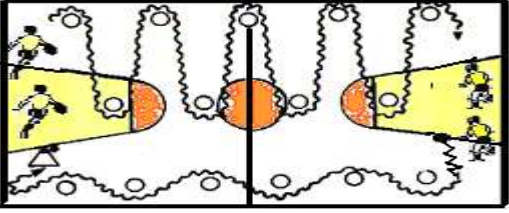
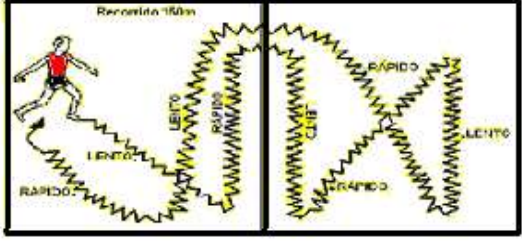
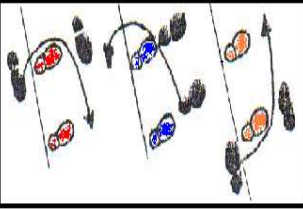
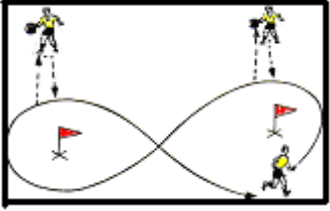
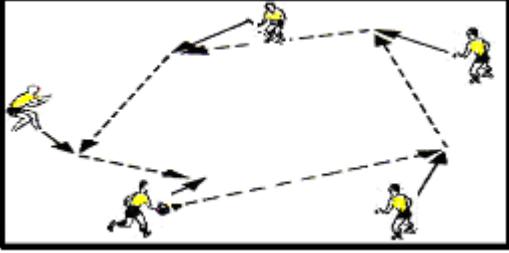
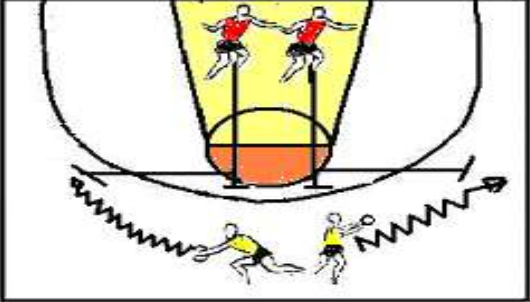
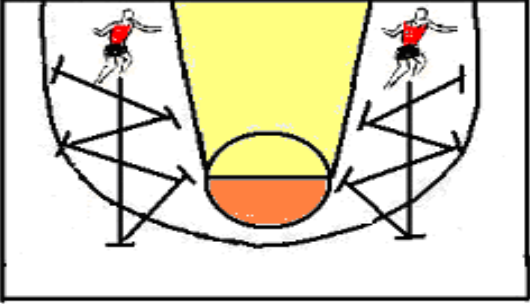
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 6</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar amagos con cambio de dirección y paradas por saltos recibiendo pase de pecho con dos manos. CAPACIDAD: Correr de forma continua para el desarrollo de la resistencia de larga duración. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. C I A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos</p> <p>5' Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada, (ejercicio 1). <p>Pases y sus variantes y recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos en movimiento, (ejercicio 2). <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de tiro en bandeja <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, y luego con desplazamientos laterales. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. En este ejercicio se realiza carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos. <u>2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>10 10 10 10 15 20 15</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

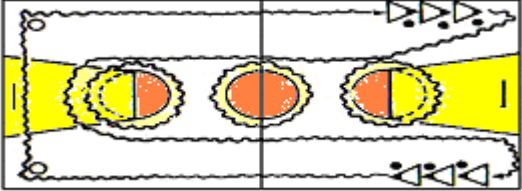

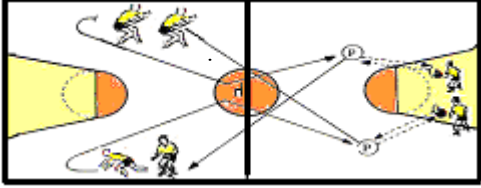
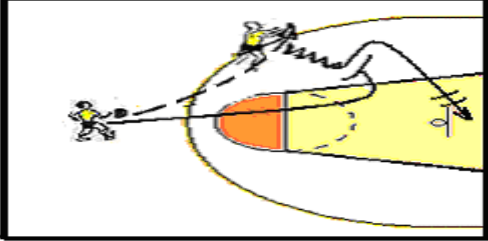
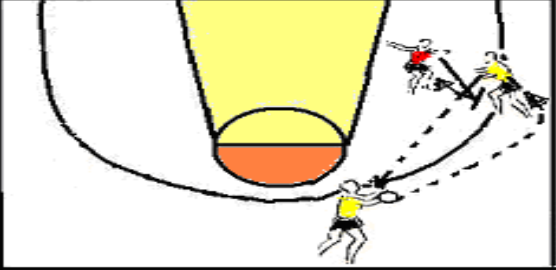
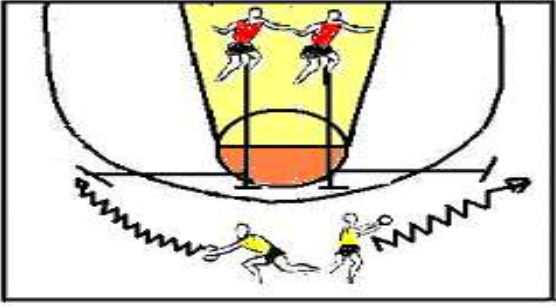
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 7</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar el pase de pecho en movimiento con dos manos a la altura del pecho. CAPACIDAD: Ejecutar trabajo con la pelota medicinal para mejorar la fuerza en el deportista. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por la patria.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p> <p>PRINCIPAL</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de amago y recibo del pase. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos estatico. (ejercicio 2) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico en trío con tiro en bandeja. (ejercicio 3) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Casar con pases al jugador que dribla, los pasadores no pueden driblear pero después de pasar sí pueden desplazarse. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo y luego con desplazamientos laterales. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>2. Preparación Física Objetivo: Fuerza</p> <p>a) Ejercicios con pelotas medicinales, se realiza en pareja.</p> <p>b) 4 series de 8 repeticiones cada una, para cda ejercicio.</p> <p>4 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo. Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos</p> <p>5´ Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>5´</p> <p>(ejercicio 1)</p>  <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>15</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes A suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

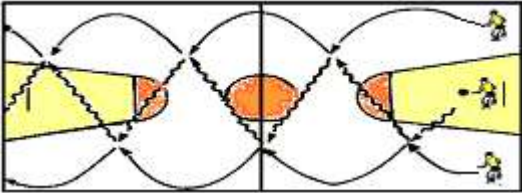

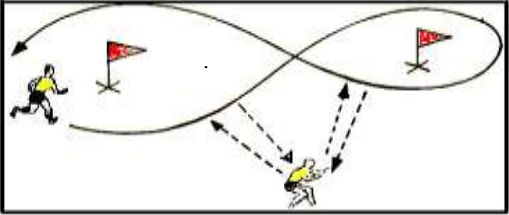
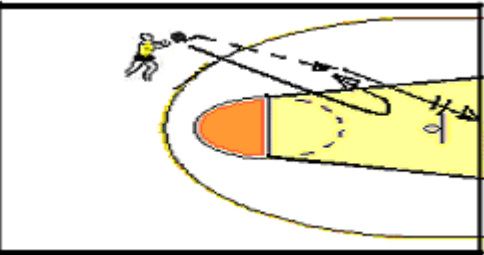
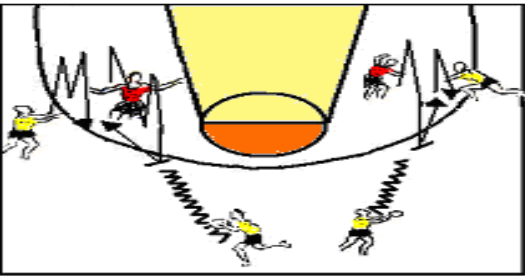

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 8</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tirar bajo el aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho. CAPACIDAD: Ejecutar ejercicios de carreras, saltos y velocidad para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento N E Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. C I A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos en movimiento. (ejercicio 2) <p>Tiro: Ejercicio técnico de tiro a media distancia y en bandeja. (ejercicio 3)</p> <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicios defensivos siguiendo el corte del ofensivo; el segundo ejercicio defensa por atrás del que ataca. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad</p> <p>Ejercicio de velocidad con saltos a las vallas, carrera en zig zag con conos y carrera 60 metros. <u>2 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones.</u> 1' desc-/seties</p> 	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos</p> <p>5' Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>5'</p> <p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>20</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes A suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

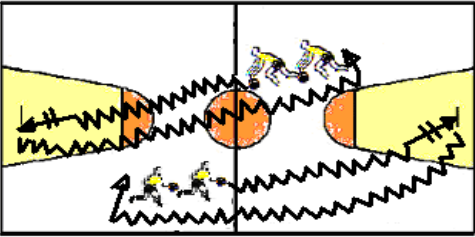
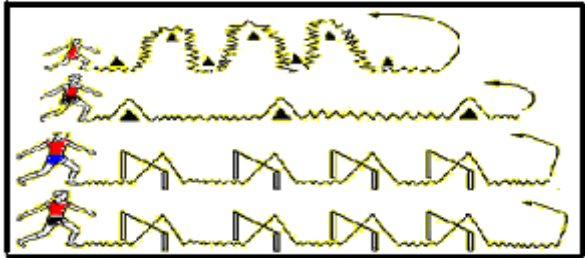
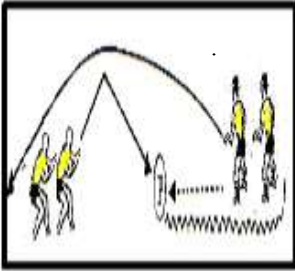
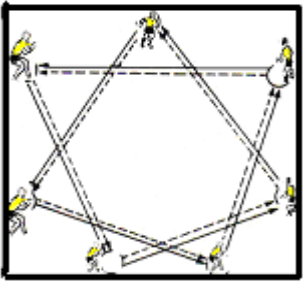
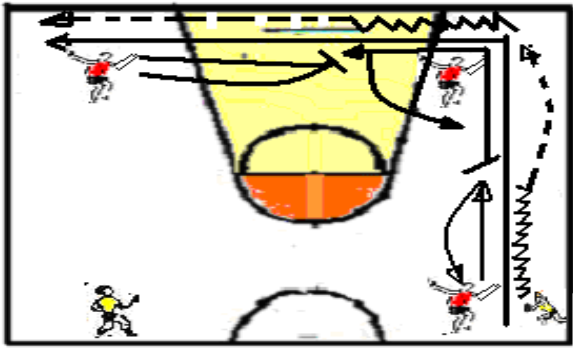
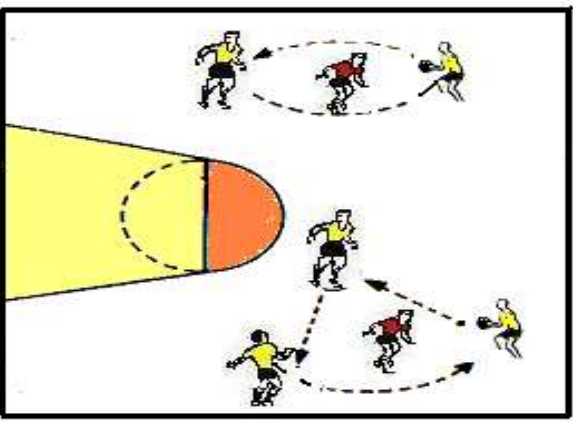
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 9</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tirar bajo el aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho. CAPACIDAD: Ejecutar ejercicios de saltos y carreras para mejorar la resistencia a la fuerza. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. E Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> I _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos, m. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase. (ejercicio 1) Triple amenaza para pasar después de la recepción. <p>Manejo del Balón: Tiro: El ejercicio se realiza con drible y pase en el área cerca del poste bajo para realizar un tiro de media y una bandeja. (ejercicio 2) Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual, (ejercicio 3).  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios técnicos defensivos, a través del pase en pareja, siguiendo la posición correcta del defensor, en el otro ejercicio el defensa sigue al ofensivo que realiza movimientos de entrada y salida. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>3. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza combinada. Este ejercicio se realiza con carreras al 50%, con saltos a vallitas o conos, se realizan <u>2 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

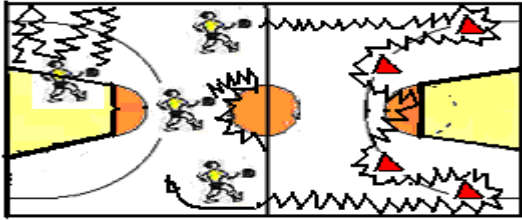
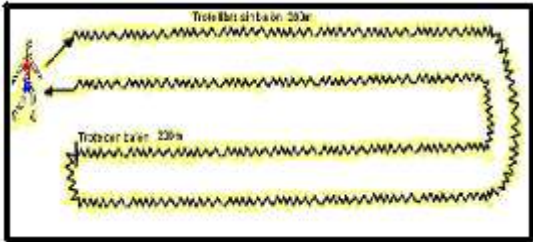
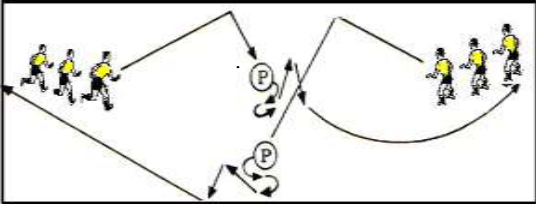
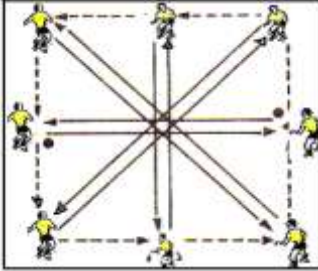
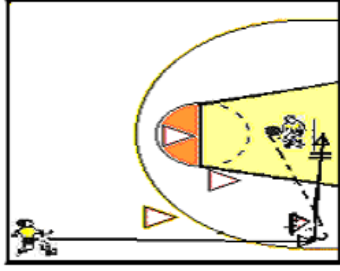
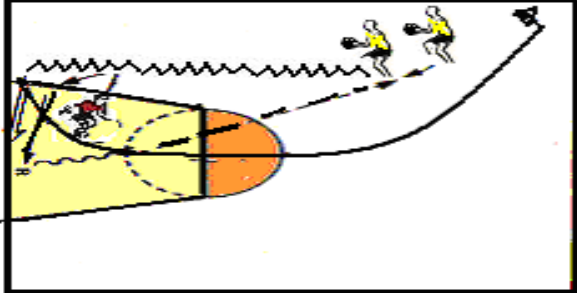
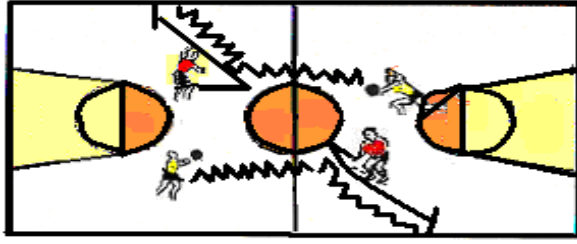
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 10</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el dribling en movimiento con obstáculo con ambas manos. CAPACIDAD: Realizar ejercicios de lanzamientos, salto y halar para mejorar la resistencia y la fuerza en los jugadores. EDUCATIVO: Manifestar colectivismo ante las actividades de las clases.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. I _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos m. Funcionalidad: Habilidades específicas. 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase, (ejercicio 1). Triple amenaza para pasar. <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Cazar al jugador con pases sin caminar con el balón. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio bordeando obstáculos con ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicio 4 y5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios técnicos defensivos, a través del pase en pareja, siguiendo la posición correcta del defensor, en el otro ejercicio el defensa sigue al ofensivo que realiza movimientos de entrada y salida. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>4. Preparación Física Objetivo: Desarrollo de la fuerza. Se realizan ejercicios de lanzamiento de la pelota medicinal de 2.5 kg, salto sobre el balón y tracción de la sog, tres ejercicios distintos. 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10 10 10 20 20 20</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

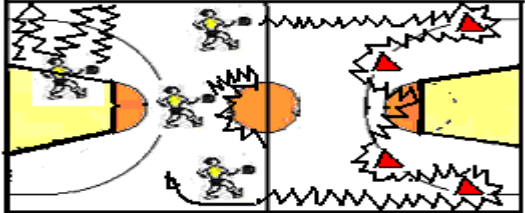

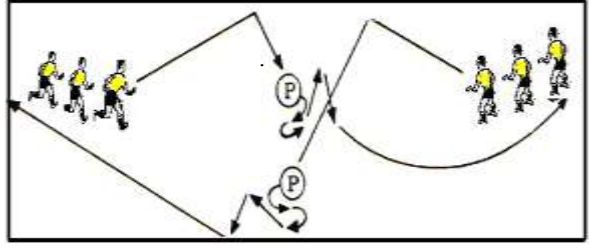
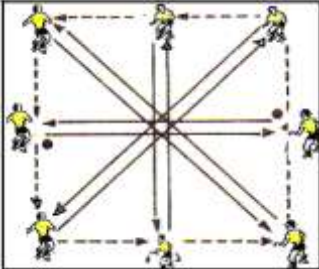
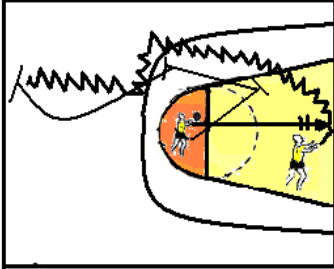
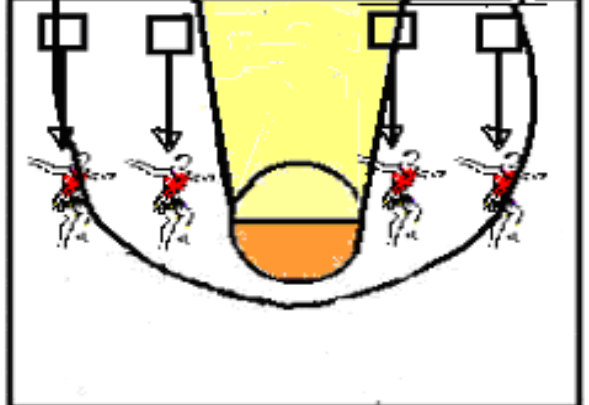
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 11</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el dribling en movimiento con obstáculo con ambas manos. CAPACIDAD: Ejecutar ejercicios de rapidez para el desarrollo de la velocidad en cada clase de entrenamientos. EDUCATIVO: Educar en los alumnos el compañerismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. C _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos m. Funcionalidad: Habilidades específicas. 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico trabajo de pie. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desde la posición de triple amenaza para pasar. (ejercicio 2) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1) 5 10 10 10</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>ejercicio 5)</p>  <p>ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

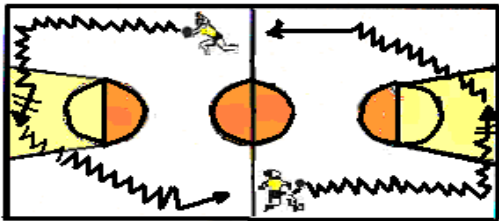

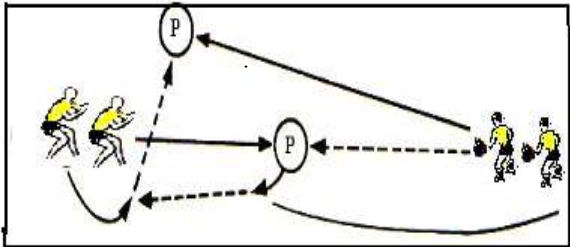
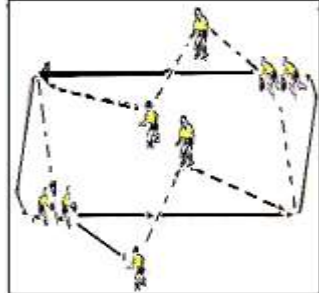
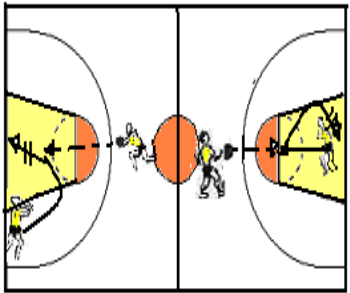
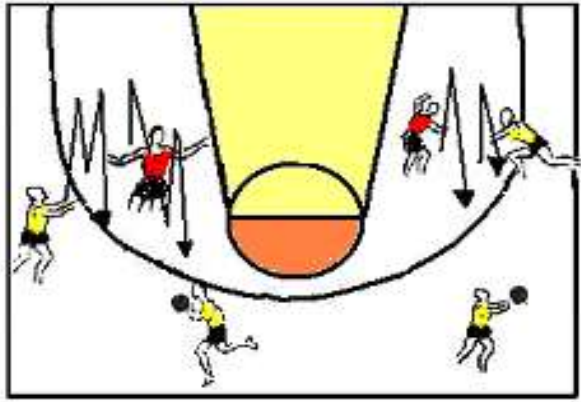
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 12</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal buscando la estabilidad del cuerpo. CAPACIDAD: Correr durante un tiempo prolongado a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos y alternar con carreras rápidas para el mejoramiento de la resistencia aeróbica. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. Piernas y cint. Pél A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y paradas. (ejercicio 1) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de tiro donde molesta defensivamente el jugador que pasa. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual (juego de Dribling). (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Salto a la pelota cuidando línea de pase y luego del pase regreso a la posición. • Defensa buscando estabilidad del cuerpo y desplazamiento lateral al jugador atacante. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de resistencia aeróbica, durante 5 minutos prolongados a un promedio de 130 a 140 pulsaciones por minutos. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

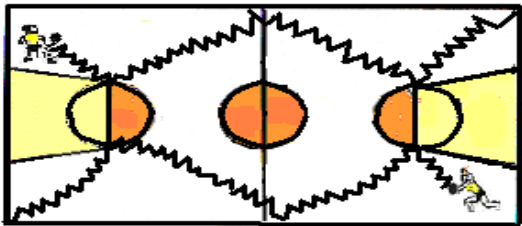
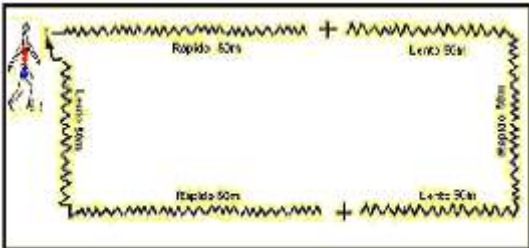
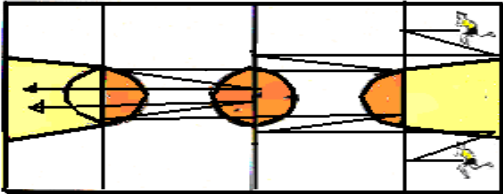
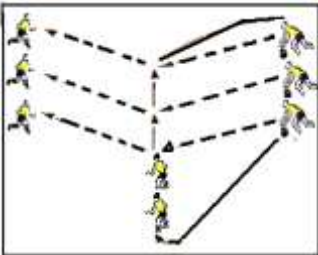
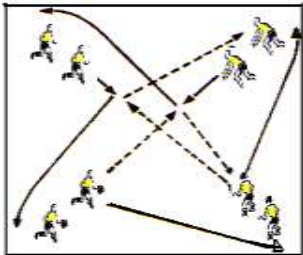
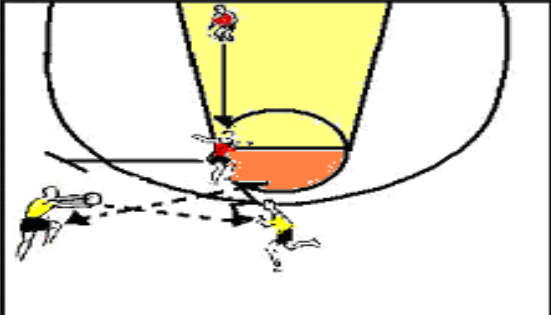
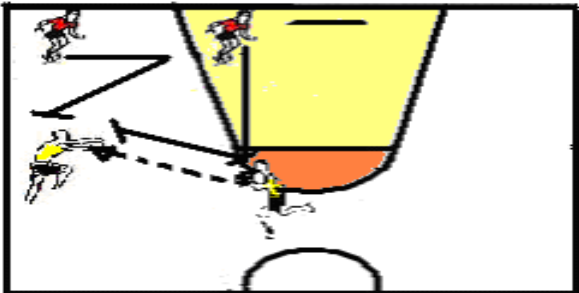
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 13</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal evitando el corte de los jugadores centro. CAPACIDAD: Saltar desde diferentes posiciones para desarrollar los músculos de la pierna. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros_ Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de pase combinados con desplazamientos. (ejercicio 1) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual (ejercicio de dribling y desplazamientos entre tres jugadores). (Ejercicio 2)  <p>Tiro: Ejercicio técnico de lanzarse el balón y tiro. Técnica Defensiva: (Ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mí y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial. Ejercicio defensivo evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>5. Preparación Física Objetivo: Fuerza Fuerza (saltos) (Saltos) Ejercicio de saltos continuos al banco; el segundo ejercicio, salto a la pelota. Se realizan: <u>2 series x 6 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>5 15</p> <p>(Ejercicio 3)</p>  <p>10 20</p> <p>Ejercicio 4</p>  <p>20 20</p> <p>Ejercicio 5</p> 
<p>A Reorganización del grupo. L Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

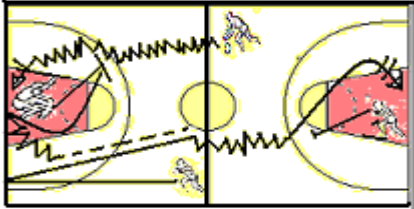

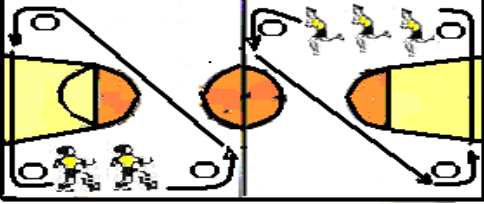
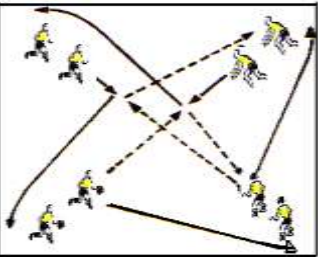
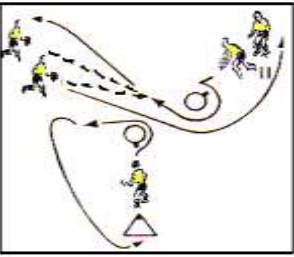
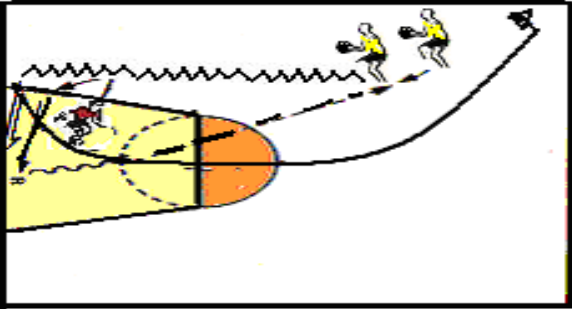
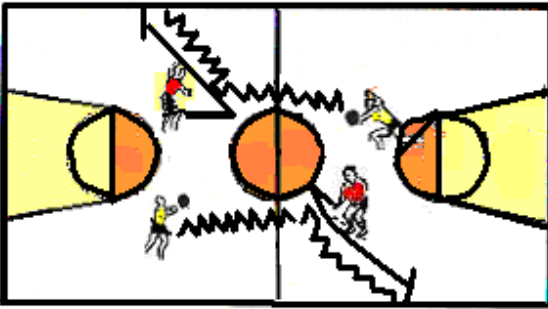
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 14</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Pasar el balón en superioridad numérica en condiciones de juego. CAPACIDAD: Correr tramos de velocidad cortos y saltos a las vallas y conos para el desarrollo de la fuerza a la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina en la actividad de desarrollo de la capacidad de fuerza a la velocidad.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros_ Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de pase combinados con desplazamientos. Pases a partir de la posición de triple amenaza. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual (juego de Dribling). (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio defensivo lateral por la línea, siguiendo al atacante. • Trabajo defensivo 2 vs1 y 3 vs 1, exigir agresividad en el defensor. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>Preparación Física Objetivo: velocidad Ejercicios de carreras en zigzag con obstáculos, a una distancia de 20 metros, carrera de velocidad con obstáculos a 10 metros cada uno, carrera y salto a las vallas 30 metros. <u>3 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

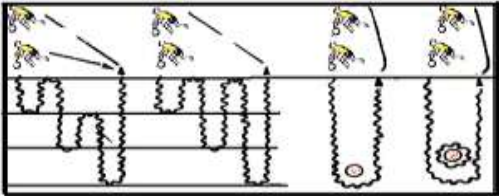
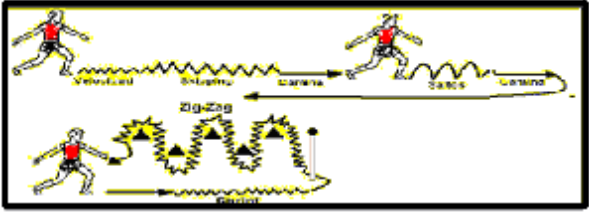
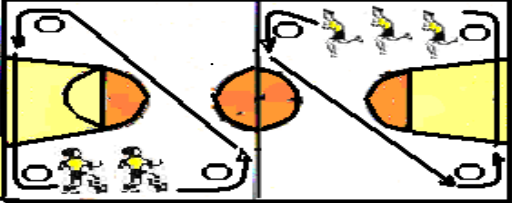
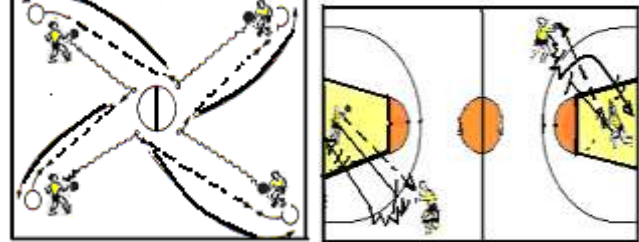
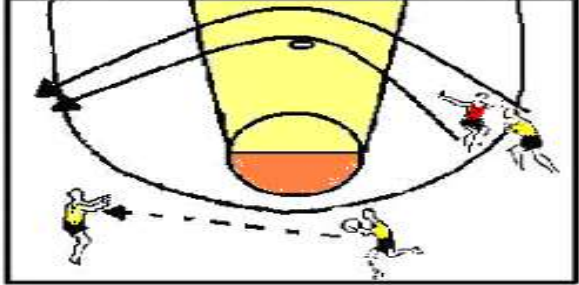
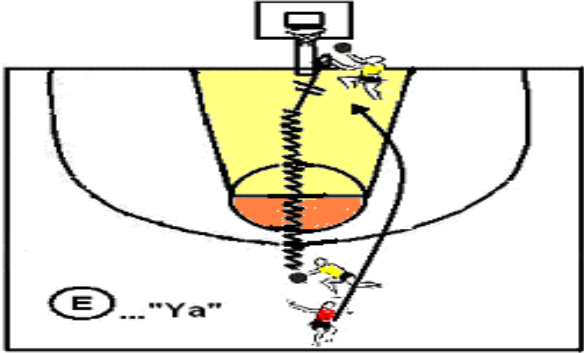
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 15</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal para llevar al jugador ofensivo hacia la línea. CAPACIDAD: Correr distancias prolongadas en tiempo para el mejoramiento de la resistencia aeróbica. EDUCATIVO: Manifiestar colectivismo y respeto por las reglas durante el juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cambio de Casa. Funcionalidad: Velocidad de reacción. Participan: 20 alumnos Los aros se encuentran distribuidos por el campo de juego. Cada alumno dentro de un aro, menos 2 o 3 niños que tratarán de tocar a los que encuentren fuera del aro cuando cambian de sitio. Dentro de los aros no se les puede tocar. No se puede estar más de 5 segundos dentro de cada aro. El alumno tocado reemplaza al cazador.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y parada. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Pase y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio la estrella, pases de pecho con dos manos. La estrella. (ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con dribble. (ejercicio 3)  <p>Tiro: Ejercicio técnico 4 tiros. (ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo 1x1, exigir al defensor agresividad. (ejercicio 5) Ejercicio técnico defensivo, llevar al jugador a la línea lateral, exigir movimientos de piernas. (ejercicio 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos, trote libre con balón 200metros y trote rápido sin balón 200metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>10</p>  <p>(ejercicio 1)</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>15</p> <p>20</p> <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

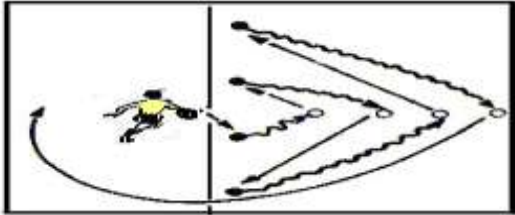
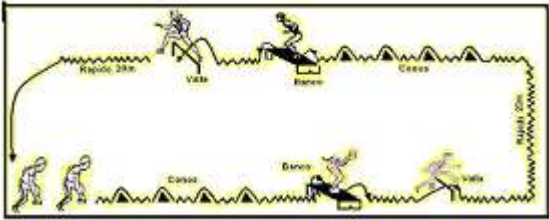
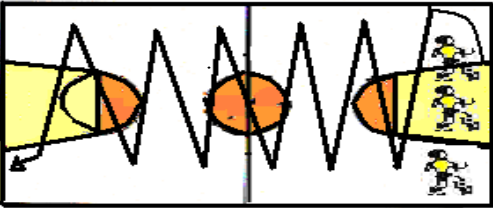
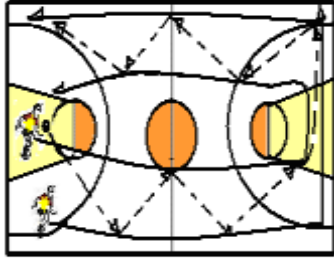
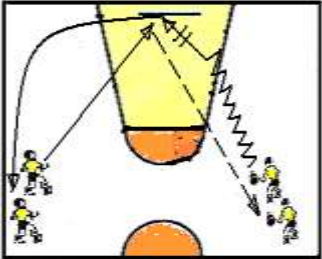


<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 16</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desplazamientos y paradas por saltos, exigiendo la postura correcta. CAPACIDAD: Lanzar pelotas a distancias determinadas para el desarrollo de la fuerza. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes cualidades de la personalidad.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cambio de Casa. Funcionalidad: Velocidad de reacción. Participan: 20 alumnos Los aros se encuentran distribuidos por el campo de juego. Cada alumno dentro de un aro, menos 2 o 3 niños que tratarán de tocar a los que encuentren fuera del aro cuando cambian de sitio. Dentro de los aros no se les puede tocar.No se puede estar más de 5 segundos dentro de cada aro. El alumno tocado reemplaza al cazador.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio, la estrella, pases de pecho con dos manos. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con drible. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro libre y luego defender al jugador que recibe el rebote hasta medio terreno. Tiro. (ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo con desplazamiento, buscar estabilidad del cuerpo. (ejercicio 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>6. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Fuerza, lanzamientos. Ejercicio de lanzamiento al blanco y lanzamiento con pelotas medicinales de de 2.5 kg. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5 10 15</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>20</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>15 15</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

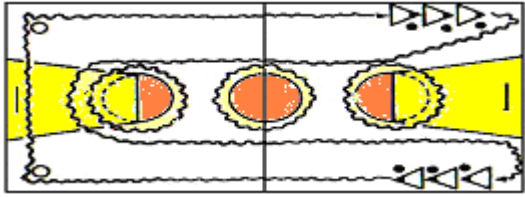

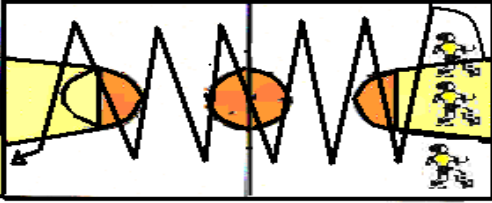
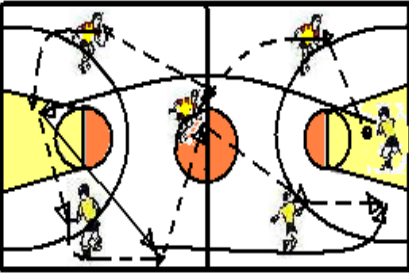
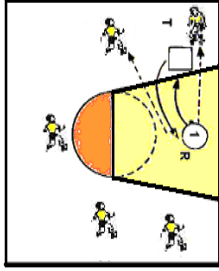
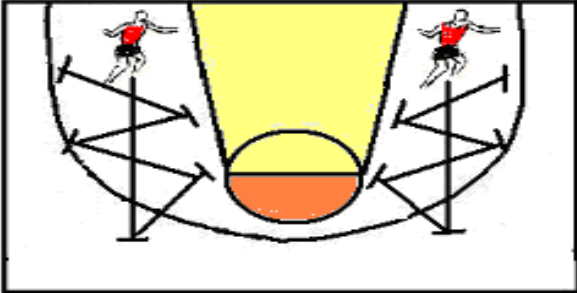
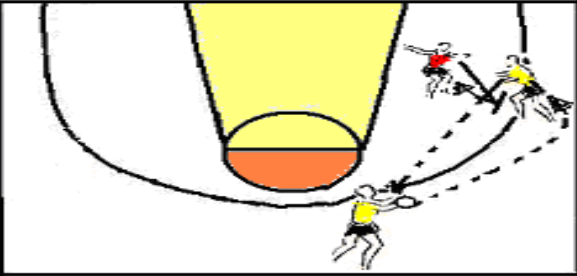
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 17</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desplazamientos, paradas y pase estático, exigiendo la postura correcta en las paradas por pasos. CAPACIDAD: Correr distancias cortas con rapidez para mejorar la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina en la ejecución de los elementos técnicos del baloncesto.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N E Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cambio de Casa. Funcionalidad: Velocidad de reacción. 5' Participan: 20 alumnos Los aros se encuentran distribuidos por el campo de juego. Cada alumno dentro de un aro, menos 2 o 3 niños que tratarán de tocar a los que encuentren fuera del aro cuando cambian de sitio. Dentro de los aros no se les puede tocar. 5' No se puede estar más de 5 segundos dentro de cada aro. El alumno tocado reemplaza al cazador.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos, parada y pase. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Debajo de la cintura. (ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con dribble. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico desde la posición del pivot con movimientos de pie. (ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo en trío, el mío y otro más, salto al jugador ofensivo luego de realizar una defensa, se realiza por ambos lados. (ejercicio 4) <p>Juego de Baloncesto : 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>7. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Velocidad</p> <p>En el primer ejercicio se inicia con carrera rápida de 10 metros y regreso 50% velocidad, el segundo ejercicio carrera en zigzag 20 metros a máxima velocidad y en la tercera carrera rápida 20 metros SKIPPING.</p> <p><u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

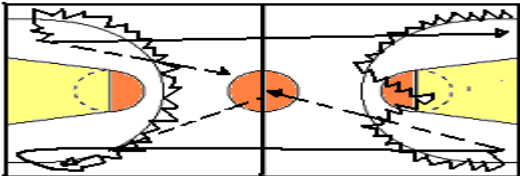
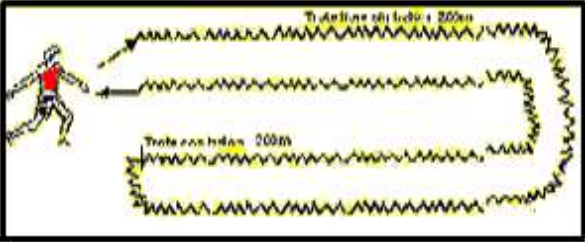
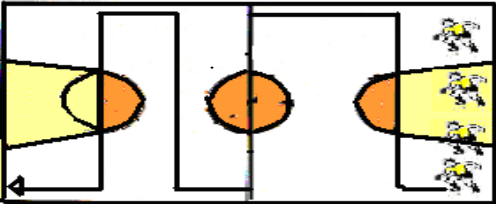
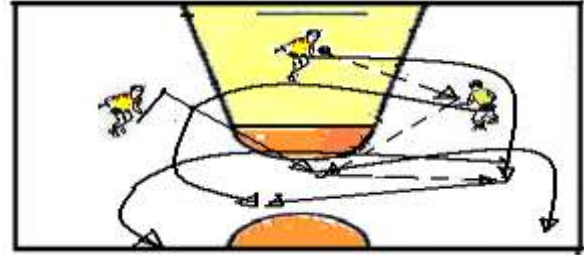
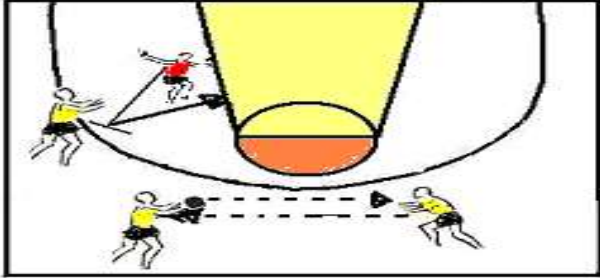
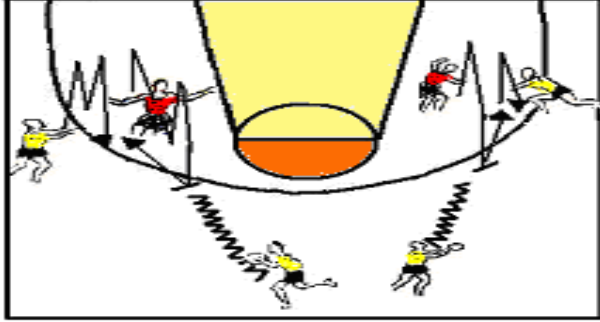
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 18</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar pases con dos manos de pecho a partir de la triple amenaza. CAPACIDAD: Correr distancias prolongadas a ritmo de 160 a 170 pulsaciones por minutos para desarrollar la resistencia aeróbica. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y responsabilidad en la parte de la clase del trabajo de la resistencia aeróbica.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. IN Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , I cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. I A L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Carreras de relevos. Funcionalidad: Coordinación óculo - manual. 5' Participan: 20 alumnos. Los niños estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos botando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo. 5'</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos, toque de líneas. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, triple amenaza para pasar. (ejercicio 2 y 3) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza el Dribling en todo el terreno combinado con pases, haciendo la trenza, exigir el driblin con ambas manos. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo, el mío y otro más, salto al jugador que lleva el dribling y luego paso a defender el pase. Ejercicio defensivo con desplazamientos y estabilidad del cuerpo con doble gardeo al lateral. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>8. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, trote rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros y lento 50 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p>  <p>P R I N C I P A L</p>	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

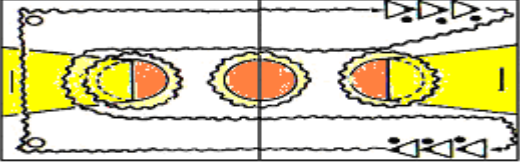
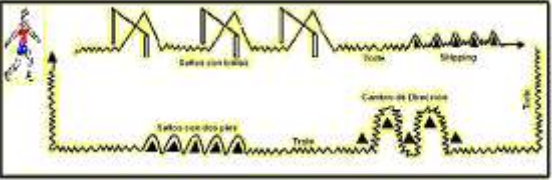
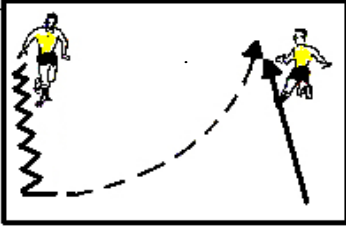
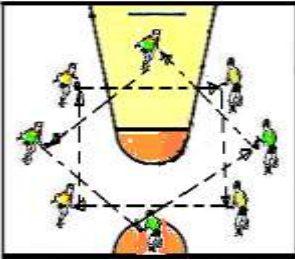
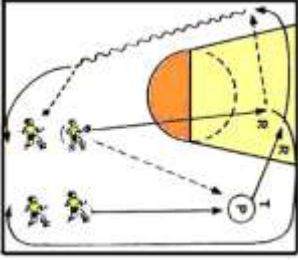

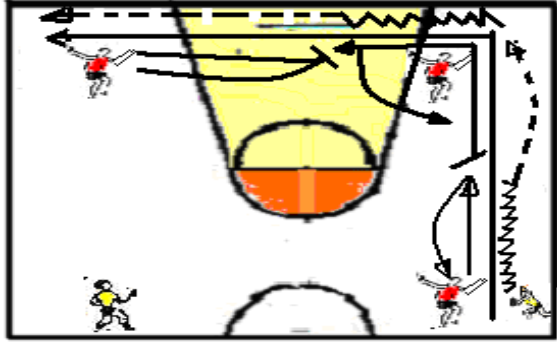
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 19</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar pases con dos manos de pecho a partir de la triple amenaza. CAPACIDAD: Saltos desde diferentes posiciones para desarrollar la fuerza. EDUCATIVO: Manifestar colectivismo y respeto por las reglas durante el juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. E Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. J Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Carreras de relevos. Funcionalidad: Coordinación óculo - manual. Participan: 20 alumnos. Los niños estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos botando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento diagonal. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Recepción y pase :</p> <ul style="list-style-type: none"> Encima de la cintura. (ejercicios 2 y 3) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling en todo el terreno combinado con pases, desplazamientos y tiro al aro con defensa. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios técnico defensivo 1x1 en el área, el defensa lo hará con agresividad. Ejercicio técnico defensivo, llevar al jugador a la línea lateral. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>9. Preparación Física Objetivo: Fuerza de saltos Se realizan ejercicios, salto por arriba, salto pies juntos y en cuclillas, según indica la figura 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p>  <p>P R I N C I P A L</p>	<p>(ejercicio1)</p>  <p>(ejercicio2)</p>  <p>(ejercicio35)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

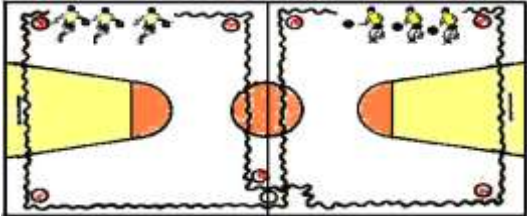
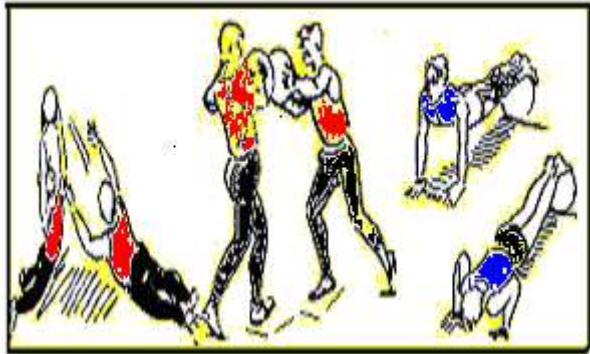

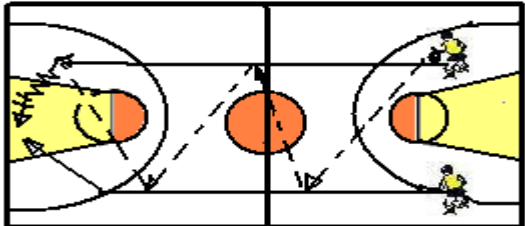
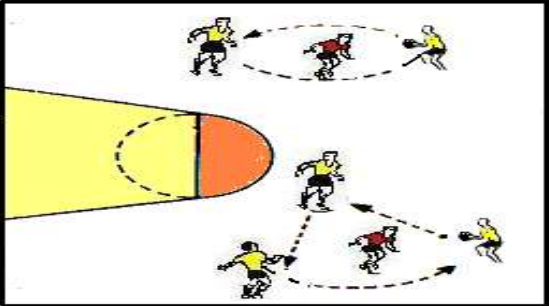
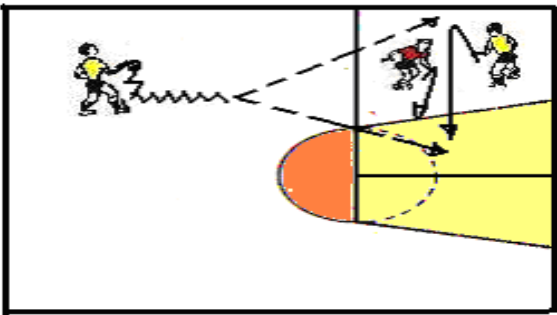
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 20</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro de media distancia, exigir al pasador molestar después del pase. CAPACIDAD: Correr tramos cortos con la mayor rapidez para mejorar la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y compañerismo durante el juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Carreras de relevos Funcionalidad; Coordinación óculo - manual. Participan: 20 alumnos Los niños estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos botando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento diagonal. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio que se inicia con drible y luego pase con dos manos, triple amenaza para pasar. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza el Dribbling en todo el terreno combinado con pases, haciendo la trenza, exigir el driblin con ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Tiro: técnica de tiro, a través del ejercicio pasar y molestar. (ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios defensivos siguiendo al jugador que cota por abajo. Defensa al jugador ofensivo saliendo por atrás. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>10. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Velocidad</p> <p>En el primer ejercicio se inicia con carrera rápida de 10 metros, Skipping 20 metros, camina 5 metros saltos con un pie 10 metros y regresa en trote lento, el segundo ejercicio es carrera en zigzag rápida en 20 metros , camina cinco metros y realiza sprint 15 metros.</p> <p>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p>  <p>P R I N C I P A L</p>	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5 10 10</p> <p>(ejercicio 2) (ejercicio 4)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>15</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>20</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

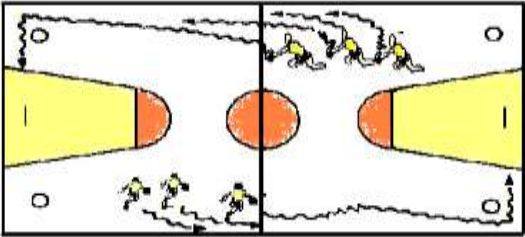
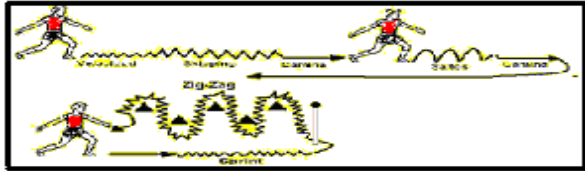

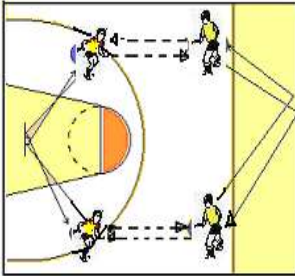
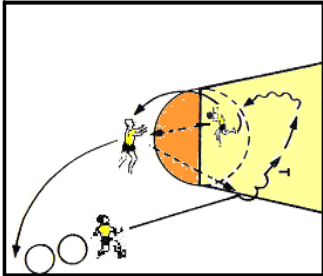
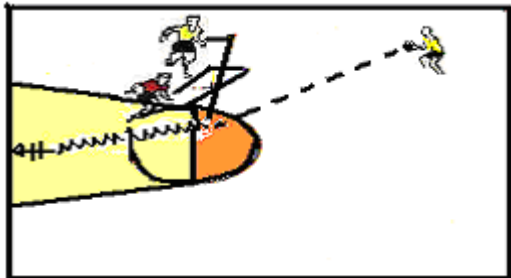
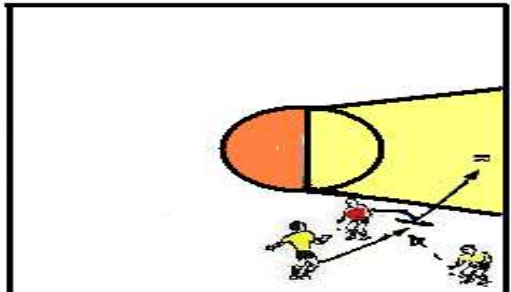
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 21</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro al aro en movimiento en bandeja con dos manos después de un dribling. CAPACIDAD: Corre distancias determinadas combinados con saltos a vallas y conos para mejorar la resistencia a la velocidad. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y colectivismo durante el juego.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: cazadores y L liebres.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos En un campo de juego claramente delimitado, por ejemplo una cancha de baloncesto, se forman dos grupos con igual número de componentes. Los del equipo de los " cazadores " se tienen que pasar el balón intentando matar de un pelotazo a las " liebres". La " liebre " a la que " matan " se queda quieta. A la " liebre muerta " que le llega la pelota, se salva. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento.</p>
<p>g Técnica Ofensiva: 5 Manejo del Balón: 6 • Ejercicio de desplazamiento a todo terreno. (ejercicio 1) f Pase y Recepción: g • Pase entre dos a todo terreno a la altura del pecho. (ejercicio 2) D Drible: • Ejercicio de técnica del dribling, con cambio de mano. (ejercicio 3)</p>  <p>P Tiro: R • Ejercicio técnico de tiro en bandeja. (ejercicio 2) I Técnica Defensiva: N Desplazamientos: (ejercicios 5 y 6) • Postura, ejercicio defensivo sobre dos jugadores que se pasan el balón, defender con agresividad. • Ejercicio para mejorar la estabilidad del cuerpo y defensa lateral. A Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno L 11. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, se salta a los conos con pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, srpint rápido 20 metros, y se repite salto a los conos, al banco y a la vallita. <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

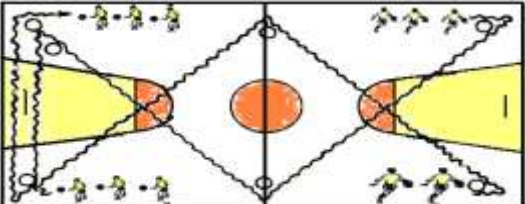
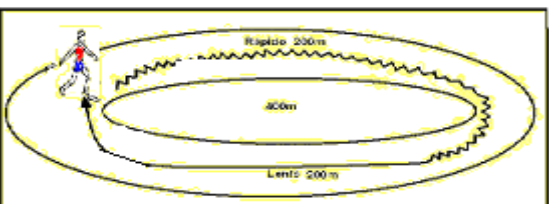

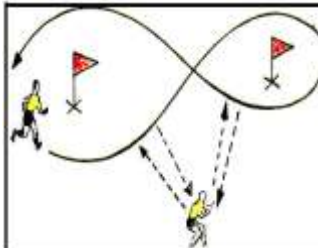
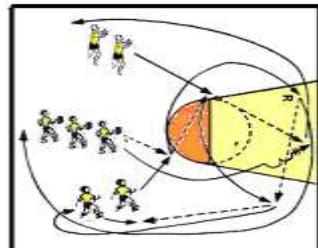
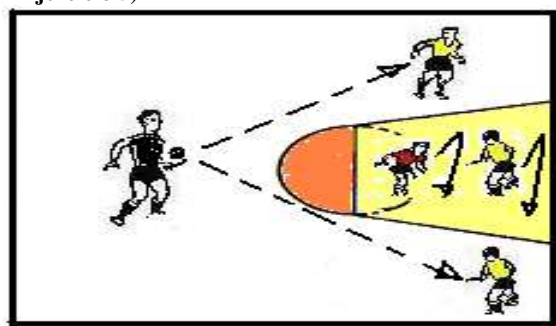
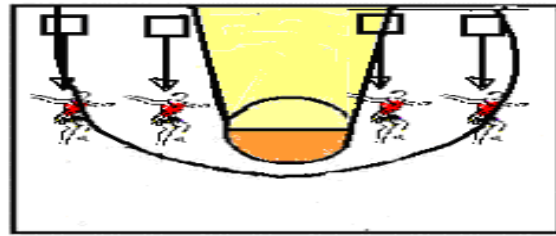
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 22</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro al aro desde media distancia después de un pase. CAPACIDAD: Lanzar pelotas medicinales desde diferentes posiciones para desarrollar la fuerza en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y honestidad durante la impartición de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. C Calentamiento Especial: juego predeportivo: cazadores y liebres. I A L</p>	<p>Participan: 20 alumnos En un campo de juego claramente delimitado, por ejemplo una cancha de baloncesto, se forman dos grupos con igual número de componentes. Los del equipo de los " cazadores " se tienen que pasar el balón intentando matar de un pelotazo a las " liebres ".La " liebre " a la que " matan " se queda quieta. A la " liebre muerta " que le llega la pelota, se salva. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de desplazamiento por todo el terreno. (ejercicio 1) <p>Pase y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de pase y recepción, pase a la altura del pecho. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de técnica del drible a todo terreno, con cambio de mano. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro de diferente posiciones con dos manos. (ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura, ejercicio de estabilización del cuerpo y regreso defensivo con movimientos de piernas y brazos. Ejercicio defensivo, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Fuerza c) Ejercicios con pelotas medicinales se realiza en pareja, 4 series de 8 repeticiones cada una. <u>4 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

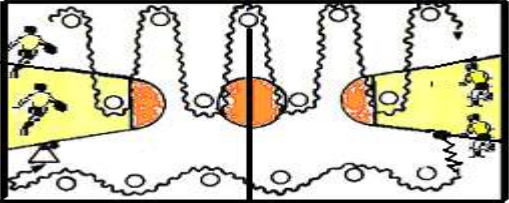

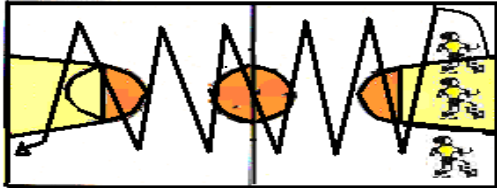
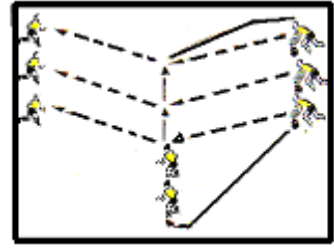
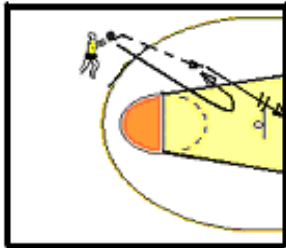
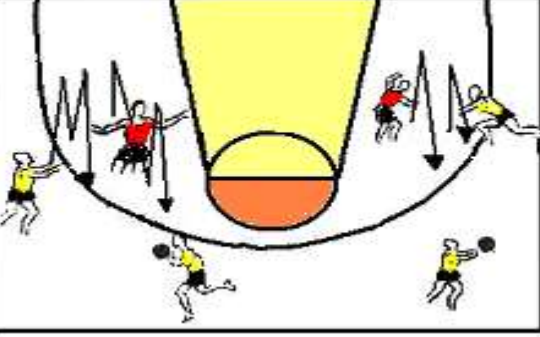
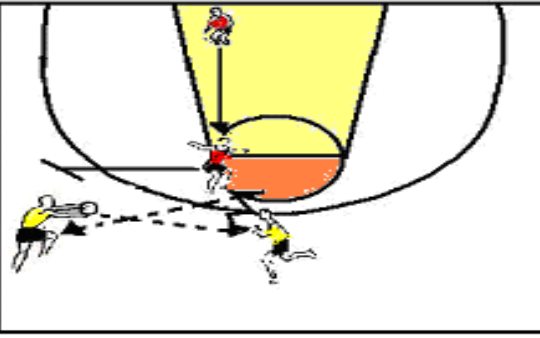
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 23</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más. CAPACIDAD: Correr tramos medios para el desarrollo de la velocidad a la resistencia. EDUCATIVO: Manifestar colectivismo y respeto en las actividades fundamentales de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: cazadores y L liebres.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En un campo de juego claramente delimitado, por ejemplo una cancha de baloncesto, se forman dos grupos con igual número de componentes. Los del equipo de los " cazadores " se tienen que pasar el balón intentando matar de un pelotazo a las " liebres". La " liebre " a la que " matan " se queda quieta. A la " liebre muerta " que le llega la pelota, se salva. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento.</p>
<p>g 5 6 f g</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de desplazamiento a todo terreno. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Pase trenza medio terreno con dos manos. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de técnica del drible a todo terreno, con cambio de mano. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura, ejercicio defensivo de salto a la pelota y regreso con devolución de pase a la posición. Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 12. Preparación Física Objetivo: Velocidad a la resistencia. El ejercicio se inicia con carrera rápida de 200 metros, , seguido camina 20 metros, luego corre 100 metros rápido, luego camina 20 metros, seguido corre 50 metros y camina 20 metros. 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

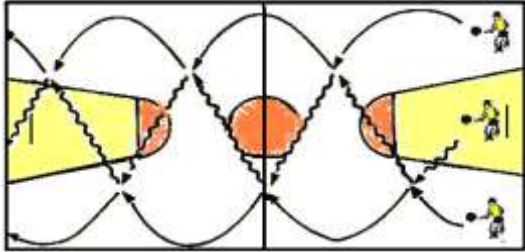
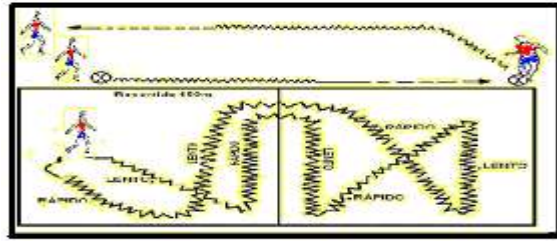
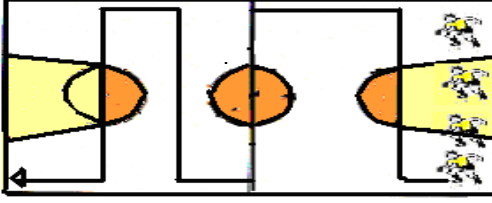
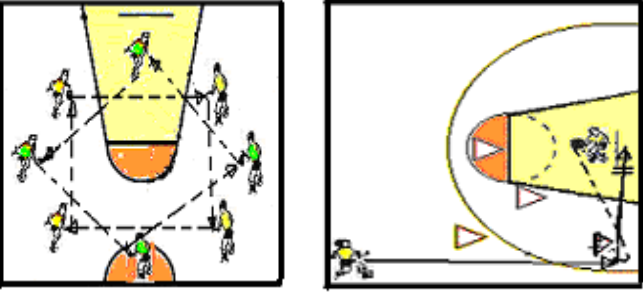
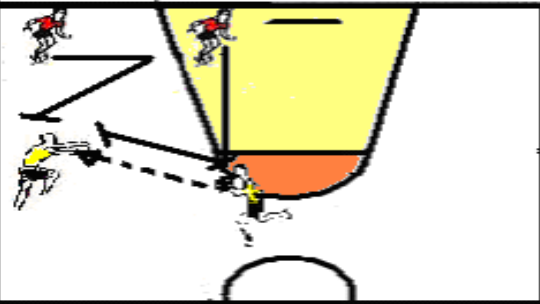
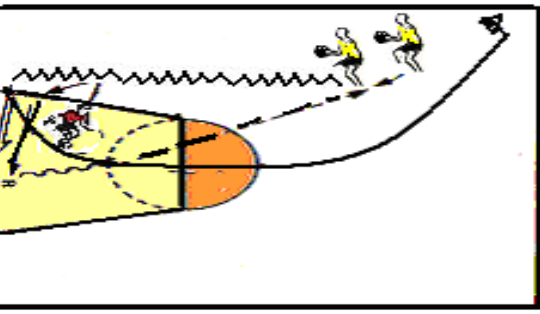
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 24</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de dribling y amago con pase atrás. CAPACIDAD: Correr y saltar sobre vallas para el desarrollo de la fuerza a la resistencia. EDUCATIVO: Demostrar perseverancia en las actividades de más esfuerzo en las actividades de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. E Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. J cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por dónde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos: • Ejercicio de dribling y amago con pase atrás. (ejercicio1) Pases y sus variantes • Rueda de pase con una mano con postes fijos. (ejercicio 2) Drible: • Habilidades con drible sin control visual a todo terreno, con ambas manos. (ejercicio 3)</p>  <p>Tiro: • Ejercicio técnico de tiro, corta distancia con dos manos. (ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Postura, ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. • Ejercicios de técnica defensiva, sombra al jugador que dribla, y pasan el balón, exigir correcto movimiento de las piernas y brazos.</p> <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>13. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, se salta a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos skipping, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

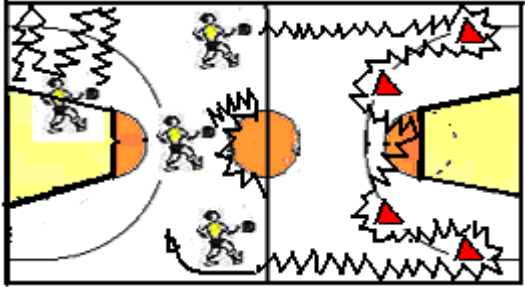
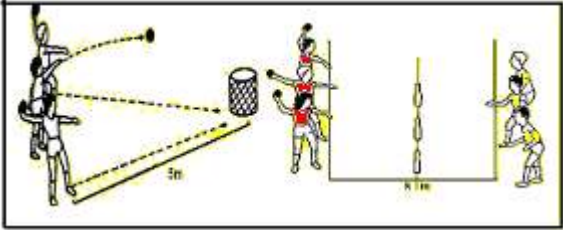
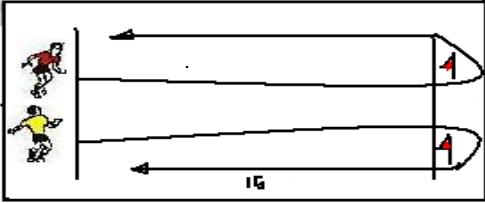
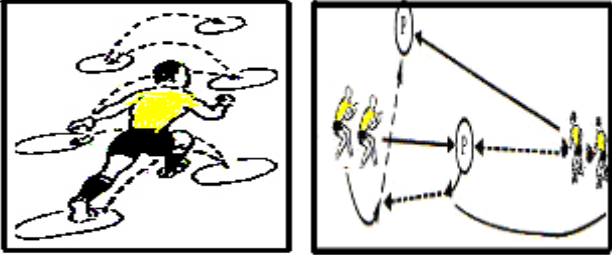
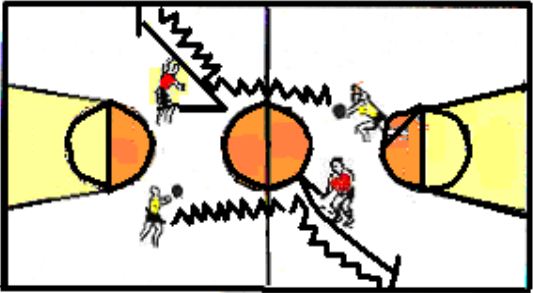
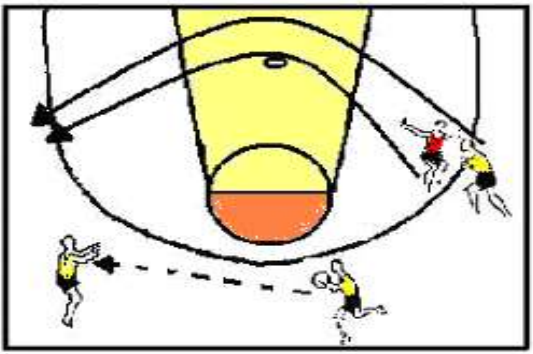
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 25</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo, defensa al pase de dos y tres jugadores. CAPACIDAD: Lanzar y empujar pelotas medicinales para el desarrollo de la fuerza en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y compañerismo en las actividades de la clase.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por dónde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de velocidad y dirección. (ejercicio1) <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase entre dos jugadores. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con drible sin control visual a todo terreno con ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura, ejercicio defensivo, defensa al pase de dos y tres jugadores. • Ejercicio técnico defensivo, pase al jugador en área limitada, el defensa impide el pase. (ejercicios 4 y 5) <p>Juego : 4 vs 4 medio terreno</p> <p>14. Preparación Física Objetivo: Fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10 10 10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>20</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>20 20</p> <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 26</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tirar bajo el aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho. CAPACIDAD: correr tramos cortos para mejorar la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Manifiestar colectivismo y respeto por las reglas en el juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. E Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... I cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. A Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por donde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de velocidad y dirección. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de pase y desplazamientos. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con drible sin control visual a todo terreno con ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de tiro en bandeja con dos manos. (ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura, ejercicio defensivo, el defensa presiona a su jugador y rápidamente cambia cuando trata de penetrar el otro ofensivo. • Ejercicio técnico defensivo, el jugador ofensivo recibe y tira, el defensa bloquea el tiro y va la rebote. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad En el primer ejercicio se inicia con carrera rápida de 10 metros, Skipping 20 metros, camina 5 metros, saltos con un pie 10 metros y regresa en trote lento, el segundo ejercicio es carrera en zigzag rápida en 20 metros, camina cinco metros y realiza sprint 15 metros. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>15</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20 (ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

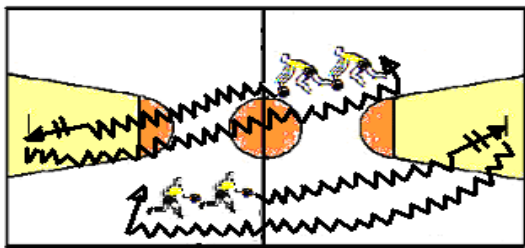

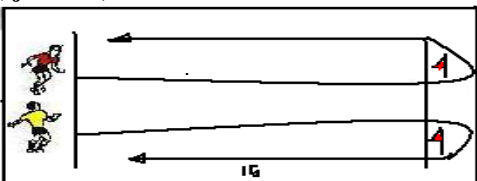
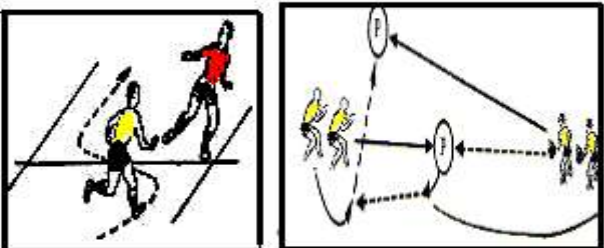
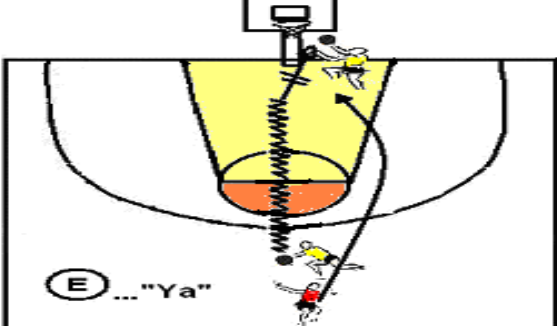

<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 27</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio con amagos, cambios de ritmo con obstáculo ante un defensor. CAPACIDAD: Correr tramos medios para mejorar la resistencia a la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Educar cualidades de la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego, Círculo que lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. 5' 5' Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisén.</p>
<p>P PRINCIPAL</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de ritmos y dirección con obstáculo. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por encima de la cabeza en desplazamiento. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 3) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio combinado de tiro con pases y desplazamientos. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva:(5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura, ejercicio de defensa, los ofensivos mueven el balón para hacerlo llegar a su compañero en un área limitada, el defensa presiona para evitar el pase. • Ejercicio de estabilización defensiva. <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno</p> <p>15. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>5 10 10 10 10 10 10 15 20</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

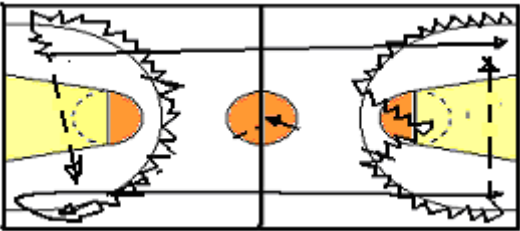
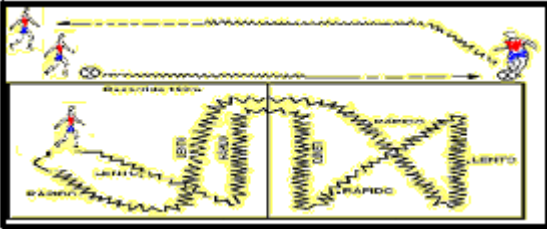
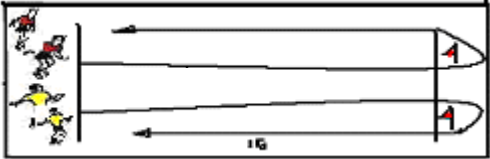

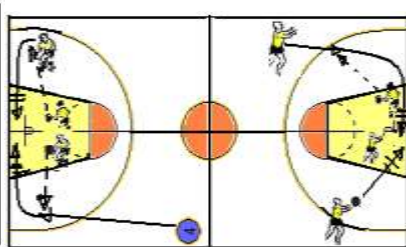


<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 28</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Pase de pecho con dos manos, partiendo de la posición de triple amenaza. CAPACIDAD: Empujar y trabajar con pelotas medicinales para el mejoramiento de la fuerza en los deportistas. Mejorar la rapidez mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Mostrar disciplina ante las actividades fundamentales de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> I _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. I</p>	<p>Calentamiento Especial: juego, Círculo que lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. Tirando de los brazos y evitando tocar el aro, tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisén.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos a todo terreno. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Recepcion</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos a la altura del pecho. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 3)  <p>Tiro: Lanzarse el balón el mismo jugador, recibir y tiro al aro. (Ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva:</p> <p>Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura, ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. Ejercicio de defensa estabilizando el cuerpo y doble defensa lateral. (Ejercicios 5 y 6) <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>16. Preparación Física Objetivo: Fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

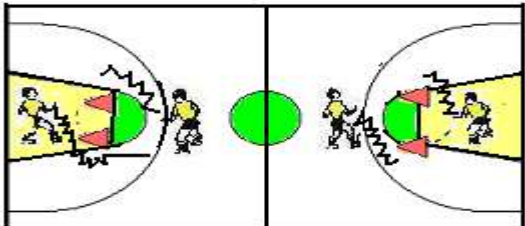


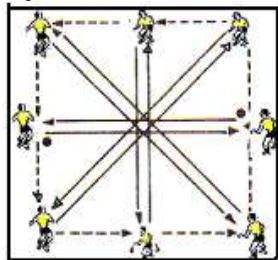
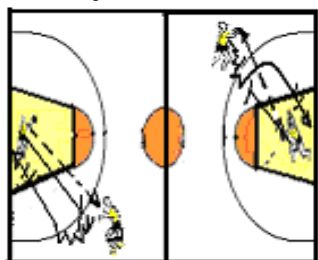
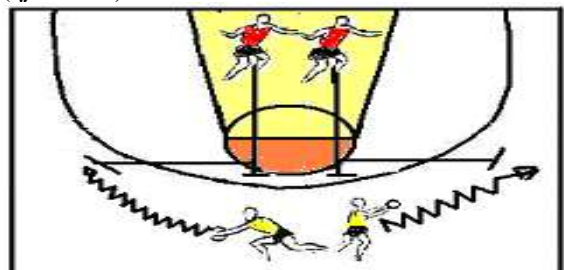
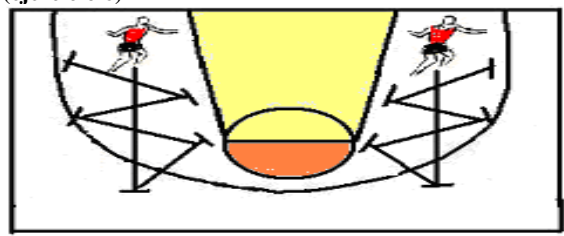
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 29</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro al aro desde diferentes posiciones después de un pase. CAPACIDAD: Correr tramos intermedios a un 70% de velocidad para el desarrollo de la resistencia a la velocidad. EDUCATIVO: Manifestar compañerismo y colectivismo a través del juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego, Círculo que Lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. 5' 5' Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisen.</p>
<p>P PRINCIPAL</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos: • Cambio de ritmos y dirección. (ejercicio 1) Manejo del Balón: Pases y sus variantes • Pase rueda con dos manos. (Ejercicio 2) Drible: • Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 3)</p>  <p>Tiro: ejercicio técnico, 4 tiros desde diferentes posiciones. (Ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos: • Postura, ejercicio de defensa estabilizando el cuerpo y doble defensa lateral. • Ejercicio técnico 1x1. (Ejercicios 5 y 6)</p> <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>17. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>5 10 5 10 10 10 20 20</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>


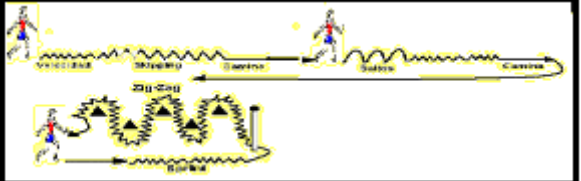
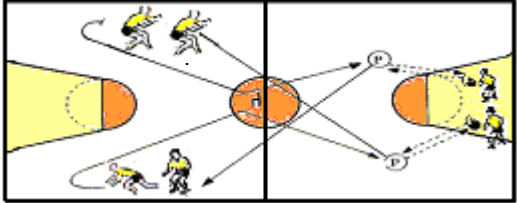
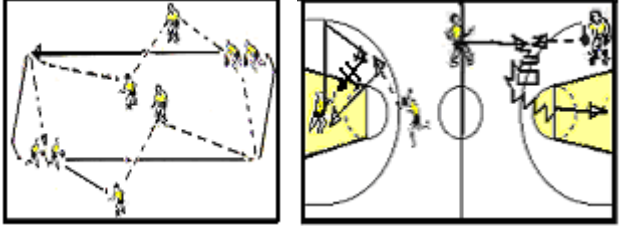
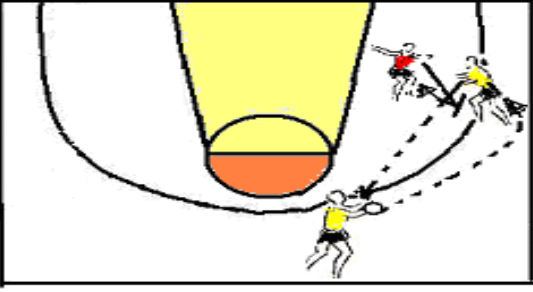
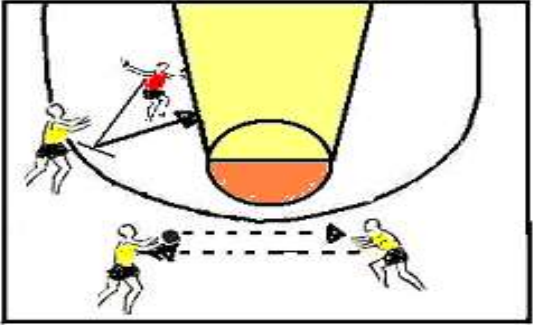
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 30</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Lanzar objetos para desarrollar la fuerza en los deportistas. EDUCATIVO: Educar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto, L orientado al balón.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección entre aros. (ejercicio2) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con dos manos con desplazamientos rápidos y paradas. (ejercicio3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual. (ejercicio4)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos llevar al ofensivo a la línea lateral. • Ejercicio defensivo, seguir el corte por abajo del aro. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>18. Preparación Física Objetivo: Fuerza. Lanzamientos. Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, lanzamientos al cesto y a los bolos. <u>3 series x 5 repeticiones 45°desc/repeticiones</u> 1°desc-/series</p> 	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado Funcionalidad: Habilidades específicas.</p> <p>(ejercicio1)</p>  <p>5 10 10</p> <p>(ejercicio2) (ejercicio3)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio5)</p>  <p>10 10 15 20</p> <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

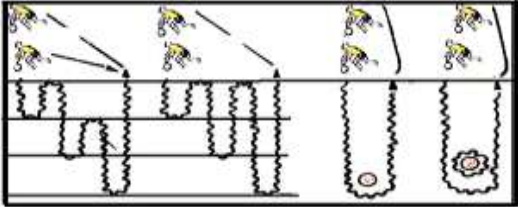


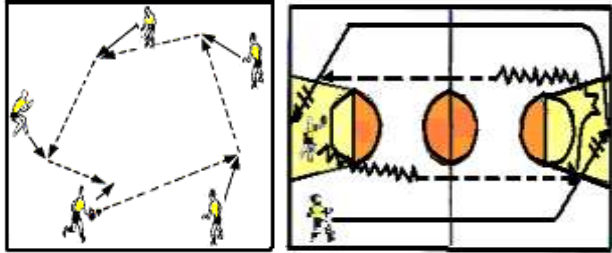
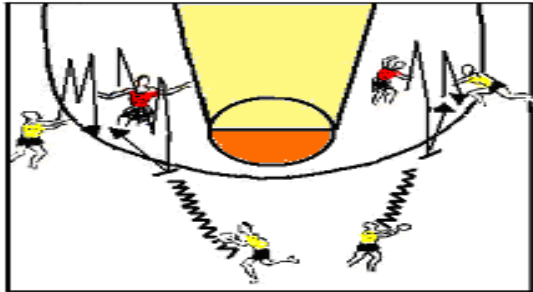
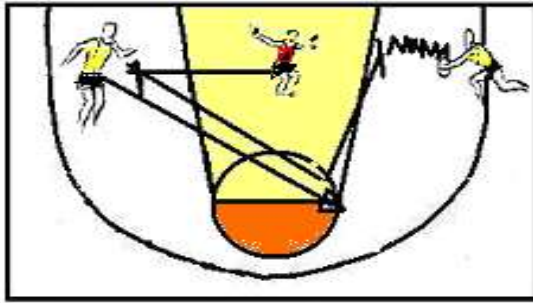
PRINCIPAL

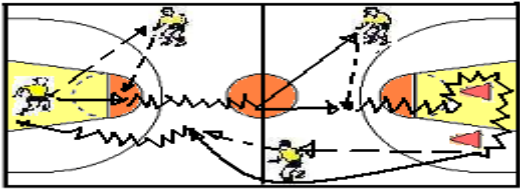
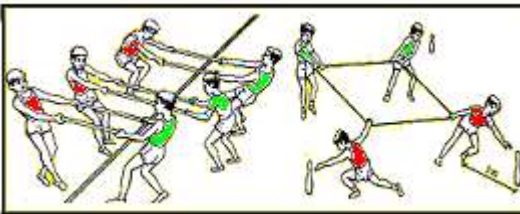
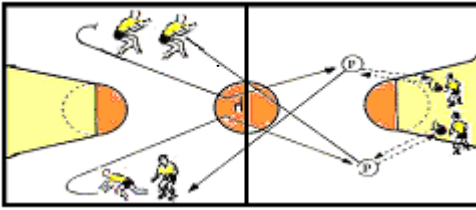
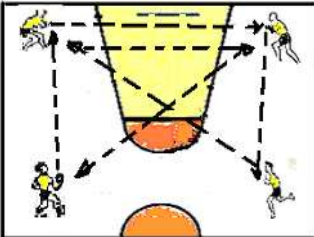
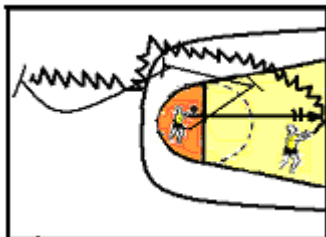

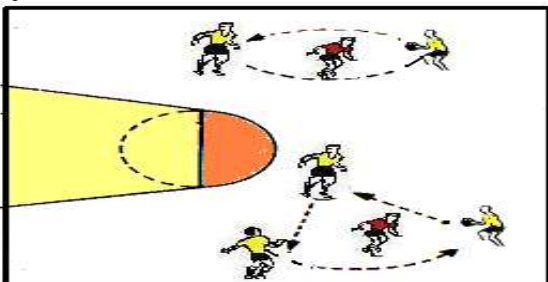
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 31</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar amago con cambio de dirección ante un defensa. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto, orientado al balón.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección. (ejercicio2) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con dos manos, con desplazamientos y paradas. (ejercicio3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual. (ejercicio4)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicios defensivos saliendo por atrás • Ejercicio defensivo, los dos jugadores sobre la línea lateral de la zona de frente al pasador con manos extendidas, el que recibe ataca y el otro defiende. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio se inicia con carreras rápidas 20 metros desde la posición de sentado, parado y acostado, el regreso se realiza a trote lento; el segundo ejercicio se realiza a máxima velocidad en zigzag a una distancia de 30 metros, se regresa 5 metros caminando y sprint rápido 10 metros.</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p> <p>(ejercicio1)</p>  <p>5 10</p> <p>(ejercicio2) (ejercicio3)</p>  <p>10 10</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10 10</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>15 20</p>
<p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

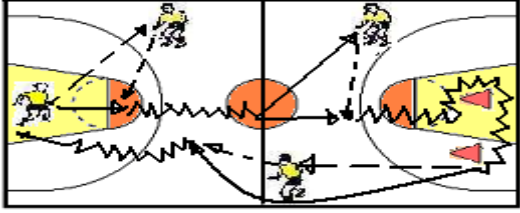
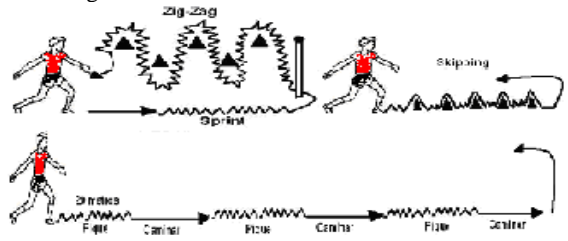
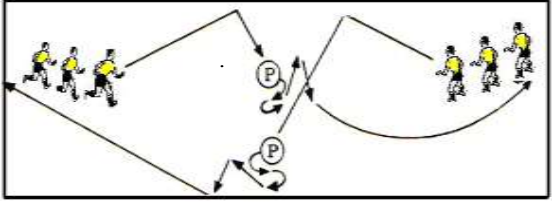
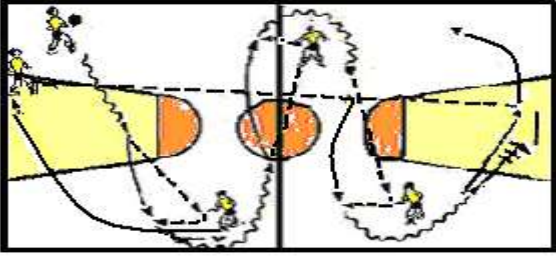
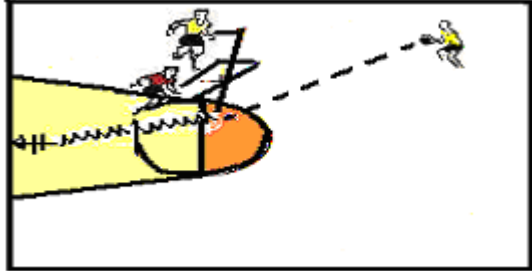
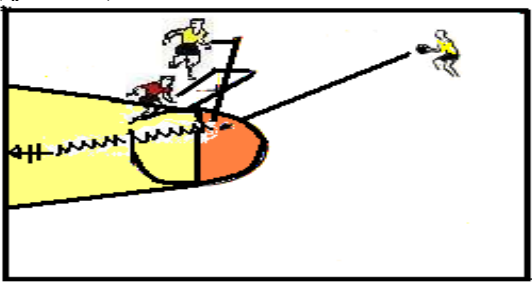
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 32</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Tiro en bandeja en movimiento después de burlar al defensa y recibir el pase. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento</p> <p>Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.</p> <p>Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto, orientado al balón.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección entre aros. (ejercicio2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinado, con pases, desplazamientos y tiro al aro. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios técnicos de tiro en pareja 5 en cada aro. (ejercicio4) <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos al pívot saliendo por atrás • Ejercicio técnico defensivo sobre jugadores en dúos o tríos que realizan pases. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>19. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Resistencia a la velocidad</p> <p>Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia.</p> <p>2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p> <p>(ejercicio1)</p>  <p>5'</p> <p>(ejercicio2)</p>  <p>10'</p> <p>(ejercicio4)</p>  <p>10'</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>15'</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

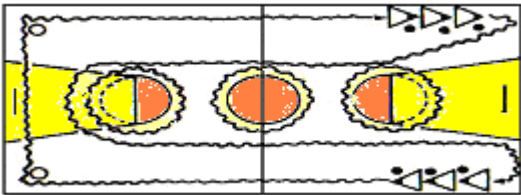
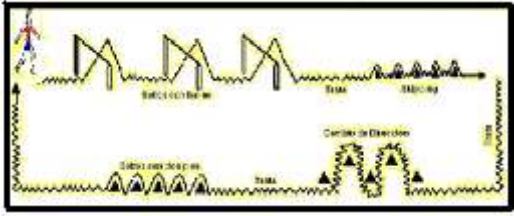

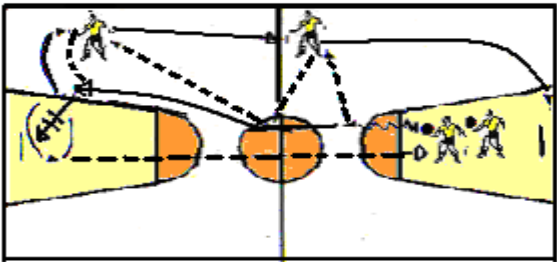
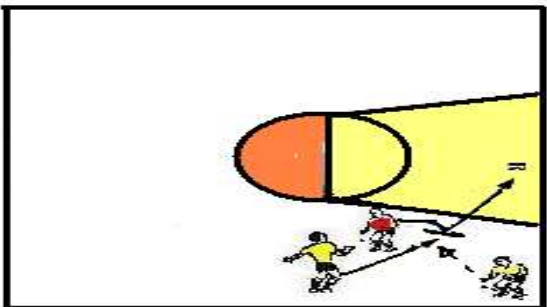
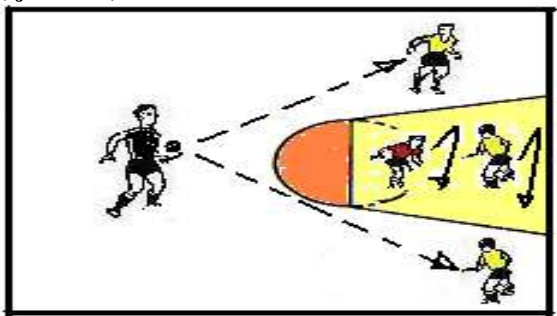
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 33</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) <p>Pase y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio la estrella, pase arriba de la cintura, combinado con driblin y pases. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3) ejercicio el gato y el ratón.  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico del tiro combinado con pasar y molestar. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de estabilización del cuerpo y defensa al dribling lateral. Ejercicio de estabilización del cuerpo y regreso defensivo con movimientos de piernas y brazos. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno Preparación Física Objetivo: Desarrollo de la fuerza. Se realizan ejercicios de lanzamiento de la pelota medicinal de 2.5 kg., salto sobre el balón y tracción de la sogá. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

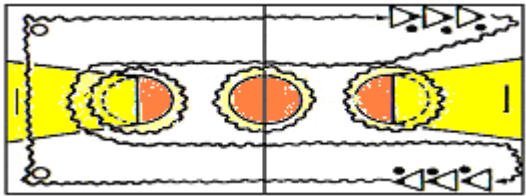

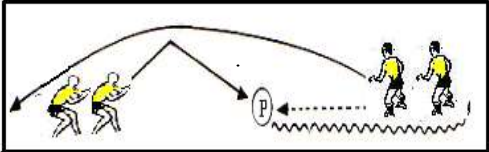
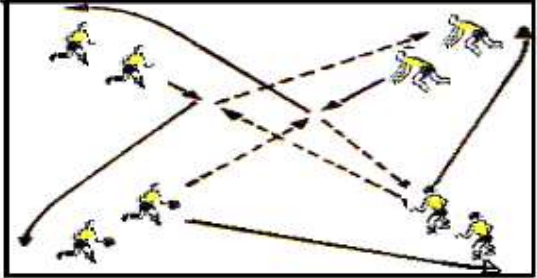
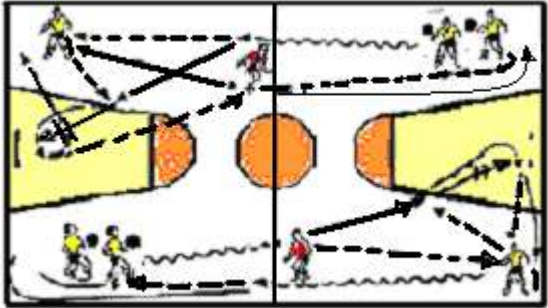
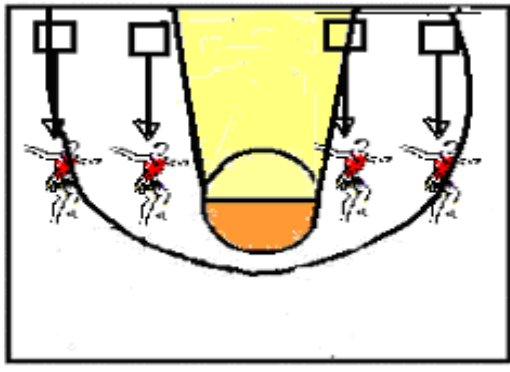
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 34</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja tras molestar pasivamente al defensor. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios, cambio de dirección, parada y pase en desplazamientos. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, pivót y pases. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual y habilidades, combinado con desplazamientos y tiro al aro. (Ejercicio 4)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro con dribling y desplazamientos. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición. Ejercicio técnico defensivo, salto a la pelota según la dirección del pase y luego cuando se aleja el balón vuelve a su posición. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 20. Preparación Física Objetivo: velocidad a la resistencia. Ejercicio de carrera rápida 15 metros, luego skiping 20 metros, seguidos saltos con dos pies, 10 metros y regreso en trote lento; el segundo ejercicio, carrera rápida en zigzag 20 metros, camina 5 metros y sprint 10metros. 2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

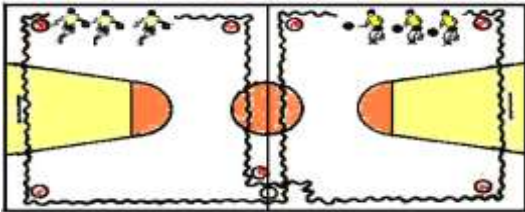
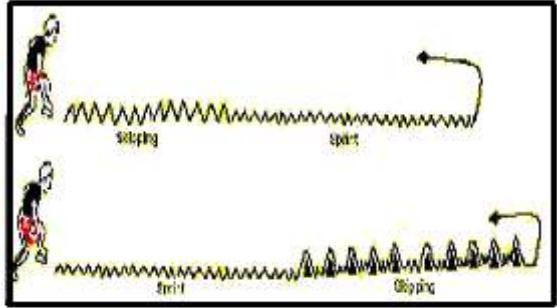
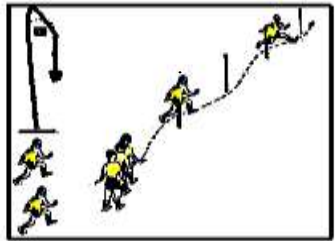
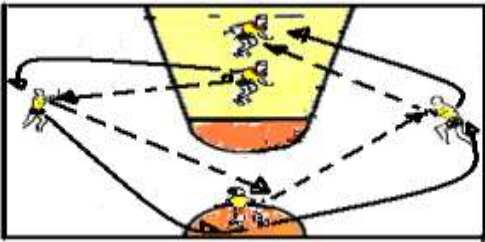
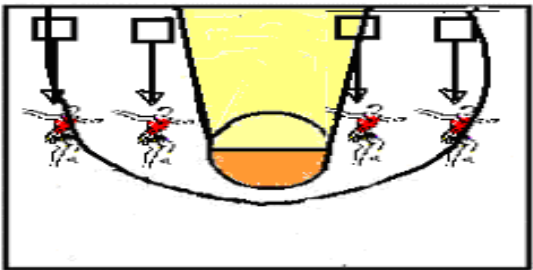

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 35</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego defiende el mío y otro más. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) <p>Pase y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arriba de la cintura, combinado con pases. (Ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de tiro en bandeja combinado con dribling. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial demostrando estabilidad del cuerpo. • Ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 21. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

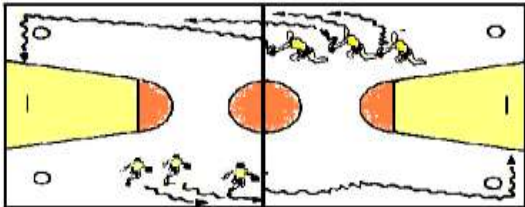
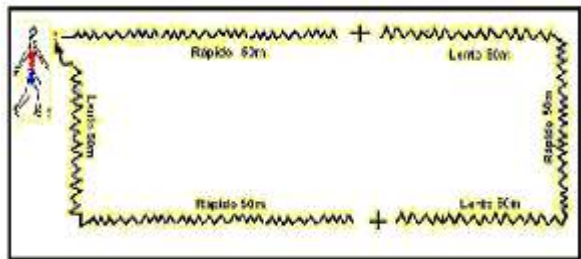

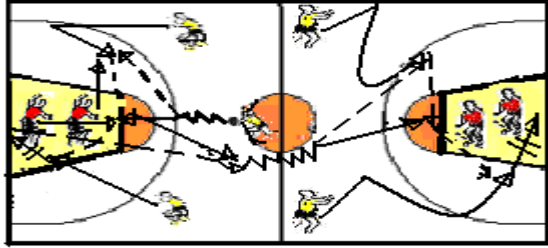
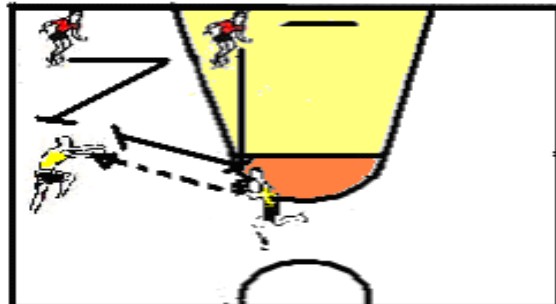
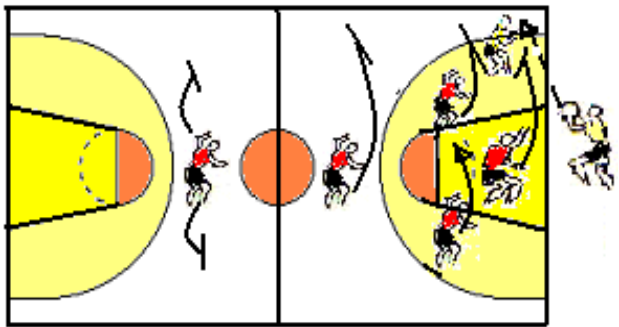
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 36</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de desplazamientos y paradas y pase a partir de la posición de triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. C _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas, triple amenaza para pasar y paradas. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con cuatro jugadores. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (Ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro a partir del tiro libre, luego realiza defensa al jugador que recibe el rebote y lo presiona hasta el medio campo. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos lateral, siguiendo al jugador que dribla, con relevo de su compañero. Ejercicio defensivo a dos o tres jugadores que se pasan el balón, tratar de interceptarlo con agresividad. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>22. Preparación Física</p> <p>Objetivo: fuerza</p> <p>Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. En el primer ejercicio es halar palos o sogas con las dos manos, y en el segundo ejercicio, halar soga por las cuatro esquinas y tratar de tocar el cono u objeto señalado.</p> <p><u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

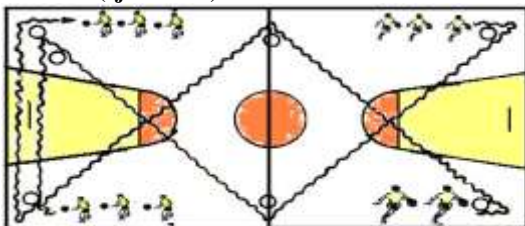
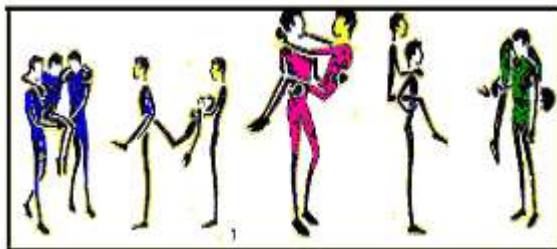
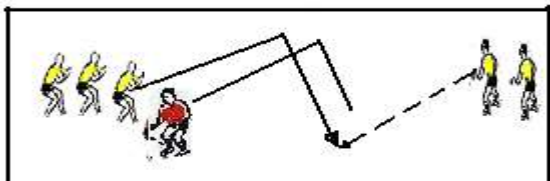
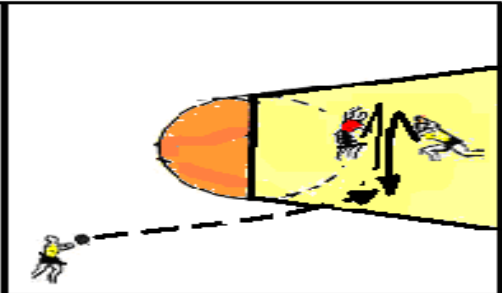
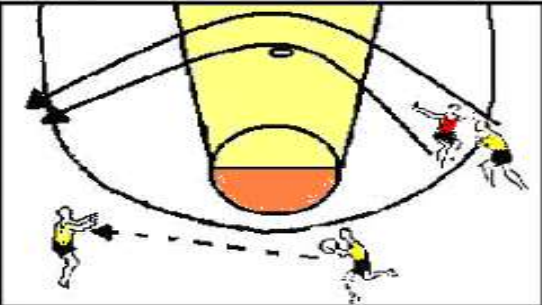
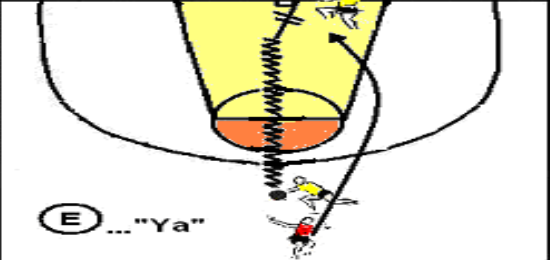
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 37</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desplazamientos y parada por pasos, exigiendo la postura correcta. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Funcionalidad: Habilidades específicas Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas. (Ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Ejercicio combinado tecnica ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico ofensivo combinado de desplazamientos, pases recepción dribling y tiro. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, el defensor evita en un área reducida que el ofensivo reciba el pase. Ejercicio técnico defensivo marcar al jugador 1x 1. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>23. Preparación Física</p> <p>Objetivo: fuerza</p> <p>El primer ejercicio se inicia con carrera en zigzag, 20 metros, camina 10 metros y sprint rápido 10 metros, luego realiza skipping 10 metros, el segundo ejercicio realiza sprint rápido de 10 metros, camina 10 metros y sprint 10 metros regresa caminando.</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>10</p> <p>10</p> <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>20</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>20</p> <p>20</p> <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

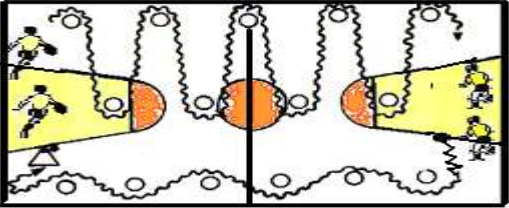
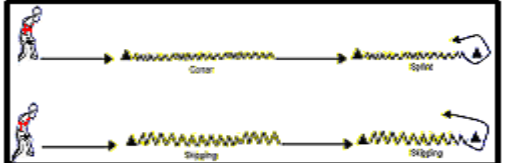
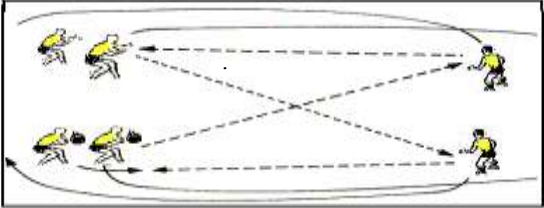
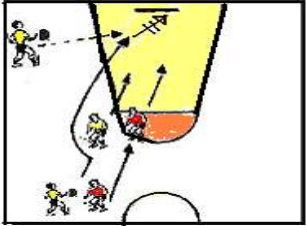
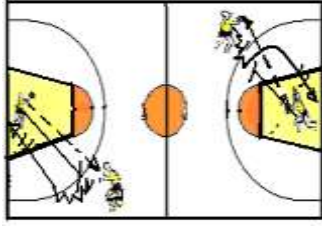
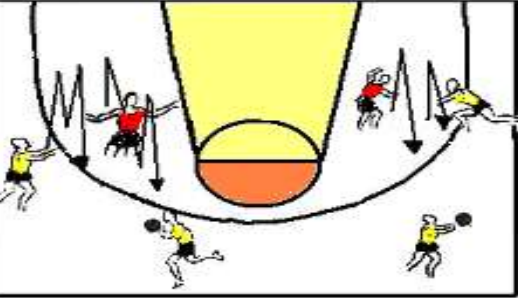
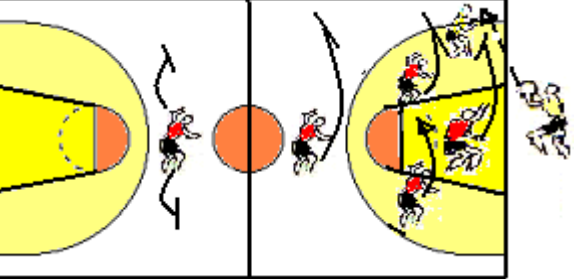
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 38</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio técnico en el trabajo de pie, para movimientos de pivot. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Funcionalidad: Habilidades específicas Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Ejercicios técnicos, trabajo de pie. (Ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Ejercicio técnico de pase, y tiro combinado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio se realiza con explosividad y precisión en la canasta en bandeja, se continúa por el lado contrario. (Ejercicio 3) <p>Dribble: control visual, habilidades con trabajo por las líneas laterales y de fondo. (Ejercicio 4)</p>  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios técnicos defensivos, el jugador ofensivo recibe el pase y tira al aro el defensivo bloque y va al rebote. • Ejercicio de tres jugadores pasándose el balón y el defensor tratará de interceptarlo con movimientos agresivos. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>24. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

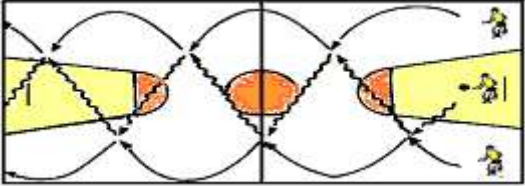
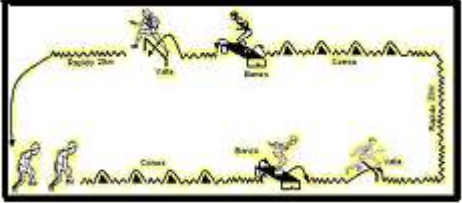

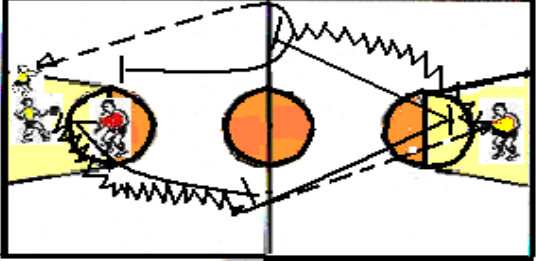
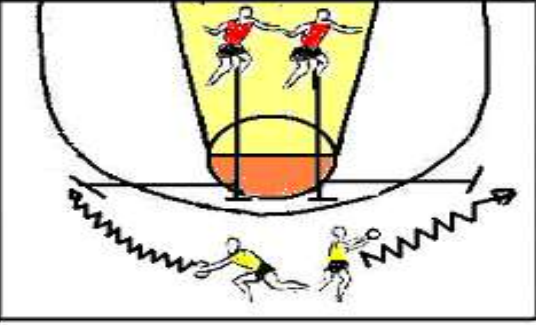
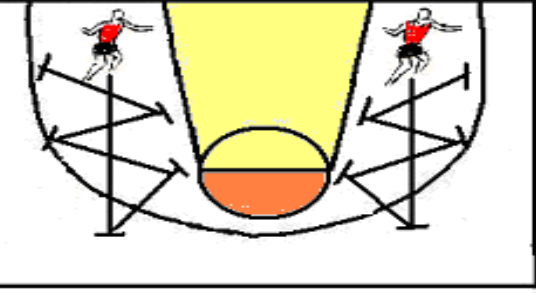
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 39</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos de estabilización del cuerpo, exigiendo la correcta postura en general del cuerpo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo del colectivismo a través de los ejercicios.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Un niño persigue a cualquier otro participante. Si alguien del grupo pasa por el medio entre el perseguidor y el perseguido, " corta el hilo " y será, ahora, el perseguido. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cortar el Hilo. Funcionalidad: <u>Velocidad</u> de desplazamiento.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Ejercicio de desplazamientos y Paradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Por pasos (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pase con una mano por encima de la cintura. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con drible sin control visual (Ejercicio 3)  <p>Tiros al aro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiro entrada al aro en bandeja combinado con dribling y pases. (Ejercicio 4) <p>Apoderamiento del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tumbar el balón. (Ejercicio 6) <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicio técnico defensivo de estabilidad del cuerpo, exigir la posición de las piernas y los brazos cuando se hace la parada. (Ejercicio 7) <p>Juego : 4 vs 4 medio terreno</p> <p>25. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura el primero salta al banco de un lado a otro, el segundo ejercicio es un juego de relevo entre equipos. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> <u>1' desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10 10</p> <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>5 15 15</p> <p>(Ejercicio 7)</p>  <p>15</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

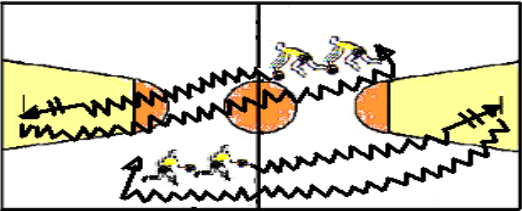
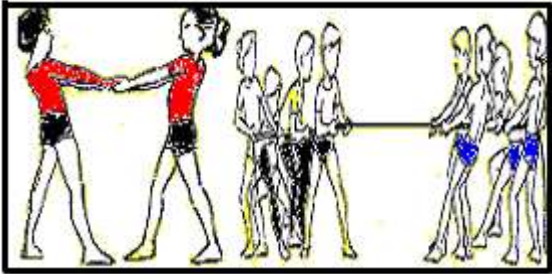
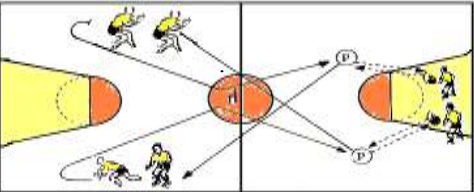
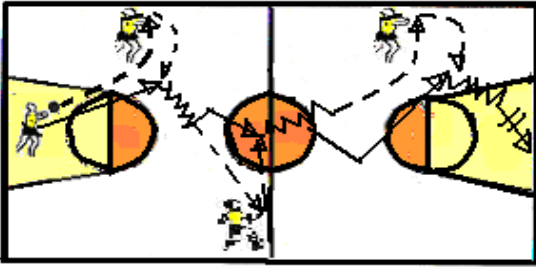
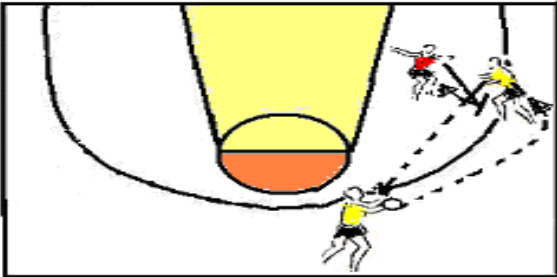
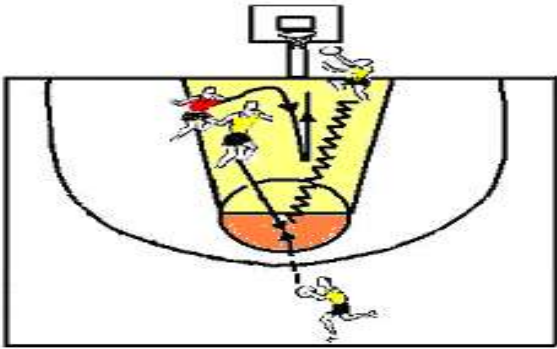
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 40</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar pase directo e indirecto con dos manos mediante rueda de pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac, C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: Brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y paradas. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos, ejercicios de ruedas de pases. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo. • El segundo ejercicio, estabilidad del cuerpo con desplazamientos laterales al pase. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio corre 20 metros skipping, y 15 metros sprint rápido, regresa caminando, el segundo ejercicio se invierte corre 20 metros skipping y 15 sprint rápido. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

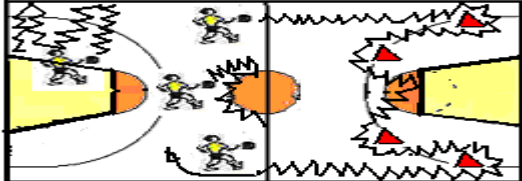
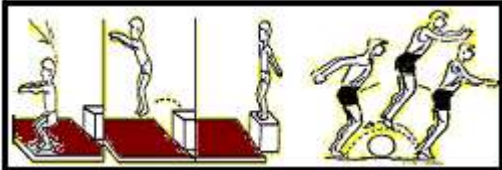
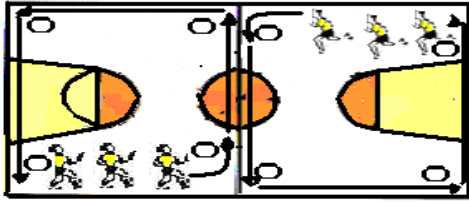
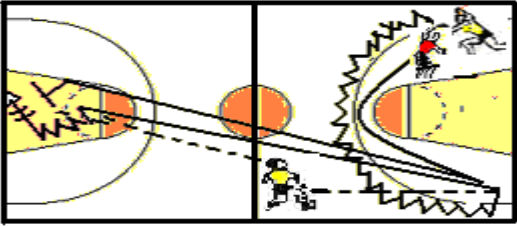
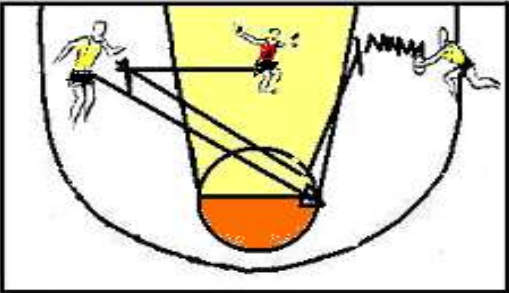
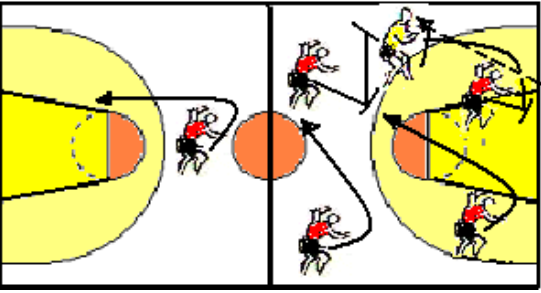
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 41</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja después de desplazamientos y pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección. (ejercicio 1) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 2)  <p>Tiro: Ejercicio técnico combinado de tiro, drible y pases. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio defensivo con desplazamientos y estabilidad del cuerpo con doble gardeo al lateral. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota r <p>Ejercicio, (6). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>26. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, trote rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros y lento 50 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 6)</p>  
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

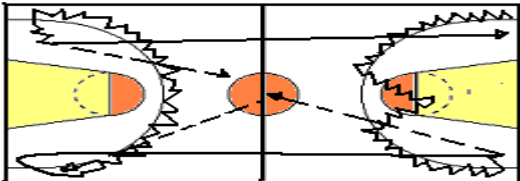

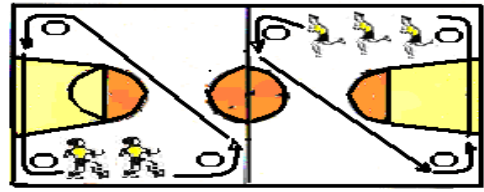
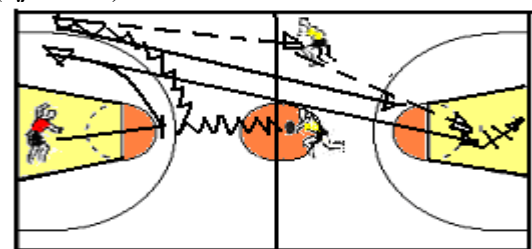

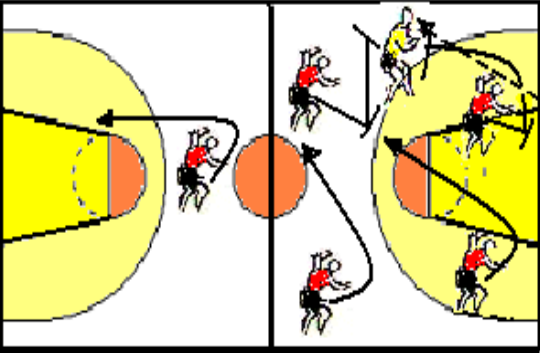
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 42</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo siguiendo al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
P HABILIDADES	T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. E Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac, J cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. E Estiramientos: Brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, paradas y recepción, (ejercicio 1). <p>Demarcarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de desmarcarse para recibir en un lugar libre, (ejercicio 2). <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos siguiendo el corte por abajo del aro. • Ejercicio técnico saliendo a la defensa por atrás del jugador ofensivo. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 27. Preparación Física Objetivo: Fuerza (transportar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, como se aprecia son 5 ejercicios, siempre se hará en forma competitiva y en equipos. <u>2 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

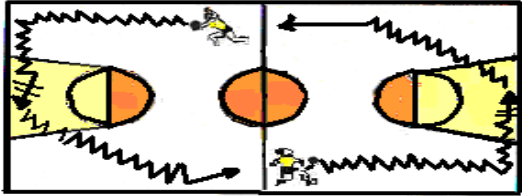

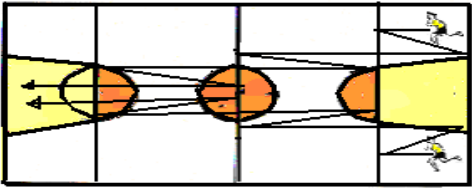
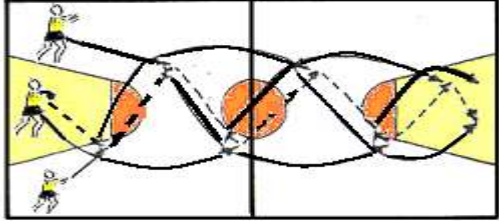

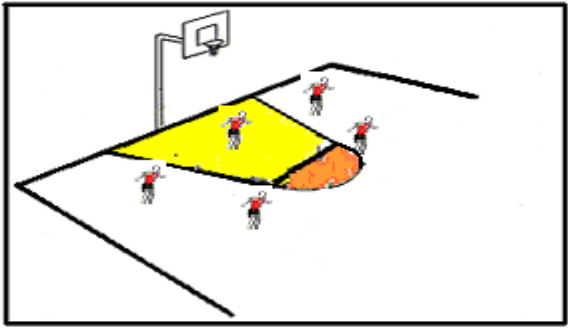
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 43</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo dirigido a elevar la agresividad e intercepción hacia el balón. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. I <u>infer.</u> <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. A pél. L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase a partir de triple amenaza. (ejercicio 1) <p>Desmarcarse: Ejercicio técnico para desmarcarse y recibir en un lugar libre. (ejercicio 2)</p> <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Tiro: Ejercicio de tiro, pasar y molestar. (ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. (ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 1-2-1-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (6). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio corre 20 metros sprint, y 15 metros skipping rápido, regresa caminando, el segundo ejercicio se invierte corre 20 metros skipping y 15 sprint rápido. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

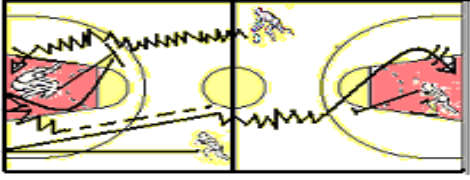
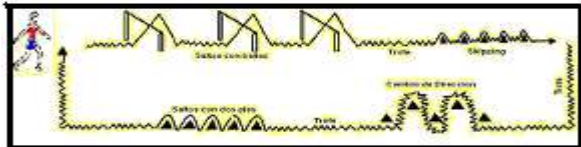
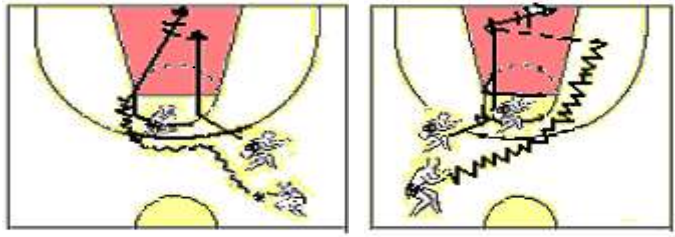
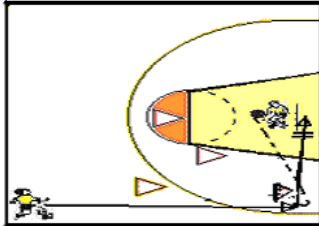

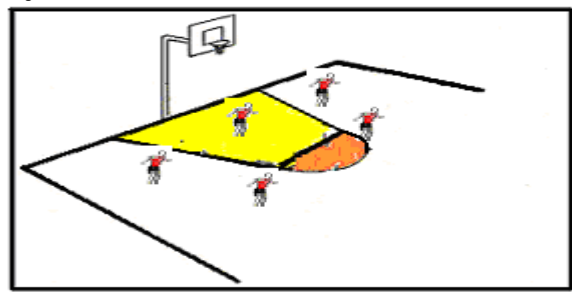
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 44</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar trabajo defensivo con estabilización del cuerpo y desplazamiento defensivo lateral al jugador que dribla. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5' Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) <p>Pases dribling y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico combinado, exigir correcto movimiento del tiro libre, el jugador que lo realiza luego defiende al que recibe el rebote. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva. (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, ejercicio de estabilización del cuerpo y defensa al dribling lateral. Ejercicio de estabilización del cuerpo y regreso defensivo con movimientos de piernas y brazos. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>28. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que inicia con carrera, salto a los conos con pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, sprint rápido 20 metros, y se repite salto a los conos, al banco y a la vallita. 2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>20</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>20</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 45</p>	<p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición inicial. <p>CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales.</p> <p>EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.</p> <p>I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p> <p>C Funcionalidad: Habilidades específicas</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto.</p> <p>Participan: 20 alumnos</p> <p>5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p> <p>5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <p>Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) <p>Pases dribbling y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico combinado, exigir correcto movimiento del tiro en bandeja. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de dribbling combinado , con tiro al aro (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición. Ejercicio de defensa al pivot saliendo desde atrás. (ejercicios 4 y 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>29. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Fuerza (halar)</p> <p>Se realizan ejercicios tal y como indica la figura el primero halar en pareja, el segundo ejercicio es un juego de halar la soga de relevo entre equipos.</p> <p><u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> <u>1' desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo.</p> <p>I Ejercicios de recuperación y relajamiento.</p> <p>N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.</p> <p>A Análisis de la actividad y evaluaciones.</p> <p>L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.</p> <p>Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno</p> <p>Acostados</p> <p>Sentados</p> <p>De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico – táctico Clase: 46</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más. Familiarizar a los alumnos con la técnica de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno. (Ejercicio 1) Ejercicios combinados con dribling, pase y defensa y tiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con dribling bordeando la línea de tres seguido por un defensa pasivo, luego del pase al lateral, los dos corren y el que reciba el pase ataca al aro, el otro defiende. (Ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de driblin bordeando obstáculos y habilidades con la pelota, realizando la actividad según el gráfico. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio defensivo evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. (Ejercicio 4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 30. Preparación Física 31. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, el primero, salto al cajón en profundidad, el segundo ejercicio, salto a la pelota con dos pies de frente. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> <u>1' desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1) 5 10 10</p>  <p>(Ejercicio 2) 10</p>  <p>Ejercicio 4) 10 15 15</p>  <p>Ejercicio (5) 20</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 47</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el ejercicio combinado que se realiza con movimientos de dribling, desplazamientos, defensa, pase y tiro al aro en bandeja. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno, (Ejercicio 1). Ejercicio combinados con dribling pivót y pase.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con movimientos de dribling, defensa, pase y luego desplazamientos con pase y ataque al aro. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de velocidad, en equipo parten, bordean la línea de tres puntos todos a la voz de mando d el profesor, realizando la actividad según el gráfico. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de técnica defensiva sombra al jugador que dribla, y pasan el balón, exigir los movimientos defensivos correctos de las piernas y brazos. (Ejercicio 4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota. (Ejercicio, (5)). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Este ejercicio se realiza con carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos, <u>2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> <u>1' desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

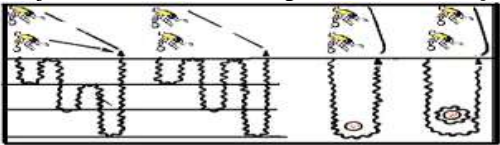
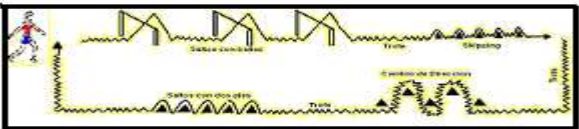
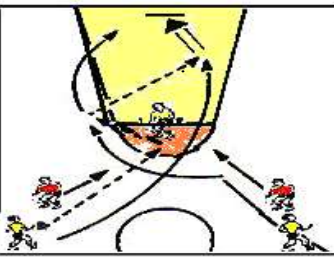
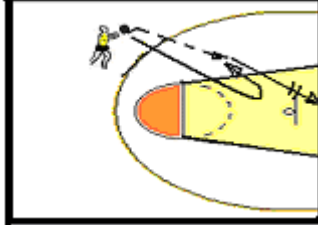
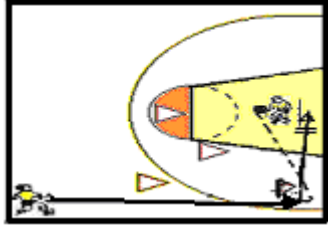
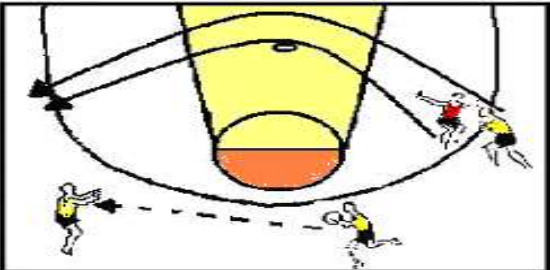
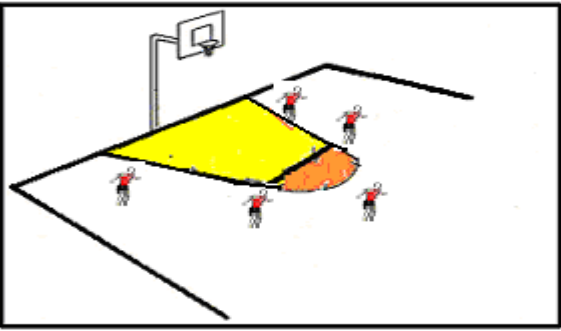
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 48</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de técnica defensiva de estabilización del cuerpo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. C Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y Negros. A Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción. L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos toque de líneas. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes (trensa)</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicio 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-3, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota <p>Ejercicio (5) Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 32. Preparación Física Objetivo: Fuerza Lanzamientos Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El premier ejercicio, lanzamiento desde cuclilla hacia el frente y arriba y luego desde cuclilla hacia arriba y atrás, el segundo con apoyo de un banco y lanzamiento hacia arriba y al frente y el tercero desde cuclilla y hacia arriba. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10</p> <p>10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>10</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 49</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desmarque entre dos jugadores después tiro al aro en movimiento. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.<u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre.Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desmarcarse</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva (Ejercicios 1 y 2). <p>Pases y Dribling combinados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).  <p>Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro. Ejercicio 4 tiros.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardíaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnica defensiva para la estabilidad del defensa que busca al ofensivo en una acción de desbalance, y luego doble gardeo. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-3, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota Ejercicio (6) <p>Juego con tareas. 33. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos skiping, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicios 1). (Ejercicios 2).</p>  <p>(Ejercicios 4).</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

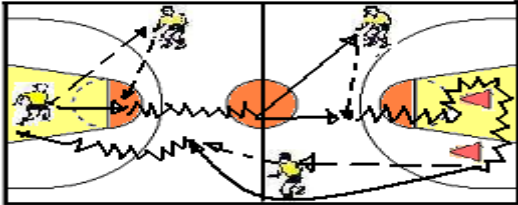
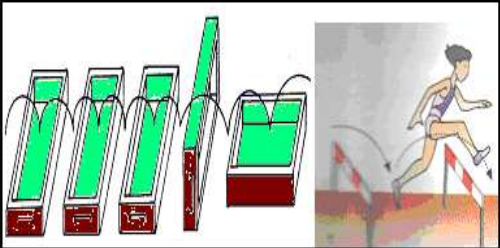
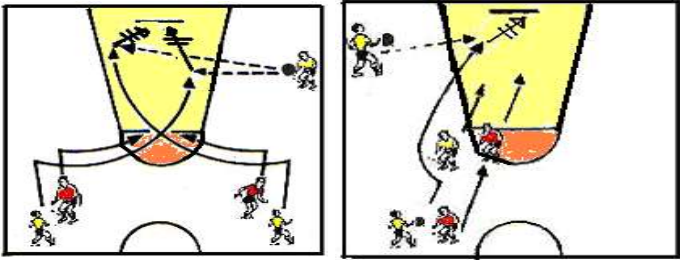
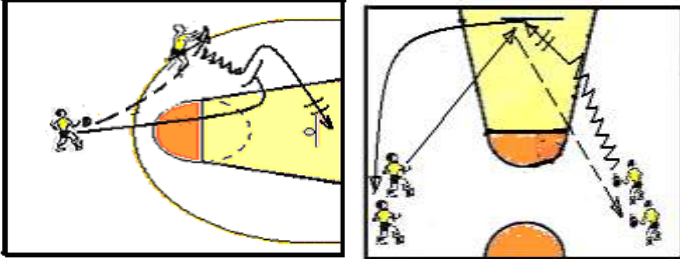
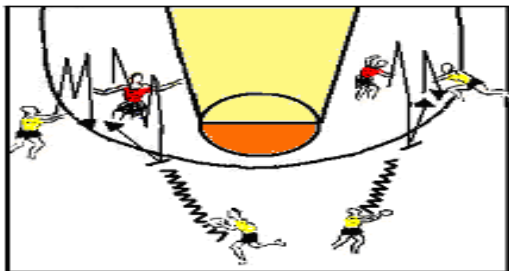
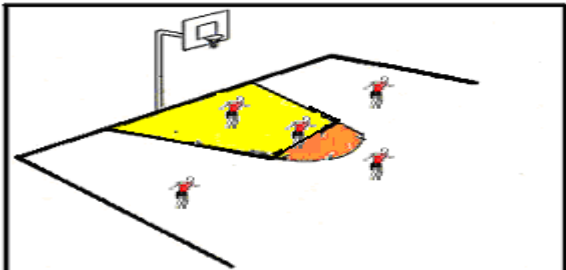
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico – táctico Clase: 50</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de trío con balón lanzado por el propio jugador y luego tiro al aro de media distancia con dos manos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
--	--

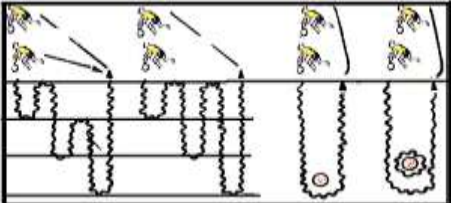
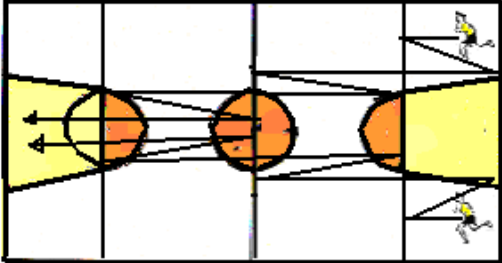
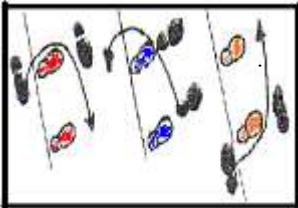
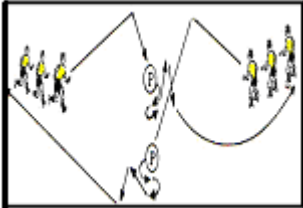
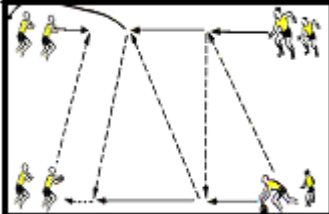
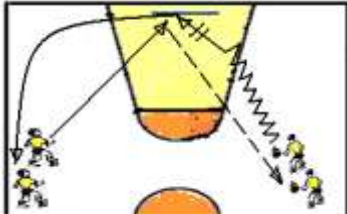
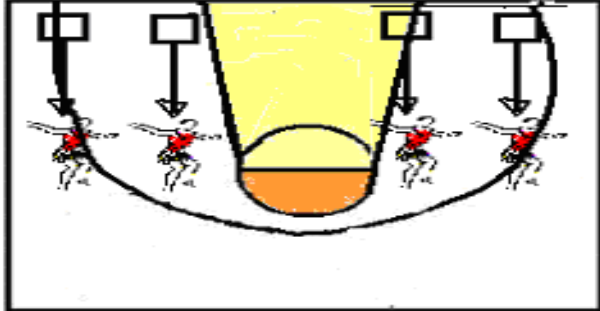

P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
---	-------------	---	---------------------------

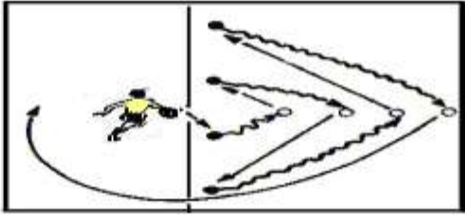

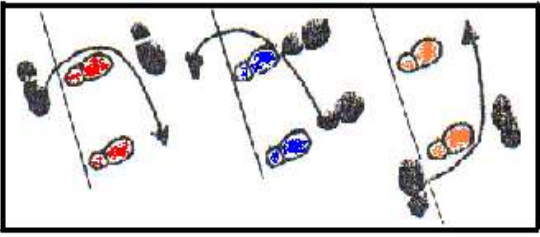
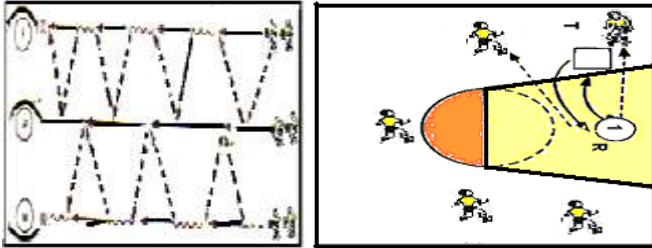
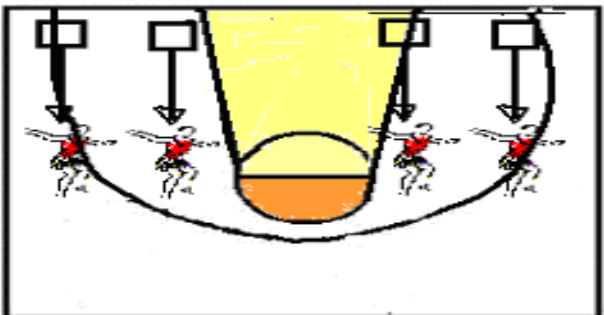

<p>I N I C I A L</p>	<p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>5' 5'</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
---	---	------------------	---

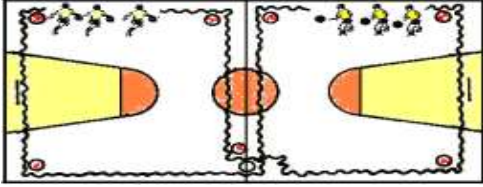
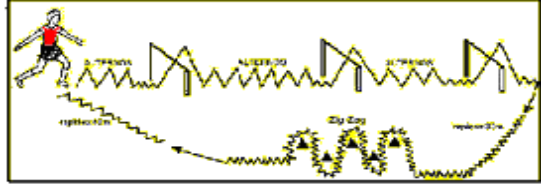

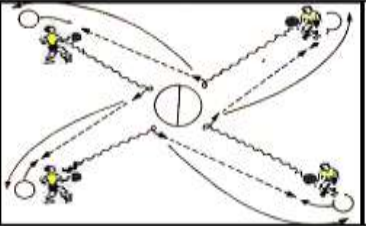
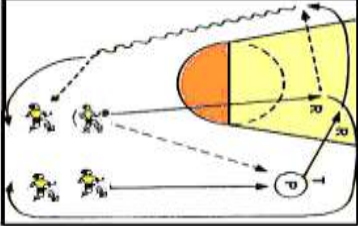

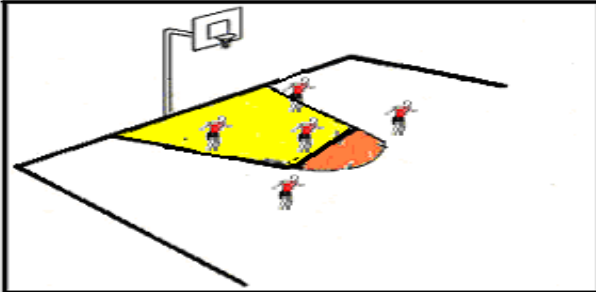
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">P R I N C I P A L</p>	<p>Técnica Ofensiva: Desmarcarse</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicio 1) <p>Dribling:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling con obstáculos. (Ejercicio 2)  <p>Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y tras un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicio 3) <p>Ejercicio 4 tiros</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardíaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnica defensiva evitar el corte por abajo del aro. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 1-2-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota Ejercicio, (6). <p>Juego : 4 vs 4 medio terreno 34. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera salto a los conos skipping, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>10 10 10 10 10 10 15 20</p>	<p>(Ejercicios 1).</p>  <p>(Ejercicios 3). (Ejercicios 4).</p>   <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
---	--	--	---

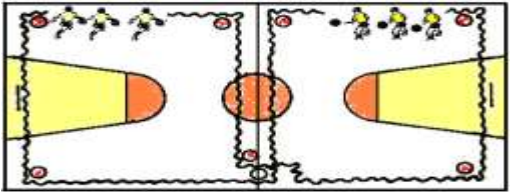

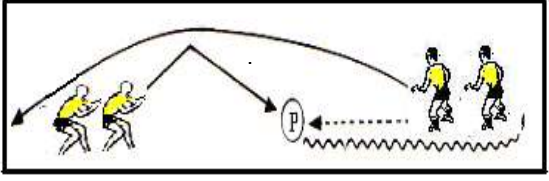
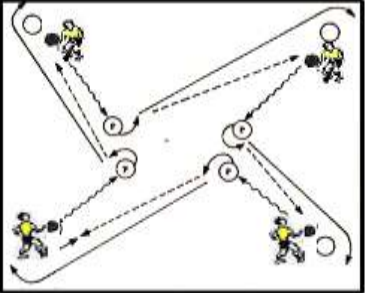
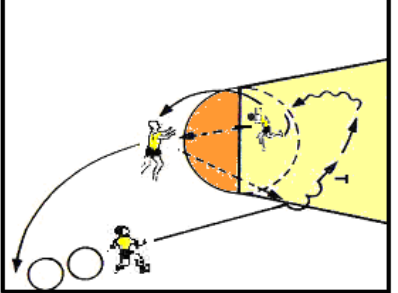

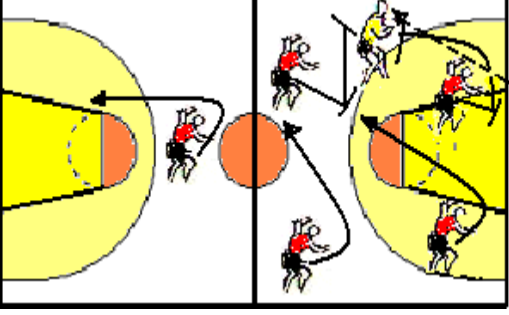
<p>F I N A L</p>	<p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes. suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p>	<p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>
---	--	----------	---

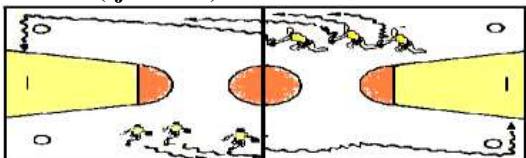

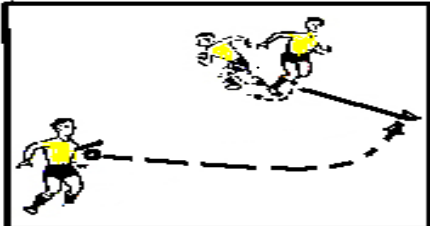
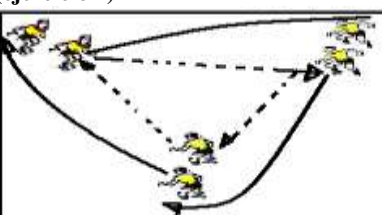
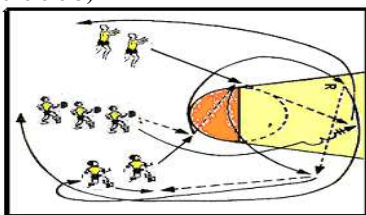
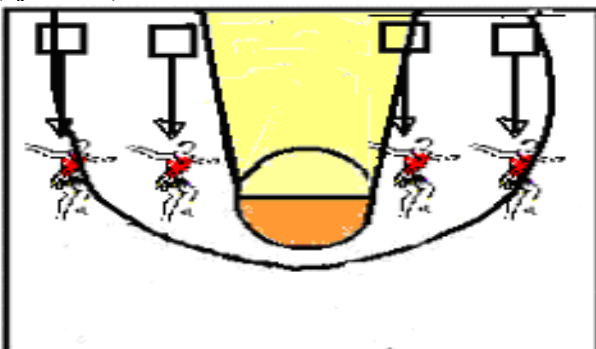
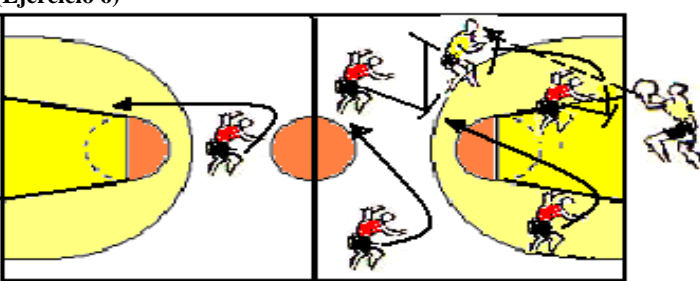
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico – táctico Clase: 51</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. I infer.Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. A pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño L Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desmarcarse</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en trío, desplazarse para recibir pase y tirar al aro. (Ejercicios 1 y 2) <p>Pases y Dribbling combinados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de pase y recepción parada y dribbling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicio 3)  <p>Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de tiro, pasar y molestar. (Ejercicio 4). Ejercicio de pase y tiro en bandeja. (Ejercicio 5). <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnica defensiva de salto a la pelota y el mío y otro más. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 1-3-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota Ejercicio (5) <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>35. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura en el primer ejercicio, salto al cajón en profundidad, y en el segundo, salto a las vallas. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicios 1). (Ejercicios 2).</p>  <p>(Ejercicios 4). (Ejercicios 5).</p>  <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>Ejercicio 7)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes.suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

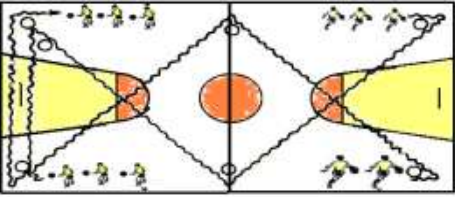
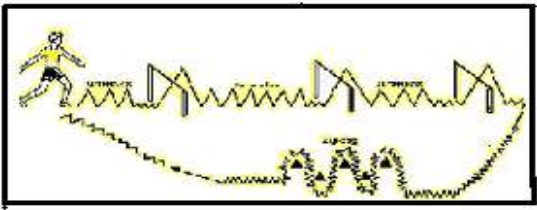
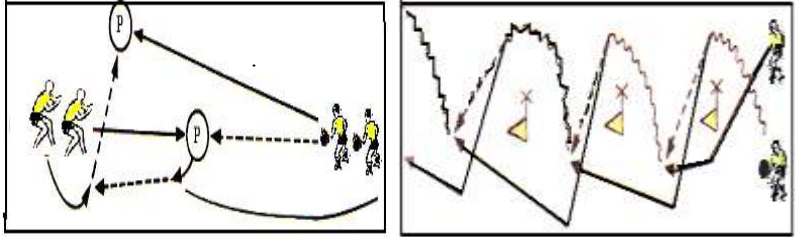

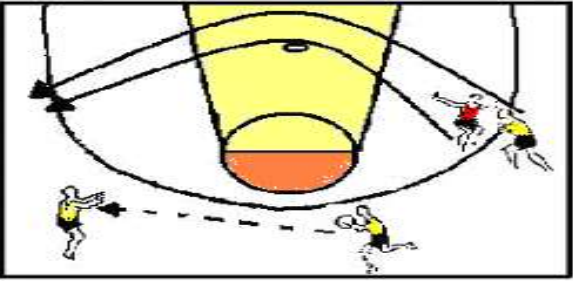
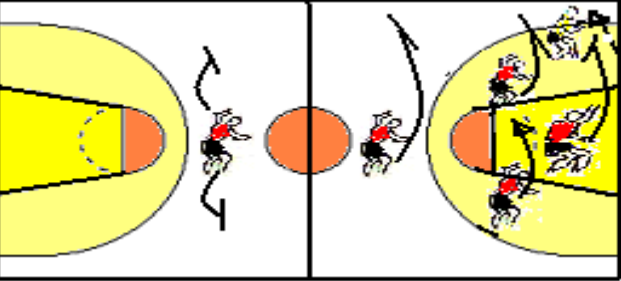
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 52</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. CAPACIDAD: Correr de forma continua con ritmo moderado tocando línea a un ritmo de 140 a 150 pulsaciones por minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración. EDUCATIVO: Demostrar perseverancia durante las actividades de resistencia aeróbica en la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. U Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. C I A</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. 5' Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón 5' Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura, movimientos de pie. (Ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada. (Ejercicio 2) <p>Pases y sus variantes: Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase y desplazamientos con dos manos. (Ejercicio 3) <p>Tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • En bandeja cerca del aro. (Ejercicio 4) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual. (Ejercicio 5)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 6 y 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo presión 1-3-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de pases: Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos, <u>2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1) (Ejercicio 2)</p> <p>5  </p> <p>5 10 10</p> <p>(Ejercicio 3) (Ejercicio 4)</p> <p>5  </p> <p>10 10</p> <p>(Ejercicio 6)</p> <p>10 </p> <p>10 15</p> <p>20 (Ejercicio 7)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

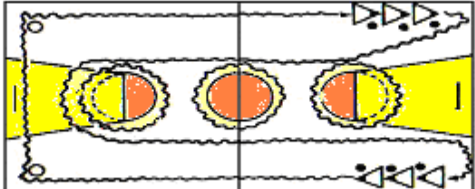
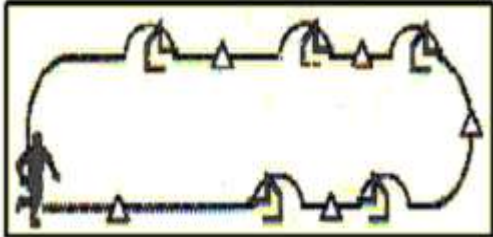
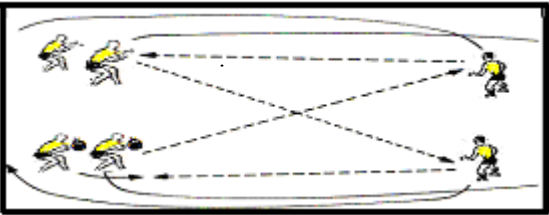
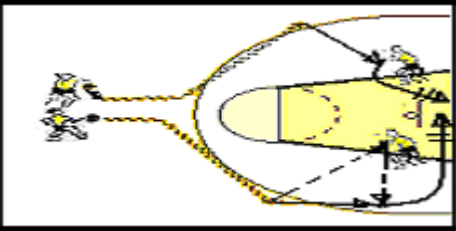

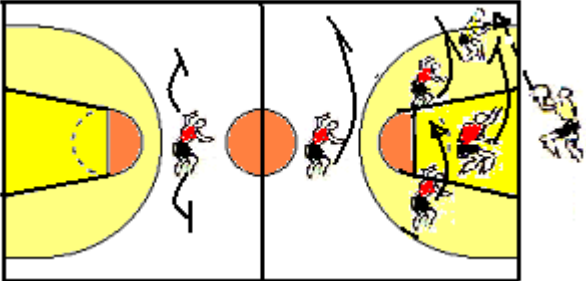
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 53</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. CAPACIDAD: Saltar obstáculos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza a través de los saltos. EDUCATIVO: Mostrar disciplina durante la actividad de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. Piernas y cint. Pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón 5' Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico, movimientos de pie. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con una y dos manos. (Ejercicio 2) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiro con dos manos desde diferentes posiciones. (Ejercicio 3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (Ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-1-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de pases Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno 36. Preparación Física Objetivo: Fuerza al salto. El primer ejercicio (Saltos) Ejercicio de saltos continuos al banco, el segundo ejercicio es saltar por arriba, la pelota hacia adelante y hacia atrás, se realizan <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>5 10 10 10</p> <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>10 10 20 15</p> <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

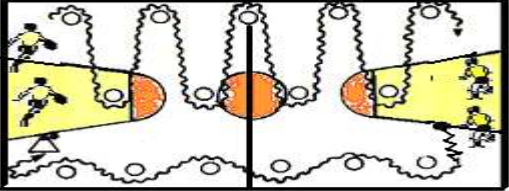

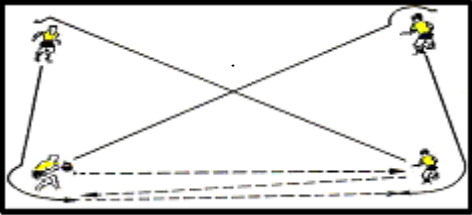
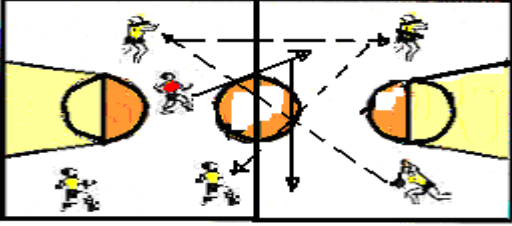


<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctica Dep: Baloncesto Clase: 54</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Realizar el pase de pecho con dos manos a partir de la posición de triple amenaza. CAPACIDAD: Correr tramos de velocidad y salto a las vallas para desarrollar la velocidad a la fuerza. EDUCATIVO: Mostrar el compañerismo a través de las actividades de las clases.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. U <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. A Piernas y cint. Pél. L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. 5' Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón 5' Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de sombra con cambio de dirección. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con una y dos manos. (Ejercicio 2) <p>Tiro: Ejercicio de pase y tiro con dos manos, estático. (Ejercicio 3)</p> <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (Ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-1-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (6). <p>Juego de pases Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: velocidad fuerza. El ejercicio se inicia con una carrera de 10 metros, luego salto a las vallas, + carrear 10 metros + salto a las vallas, luego sprint rápido 20 metros, + carrera en zigzag 15 metros + sprint 10 metros + camina 5 metros + sprint 10 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>5 10 10 10</p> <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 3)</p>  <p>10</p> <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>10 15 20</p> <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

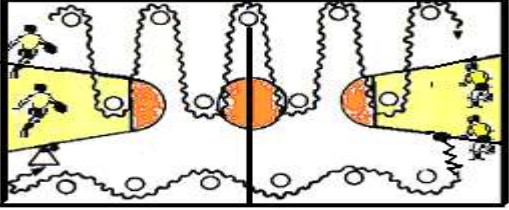
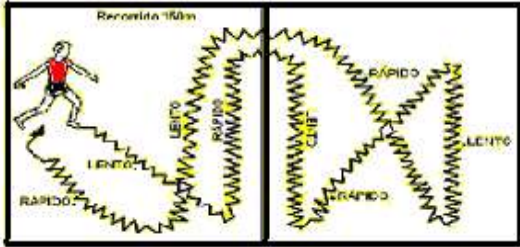
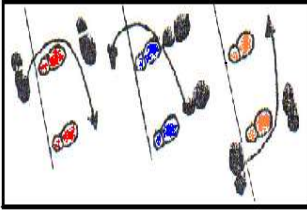
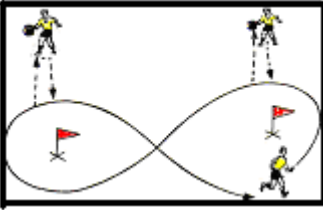
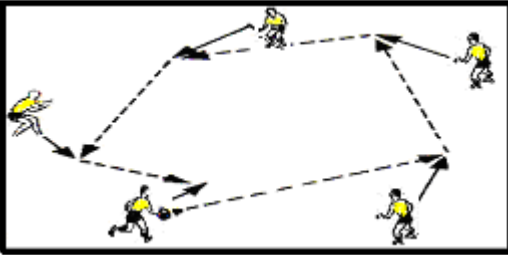
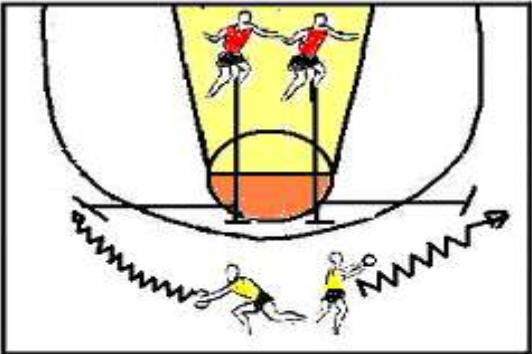
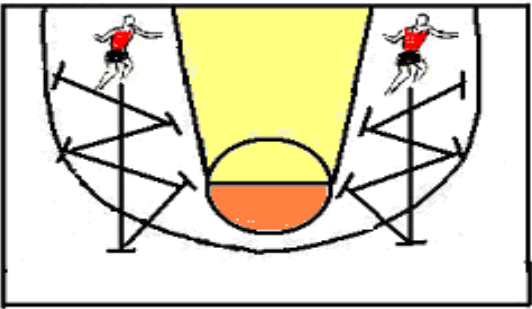
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 55</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar amagos con cambio de dirección y paradas por salto recibiendo pase de pecho con dos manos. CAPACIDAD: Correr de forma continua para el desarrollo de la resistencia de larga duración. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento</p> <p>N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos</p> <p>5' Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos en movimiento. (ejercicio 2) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de tiro en bandeja. (ejercicio 3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicio 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos entrar y salir saltando a la pelota. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador según la dirección de la pelota. Ejercicio, (6). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica En este ejercicio se realiza una carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos, 2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5 10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 3)</p>  <p>10</p> <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>10 15 20</p> <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes A suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 56</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar el pase de pecho en movimiento con dos manos a la altura del pecho. CAPACIDAD: Ejecutar trabajo con la pelota medicinal para mejorar la fuerza en el deportista. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por la patria.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N E Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos 5' Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de amago y recibo del pase. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos en movimiento. (ejercicio 2) <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico en trío con tiro en bandeja. (ejercicio 3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego de dribleing quién llega primero. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicio 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota. Ejercicio, (6). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>37. Preparación Física Objetivo: Fuerza</p> <p>d) Ejercicios con pelotas medicinales se realiza en pareja.</p> <p>e) 4 series de 8 repeticiones cada una, para cda ejercicio. 4 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10 10 10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>5</p> <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>10 20 15 20</p> <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes A suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 57</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tirar bajo el aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho. CAPACIDAD: Ejecutar ejercicios de carreras, saltos y velocidad para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. Infer. E <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos 5' Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada, (ejercicio 1). <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos en movimiento, (ejercicio 2) <p>Tiro: Ejercicio técnico de tiro a media distancia y en bandeja. (ejercicio 3)</p> <p>Drible: Con control visual. (ejercicio 4)</p>  <p>Técnica Defensiva: (ejercicio 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicios defensivos siguiendo al jugador que corta por abajo del aro. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo presión 1-2-1-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad</p> <p>Ejercicio de velocidad con saltos a las vallas, carrera en zig zag con conos y carrera 60 metros. <u>2 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones.</u> 1' desc-/seties</p> 	<p>(ejercicio 1) (ejercicio 2)</p>  <p>5 10 10 5</p> <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10 15 15 20</p> <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 58</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tirar bajo el aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho. CAPACIDAD: Ejecutar ejercicios de saltos y carreras para mejorar la resistencia a la fuerza. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N E Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. I <u>infer.</u> <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. A pél. L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Participan: 20 alumnosm. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase, (ejercicio 1). Triple amenaza, para pasar después de la recepción. <p>Manejo del Balón: Tiro: El ejercicio se realiza con dribble y pase en el área cerca del poste bajo para realizar un tiro de media y una bandeja. (ejercicio 2) Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicio 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios técnicos defensivos, a través del pase en pareja, siguiendo la posición correcta del defensor. <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo presión 1-2-1-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 38. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza combinada. Este ejercicio se realiza con carreras al 50%, con saltos a vallitas o conos, se realizan 2 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 59</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el dribling en movimiento con obtáculo con ambas manos. CAPACIDAD: Realizar ejercicios de lanzamientos, saltos y halar para mejorar la resistencia a la fuerza en los jugadores. EDUCATIVO: Manifestar colectivismo antes las actividades de las clases.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnosm. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase, (ejercicio 1). Triple amenaza, para pasar. <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Cazar al jugador con pases sin caminar con el balón. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de driblin bordeando obstáculos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Postura Ejercicios técnicos defensivos, a través del pase en pareja, siguiendo la posición correcta del defensor, en el otro ejercicio el defensa sigue al ofensivo que realiza movimientos de entrada y salida. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 39. Preparación Física Objetivo: Desarrollo de la fuerza. Se realizan ejercicios de lanzamiento de la pelota medicinal de 2.5 kg, salto sobre el balón y tracción de la soga, tres ejercicios distintos. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 60</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el dribling en movimiento con obtáculo con ambas manos. CAPACIDAD: Ejecutar ejercicios de rapidez para el desarrollo de la velocidad en cada clase de entrenamientos. EDUCATIVO: Educar en los alumnos el compañerismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. I cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. C infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. A pél. L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Participan: 20 alumnos. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico, trabajo de pie. (ejercicio 1) Ejercicios de desplazamientos y paradas. (ejercicio 2) <p>Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (ejercicio 4)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. <u>2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1) </p> <p>(ejercicio 2) </p> <p>(ejercicio 3) </p> <p>ejercicio 5) </p> <p>ejercicio 6) </p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

Elementos técnicos del programa de formación básica del baloncestista del segundo semestre de trabajo

Categorías: 8 – 12 años.

(Colectivo de autores del programa de preparación del deportista, 2000, Cuba)

CONTENIDOS DEL PROGRAMA: 11 A 12 AÑOS

Nº	CONTENIDOS DEL PROGRAMA	CATEGORIA 11 - 12 AÑOS
1.	Técnica Ofensiva	Enseñanza
1.1	Técnica de desplazamientos	Enseñanza
	Postura	Enseñanza
	Carrera Frente	Enseñanza
	Espalda	Enseñanza
	Lateral	Enseñanza
	Amagos	Enseñanza
	Cambios de dirección	Enseñanza
	Cambios de velocidad	Enseñanza
	Cambios de ritmo	Enseñanza
	Paradas:	Enseñanza
	Por pasos	Enseñanza
	Por saltos	Enseñanza
	Giros:	Enseñanza
	De frente	Enseñanza
	De espalda	Enseñanza
	Saltos:	Enseñanza
	Con una pierna	Enseñanza
	Con dos piernas	Enseñanza
	Situac. especiales	Enseñanza
	Salto entre dos	Enseñanza
	Acc. combinadas	Enseñanza
	Carreras y paradas	Enseñanza
	Paradas y giros	Enseñanza
	Manejo del balón	Enseñanza
	Agarre Clásico	Enseñanza
	Triple amenaza , Para pasar, tirar o driblear	Enseñanza
	Recepción	Enseñanza
	Arriba de la cintura	Enseñanza
	Debajo de la cintura	Enseñanza
	Pases y sus variantes	Enseñanza
	Con dos manos	Enseñanza
	Con una mano	Enseñanza
	Drible	Enseñanza
	Sin control visual	Enseñanza
	Alto	Enseñanza
	Habilidades c/drible	Enseñanza
	Tiros al aro	Enseñanza
	Tiro con dos manos	Enseñanza
	Tiro Básico	Enseñanza
	Tiro Libre	Enseñanza
	Tiro en movimiento	Enseñanza
	a) Bajo el Cesto, (Der.-Izq.)	Enseñanza
	b) Saltando	Enseñanza/consolidación
	c) En suspensión	No
	d) De gancho	No
	Acc. combinadas	
	Recepción y paradas	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso, caída y Tri/Ame	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso caída, drible	Enseñanza/consolidación
	Recepción y pase en movimiento	Enseñanza/consolidación

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

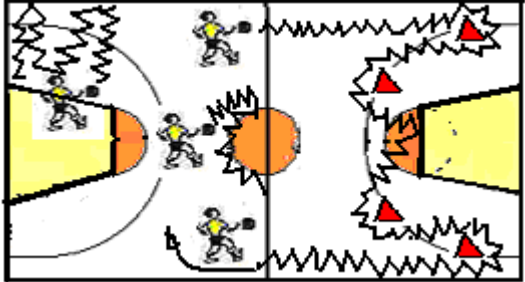
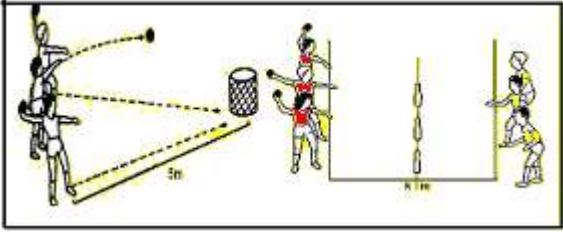
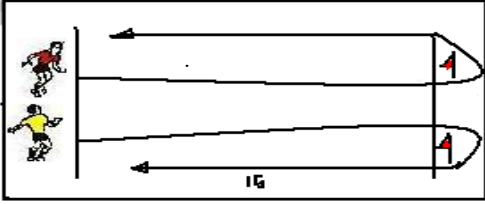

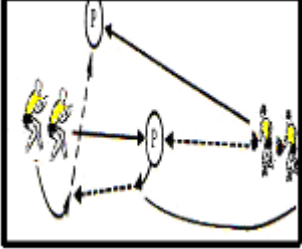
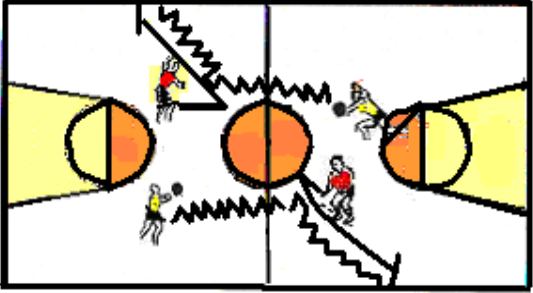
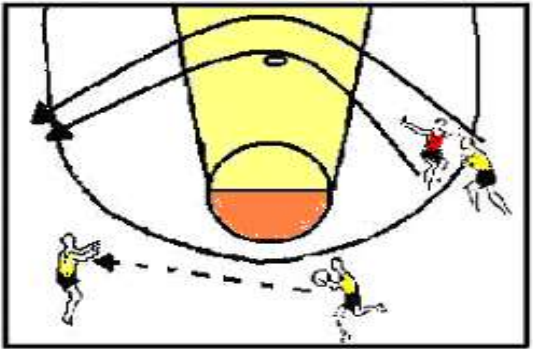
	Recepción y drible	consolidación
	Recepción y tiro en movimiento	consolidación
	Recepción y tiro en suspensión	Enseñanza
	Drible con cambio de dirección	consolidación
	Drible con cambio de ritmo	consolidación
	Pase después de drible	consolidación
	Drible y paradas	consolidación
	Drible y pase en mov.	consolidación
	Drible, parada y tiro	consolidación
	Tiro en movimiento después de drible	consolidación
	Tiro en movimiento después de pase	consolidación
	Tiro saltando después de recibir pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro Saltando después de drible	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de drible	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro de gancho después de pase	Enseñanza
	Tiro de gancho después de drible	Enseñanza
	Tiro de gancho en suspensión	Enseñanza
	Tiro pasado después de drible	Enseñanza
	Tiro pasado después de pase	Enseñanza
	Tiro de potencia con salto	No
	Situaciones especiales de saque	Ens/consolidación
	Desde la línea final	Ens/consolidación
	Desde la línea lateral	Ens/consolidación
	Desde el medio del terreno. En los dos minutos finales.	Enseñanza
2.	TECNICA DEFENSIVA:	
2.1	Desplazamientos:	consolidación
	Postura	consolidación
	Pies escalonados	consolidación
	Pies paralelos	consolidación
	Posición alta	consolidación
	Posición media	consolidación
	Posición baja. Acciones combinadas de desplazamiento y trabajo de brazos.	consolidación
	Apoderamiento del balón:	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible.	Enseñanza/consolidación
	Quitar el balón Tumbar el balón	Enseñanza/consolidación
	Tapar el balón (Salto al Tiro)	Enseñanza/consolidación
	Bloqueo al rebote	Enseñanza/consolidación
	Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón.	Enseñanza/consolidación
3.	TACTICA OFENSIVA	
3.1	Acciones individuales:	
	Jugar sin balón	
	Desmarcarse para buscar un lugar libre:	consolidación
	Alejándose de la pelota	consolidación
	Acercándose a la pelota	consolidación
	Cortes hacia el aro	consolidación
	Pantallas	consolidación
	Pantalla y continuación	consolidación
	Rebote ofensivo	consolidación
	Acciones tácticas de acuerdo a la función de: organizador, alero o delantero y centro.	consolidación
	Jugo con balón	consolidación
	Amagos y penetraciones al aro	consolidación
	Amagos y pases	consolidación
	Amagos y tiros	consolidación

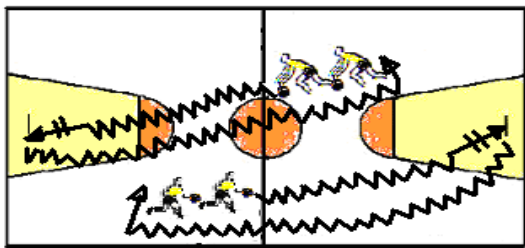

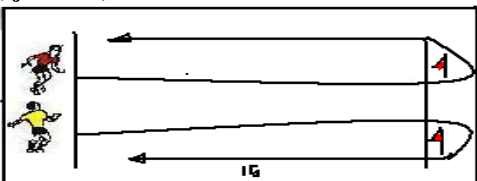

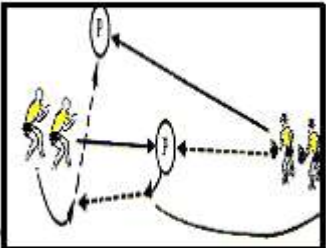
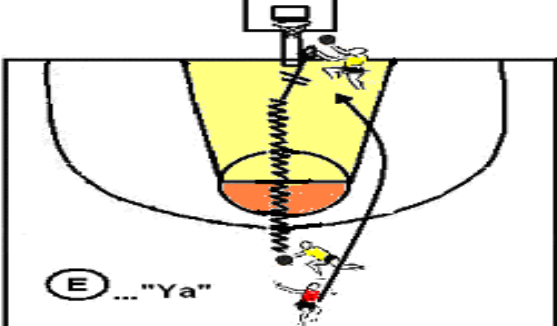

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

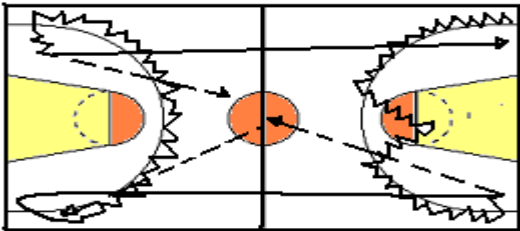
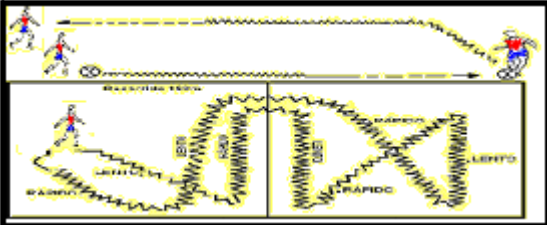
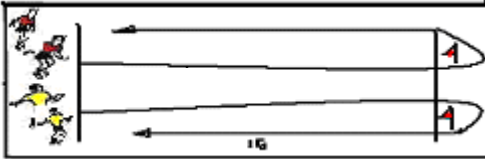
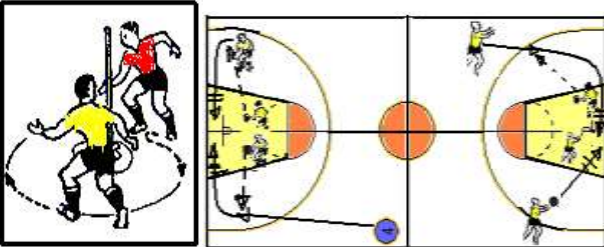


	1 vs 1 1 vs 2	Consolidación
	Acciones técnico-tácticas de acuerdo con la función de:	
	Organizador - Alero - Centro - Atacador o (No.2) , escolta.	Enseñanza
	Acciones de grupo de 2 jugadores	
	Pasar y cortar	Enseñanza/consolidación
	Acc. Jugadores del interior - Acc. Jugadores del perímetro - Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Cortes del jugador sin balón 2 vs 2 usando pantalla.	Enseñanza/consolidación
	Pantallas	
	Estáticas - En movimiento – 2 vs 0 contraataque - 2 vs 2 juego.	Enseñanza/consolidación
	Acciones de grupo de 3 jugadores	
	Pantalla indirecta Estáticas - En movimiento - Cruce - Pasar y cortar, ocupar espacios libres, cambiar de posiciones y funciones.	Enseñanza/consolidación
	3 vs 0 contraataque - 3 vs 3 juego - 3 vs 1, 3 vs 2 (Posic.) - Acc. Entre jugadores perímetro-interior.	Enseñanza/consolidación
	Acciones de grupo de 4 jugadores	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta.	Enseñanza/consolidación
	Acciones de equipo	
	Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior.	Enseñanza
	Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pívor. Comb. con pivot contra defensa personal. Comb. con pivot con defensa /zonas.	Enseñanza
	Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal. Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta.	Enseñanza
	Contraataque y transición	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno. Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno.	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno. Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno.	Enseñanza
	Situac. Especiales	
	Salto entre dos, últimos min. de juego: Tiro libre, saques laterales y bajo el aro.	Enseñanza
4.	TACTICA DEFENSIVA	
4.1	Acciones Individuales Jugador sin balón	
	Al desmarque, postura abierta, postura cerrada. Defensa al corte. Cambio de jugadores.	Enseñanza/consolidación

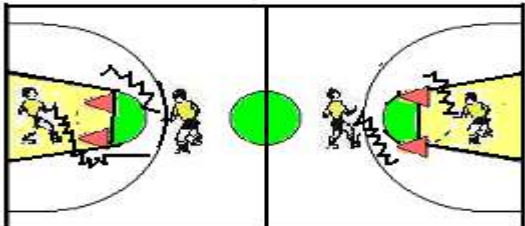


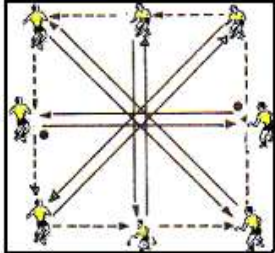
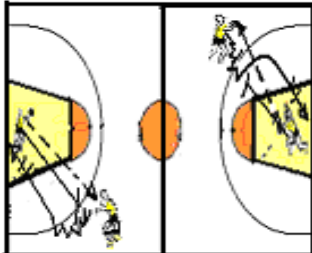


Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista


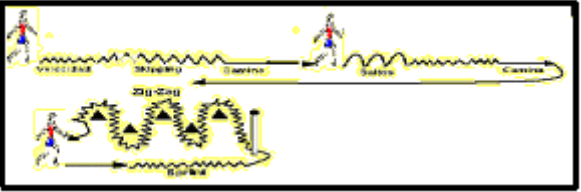
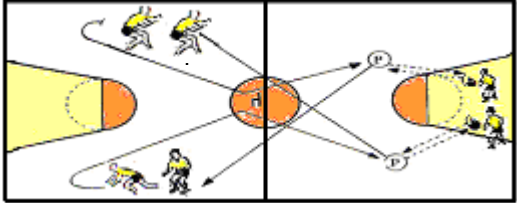
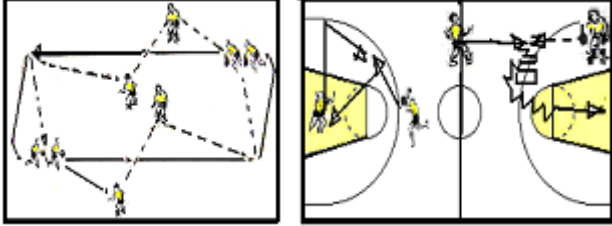
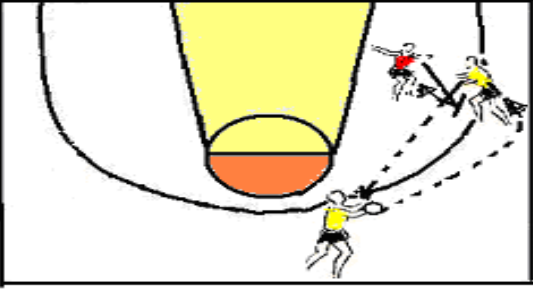
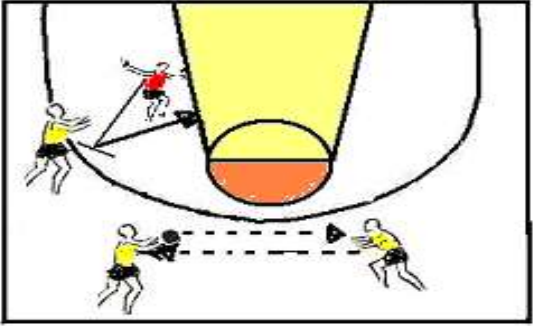
	Defensa a la pantalla (por delante, anticiparse o cerrar, deslizarse o abrir)	
	Bloqueo-Rebote	
	Acc.defensivas específicas acordes a la función en el equipo.	Enseñanza
	Organizador - Delantero o Alero Centro	Enseñanza
	Acciones individuales jugador con balón	
	Que no ha driblado. Que dribla. Que ha driblado 1 vs 1 en medio terreno 1vs 1 en todo terreno. Oposición al tiro 1 vs 2. Ayuda y recuperación.	Enseñanza/consolidación
	Defensa de acuerdo a la función en el equipo	
	Organizador, Alero o delantero, Centro.	Enseñanza
	Acciones de grupo defensa a la Pantalla	
	Por delante (anticiparse), por atrás (deslizarse), con cambio(jugador), ayuda y recobro. Defensa al corte 2 vs 3. Bloqueo y triángulo.	Enseñanza
	Acciones defensivas de grupo	
	En defensa personal. En defensa de zonas. En defensa mixtas.	Enseñanza
	Acciones de equipo de acuerdo con el sistema táctico.	
	Defensa personal - Defensa por zonas (1-2-2), (1-3-1), (2-3), 2-(1-2-2). Defensas presionantes – (1-2-1-1), (1-2-2) Defensa mixta	Enseñanza
	Situaciones Especiales	
	Defensa al tiro libre. Saque lateral y final. Defensa últimos min. Defensa al salto e/dos. Ajustes defensivos. Rotaciones Defensa. Transición defensiva.	Enseñanza

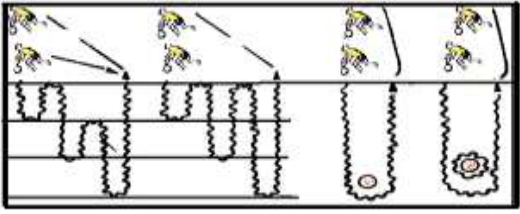


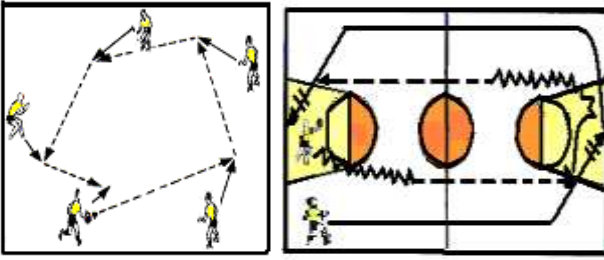
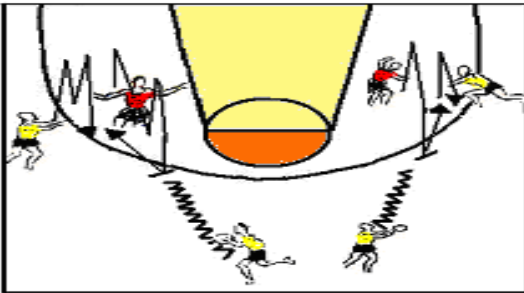
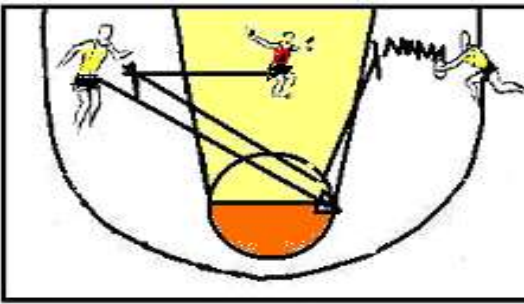
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 1</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Lanzar objetos para desarrollar la fuerza en los deportistas. EDUCATIVO: Educar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac.</p> <p>I cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.</p> <p>C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél.</p> <p>I Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto, orientado al balón.</p> <p>L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.</p> <p>5' Funcionalidad: Habilidades específicas.</p> <p>5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, entre aros. (ejercicio2) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con dos manos, con desplazamientos rápidos y paradas. (ejercicio3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con control visual. (ejercicio4)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos, llevar al ofensivo a la línea lateral. • Ejercicio defensivo, seguir el corte por abajo del aro. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>40. Preparación Física Objetivo: Fuerza Lanzamientos Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, lanzamientos al cesto y a los bolos. 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio1)</p>  <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>(ejercicio2) (ejercicio3)</p>   <p>10</p> <p>(ejercicio5)</p>  <p>20</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo.</p> <p>I Ejercicios de recuperación y relajamiento.</p> <p>N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.</p> <p>A Análisis de la actividad y evaluaciones.</p> <p>L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

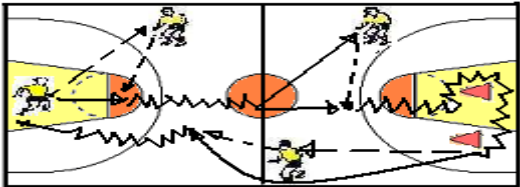
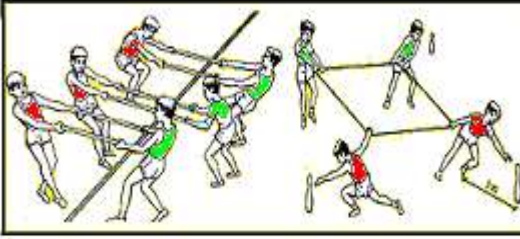
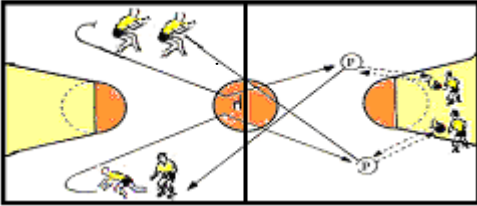
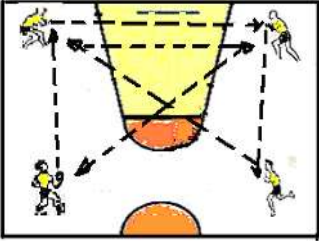
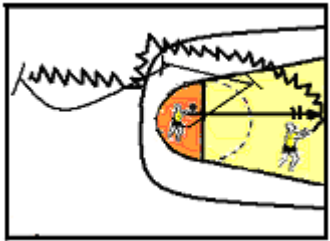

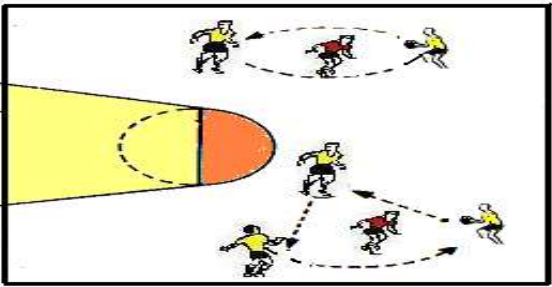
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 2</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar amago con cambio de dirección ante un defensa. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>PRINCIPAL</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto orientado al balón.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección. (ejercicio2) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con dos manos, con desplazamientos y paradas. (ejercicio3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual. (ejercicio4)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicios defensivos saliendo por atrás. • Ejercicio defensivo: los dos jugadores sobre las líneas laterales de la zona de frente al pasador con manos extendidas, el que recibe ataca y el otro defiende. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio se inicia con carreras rápidas, 20 metros desde la posición de sentado, parado y acostado, el regreso se realiza a trote lento; el segundo ejercicio se realiza a máxima velocidad, en zigzag, a una distancia de 30 metros, se regresa 5 metros caminando y sprint rápido 10 metros.</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p> <p>(ejercicio1)</p>  <p>5 10</p> <p>(ejercicio2) (ejercicio3)</p>   <p>10</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>20</p> <p>15</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>20</p>
<p>FIN</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

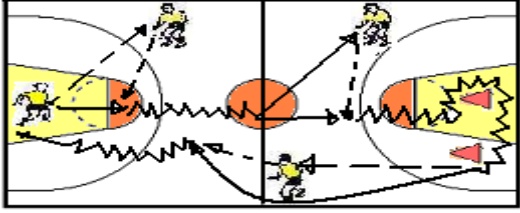
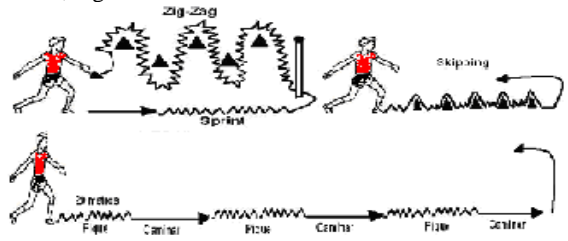
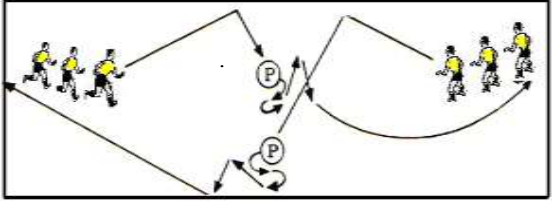
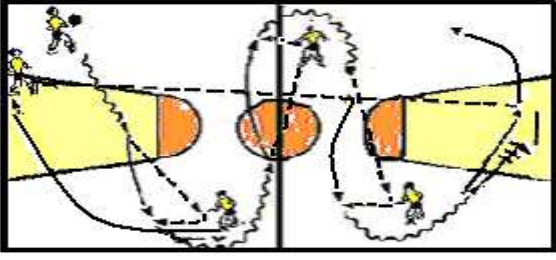
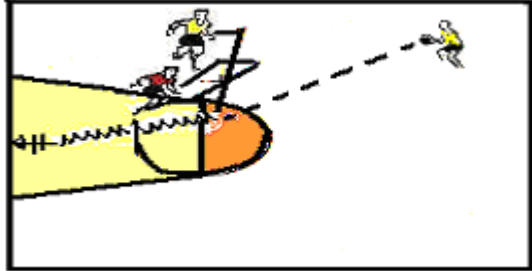
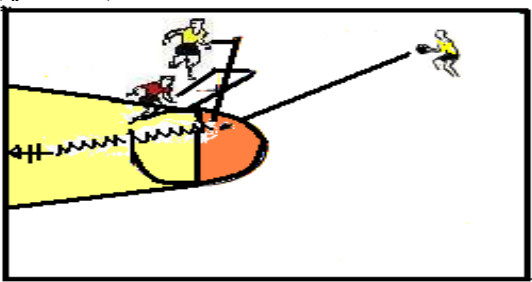
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 3</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Tiro en bandeja en movimiento después de burlar al defensa y recibir el pase. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto, orientado al balón.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, entre obstáculos. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinado, con pases, desplazamientos y tiro al aro. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios técnicos de tiro en pareja, 5 en cada aro. (ejercicio 4) <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos al pívot saliendo por atrás. • Ejercicio técnico defensivo sobre jugadores, en dúos o tríos que realizan pases. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 41. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p> <p>(ejercicio1)</p>  <p>5 10 10</p> <p>(ejercicio2) (ejercicio4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10 20 20</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>15</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

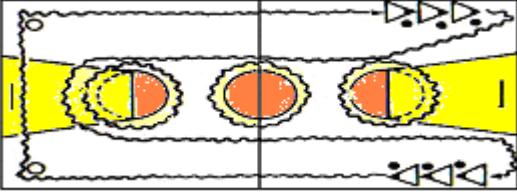
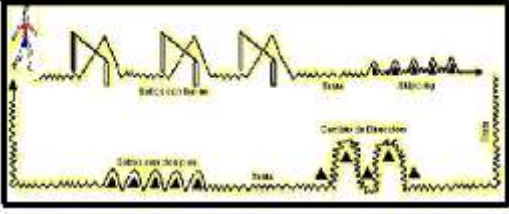
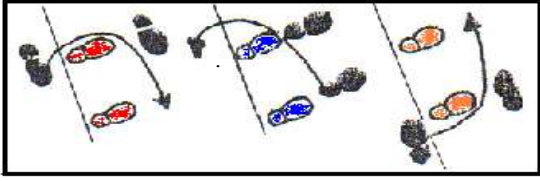
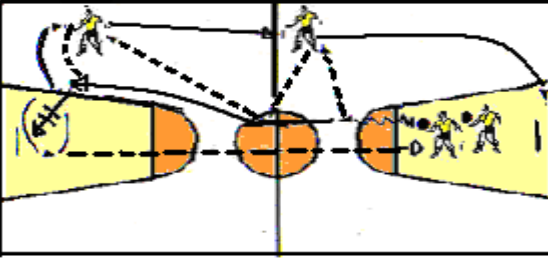
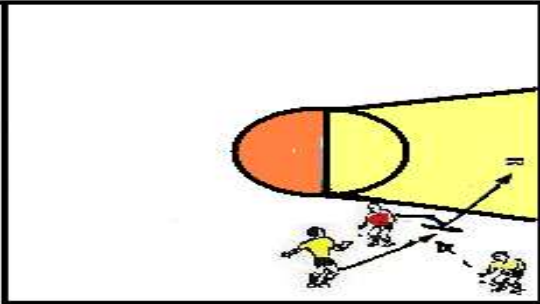
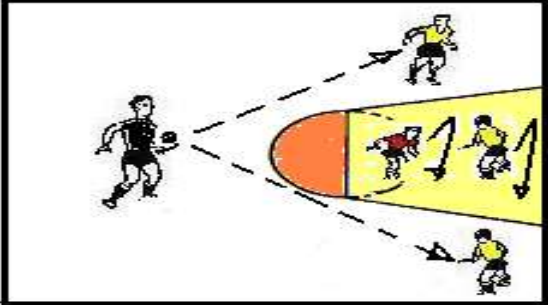
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 4</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) <p>Pase y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio: La estrella, pase arriba de la cintura, combinado con driblin y pases. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3) Ejercicio: El gato y el ratón.  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico del tiro combinado con pasar y molestar. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de estabilización del cuerpo y defensa al dribling lateral. Ejercicio de estabilización del cuerpo y regreso defensivo con movimientos de piernas y brazos. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Desarrollo de la fuerza. Se realizan ejercicios de lanzamiento de la pelota medicinal de 2.5 kg., salto sobre el balón y tracción de la sogá. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

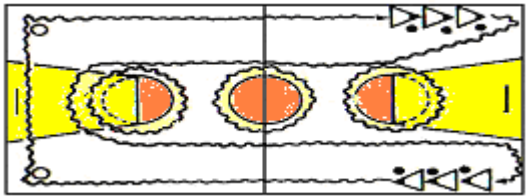

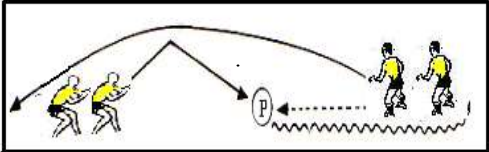
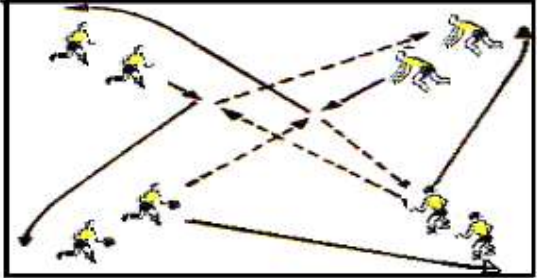
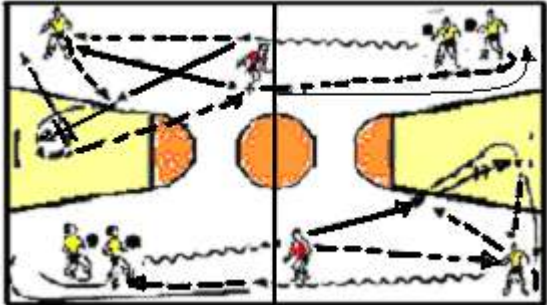
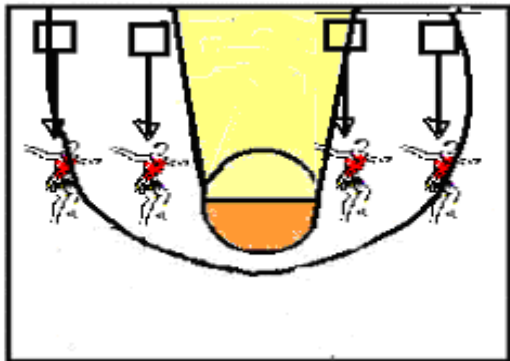
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 5</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja tras molestar pasivamente el defensor. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionalidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios, cambio de dirección, parada y pase en desplazamientos. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, pivót y pases. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual y habilidades, combinado con desplazamientos y tiro al aro. (Ejercicio 4)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro con dribling y desplazamientos. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición. Ejercicio técnico defensivo, salto a la pelota según la dirección del pase y luego cuando se aleja el balón vuelve a su posición. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 42. Preparación Física Objetivo: velocidad a la resistencia Ejercicio de carrera rápida 15 metros, luego skipping 20 metros, seguidos saltos con dos pies 10 metros y regreso en trote lento; el segundo ejercicio, carrera rápida en zigzag 20 metros, camina 5 metros y sprint 10 metros. 2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

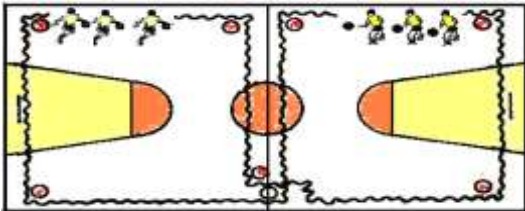
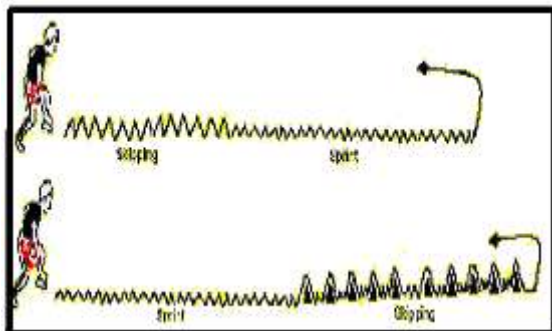
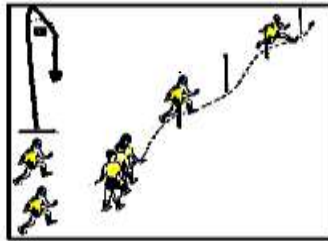
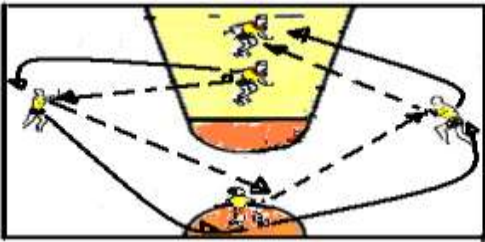
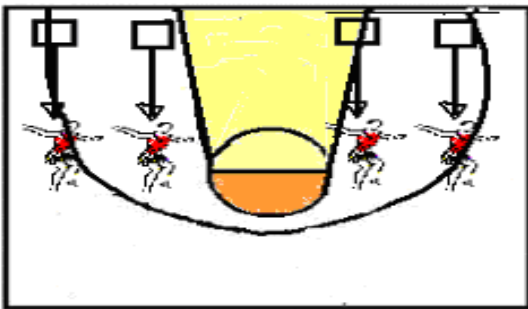
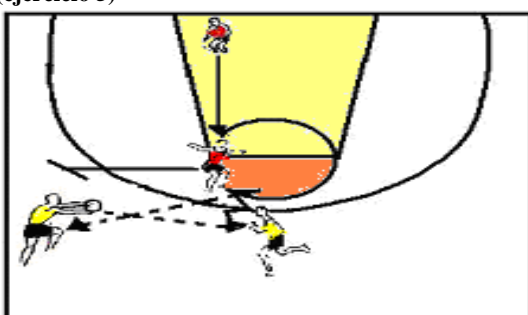
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 6</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego defiende el mío y otro más. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: R Técnica de los desplazamientos I Amagos: N • Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) C Pase y Recepción: I • Arriba de la cintura, combinado con pases. (Ejercicio 2) A Drible: L • Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3)</p>  <p>Tiro: • Ejercicio técnico de tiro en bandeja combinado con dribling.</p> <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6) • Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial aplicando estabilidad del cuerpo. • Ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea.</p> <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 43. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

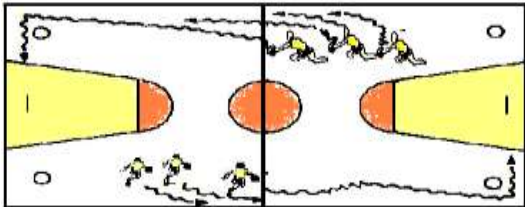
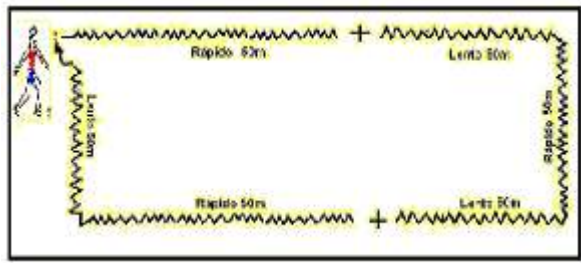

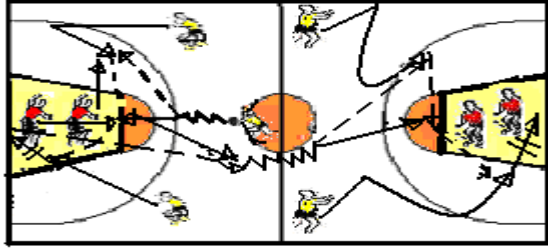

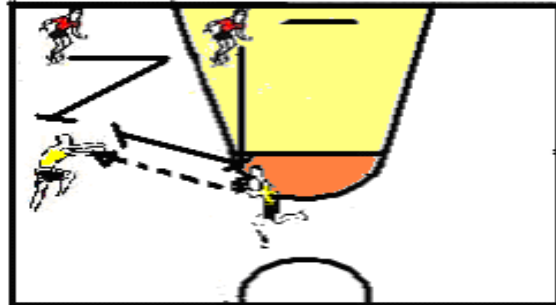
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 7</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de desplazamientos y paradas y pase a partir de la posición de triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. C , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , A pél. L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas. Triple amenaza, para pasar y paradas. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con cuatro jugadores. (Ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (Ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro a partir del tiro libre, luego realiza defensa al jugador que recibe el rebote y lo presiona hasta el medio campo. <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos lateral, siguiendo al jugador que dribla, con relevo de su compañero. Ejercicio defensivo a dos o tres jugadores que se pasan el balón, tratar de interceptarlo con agresividad. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>44. Preparación Física Objetivo: fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. En el primer ejercicio es halar palos o sogas con las dos manos; y en el segundo ejercicio, halar soga por las cuatro esquinas y tratar de tocar el cono u objeto señalado. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

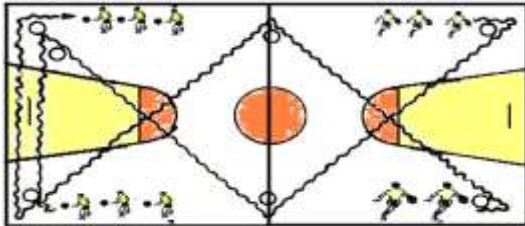
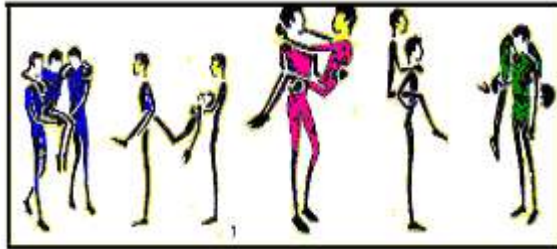
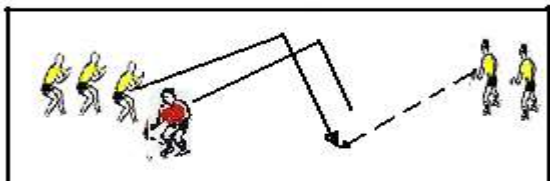
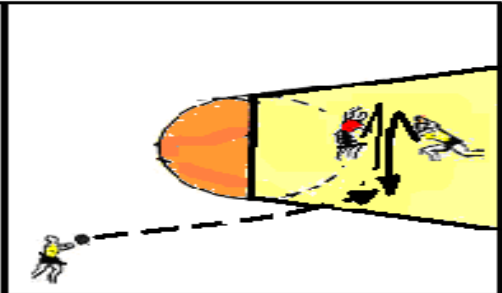
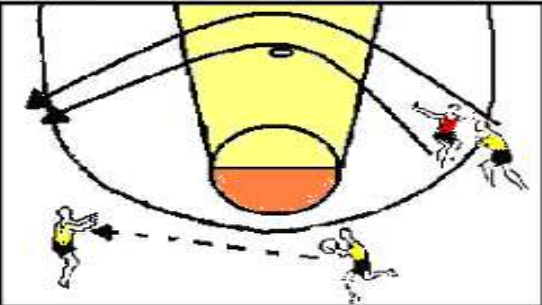
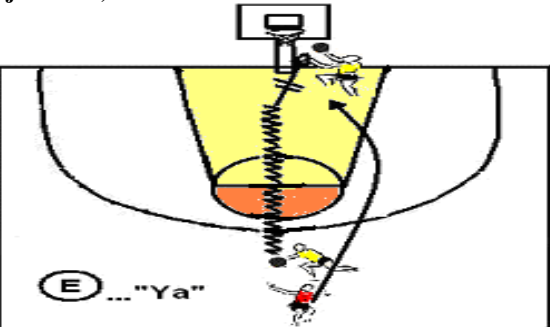
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 8</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desplazamientos y parada por pasos, exigiendo la postura correcta. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. C , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , A pél. L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas. (Ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Ejercicio combinado técnica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico ofensivo, combinado de desplazamientos, pases, recepción, dribling y tiro. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos: el defensor evita en un área reducida que el ofensivo reciba el pase. Ejercicio técnico defensivo, marcar al jugador 1x1. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>45. Preparación Física</p> <p>Objetivo: fuerza</p> <p>El primer ejercicio se inicia con carrera en zigzag, 20 metros, camina 10 metros y sprint rápido 10 metros, luego realiza skipping 10 metros; el segundo ejercicio, realiza sprint rápido de 10 metros, camina 10 metros y sprint 10 metros, regresa caminando.</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

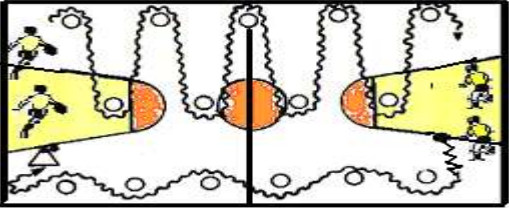
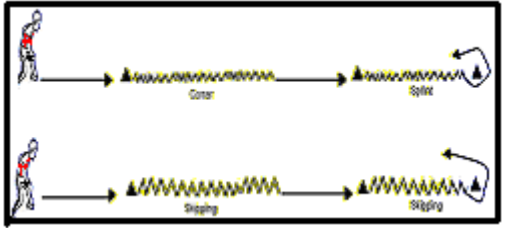
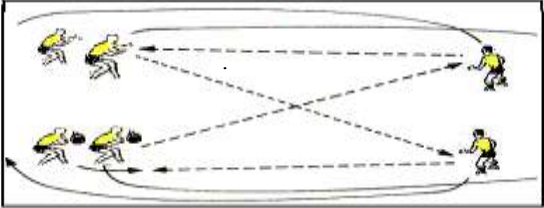
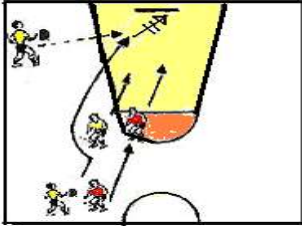
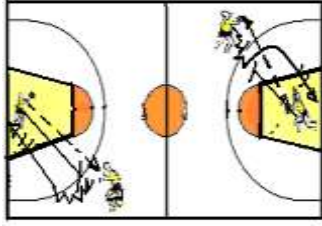
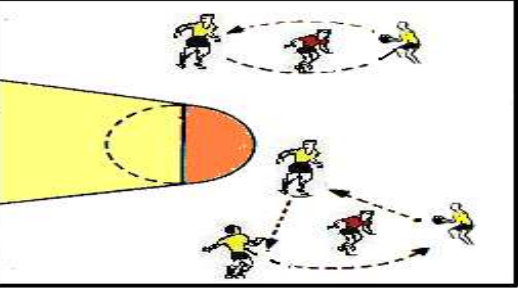
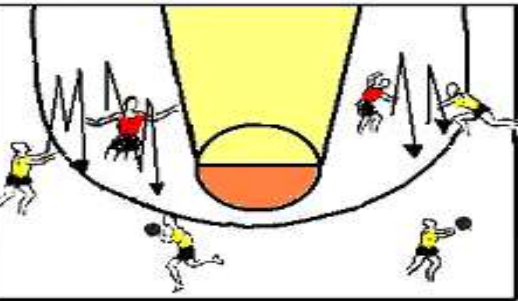
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 9</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio técnico en el trabajo de pie, para movimientos de pivot. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , A pél. L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Ejercicios técnicos, trabajo de pie. (Ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Ejercicio técnico de pase, y tiro combinado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio se realiza con explosividad y precisión en la canasta en bandeja, se continúa por el lado contrario. (Ejercicio 2) <p>Dribble: control visual, habilidades con trabajo por las líneas laterales y de fondo. (Ejercicio 3)</p>  <p>Técnica Defensiva: (Ejercicio 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios técnicos defensivos, el jugador ofensivo recibe el pase y tira al aro el defensivo bloque y va al rebote. • Ejercicio de tres jugadores pasándose el balón y el defensor tratará de interceptarlo con movimientos agresivos. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 46. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

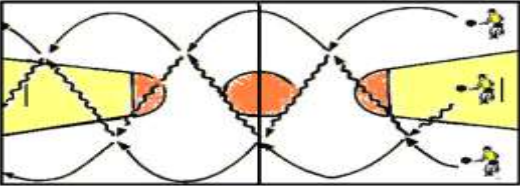
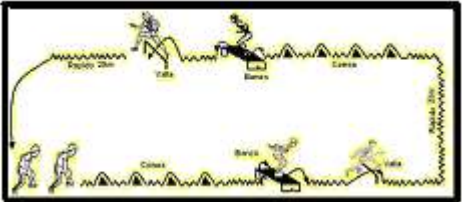
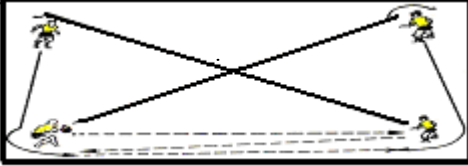
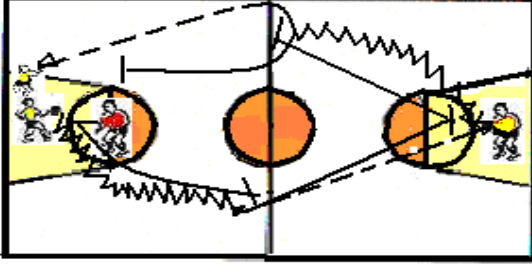
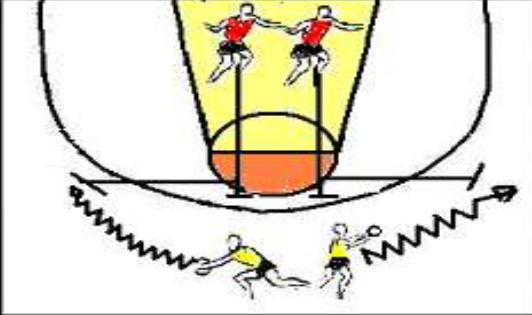
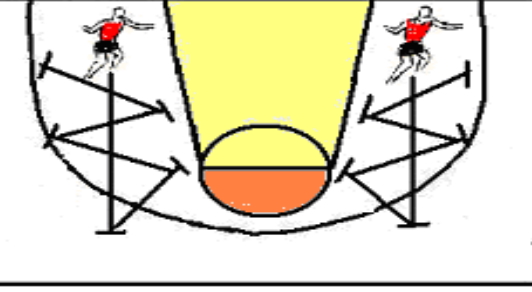
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 10</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos de estabilización del cuerpo y exigir la correcta postura en general del cuerpo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo del colectivismo a través de los ejercicios.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Un niño persigue a cualquier otro participante. Si alguien del grupo pasa por el medio entre el perseguidor y el perseguido, " corta el hilo " y será, ahora, el perseguido. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cortar el hilo. Funcionalidad: <u>Velocidad</u> de desplazamiento.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Ejercicio de desplazamientos y paradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por pasos, (Ejercicio 1). <p>Pases y sus variantes y recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase con una mano por encima de la cintura. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 3)  <p>Tiros al aro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro entrada al aro en bandeja combinado con dribling y pases. (Ejercicio 4) <p>Apoderamiento del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tumar el balón. (Ejercicio 5) <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura • Ejercicio técnico defensivo de estabilidad del cuerpo, exigir la posición de las piernas y los brazos cuando se hace la parada. (Ejercicio 6) <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>47. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto. Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero salta al banco de un lado a otro; el segundo ejercicio es un juego de relevo entre equipos. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5 10 10</p> <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>5 15 15</p> <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>20</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

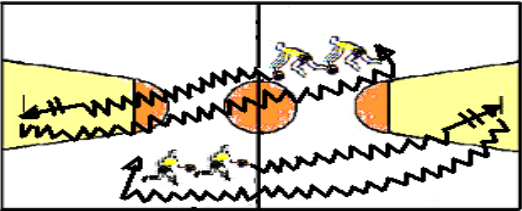

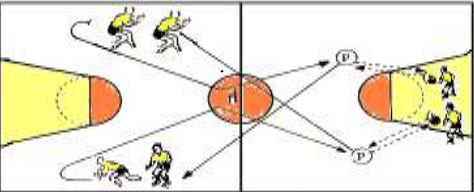

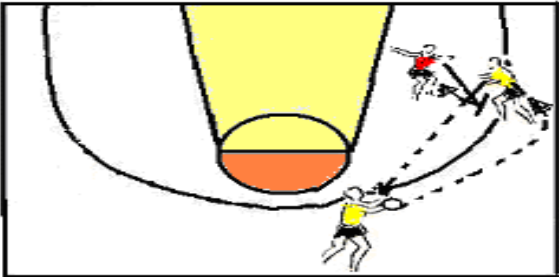

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 11</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar pase directo e indirecto con dos manos mediante rueda de pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y paradas. (ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos, ejercicios de ruedas de pases. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo. • El segundo ejercicio, estabilidad del cuerpo con desplazamientos laterales al pase. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad En el primer ejercicio se corre 20 metros skipping, y 15 metros sprint rápido, regresa caminando; el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skipping y 15 sprint rápido. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1) 10 10 10</p>  <p>(ejercicio 2) 10</p>  <p>(ejercicio 4) 15 15</p>  <p>(ejercicio 5) 20</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

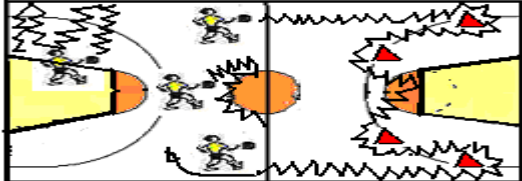
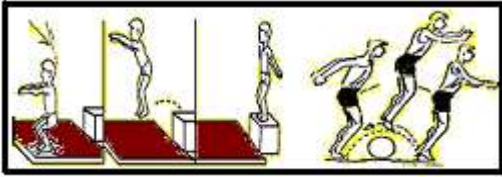
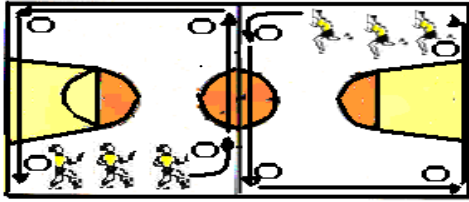
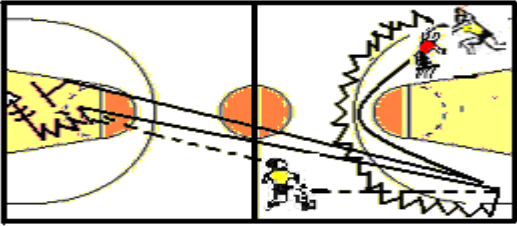
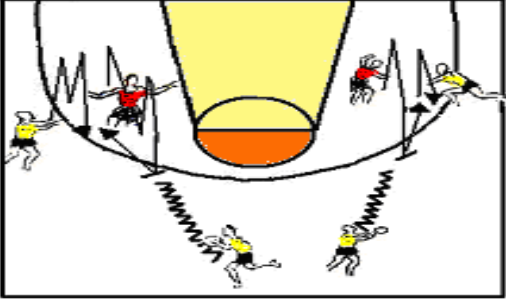
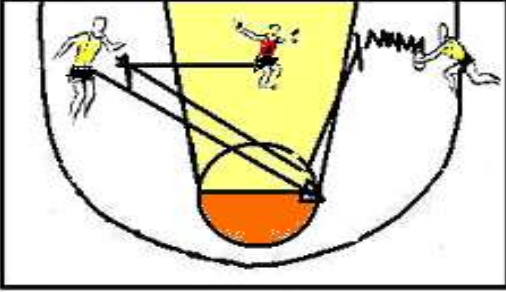
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 12</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja después de desplazamientos y pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección. (ejercicio 1) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 2)  <p>Tiro: Ejercicio técnico combinado de tiro, drible y pases. (ejercicio 3)</p> <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. • Ejercicio defensivo con desplazamientos y estabilidad del cuerpo con doble gardeo al lateral. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 48. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, trote rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros y lento 50 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

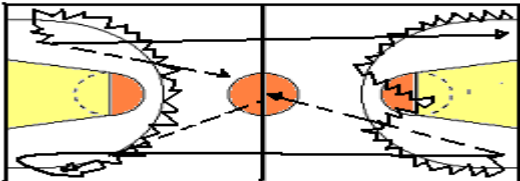
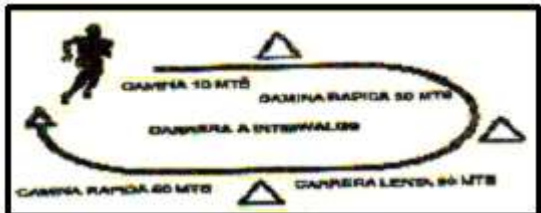
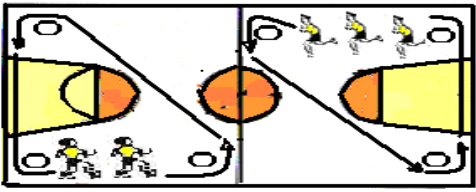
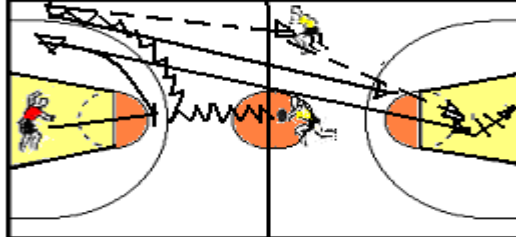

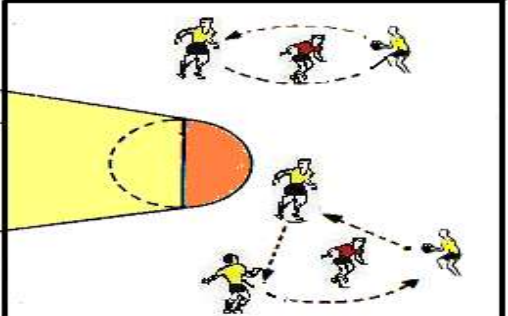
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 13</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo siguiendo al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: R Técnica de los desplazamientos I Postura. N Carrera de frente. (ejercicio 1) C Amagos: I • Cambio de dirección, paradas y recepción. (ejercicio 2) P Demarcarse: R • Ejercicio técnico de desmarcarse para recibir en un I lugar libre. (ejercicio 3) N Drible: C • Con control visual utilizando ambas manos. I (ejercicio 4)  P Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) R • Ejercicios defensivos siguiendo el corte por abajo del I aro. N • Ejercicio técnico saliendo a la defensa por atrás del C jugador ofensivo. I Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. A 49. Preparación Física L Objetivo: Fuerza (transportar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, como se aprecia son 5 ejercicios, siempre se hará en forma competitiva y en equipos. <u>2 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series </p>	<p>(ejercicio 2)  5 10 (ejercicio 3)  10 10 (ejercicio 5)  10 10 15 (ejercicio 6)  20</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

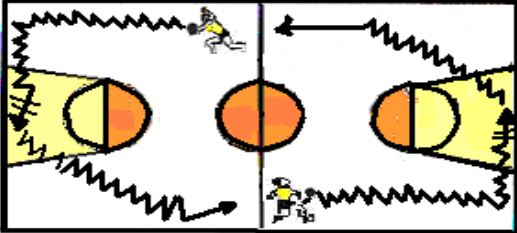

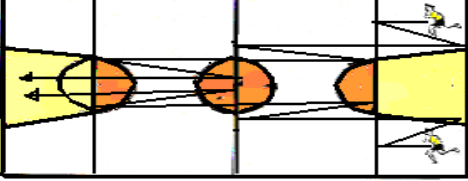
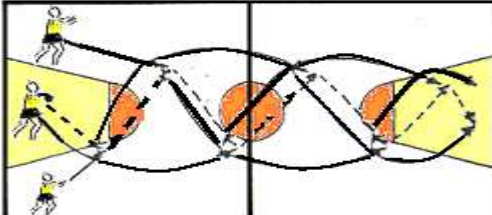
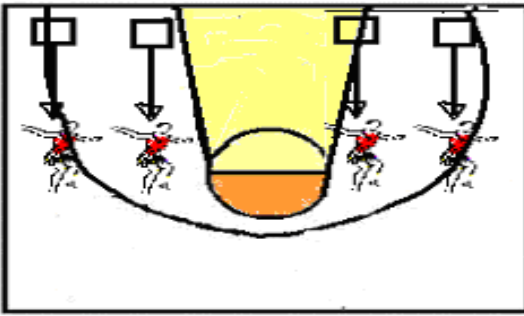

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 14</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo dirigido a elevar la agresividad e intercepción hacia el balón. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. ,pél. A L</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase a partir de triple amenaza. (ejercicio 1) <p>Desmarcarse: Ejercicio técnico para desmarcarse y recibir en un lugar libre. (ejercicio 2)</p> <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Tiro: ejercicio de tiro, pasar y molestar. (ejercicio 4)</p> <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, a través del pase en pareja, y trío, tratar de interceptar el balón con agresividad. siguiendo la posición correcta del defensor. Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. (ejercicios 5 y 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio corre 20 metros sprint, y 15 metros skipping rápido, regresa caminando; el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skiping y 15 metros sprint rápido. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de N relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

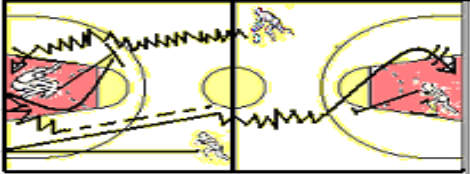
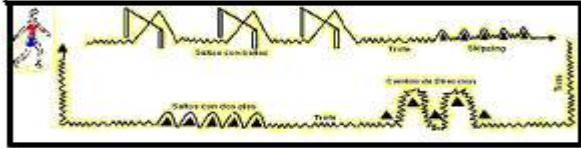


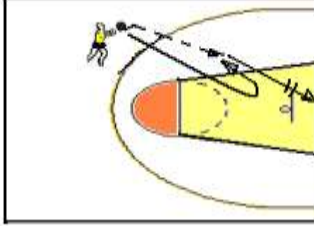
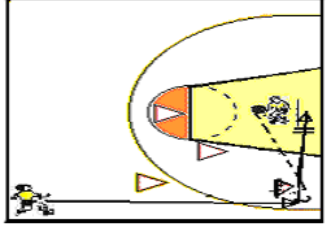

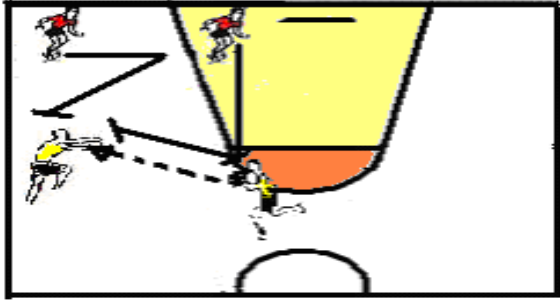
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 15</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar trabajo defensivo con estabilización del cuerpo y desplazamiento defensivo lateral al jugador que dribla. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P</p> <p>HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , A pél. L</p>	<p>T</p> <p>PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5' Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P</p> <p>R</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>P</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) <p>Pases dribbling y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico combinado, exigir correctos movimientos del tiro libre, el jugador que lo realiza, luego defiende al que recibe el rebote. (ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, ejercicio de estabilización del cuerpo y defensa al dribbling lateral. Ejercicio de estabilización del cuerpo y regreso defensivo con movimientos de piernas y brazos. (ejercicios 4 y 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>50. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio que se inicia con carrera, se salta a los conos con pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, sprint rápido 20 metros y se repite salto a los conos, al banco y a la vallita. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>25</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

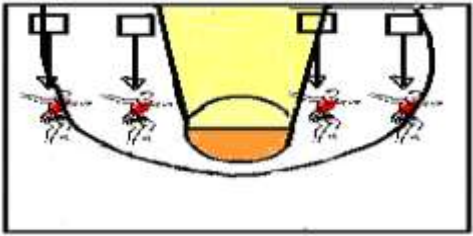
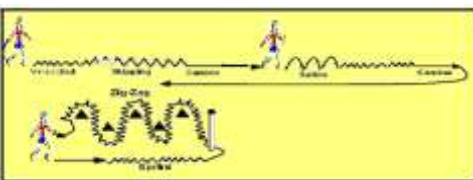
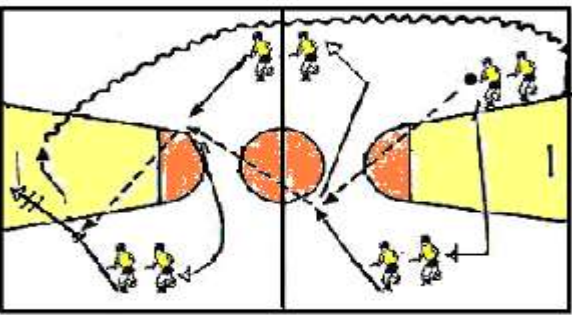
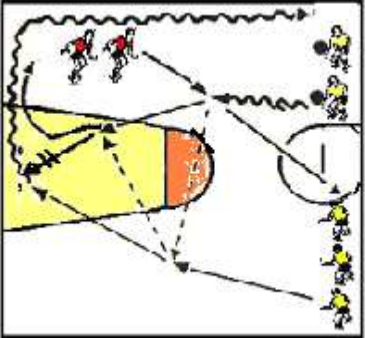
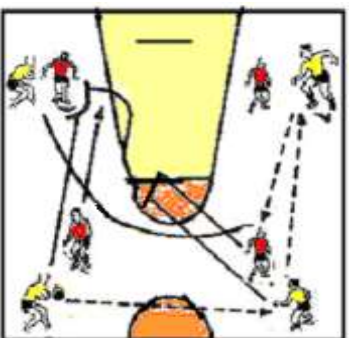
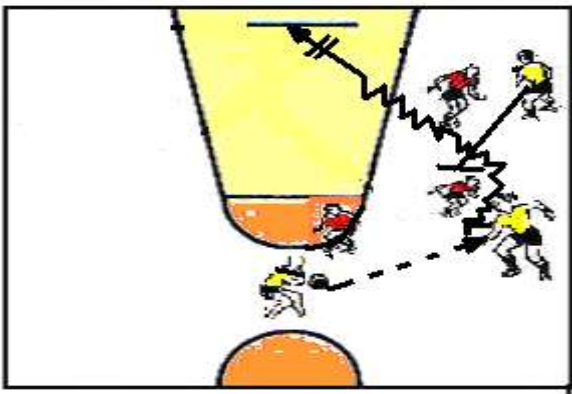
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 16</p>	<p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición inicial. <p>CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales.</p> <p>EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.</p> <p>I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. ,</p> <p>C pél.</p> <p>A Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto.</p> <p>Participan: 20 alumnos</p> <p>5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p> <p>5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <p>Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) <p>Pases dribbling y tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico combinado, exigir correctos movimientos del tiro en bandeja. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Combinado, con pases, desplazamientos y tiro al aro. (ejercicio4)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición. Ejercicio de defensa al pivot saliendo desde atrás. (ejercicios 4 y 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>51. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Fuerza (halar)</p> <p>Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero, halar en pareja; el segundo ejercicio es un juego de halar la soga de relevo entre equipos.</p> <p><u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>10</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo.</p> <p>I Ejercicios de recuperación y relajamiento.</p> <p>N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.</p> <p>A Análisis de la actividad y evaluaciones.</p> <p>L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.</p> <p>Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno</p> <p>Acostados</p> <p>Sentados</p> <p>De pie</p>

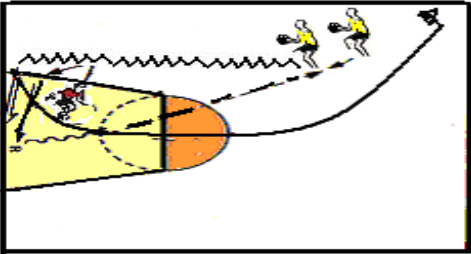

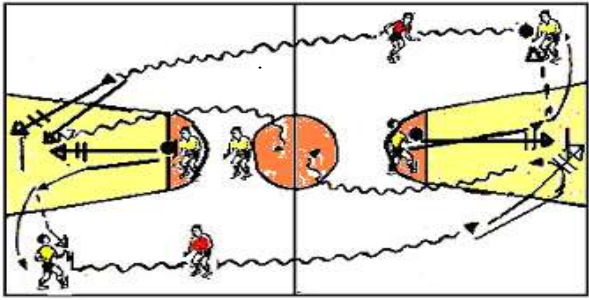

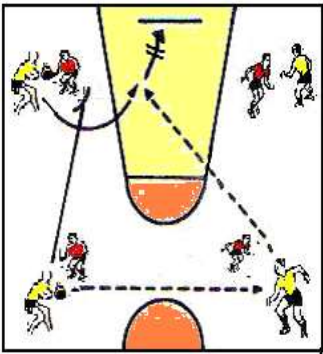
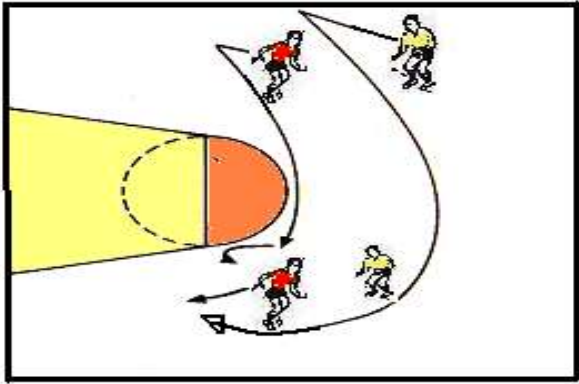
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 17</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más. Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno. (Ejercicio 1) Ejercicios combinados con dribling , pase y defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con dribling bordeando la línea de tres, seguido por un defensa pasivo, luego del pase al lateral, los dos corren y el que reciba el pase ataca al aro, el otro defiende. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de velocidad en equipo partiendo todos a la voz de mando del profesor, realizando la actividad según el gráfico. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial. Ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. (Ejercicios 4 y 5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>52. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero salta al cajón en profundidad; el segundo ejercicio, salto a la pelota con dos pies de frente. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1) 10 15 10</p>  <p>(Ejercicio 2) 10</p>  <p>Ejercicio 4) 10 15 20</p>  <p>Ejercicio 5) 10</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

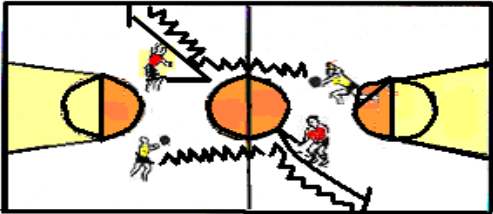
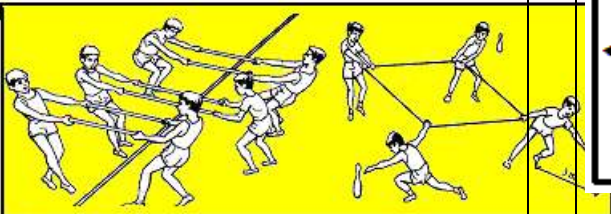
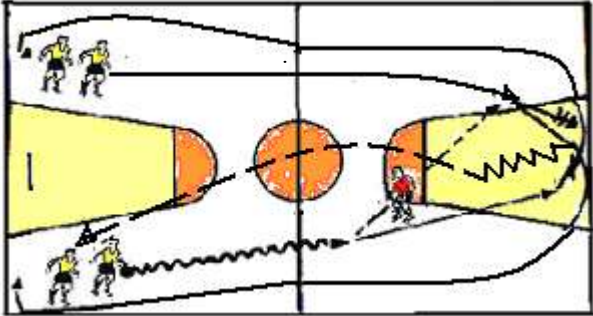
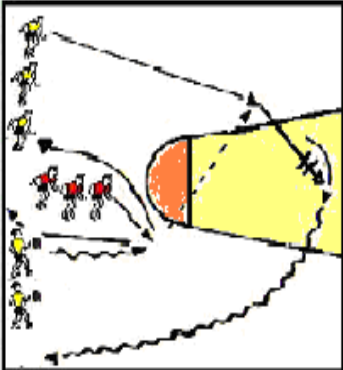
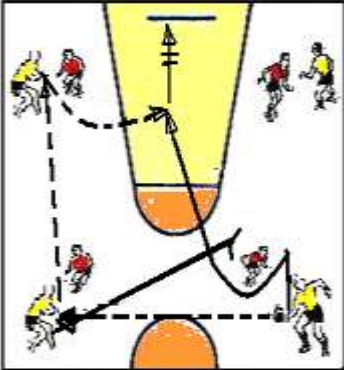

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 18</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el ejercicio combinado que se realiza con movimientos de dribling, desplazamientos, defensa, pase y tiro al aro en bandeja. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno. (Ejercicio 1) Ejercicios combinados con dribling pivót y pase.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con movimientos de dribling, defensa, pase y luego desplazamientos con pase y ataque al aro. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de velocidad en equipo, se inicia bordeando la línea de tres puntos, todos a la voz de mando el profesor, realizando la actividad según el gráfico. (Ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de técnica defensiva, sombra al jugador que dribla y pasan el balón, exigir los movimientos defensivos correctos, de las piernas y brazos. Ejercicio defensivo al pase entre dos y tres jugadores, tratar de interceptar el balón con agresividad. (Ejercicios 4 y 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. En este ejercicio se realiza carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos. <u>2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1) 10 15 10</p>  <p>(Ejercicio 2) 10</p>  <p>(Ejercicio 4) 20 15 20</p>  <p>(Ejercicio 5) 10</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

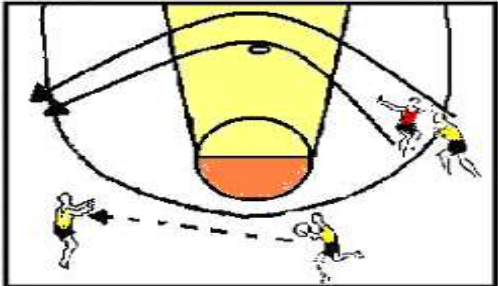
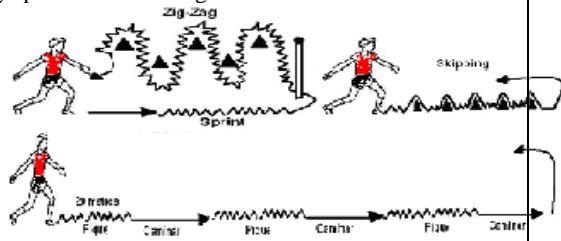
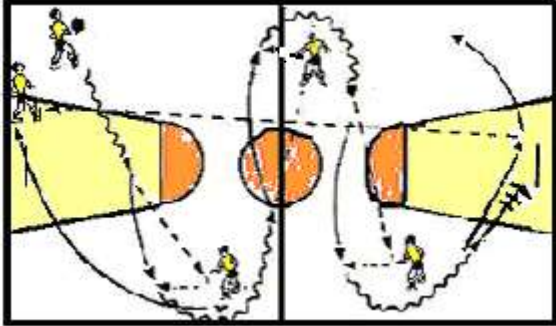
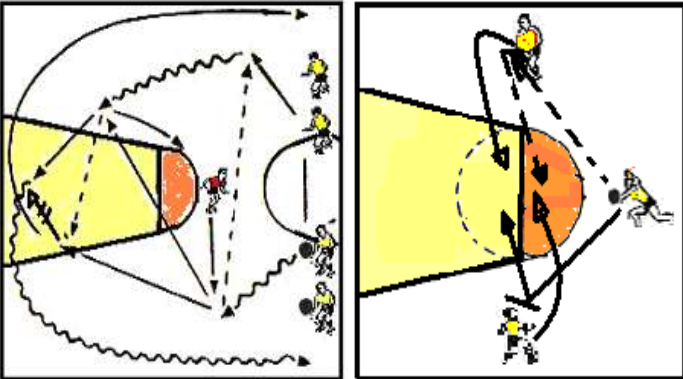
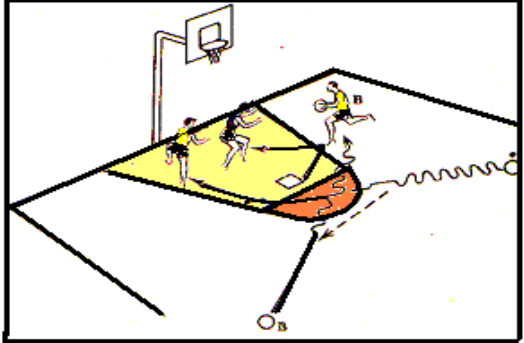
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 19</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de técnica defensiva de estabilización del cuerpo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos, toques de líneas. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes (trenza)</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (ejercicio 3)  <p>Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnicos defensivos, estabilidad del cuerpo con desplazamientos. Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 53. Preparación Física Objetivo: Fuerza Lanzamientos Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El premier ejercicio: lanzamiento desde cuclilla hacia el frente y arriba y luego desde cuclilla hacia arriba y atrás; el segundo con apoyo de un banco y lanzamiento hacia arriba y al frente y el tercero desde cuclilla y hacia arriba. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

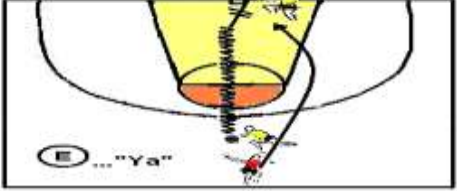
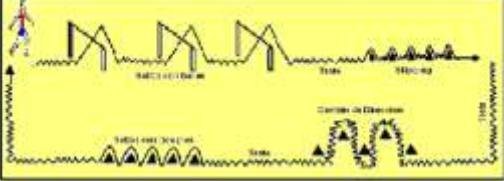
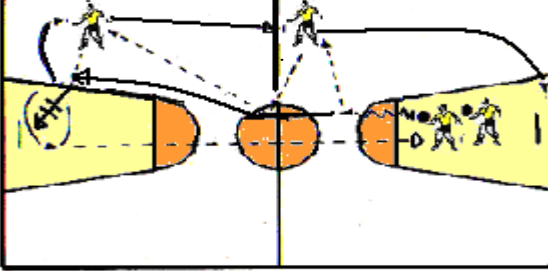
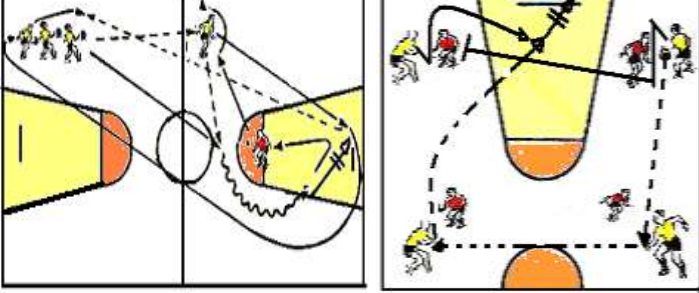
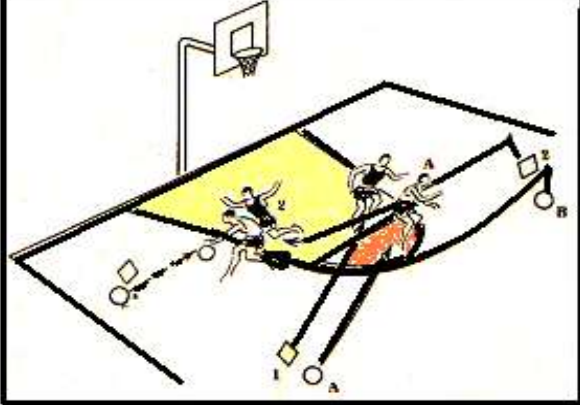
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 20</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desmarque entre dos jugadores, después en movimiento, tiro al aro. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac...</u> I cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pé. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. L Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desmarcarse</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicios 1 y 2). <p>Pases y Dribbling combinados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de pase y recepción parada y dribling. Exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).  <p>Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia delante y atrás, un bote debe cogerlo, se para en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicio 4). <p>Ejercicio 4 tiros</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio para trabajar por parejas: tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 5). <p>Técnica Defensiva: Desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios técnica defensiva para la estabilidad del defensa que busca al ofensivo en una acción de desbalance y luego doble gardeo. (Ejercicios 6 y 7). <p>Juego con tareas: 54. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio que se inicia con carrera se salta a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping,, carrera rápida , carrera en zigzag,, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad.</p> <p>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicios 1). (Ejercicios 1).</p>   <p>(Ejercicios 4). (Ejercicios 5).</p>   <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>(Ejercicio 7)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>


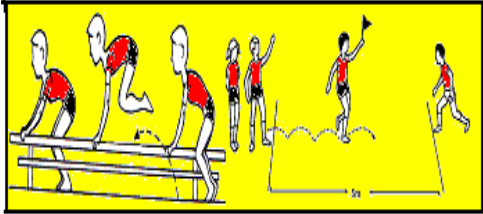
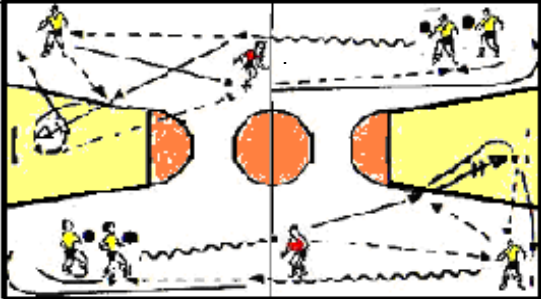
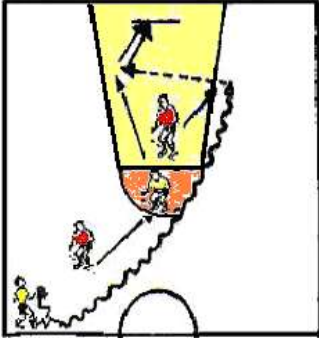
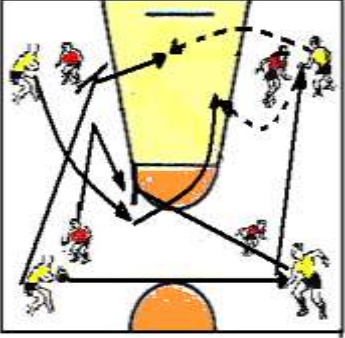
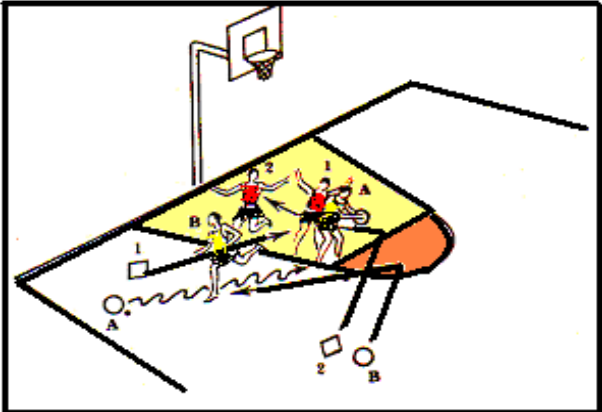
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 21</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con la técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>PRINCIPAL</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pé. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros.</p> <p>Técnica Ofensiva: Ejercicio, (1).</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico ofensivo combinado con desplazamientos, pases, tiro y dribling. Exigir el tiro en bandeja con dos manos en movimiento. <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, ejercicio (2).  <p>Táctica Ofensiva: Ejercicio(3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Superioridad numérica 2 vs 1, el jugador más atrasado con el balón, al realizar el pase al más adelantado se quedará en la línea de tiro libre. Ejercicio táctico, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4). <p>Táctica defensiva: Ejercicio, (5).</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, reacción a la pantalla con cambio de jugador a la defensa. . <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>55. Preparación Física</p> <p>Objetivo: velocidad a la resistencia.</p> <p>Ejercicio de carrera rápida 15 metros, luego skipping 20 metros, seguidos saltos con dos pies 10 metros y regreso en trote lento; el segundo ejercicio, carrera rápida en zigzag 20 metros, camina 5 metros y sprint 10metros.</p> <p><u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos</p> <p>Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p> <p>Ejercicio(1)</p>  <p>Ejercicio(3) Ejercicio(4)</p>   <p>Ejercicio(5)</p> 
<p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>


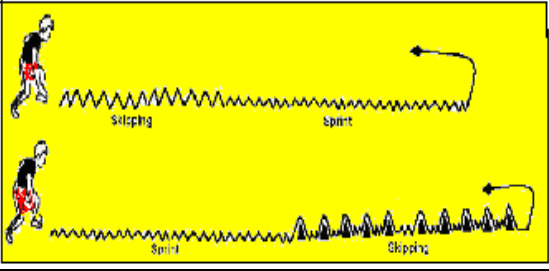
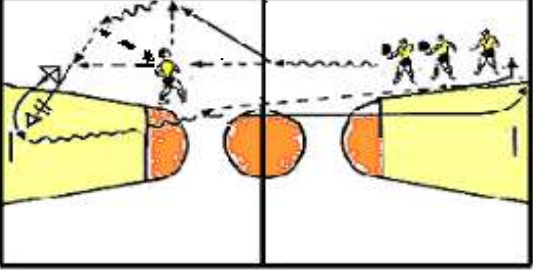
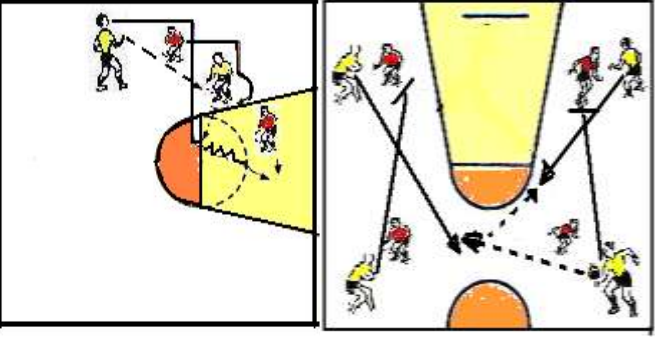
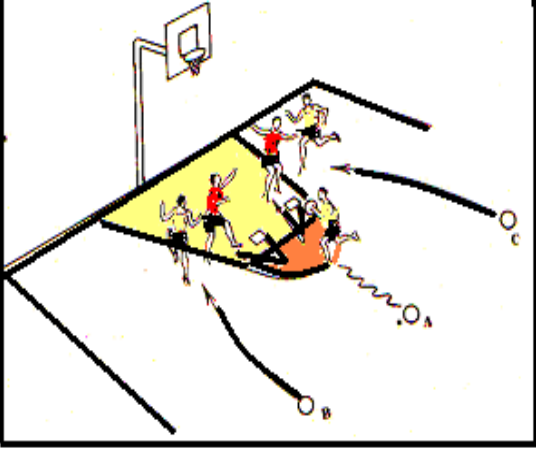
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 22</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling,, pase, desplazamientos y tiro libre y de media distancia: Ejercicio (1) Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico de 1 vs 1: Ejercicio (2)</p>  <p>Táctica Ofensiva • Superioridad numérica 2 vs 1, el jugador más atrasado con el balón, al realizar el pase al más adelantado, se quedará en la línea de tiro libre. • Ejercicio táctico, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva: Ejercicio, (5). Ejercicio táctico defensivo, reacción a la pantalla con cambio de jugador a la defensa. Ejercicio, (5).</p> <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 56. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1) 10 10 </p> <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4) 10 10 10 15  </p> <p>Ejercicio (5) 25 </p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>


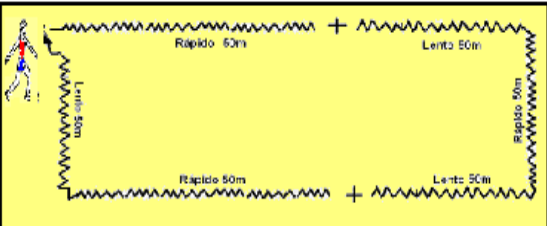
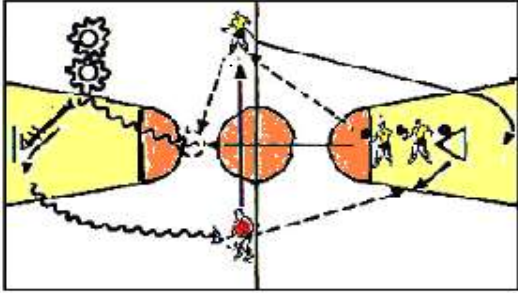
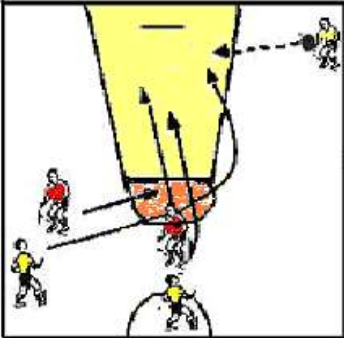
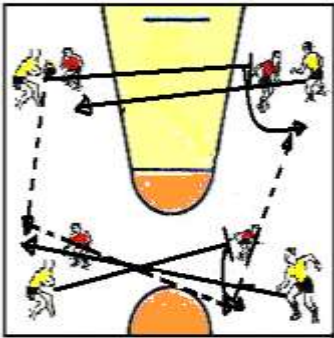
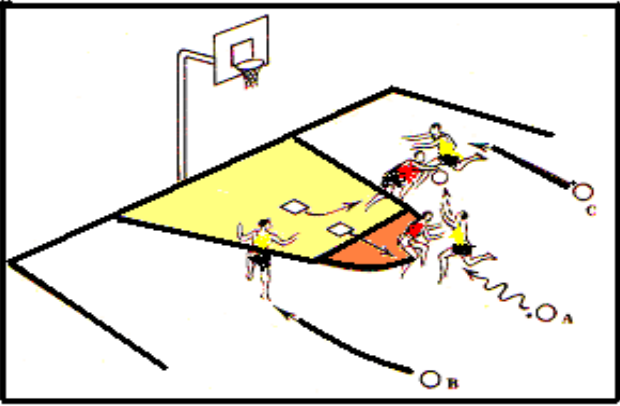
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 23</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I C Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint., pél.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling., pase, desplazamientos y tiro libre y de media distancia. Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo: llevar al jugador ofensivo hacia la línea lateral, con movimientos de piernas. Ejercicio, (2).  <p>Táctica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Superioridad numérica 2 vs 1, el jugador más atrasado con el balón al realizar el pase al más adelantado se quedará en la línea de tiro libre. Ejercicio táctico, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4). <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, 2 vs 1. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 57. Preparación Física Objetivo: fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. En el primer ejercicio es halar palos o sogas con las dos manos, y en el segundo ejercicio, halar sogas por las cuatro esquinas y tratar de tocar el cono u objeto señalado. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>   <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

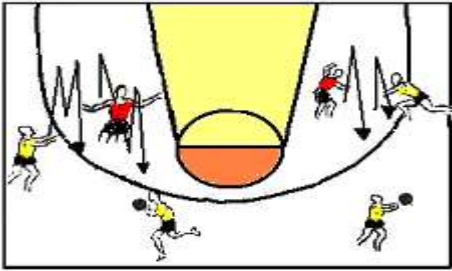

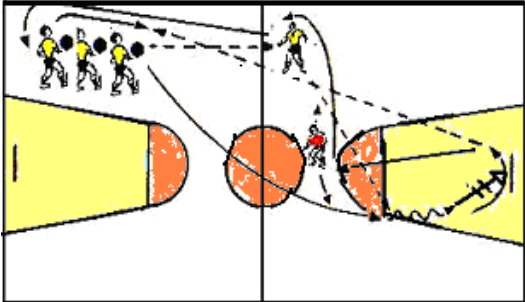
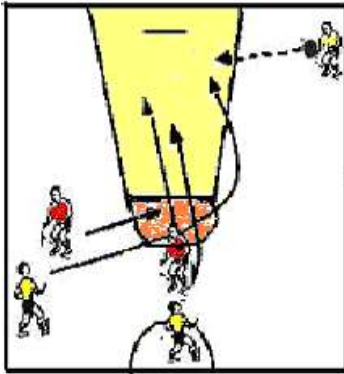
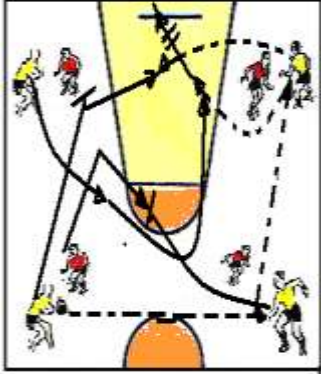
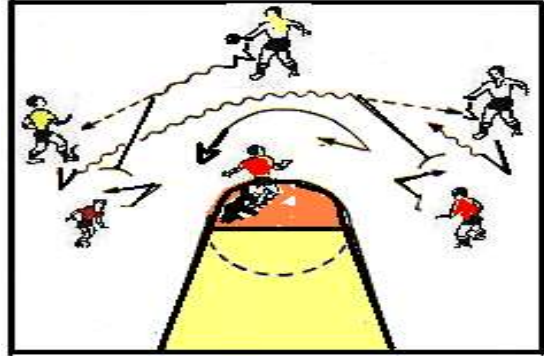
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 24</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos</p> <p>Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribbling,, pase desplazamientos y tiro libre y de media distancia: Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio: seguir al jugador que corta por debajo del aro, evitar que reciba. Ejercicio, (2).  <p>Táctica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Superioridad numérica 2 vs 1, el jugador más atrasado con el balón, al realizar el pase al más adelantado, se quedará en la línea del poste bajo. Movimientos de tres jugadores en la parte delantera con pantalla y pase. Ejercicio, (4). <p>Táctica defensiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, 2 vs 1. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>58. Preparación Física</p> <p>Objetivo: fuerza</p> <p>El primer ejercicio se inicia con carrera en zigzag, 20 metros, camina 10 metros y sprint rápido 10 metros, luego realiza skipping 10 metros, el segundo ejercicio realiza sprint rápido de 10 metros, camina 10 metros y sprint 10 metros regresa caminando.</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo.</p> <p>I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.</p> <p>N Análisis de la actividad y evaluaciones.</p> <p>A Motivación para la próxima clase de entrenamiento.</p> <p>L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 25</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I C Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint., pél.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling., pase, desplazamientos y tiro libre y de media distancia. Ejercicio, (1). Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo, saliendo por detrás, para impedir el ataque del ofensivo. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva: • Superioridad numérica 2 vs 1: el jugador más atrasado con el balón, al realizar el pase al más adelantado, se quedará en la línea del poste bajo. Ejercicio (3) • Ejercicio cambio de forma y bloqueo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva: • Táctica defensiva 2 vs 2 siguiendo al jugador ofensivo que corta a abrir la defensa. Ejercicio, (5).</p> <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>59. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

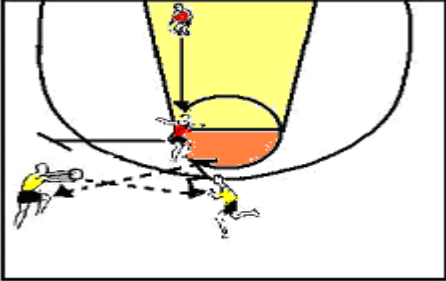
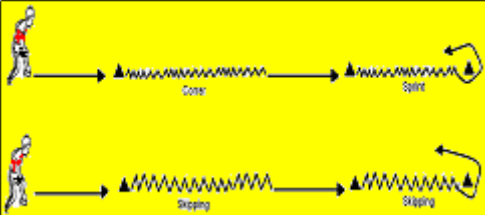
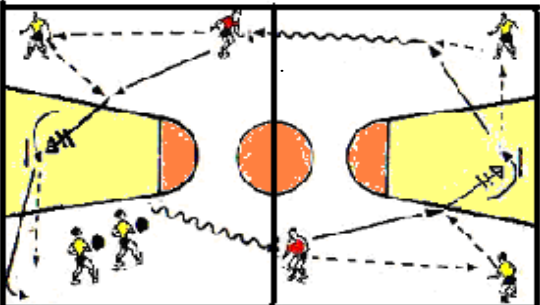
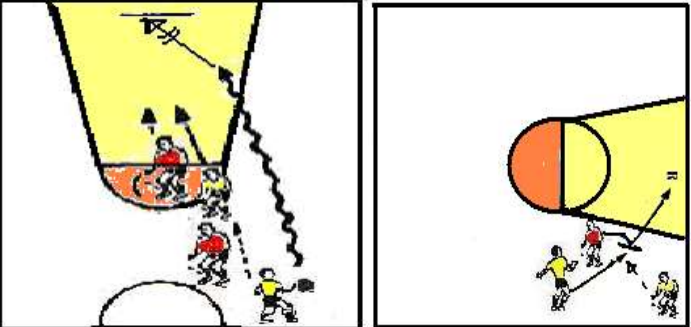
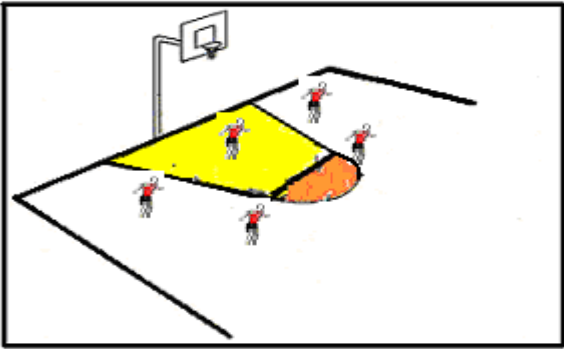
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 26</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo del colectivismo a través de los ejercicios.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N C Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. , pél.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Un niño persigue a cualquier otro participante. Si alguien del grupo pasa por el medio entre el perseguidor y el perseguido, " corta el hilo " y será, ahora, el perseguido. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cortar el hilo. Funcionalidad: <u>Velocidad</u> de desplazamiento.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro libre y de media distancia. Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo de los postes, el jugador base realiza un pase a cualquiera de los jugadores colocados en el poste bajo, el que recibe ataca y el otro defiende. Ejercicio, (2).  <p>Táctica Ofensiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). Ejercicio, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4). <p>Táctica defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica defensiva 2 vs 2 siguiendo al jugador ofensivo que corta para cerrar la defensa. Ejercicio (5). <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>60. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero, salta al banco de un lado a otro; el segundo ejercicio es un juego de relevo entre equipos. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3)</p>  <p>Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

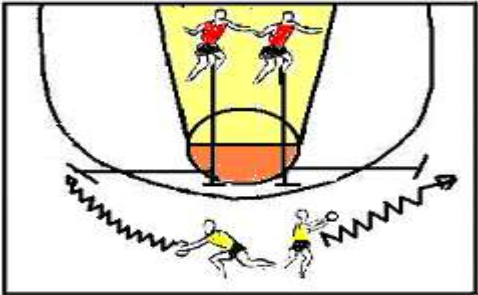
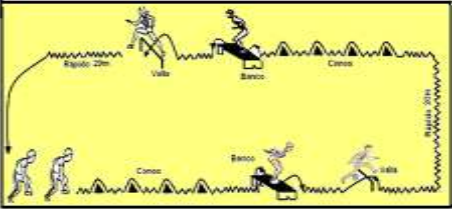
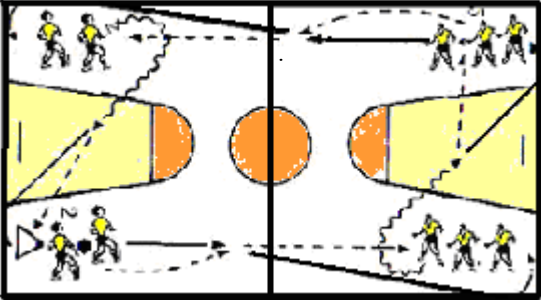
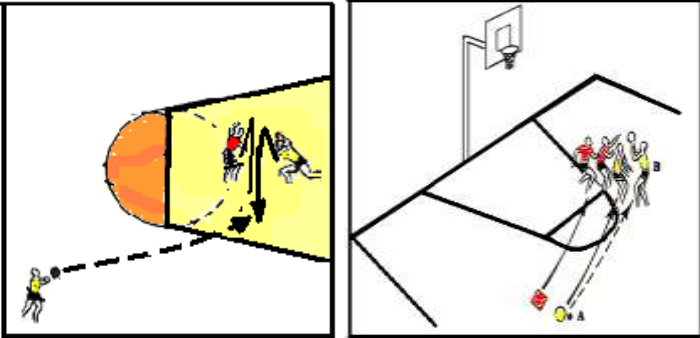
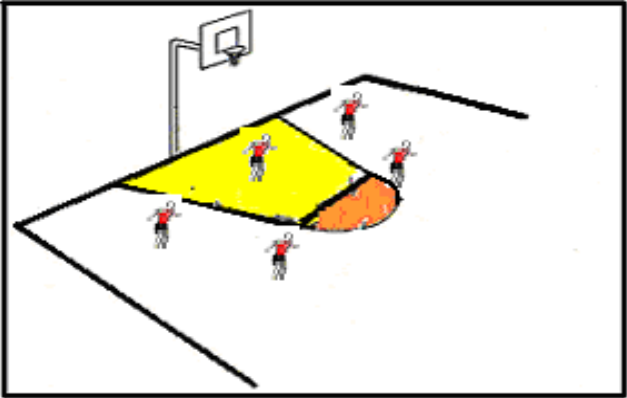
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico. Dep: Baloncesto Clase: 27</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. INC Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. IA Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint., pél. L Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>PRINCIPAL</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling., pase, desplazamientos y tiro libre y de media distancia. Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico: defensa al jugador, pivót por detrás, luego de recibir pase del base. Ejercicio, (2).  <p>Táctica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica ofensiva, desmarcarse para recibir en un área limitada. Ejercicio, (3). Ejercicio: cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio (2) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo 3 vs 2, cerrando al jugador por el centro y desplazamiento rápido al primer pase. Ejercicio (5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad En el primer ejercicio corre 20 metros skiping, y 15 metros sprint rápido, regresa caminando; en el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skiping y 15 sprint rápido. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>FI Reorganización del grupo. NA Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. L Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

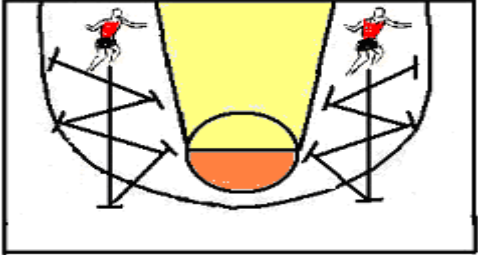
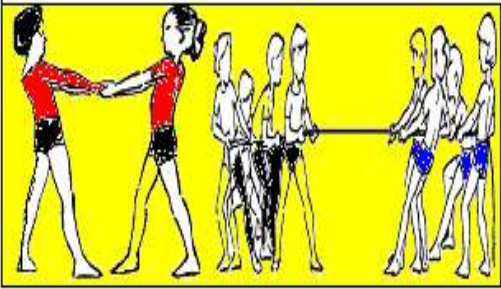
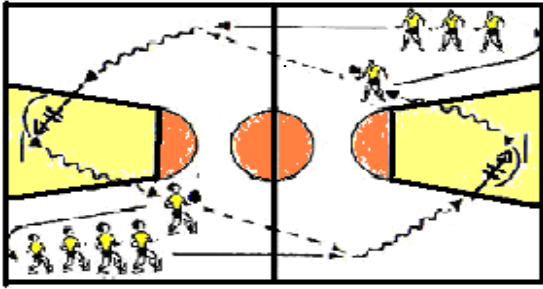
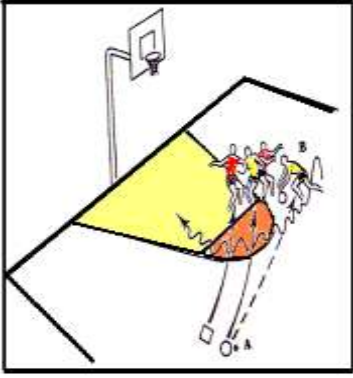
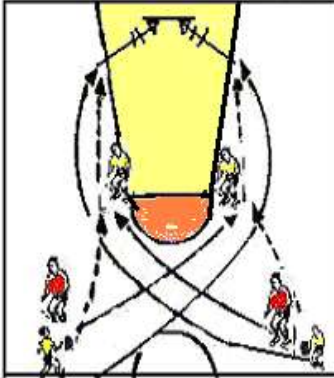
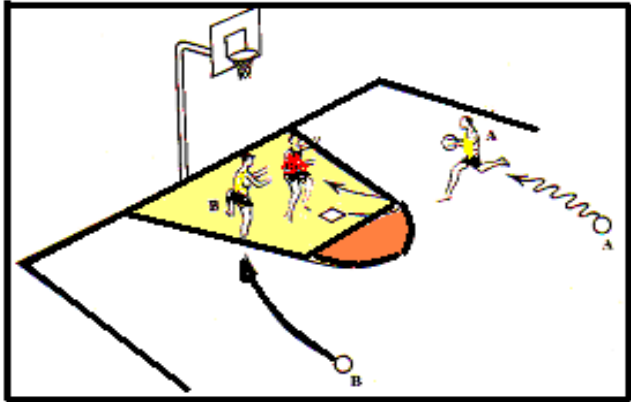
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 28</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. I , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. I Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar A cuadros. L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling,, pase, desplazamientos y tiro de media distancia. Ejercicio, (1).</p> <p>Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico de pase, dos jugadores contra uno, exigir trabajo de piernas y brazos. Ejercicio (2)</p>  <p>Táctica Ofensiva: • Táctica ofensiva desmarcarse. Ejercicio, (3). • Ejercicio de táctica defensiva, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4).</p> <p>Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo 2 vs 3. Ejercicio, (5).</p> <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>61. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, trote rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros y lento 40 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3)</p>  <p>Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

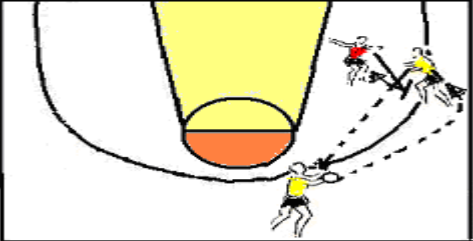
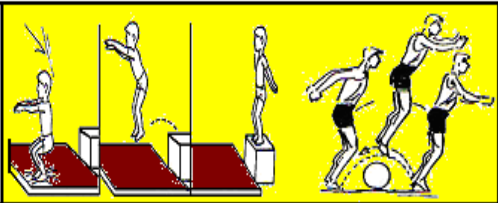
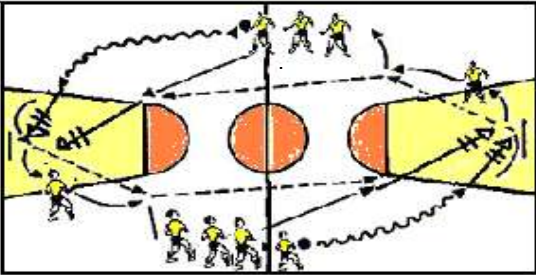
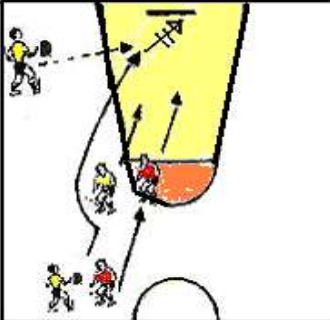
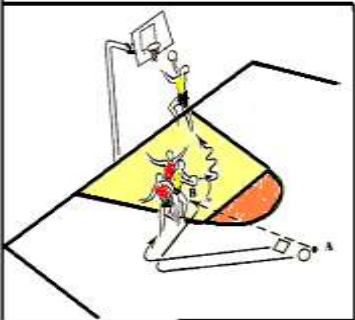
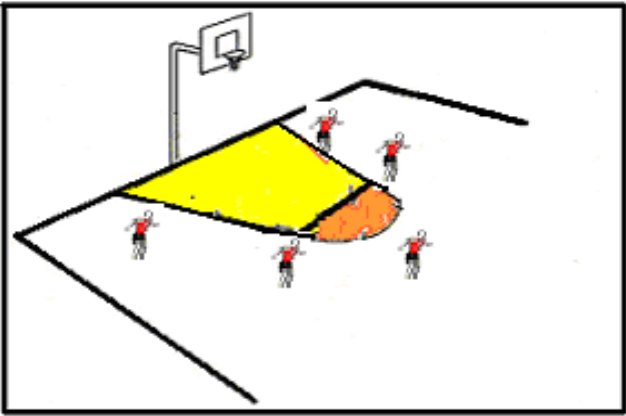
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 29</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. I , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. I Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar A cuadros. L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción</p>
<p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1).</p> <p>Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Ejercicio, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4).</p> <p>Táctica defensiva Ejercicio táctico defensivo 3 vs 3, con movimientos y cambio de jugador. Ejercicio, (4).</p> <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 62. Preparación Física Objetivo: Fuerza (transportar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, como se aprecia son 5 ejercicios, siempre se hará en forma competitiva y en equipos. <u>2 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>   <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>



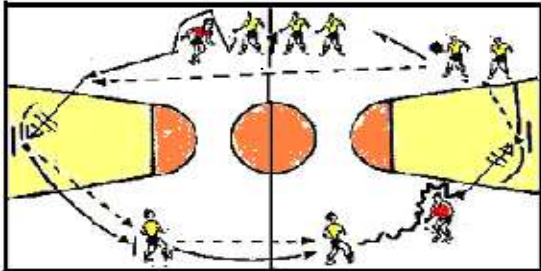
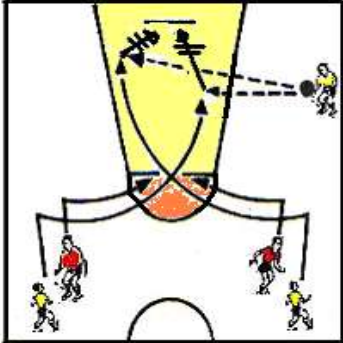

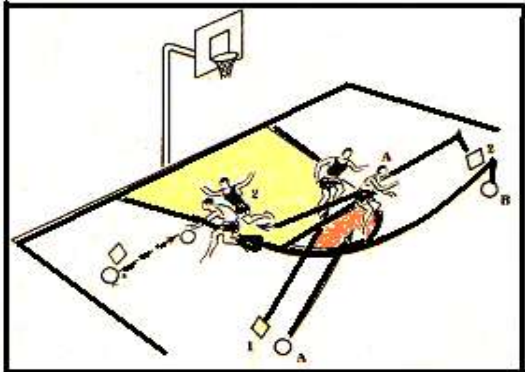
P
R
I
N
C
I
P
A
L

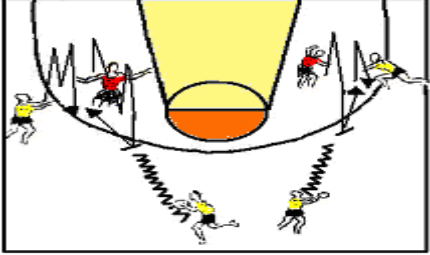

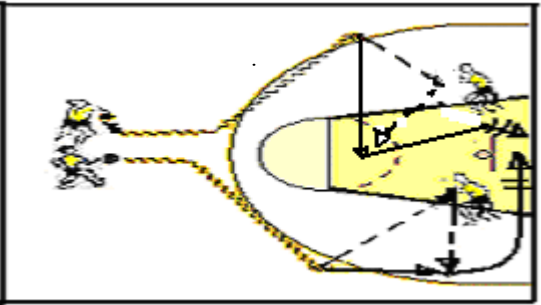
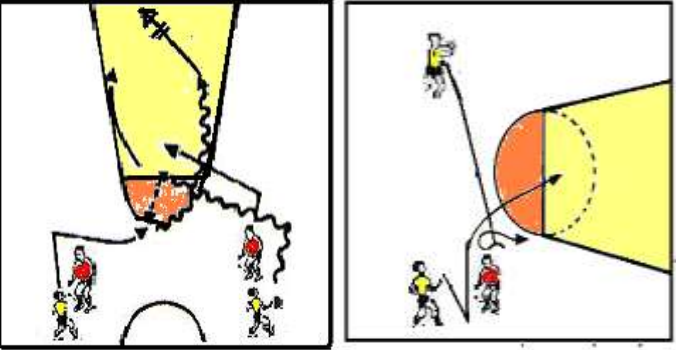
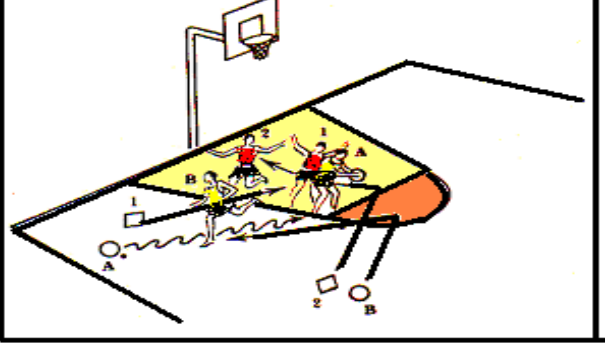
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico táctico Clase: 30</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling, pase desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1). Técnica Defensiva: • Ejercicio de estabilidad del cuerpo con desplazamientos laterales. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica defensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Ejercicio táctico defensivo, bloqueo después del tiro. Ejercicio (4) Táctica defensiva • Ejercicio táctico defensivo 2 -3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio corre 20 metros sprint, y 15 metros skipping rápido, regresa caminando, en el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skipping y 15 sprint rápido. 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

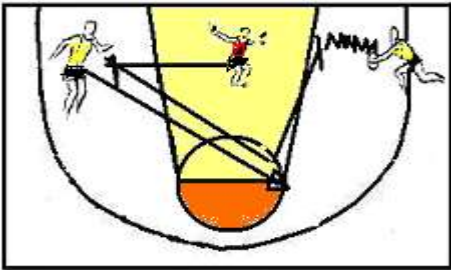
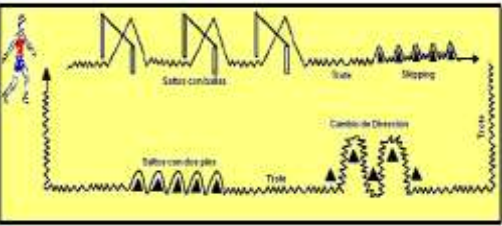
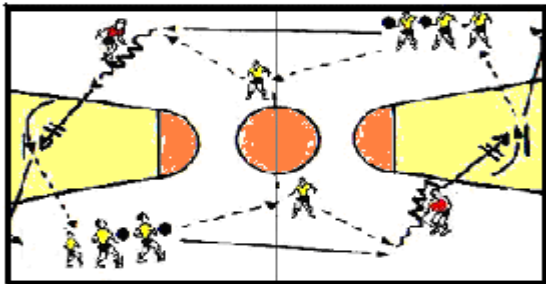
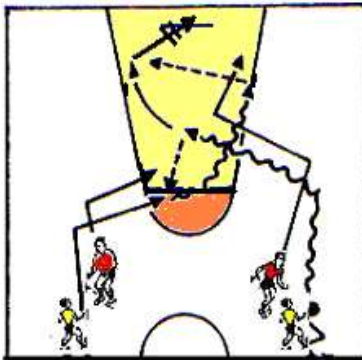
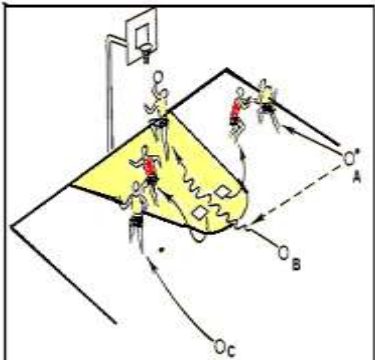
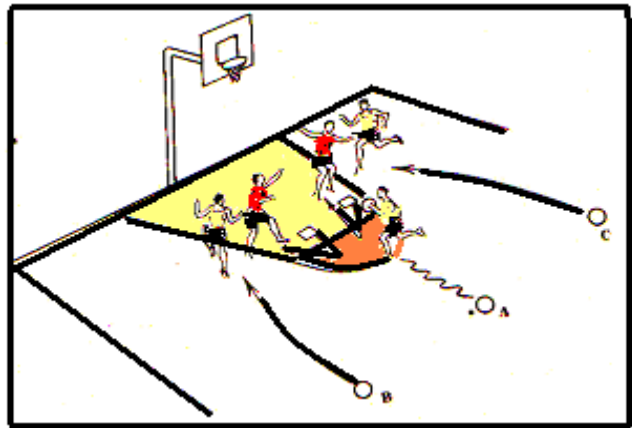
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 31</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I C Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribbling, pase desplazamientos y tiro libre y de media distancia: Ejercicio, (1). Técnica Defensiva • Ejercicio técnico de estabilidad del cuerpo con desplazamientos laterales. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Ejercicio táctico ofensivo, pantalla interior. Ejercicio (4) Táctica defensiva • Ejercicio táctico defensivo 2 -3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>63. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio que se inicia con carrera, se salta a los conos con pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, srpint rápido 20 metros, y se repite salto a los conos, al banco y a la vallita. 2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>


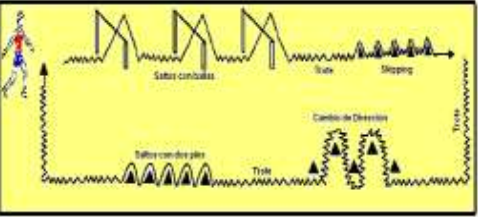
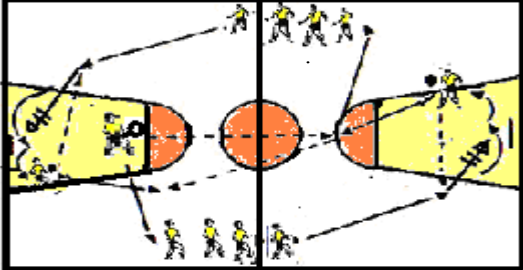
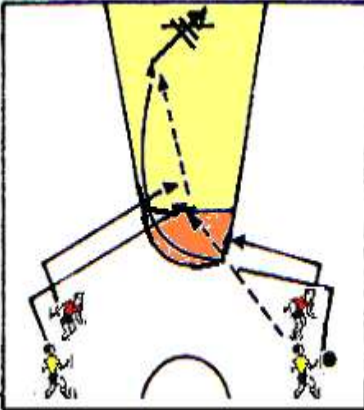
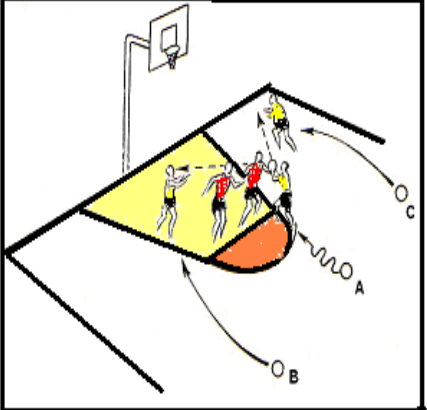
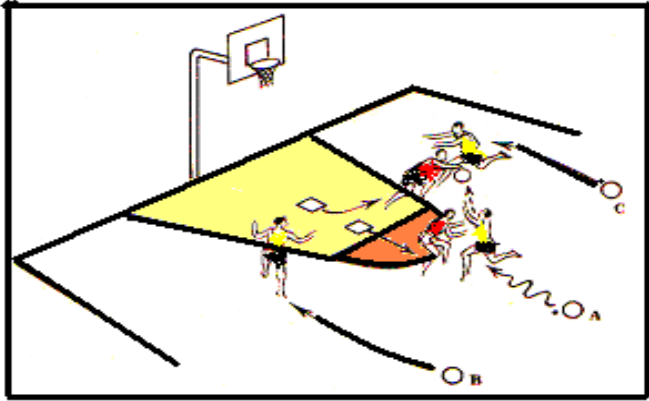
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 32</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N E Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. L Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5'</p>
<p>PRINCIPAL</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y de media distancia: Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo con desplazamientos de frente y de espalda. Ejercicio, (2).  <p>Táctica Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio táctico ofensivo, pantalla exterior. <p>Táctica defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo 1 vs 2. <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>64. Preparación Física Objetivo: Fuerza (halar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero, halar en pareja; el segundo ejercicio es un juego de halar la soga de relevo entre equipos. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1) 10 10 </p> <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4) 10 10 15 15 </p> <p>Ejercicio (5) 20 </p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

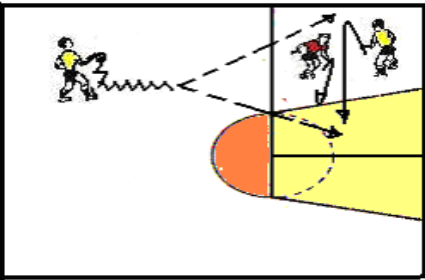
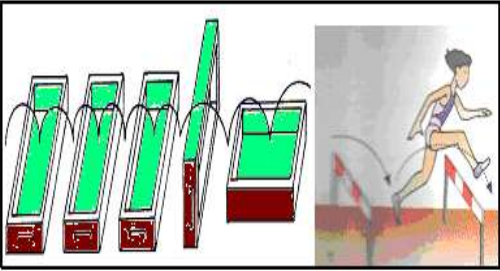
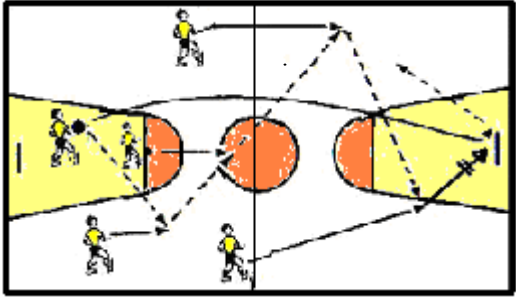
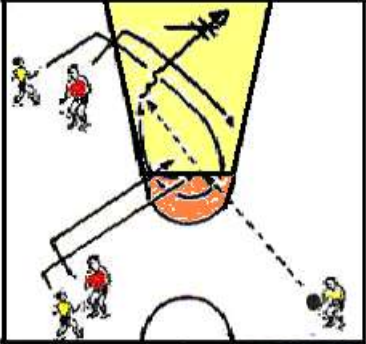
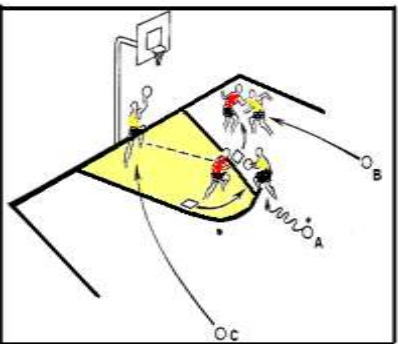

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 33</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.</p> <p>Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.</p> <p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y Negros.</p> <p>Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos</p> <p>Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea, a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de entrar y salir, salto a la pelota en defensa pasiva. Ejercicio (2)  <p>Táctica Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). Ejercicio táctico, pantalla en movimiento. Ejercicio (4) <p>Táctica defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo 1-2-2 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>65. Preparación Física</p> <p>66. Preparación Física</p> <p>Objetivo: Fuerza de salto</p> <p>Se realizan ejercicios tal y como indica la figura el primero alta al cajón en profundidad, el segundo ejercicio salto a la pelota con dos pies de frente.</p> <p>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3)</p>  <p>Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo.</p> <p>Ejercicios de recuperación y relajamiento.</p> <p>Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones.</p> <p>Motivación para la próxima clase de entrenamiento.</p> <p>Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno</p> <p>Acostados</p> <p>Sentados</p> <p>De pie</p>

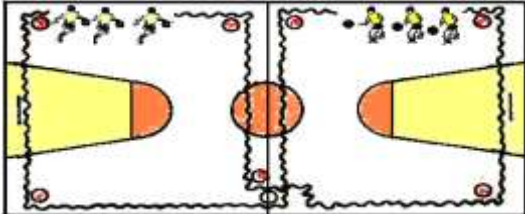
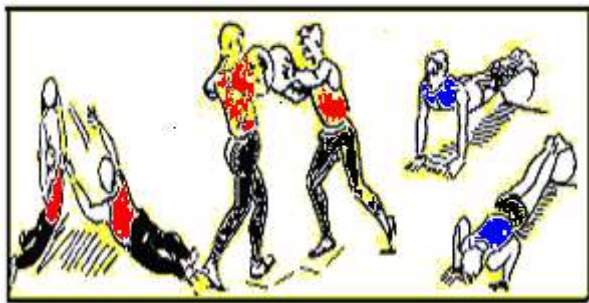

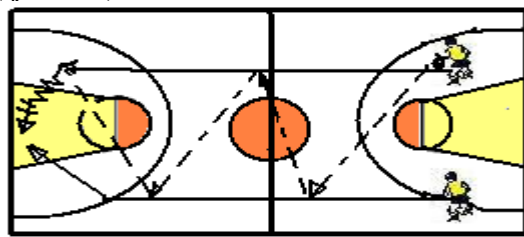
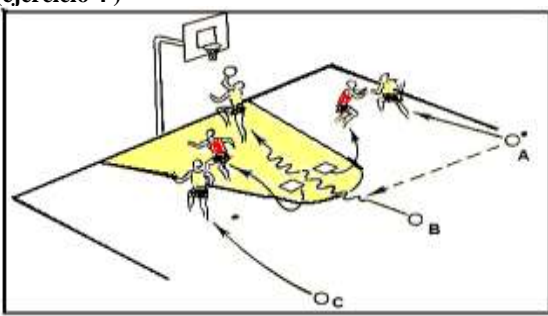
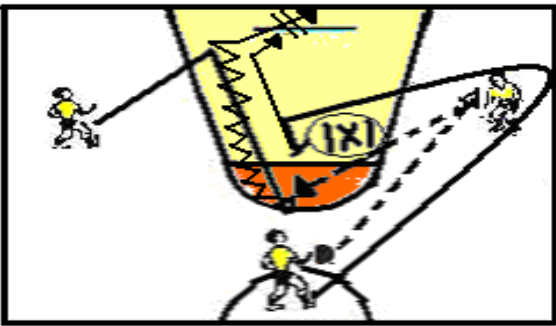
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico. Clase: 34</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento N I Ejercicios de calentamiento, lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y Negros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>
<p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1). <p>Técnica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico defensivo de entrada y salida según posición de la pelota. Ejercicio (2)  <p>Táctica Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). Ejercicio táctico ofensivo, pantalla exterior. Ejercicio, (4). <p>Táctica defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> Táctica defensiva 2 vs 2 siguiendo al jugador ofensivo que corta, abrir la defensa. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. En este ejercicio se realiza carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos, <u>2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>   <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A L Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

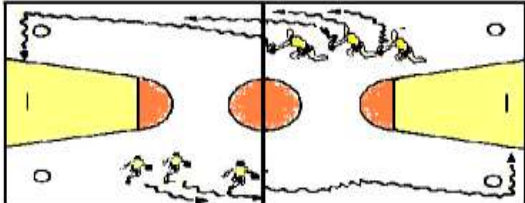
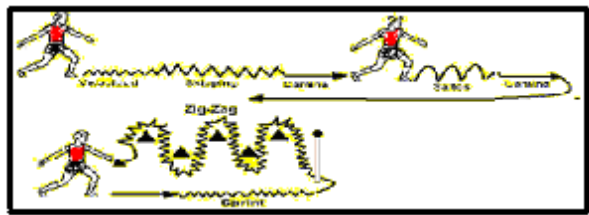
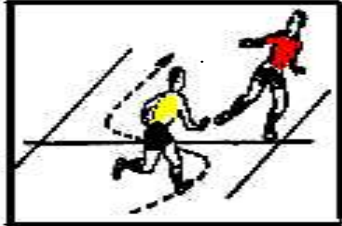
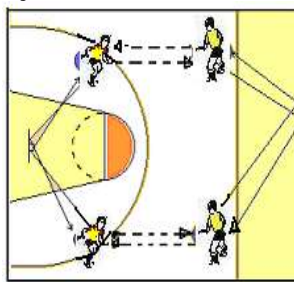
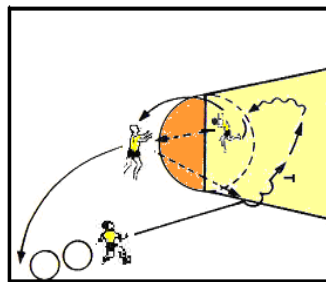
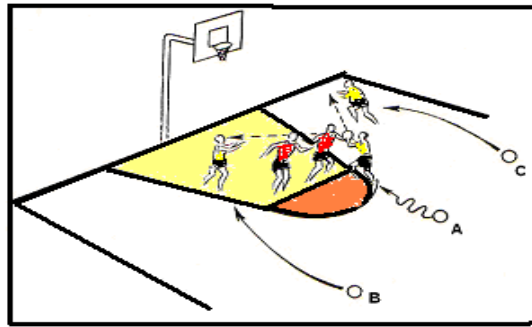

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico. Clase: 35</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las</u> C <u>articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y I <u>extrem. infer.</u> Estiramientos: brazos y cintura escap., A piernas y cint. pél. L Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling, pase desplazamientos y tiro libre y de media distancia: Ejercicio, (1).</p> <p>Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. Ejercicio (2)</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Pantalla y corte ofensivo. Ejercicio, (4).</p> <p>Táctica defensiva • Táctica defensiva 2 vs 2 siguiendo al jugador, ofensivo que corta, verrar la defensa. Ejercicio, (5). •</p> <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>67. Preparación Física Objetivo: Fuerza Lanzamientos Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El premier ejercicio, lanzamiento desde cuclilla hacia el frente y arriba y luego desde cuclilla hacia arriba y atrás; el segundo con apoyo de un banco y lanzamiento hacia arriba y al frente y el tercero desde cuclilla y hacia arriba. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes A suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

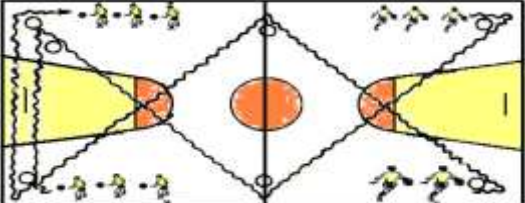
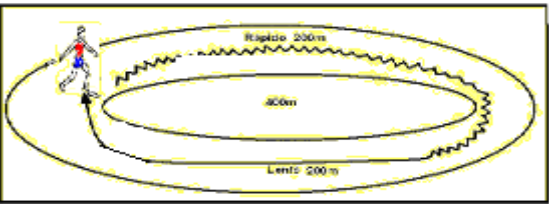

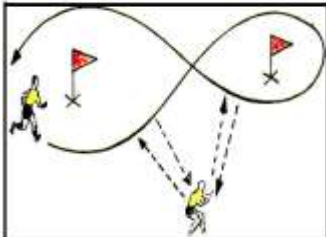
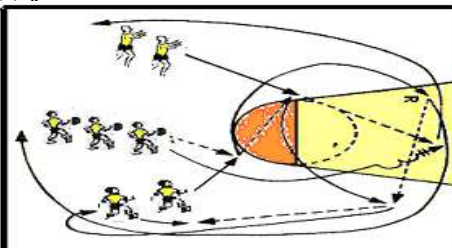
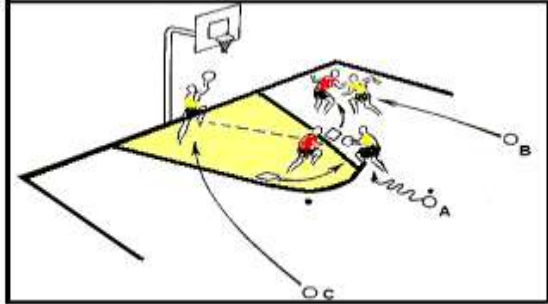
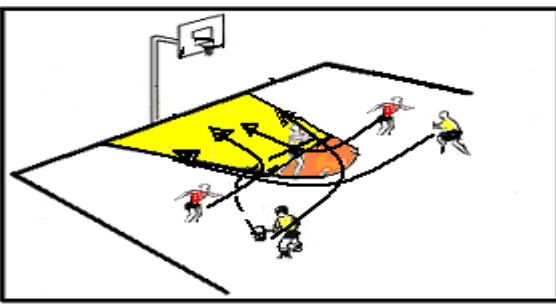
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico. Clase: 36</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades específicas.</u></p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribbling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1). Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico, evitar el corte al pivot y luego recuperación por la línea. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Táctica ofensiva, ataque 3 vs 2 por el centro. Ejercicio, (4).</p> <p>Táctica defensiva • Táctica defensiva 2 vs 3 cerrando ataque por el centro. Ejercicio, (5).</p> <p>Juego con tareas.</p> <p>68. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio que se inicia con carrera saltando a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skipping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3)</p>  <p>Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

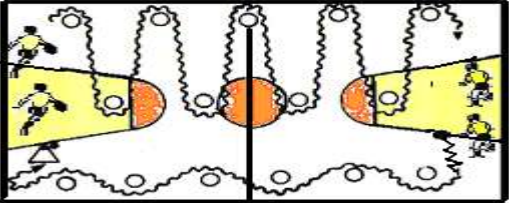

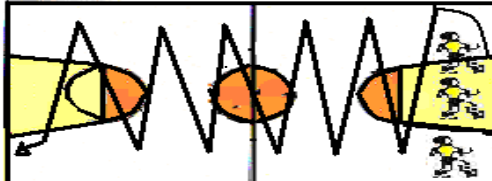
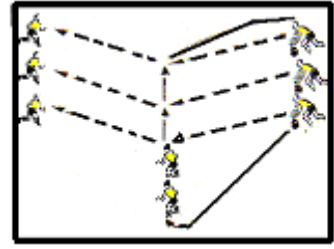
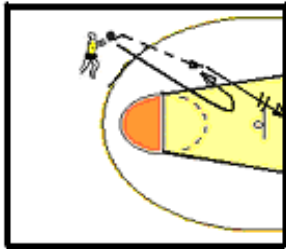
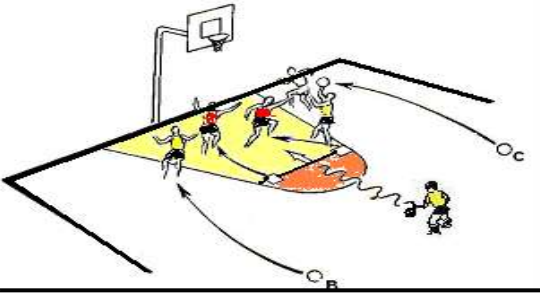
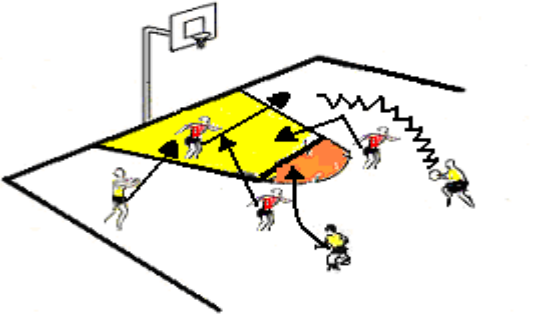
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico táctico Clase: 37</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. L Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades específicas.</u></p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1).</p> <p>Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo de driblin y pase siguiendo la sombra del jugador con el balón. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Táctica ofensiva 3 vs2, por las líneas. Ejercicio, (4).</p> <p>Táctica defensiva • Ejercicio de táctica defensiva presionando al jugador que tiene el balón, saliendo al posible pase. Ejercicio, (5).</p> <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>69. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skipping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3) Ejercicio (4)</p>   <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

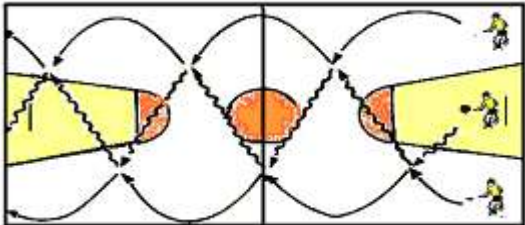
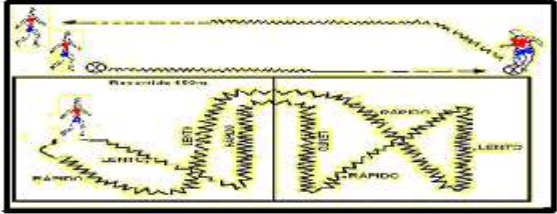
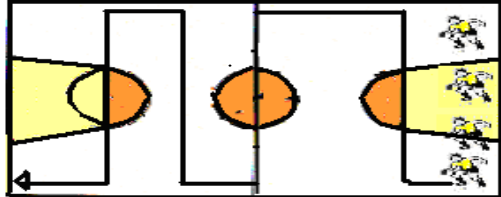
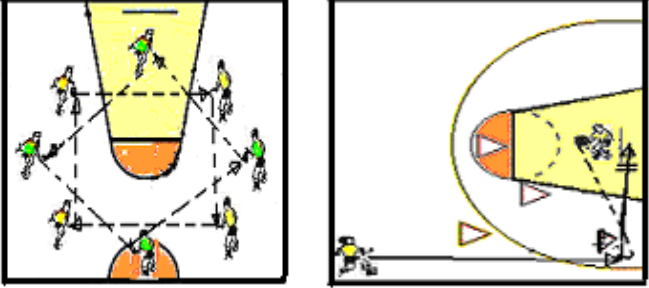
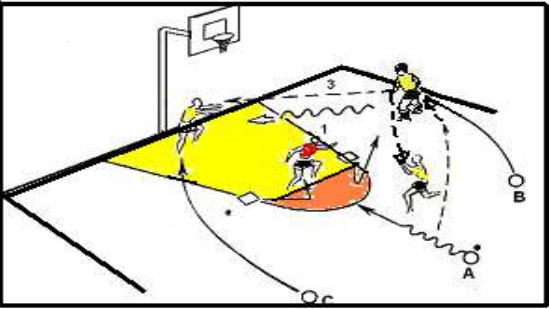
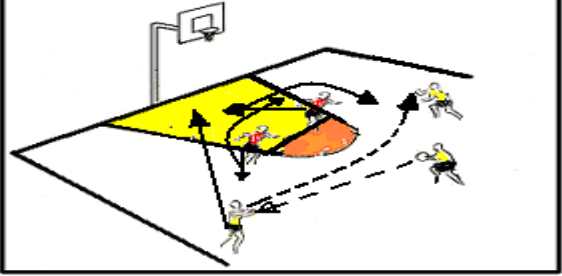
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 38</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. Piernas y cint. pél L Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1). Técnica Defensiva • Ejercicio técnico defensivo, evitar que el jugador ofensivo reciba el balón en un área limitada. Ejercicio, (2).</p>  <p>Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Ejercicio táctico, 3 vs 2 atacando por el centro con pase al poste bajo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva • Ejercicio táctico defensivo 3 vs 3 sin cambio de jugador. Ejercicio, (5).</p> <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>70. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto. Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. Salta al cajón en profundidad, y salto a las vallas 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Ejercicio (1)</p>  <p>Ejercicio (3)</p>  <p>Ejercicio (4)</p>  <p>Ejercicio (5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

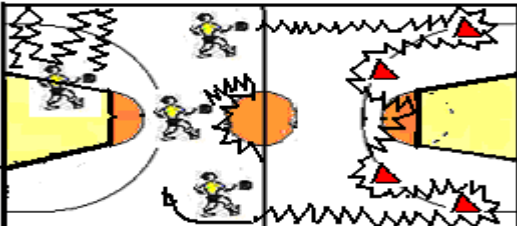
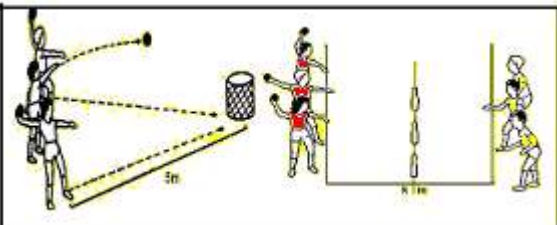
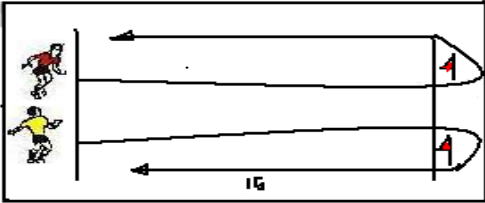

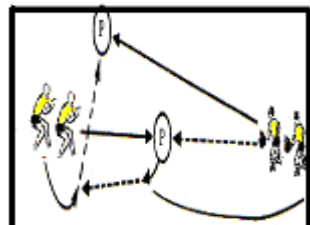

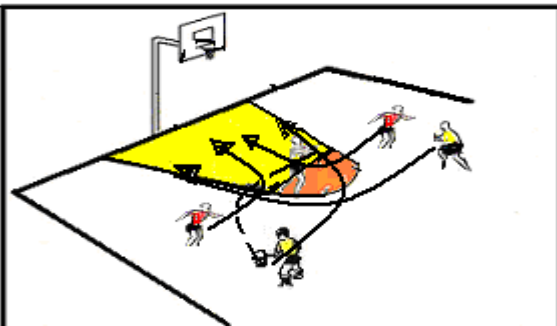
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 39</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo defensa al pase de dos y tres jugadores. CAPACIDAD: Lanzar y empujar pelotas medicinales para el desarrollo de la fuerza en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y compañerismo en las actividades de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé A L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por dónde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de velocidad y dirección. (ejercicio1) <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase entre dos jugadores. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con drible sin control visual, a todo terreno, con ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ataque 3 vs 2 por el centro, variante 1 cuando los jugadores se pegan a los ofensivos laterales. (ejercicio 4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio combinado táctica ofensiva y defensiva 1vs1, combinado con pases, driblin, desplazamientos y tiro con defensa. (ejercicio 6) <p>Juego : 4 vs 4 medio terreno</p> <p>71. Preparación Física Objetivo: Fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>10 10 10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>15 15 20</p> <p>(ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

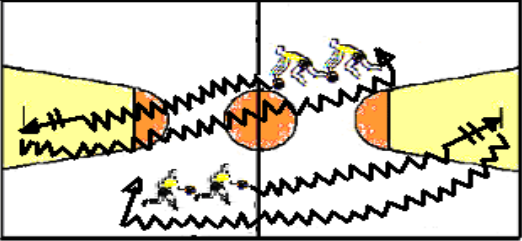
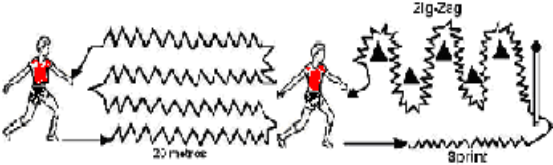
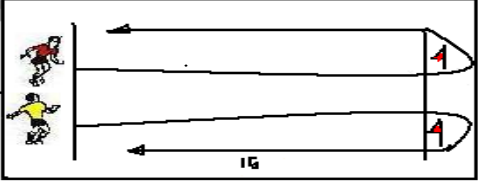

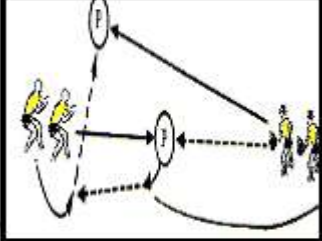
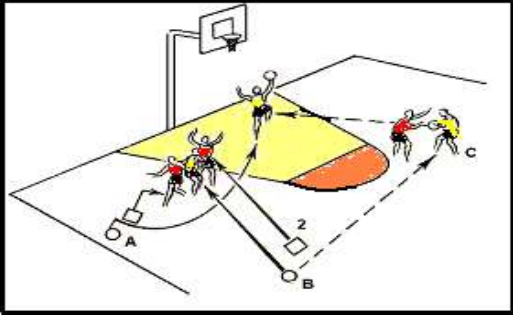
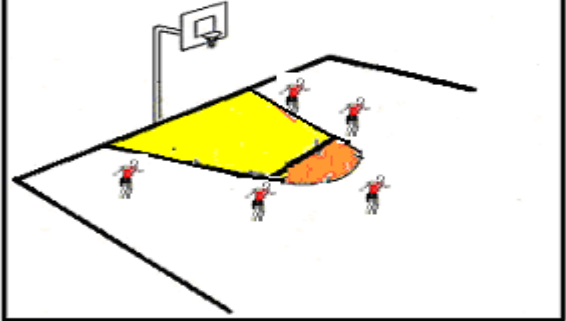
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 40</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tirar bajo el aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho. CAPACIDAD: Correr tramos cortos para mejorar la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Manifiestar colectivismo y respeto por las reglas en el juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por donde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de velocidad y dirección. (ejercicio1) <p>Pases y sus variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de pase y desplazamientos. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades con drible, sin control visual, a todo terreno, con ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de tiro en bandeja con dos manos. (ejercicio 4) <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo 3vs2, cuando los defensa cierran el centro. (ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio combinado, táctica ofensiva y defensiva 1vs1, combinado con pases, driblin, desplazamientos y tiro con defensa. (ejercicio 6) <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad En el primer ejercicio se inicia con carrera rápida de 10 metros, Skipping 20 metros, camina 5 metros, saltos con un pie 10 metros y regresa en trote lento; el segundo ejercicio es carrera en zigzag rápida en 20 metros, camina cinco metros y realiza sprint 15 metros. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

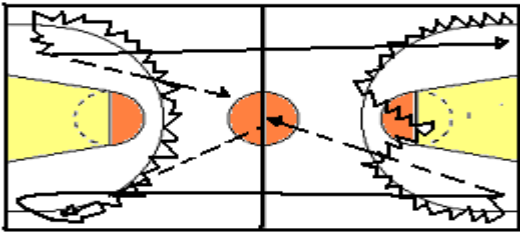
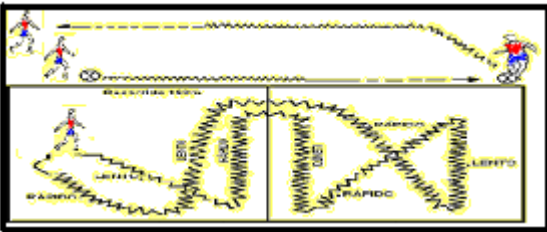

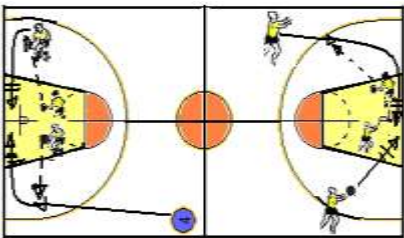
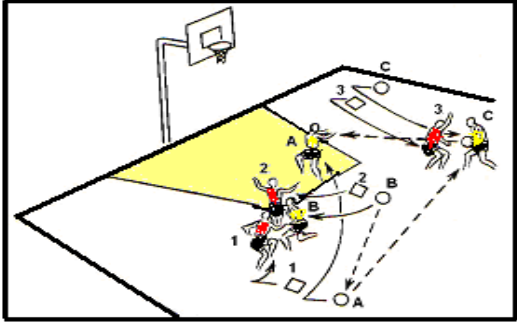
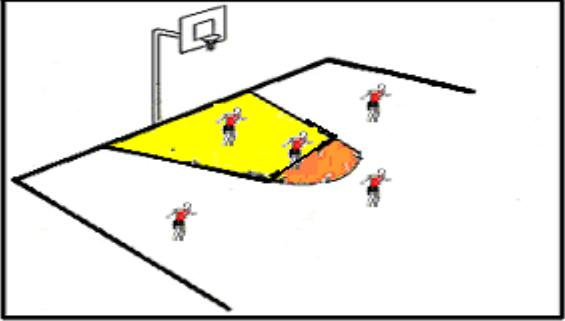
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 41</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio con amagos, cambios de ritmo con obstáculo ante un defensor. CAPACIDAD: Correr tramos medios para mejorar la resistencia a la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Educar cualidades de la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego, Círculo que Lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. 5' Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisén. 5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cambio de ritmos y dirección con obstáculo. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Por encima de la cabeza en desplazamiento. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 3)  <p>Tiro: Ejercicio combinado, de pase, desplazamientos y tiro en bandeja. (Ejercicio 4)</p> <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio 3vs2, cuando la defensa se carga a un solo lado. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Defensa contra el corte de tijera, los jugadores se desplazan juntos con sus oponentes y cuando se percatan del cruce gritan cambio. (ejercicio 6) <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>72. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)  (Ejercicio 2) </p> <p>(Ejercicio 4) </p> <p>(Ejercicio 5) </p> <p>(Ejercicio 6) </p> <p>5 10 5 10 10 10 10 20</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

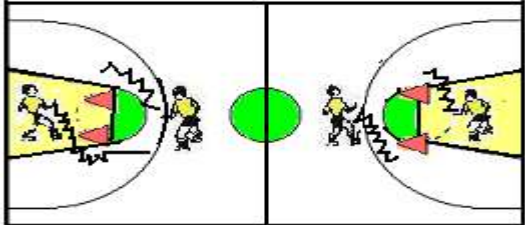


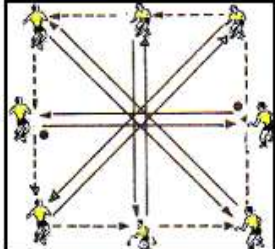
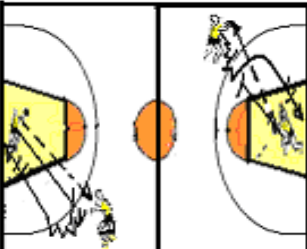
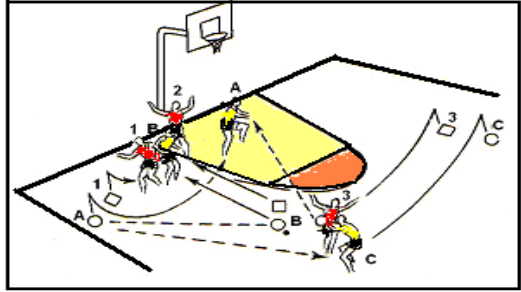
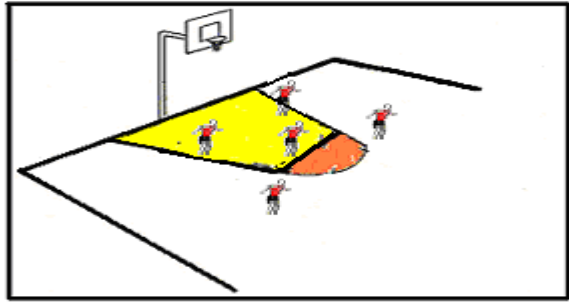
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 42</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Pase de pecho con dos manos, partiendo de la posición de triple amenaza. CAPACIDAD: Empujar y trabajar con pelotas medicinales para el mejoramiento de la fuerza en los deportistas. Mejorar la rapidez mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Mostrar disciplina ante las actividades fundamentales de la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. I , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. C infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. I pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego, Círculo que Lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisén.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos a todo terreno. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón:</p> <p>Recepción</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos a la altura del pecho. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 3)  <p>Tiro: Lanzarse el balón el mismo jugador, recibir y tiro al aro. (Ejercicio 4)</p> <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de ataque 3vs2 cuando los jugadores se quedan parados atrás. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <p>Ejercicio de salto y cambio de jugador, los defensores hablan continuamente sobre los cambios de jugadores. (Ejercicio 6)</p> <p>Juego: 4 vs 4 medio terreno.</p> <p>73. Preparación Física Objetivo: Fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

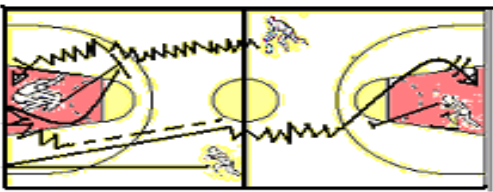
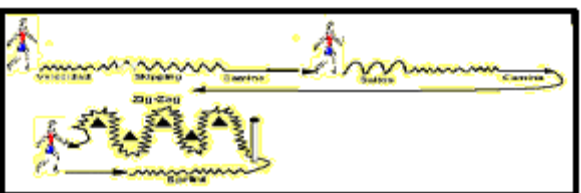
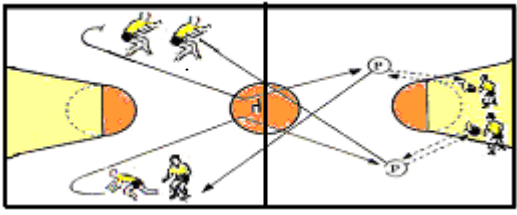
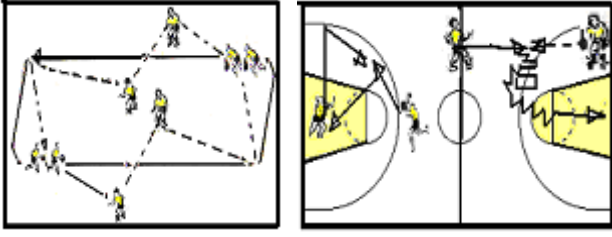
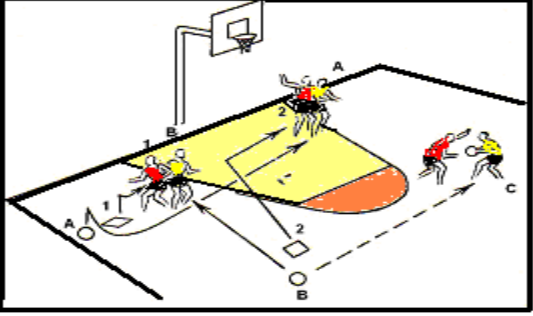
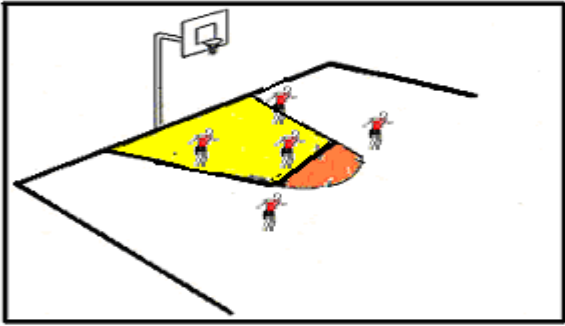
<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 43</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro al aro desde diferentes posiciones después de un pase. CAPACIDAD: Correr tramos intermedios a un 70% de velocidad para el desarrollo de la resistencia a la velocidad. EDUCATIVO: Manifestar compañerismo y colectivismo a través del juego de baloncesto.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego Círculo que Lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. 5' 5' Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisén.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: Amagos: • Cambio de ritmos y dirección. (ejercicio 1) Manejo del Balón: Pases y sus variantes • Pase rueda con dos manos. (Ejercicio 3) Drible: • Habilidades con drible sin control visual. (Ejercicio 5)  Tiro: Ejercicio técnico, 4 tiros desde diferentes posiciones. Táctica ofensiva: • Ejercicio de ataque 3vs1, cuando el jugador defensivo salta al balón. (Ejercicio 5) Táctica defensiva: • Los jugadores defensores se colocan en línea paralela, uno va al balón y el otro cuida el centro como indica la figura. (Ejercicio 6) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 74. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series </p>	<p>(Ejercicio 1)  (Ejercicio 2 y 3)  (Ejercicio 5)  (Ejercicio 6) </p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

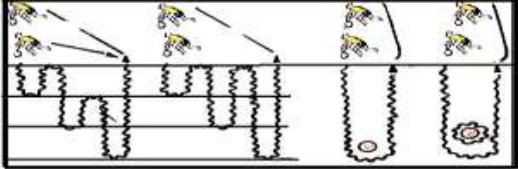


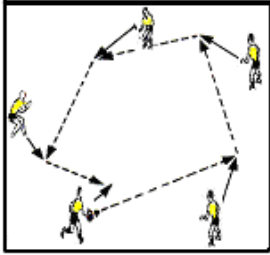
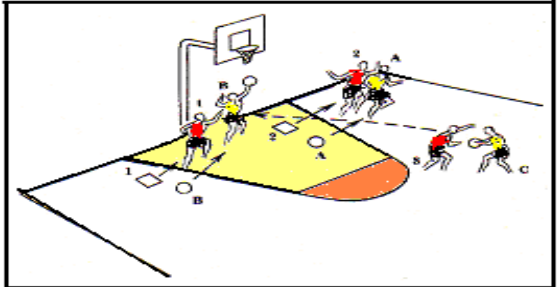
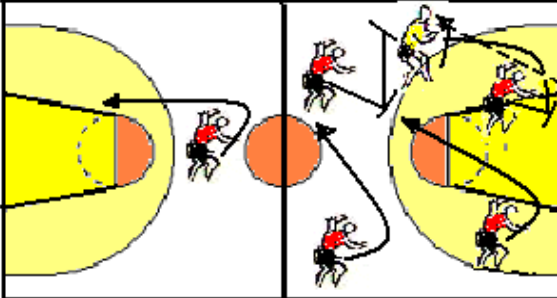
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 44</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Lanzar objetos para desarrollar la fuerza en los deportistas. EDUCATIVO: Educar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto L orientado al balón.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, entre aros. (ejercicio2) <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con dos manos, con desplazamientos rápidos y paradas. (ejercicio3) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual. (ejercicio4)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo de ataque 3vs2, con pantalla después del pase. (ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defensa contra el corte de tijera, los jugadores se desplazan juntos con sus oponentes y cuando se percatan del cruce gritan cambio. (ejercicio 6) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>75. Preparación Física Objetivo: Fuerza Lanzamientos Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, lanzamientos al cesto y a los bolos. <u>3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio1)</p>  <p>5 5 5</p> <p>(ejercicio2) (ejercicio3)</p>   <p>10</p> <p>(ejercicio5)</p>  <p>10 15 15</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>25</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

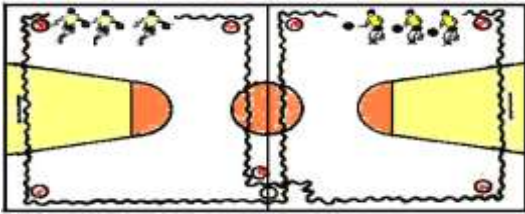
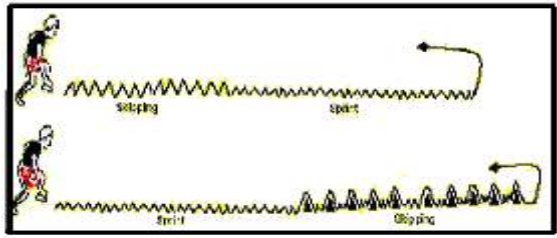
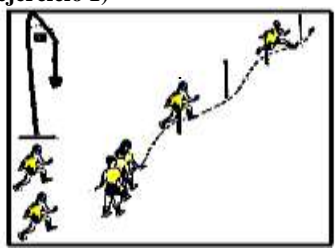
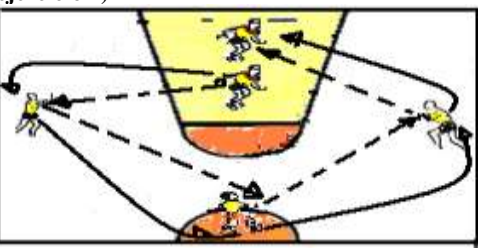
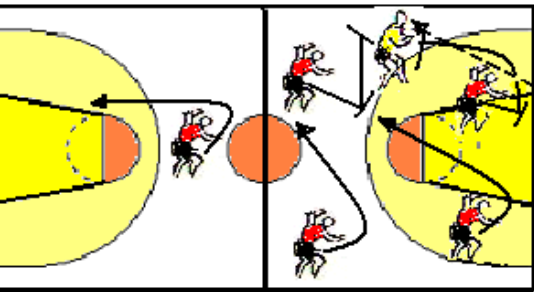
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 45</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar amago con cambio de dirección ante un defensa. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. U Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... N cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. C Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. I A L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura. • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja), (ejercicio 1). <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, (ejercicio2). <p>Pases y sus variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pases con dos manos, con desplazamientos y paradas. (ejercicio3) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual, (ejercicio4).  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo de ataque 3 vs 2, con pase y pantalla. (ejercicio4) • Táctica defensiva. (ejercicios 5 y 6) • Ejercicio táctico defensivo 1-2-2 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio se inicia con carreras rápidas 20 metros desde la posición de sentado, parado y acostado, el regreso se realiza a trote lento; el segundo ejercicio se realiza a máxima velocidad en zigzag a una distancia de 30 metros, se regresa 5 metros caminando y sprint rápido 10 metros.</p> 	<p>(ejercicio1)</p>  <p>5</p> <p>5</p> <p>(ejercicio2)</p>  <p>5</p> <p>(ejercicio3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>10</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>25</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

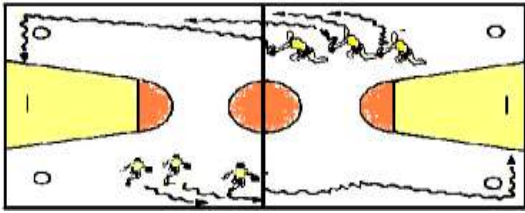
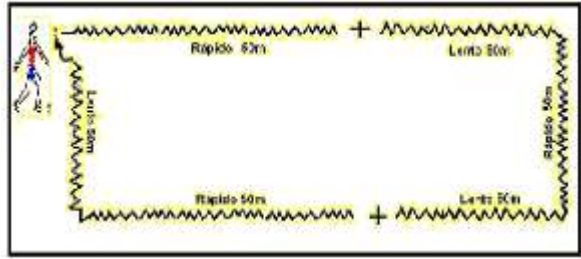
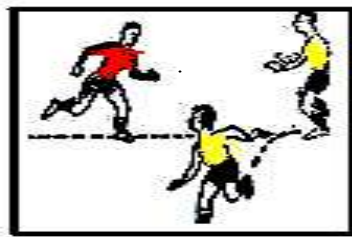
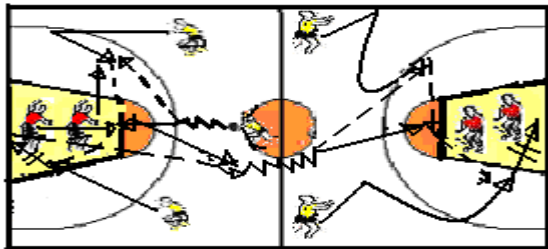
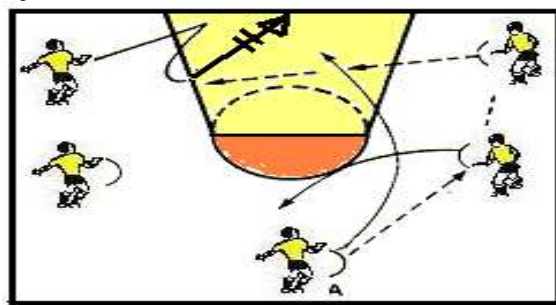
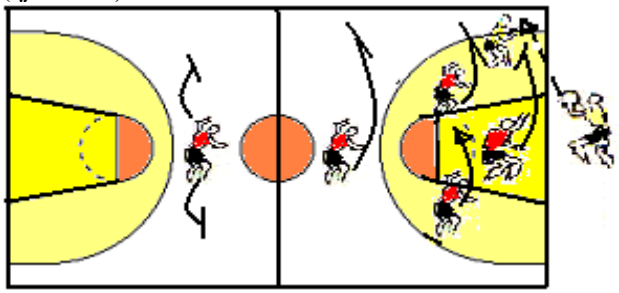
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 46</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Tiro en bandeja en movimiento después de burlar al defensa y recibir el pase. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto, L orientado al balón.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: <u>juego de pases</u> a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, entre obstáculos. (ejercicio2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinado, con pases, desplazamientos. (ejercicio 3)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios técnicos de tiro en pareja, 5 en cada aro. (ejercicio4) <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. (ejercicio4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo 1-3-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>76. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio1)</p>  <p>5</p> <p>(ejercicio2)</p>  <p>5</p> <p>(ejercicio4)</p>  <p>10</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>15</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>25</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

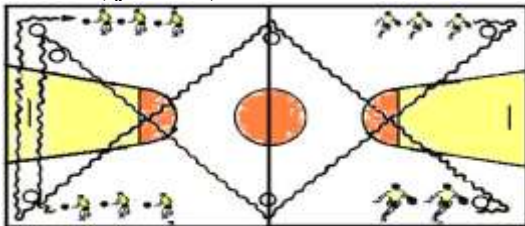

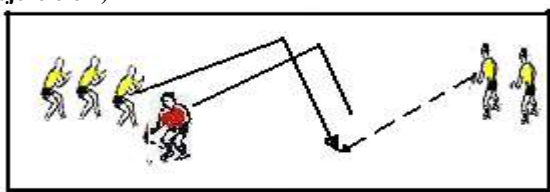
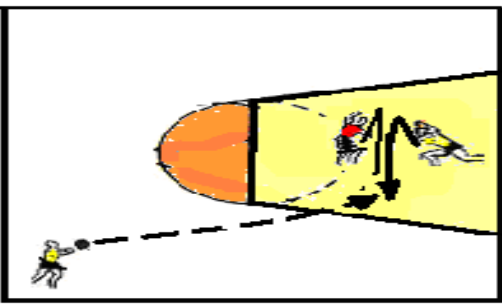
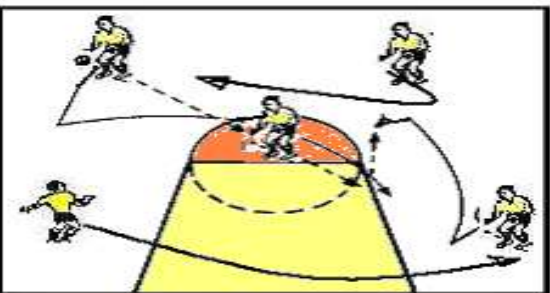
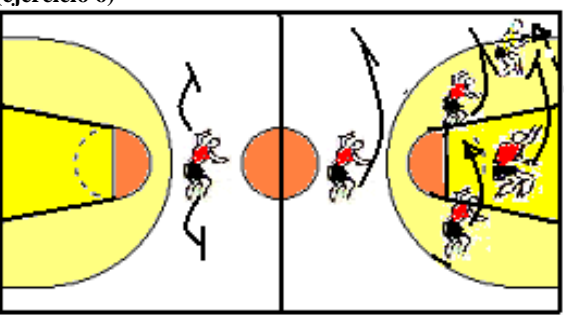
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 47</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) <p>Pase y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio la estrella pase arriba de la cintura, combinado con driblin y pases. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3) Ejercicio, el gato y el ratón.  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico del tiro combinado con pasar y molestar. <p>Técnica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. (ejercicio4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo 2-1-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Desarrollo de la fuerza. Se realizan ejercicios de lanzamiento de la pelota medicinal de 2.5 kg, salto sobre el balón y tracción de la soga. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>5 5 5</p> <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>(Ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>15 10 15</p> <p>(ejercicio 6)</p>  <p>25</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

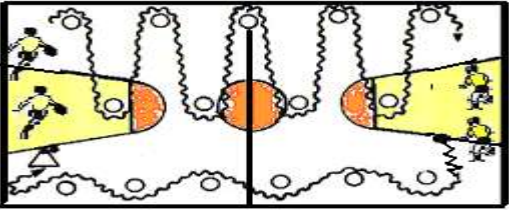
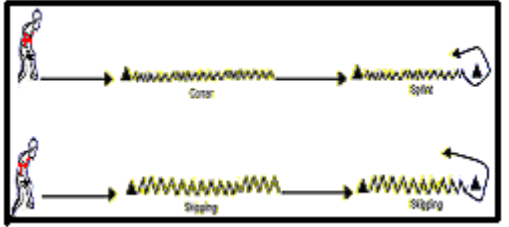
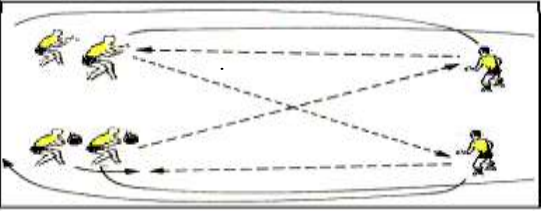

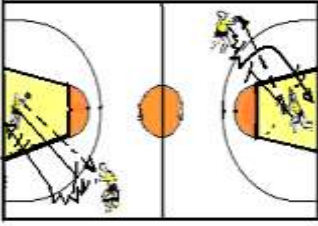
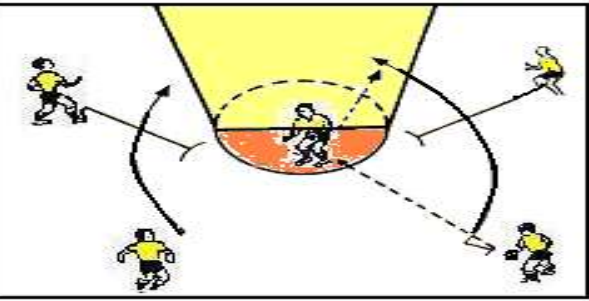
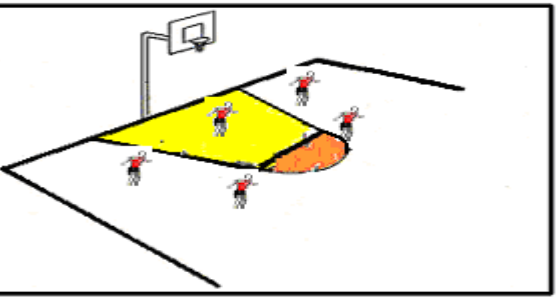
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico - táctico Dep: Baloncesto Clase: 48</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja tras molestar pasivamente el defensor. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>Técnica Ofensiva: Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios, cambio de dirección, parada y pase en desplazamientos. (Ejercicio 1) <p>Pases y sus variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, pivót y pases. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual y habilidades, combinado con desplazamientos y tiro al aro. (Ejercicio 4)  <p>Tiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico de tiro con drible y desplazamientos. <p>Técnica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. (ejercicio4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo 2-1-2 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>77. Preparación Física Objetivo: velocidad a la resistencia. Ejercicio de carrera rápida 15 metros, luego skipping 20 metros, seguidos saltos con dos pies 10 metros y regreso en trote lento; el segundo ejercicio, carrera rápida en zigzag 20 metros, camina 5 metros y sprint 10metros.. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

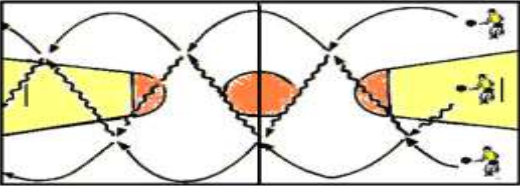
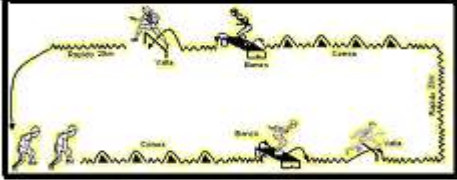
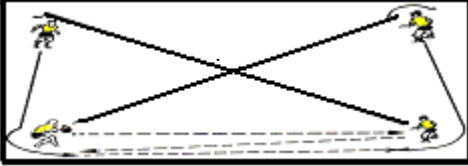
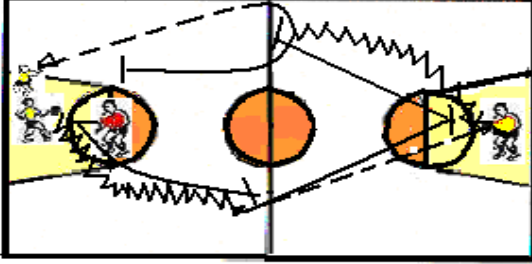
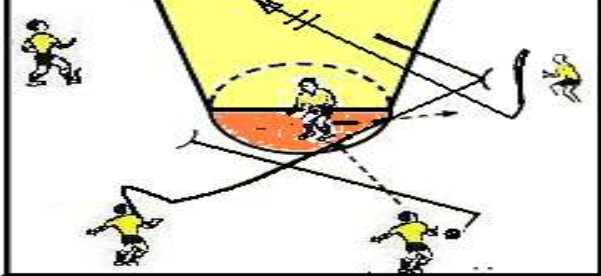

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 49</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego defiende el mío y otro más. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar L cuadros.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P Técnica Ofensiva: R Técnica de los desplazamientos I Amagos: N • Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) C Pase y Recepción: • Arriba de la cintura, combinado con pases. (Ejercicio 2) I Drible: • Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3) A  L Tiro: • Ejercicio técnico de tiro en bandeja combinado con dribling. Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. (ejercicio 4) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 78. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. <u>2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series </p>	<p>(Ejercicio 1)  8 7 5 (Ejercicio 2) (Ejercicio 4)  10 10 (ejercicio 5)  15 10 25 (ejercicio 6) </p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

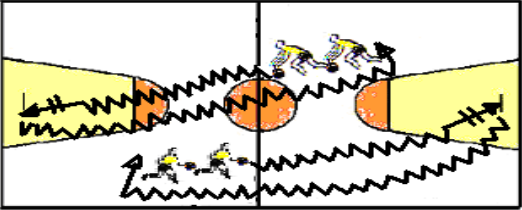
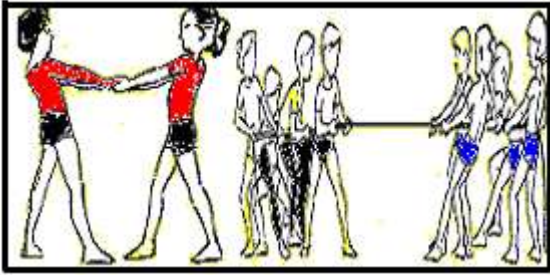
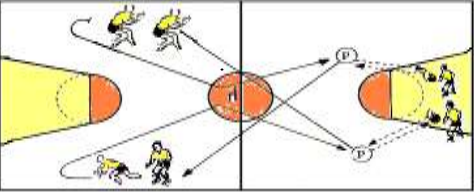
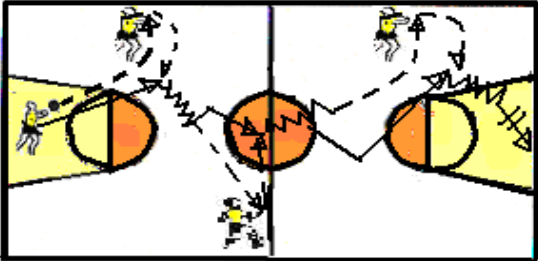
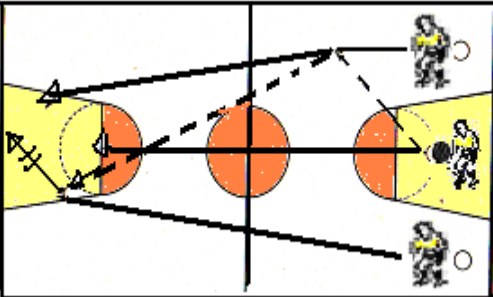
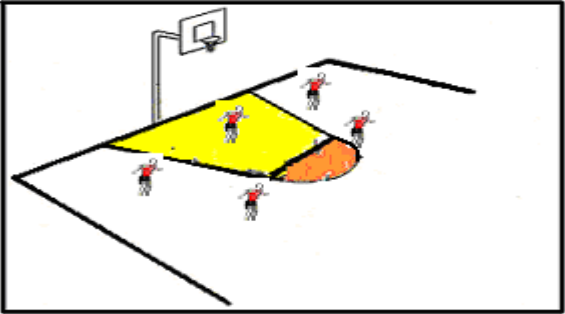
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 50</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar pase directo e indirecto con dos manos mediante rueda de pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. C Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar cuadros. I A L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P I A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, (ejercicio 1). <p>Pases y sus variantes y Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con dos manos, ejercicios de ruedas de pases (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo, contraataque 5vs0, correr por su carril. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. (Ejercicio 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad El primer ejercicio corre 20 metros skipping, y 15 metros sprint rápido, regresa caminando, el segundo ejercicio se invierte corre 20 metros skipping y 15 sprint rápido. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1) 10  10 5 (ejercicio 2)  10 (ejercicio 4) 15 15 25 (ejercicio 5) </p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

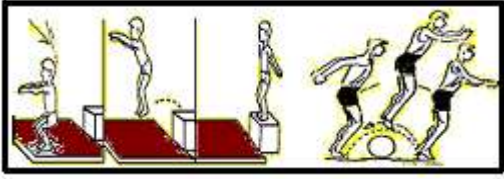
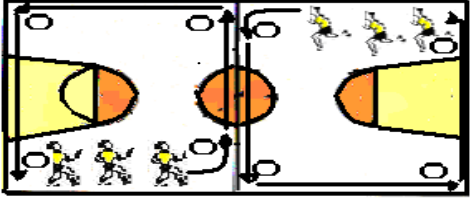
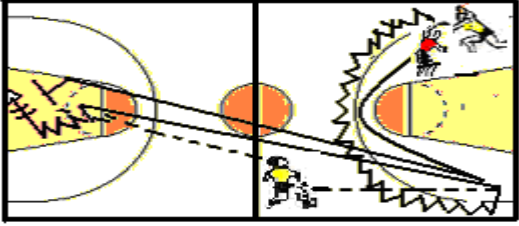
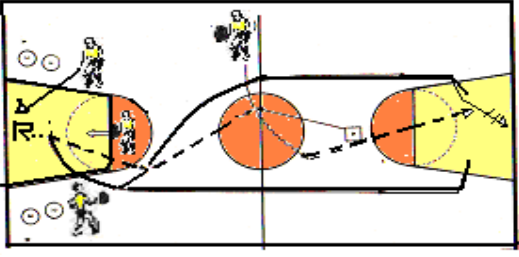
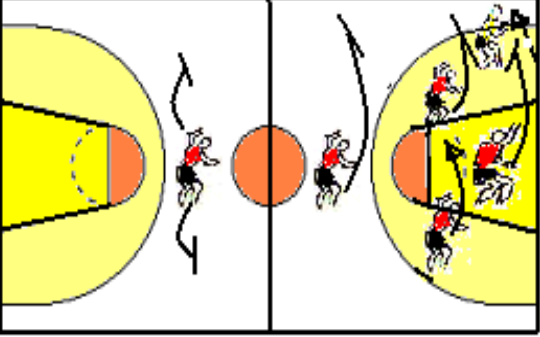
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 51</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja después de desplazamientos y pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar L cuadros.</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, (ejercicio 1). <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 2)  <p>Tiro: Ejercicio técnico combinado de tiro, drible y pases. (ejercicio 3) Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno</p> <p>79. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, trote rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros y lento 50 metros. <u>2 series x 4 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> 1´desc-/series</p> 	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción</p> <p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 3)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

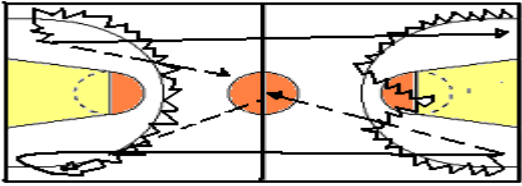

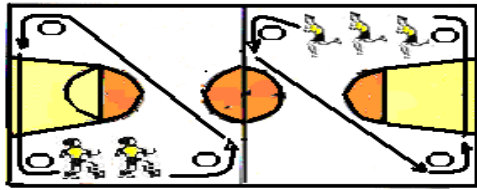
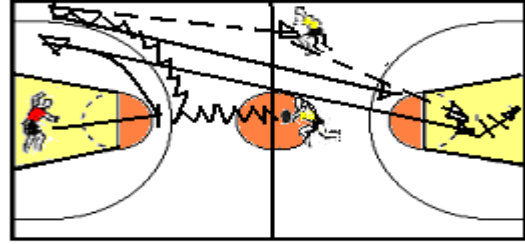
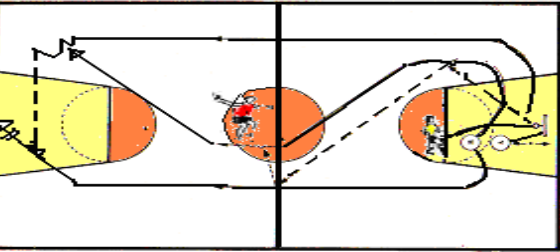
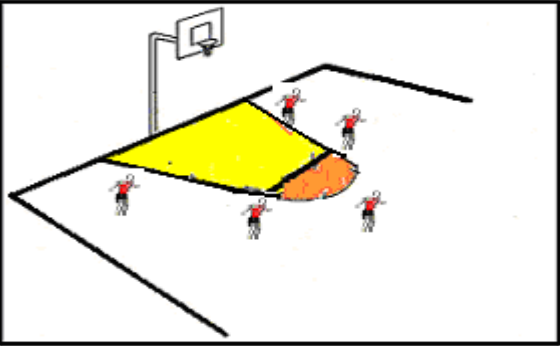
<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 52</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo siguiendo al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. C Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar cuadros. I A L</p>	<p>Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de frente <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección, paradas y recepción. (ejercicio 1) <p>Demarcase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio técnico de desmarcarse para recibir en un lugar libre. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. (Ejercicio 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>80. Preparación Física Objetivo: Fuerza (transportar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, como se aprecia son 5 ejercicios, siempre se hará en forma competitiva y en equipos. <u>2 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones</u> <u>1´desc-/series</u></p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>



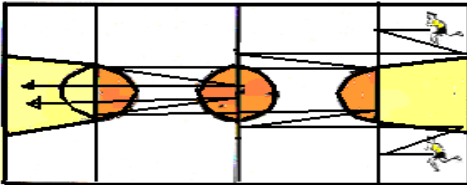
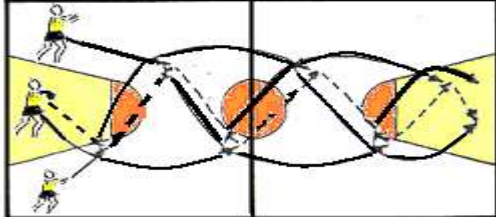
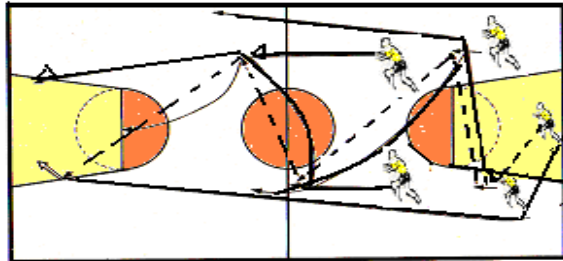
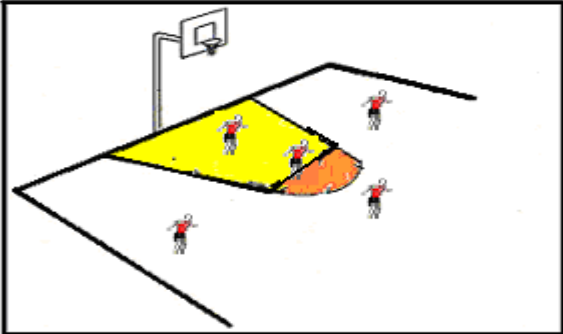
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 53</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo dirigido a elvar la agresividad e intercepción hacia el balón. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> _cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. I A L</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5' Funcionalidad: Habilidades específicas</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y pase a partir de triple amenaza. (ejercicio 1) <p>Desmarcarse: Ejercicio técnico para desmarcarse y recibir en un lugar libre. (ejercicio 2)</p> <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Tiro: ejercicio de tiro, pasar y molestar. (ejercicio 4)</p> <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 2-3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Velocidad En el primer ejercicio corre 20 metros sprint, y 15 metros skipping rápido, regresa caminando; el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skiping y 15 sprint rápido. 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>(ejercicio 2)</p>  <p>(ejercicio 4)</p>  <p>(ejercicio 5)</p>  <p>(ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

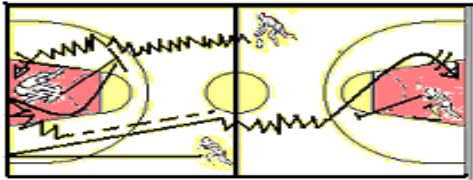
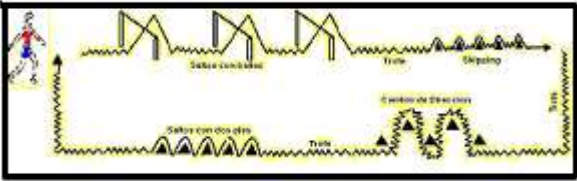
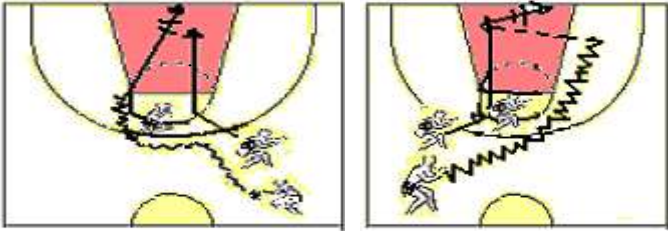
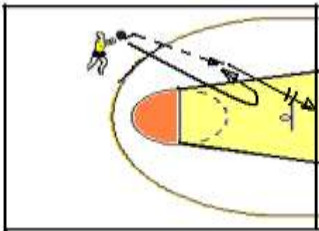
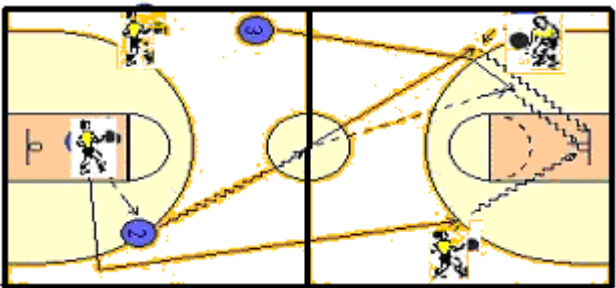
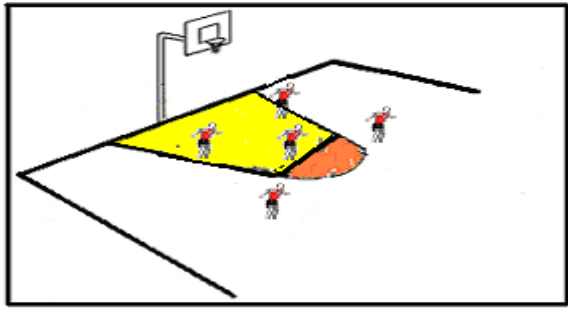
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 54</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar trabajo defensivo con estabilización del cuerpo y desplazamiento defensivo lateral al jugador que dribla. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto. Participan: 20 alumnos 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5' Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) <p>Pases dribbling y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico combinado, exigir correcto movimientos del tiro libre, el jugador que lo realiza luego defiende al que recibe el rebote. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 4) <p>Táctica Defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 2-3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>81. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos con pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, sprint rápido 20 metros, y se repite salto a los conos, al banco y a la vallita. 2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>10</p> <p>5</p> <p>(ejercicio 4)</p>  <p>15</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>(ejercicio 5)</p>  <p>25</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 55</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición inicial. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I N I C I A L</p> <p>Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé l Funcionalidad: Habilidades específicas.</p>	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto. Participan: 20 alumnos 5' Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. 5'</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) <p>Pases dribbling y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio técnico combinado, exigir correctos movimientos del tiro en bandeja. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Combinano con pases, desplazamientos y tiro al aro. (ejercicio3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 3 vs 0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 2-3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>82. Preparación Física Objetivo: Fuerza (halar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero halar en pareja; el segundo ejercicio es un juego de halar la soga de relevo entre equipos. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5</p> <p>10</p> <p>(ejercicio 2)</p>  <p>5</p> <p>15</p> <p>ejercicio 4)</p>  <p>15</p> <p>15</p> <p>ejercicio 5)</p>  <p>25</p>
<p>F I N A L</p> <p>Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 56</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más. Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p> <p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. , C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: Brazos y cintura escap. Piernas y cint. Pél A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción,</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p> <p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno, (Ejercicio 1). Ejercicios combinados con dribling, pase y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con dribling bordeando la línea de tres, seguido por un defensa pasivo, luego del pase al lateral, los dos corren y el que reciba el pase ataca al aro, el otro defiende. (Ejercicio 2) <p>Dribble:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de velocidad en equipo partiendo todos a la voz de mando del profesor, realizando la actividad según el grafico. (Ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 2vs0, con pases y desplazamientos sencillos. después de un tiro libre y rebote ofensivo. (Ejercicio 4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>83. Preparación Física 84. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero salta al cajón en profundidad; el segundo ejercicio, salto a la pelota con dos pies de frente. <u>3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1)</p>  <p>5 10</p> <p>(Ejercicio 2)</p>  <p>5</p> <p>Ejercicio 4)</p>  <p>15 15 15</p> <p>Ejercicio 5)</p>  <p>25</p>
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 57</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el ejercicio combinado que se realiza con movimientos de dribbling, desplazamientos, defensa, pase y tiro al aro en bandeja. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. . I cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. C Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. I Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y A Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, L velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno. (Ejercicio 1) Ejercicios combinados con dribbling pivót y pase.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con movimientos de dribbling, defensa, pase y luego desplazamientos con pase y ataque al aro. (Ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de velocidad en equipo se parte bordeando la línea de tres puntos todos a la voz de mando del profesor, realizando la actividad según el grafico. (Ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 2vs0, con un defensa por medio, pases y desplazamientos sencillos. después de un tiro libre y rebote ofensivo. (Ejercicio 4) <p>Táctica defensiva: Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. (Ejercicio 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbicas Este ejercicio se realiza carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos. <u>2 series x 6 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicio 1) 5 10 5</p>  <p>(Ejercicio 2) 5</p>  <p>(Ejercicio 4) 15 15 15</p>  <p>(Ejercicio 5) 25</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3 Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

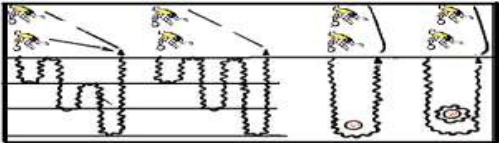
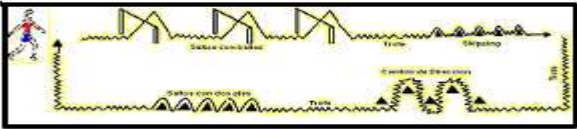

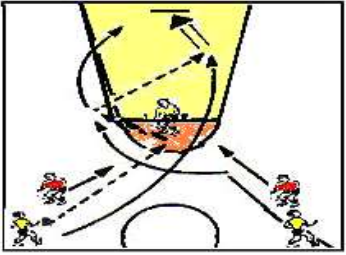
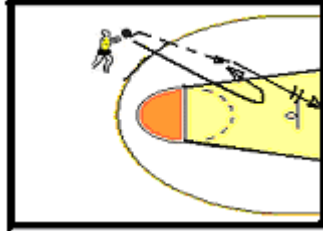
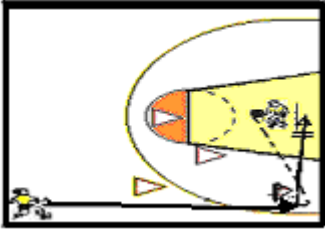
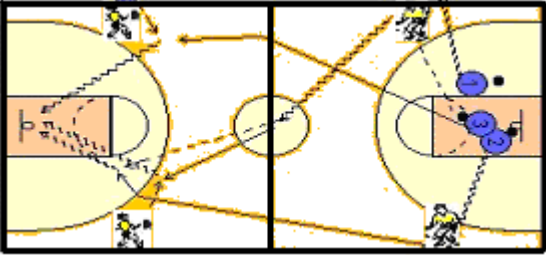
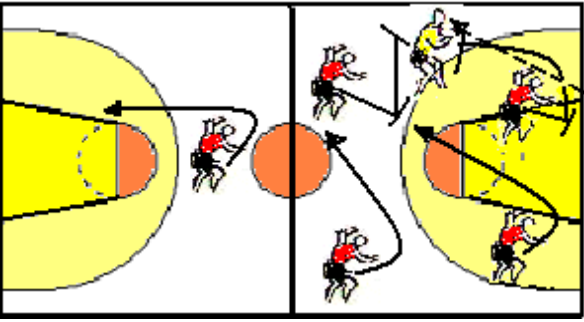
<p>Matric: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 58</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de técnica defensiva de estabilización del cuerpo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac.. C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pé. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y L Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p>	<p>Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de desplazamientos toque de líneas. (ejercicio 1) <p>Manejo del Balón: Pases y sus variantes (trensa)</p> <ul style="list-style-type: none"> Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 2) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con control visual. (ejercicio 3)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. después de un tiro libre y rebote ofensivo. (Ejercicio 4) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 1-3-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. (Ejercicio 5) <p>Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>85. Preparación Física Objetivo: Fuerza, lanzamientos. Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primer ejercicio, lanzamiento desde cuclilla hacia el frente y arriba y luego desde cuclilla hacia arriba y atrás; el segundo con apoyo de un banco y lanzamiento hacia arriba y al frente y el tercero desde cuclilla y hacia arriba. 3 series x 5 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series</p> 	<p>(ejercicio 1)</p>  <p>5</p> <p>10</p> <p>5 (ejercicio 2)</p>  <p>15 (ejercicio 4)</p>  <p>15</p> <p>15</p> <p>25 (ejercicio 5)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 59</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desmarque entre dos jugadores, después tiro al aro en movimiento. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. N Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. I infer.Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. L Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desmarcarse</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicios 1 y 2) <p>Pases y Dribling combinados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de pase y recepción, parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).  <p>Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia delante y tras, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicio 4) <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 5) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 2-1-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (6) <p>Juego con tareas:</p> <p>86. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio se inicia con carrera saltando a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera salto a los conos skipping, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. <u>2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones</u> 1' desc-/series</p> 	<p>(Ejercicios 1) (Ejercicios 2)</p>  <p>(Ejercicios 4)</p>  <p>(Ejercicio 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

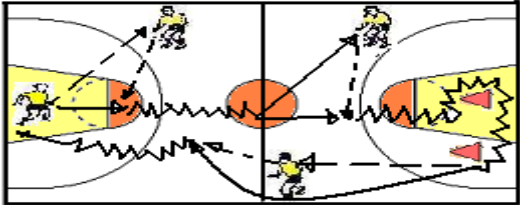
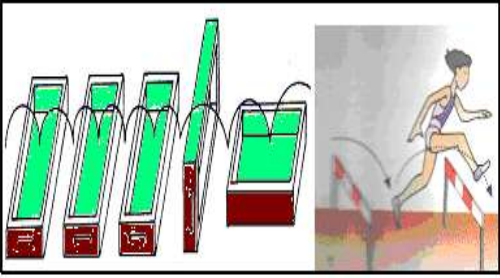
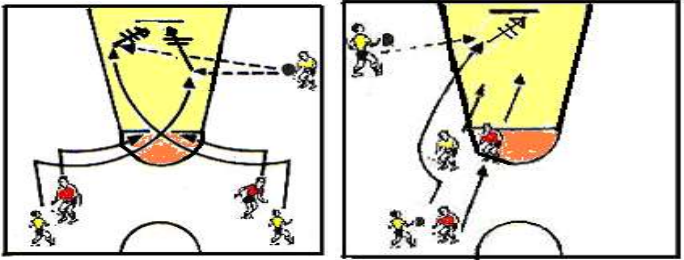
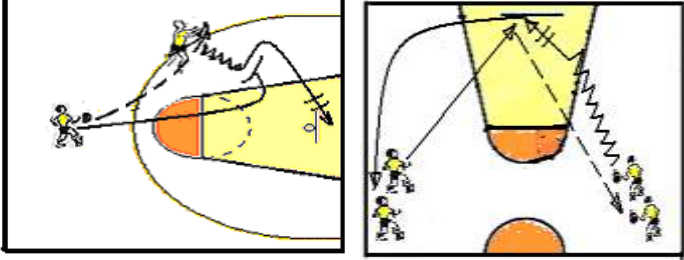
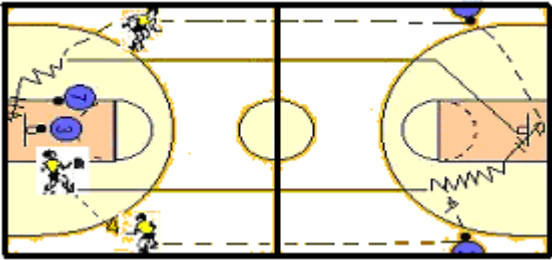
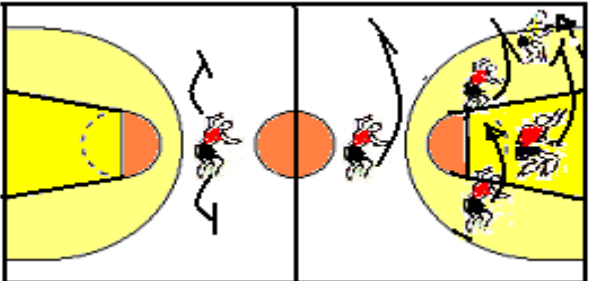
Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 60	OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de trío con balón lanzado por el propio jugador y luego tiro al aro de media distancia con dos manos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.
---	---

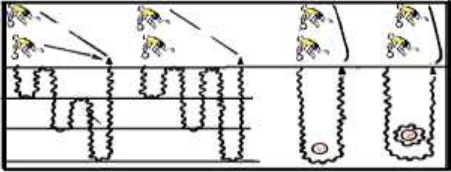
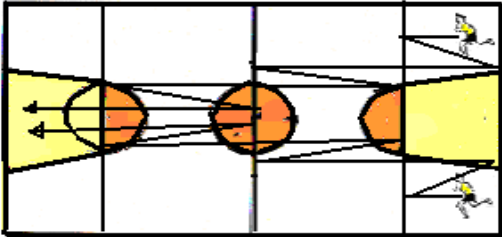
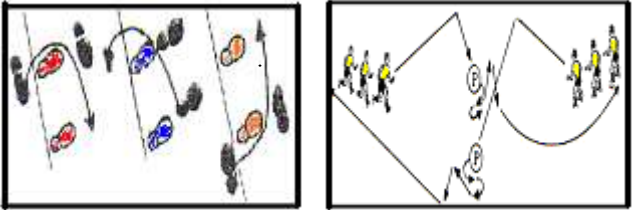
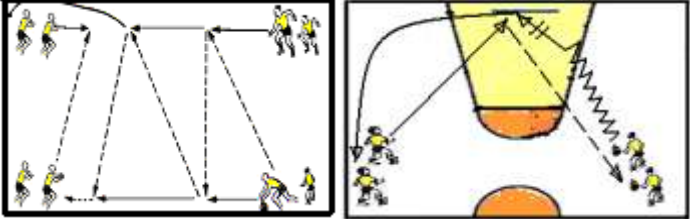
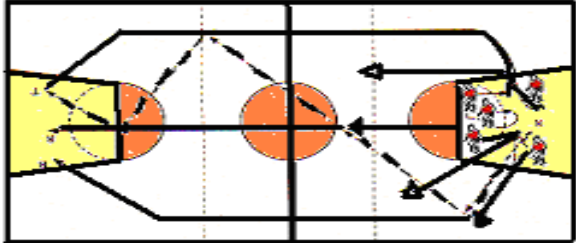
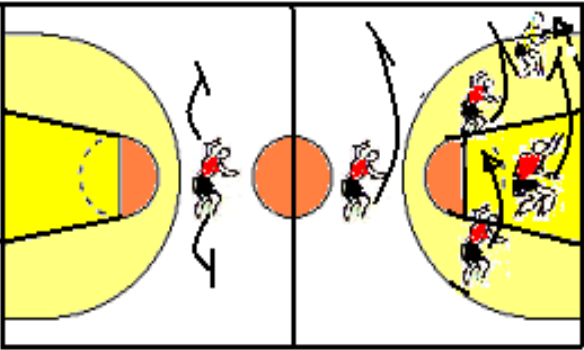
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
---	-------------	---	---------------------------

I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac. .</u> cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.	5' 5'	Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.
--	---	--------------	--

Técnica Ofensiva: Desmarcarse <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicios 1 y 2). Pases y Dribling combinados: <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).  Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro <ul style="list-style-type: none"> Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skipping,, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45' desc/repeticiones 1' desc-/series 	15 5 5 5 15 15 10 20	(Ejercicios 1)  (Ejercicios 1)  (Ejercicios 4)  (Ejercicios 5)  (Ejercicio 6)  (Ejercicio 7) 
--	---	--

F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie
--	--	---	--

<p>Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 61</p>	<p>OBJETIVO: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los N objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. I Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac... C cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. I Estiramientos: brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél A Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. L Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.</p>	<p>Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.</p>
<p>P R I N C I P A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Desmarcarse</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en trío, desmarcarse para recibir pase y tirar al aro. (Ejercicios 1 y 2). <p>Pases y Dribbling combinados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de pase y recepción, parada y dribling,, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).  <p>Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de tiro, pasar y molestar. (Ejercicios 4) Ejercicio de pase y tiro en bandeja. (Ejercicios 5) <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) <p>Juego : 4 vs 4 medio terreno</p> <p>88. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. En el primer ejercicio, salto al cajón en profundidad y en el segundo, salto a las vallas. 3 series x 5 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>(Ejercicios 1) (Ejercicios 2)</p>  <p>(Ejercicios 4) (Ejercicios 5)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>(Ejercicio 7)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

<p>Matric: Sexo: M Unidad: Técnico-táctico Dep: Baloncesto Clase: 62</p>	<p>OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente mediante movimientos de pie. CAPACIDAD: Correr de forma continua con ritmo moderado tocando línea, a un ritmo de 140 a 150 pulsaciones por minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración. EDUCATIVO: Demostrar perseverancia durante las actividades de resistencia aeróbica en la clase.</p>
<p>P HABILIDADES</p>	<p>T PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.</p>
<p>I Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. U Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos:</u> brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél. N C I A L</p> <p>Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura, movimientos de pie. (Ejercicio 1) <p>Amagos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de dirección y parada. (Ejercicio 2) <p>Pases y sus variantes: Recepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase y desplazamientos con dos manos. (Ejercicio 3) <p>Tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • En bandeja cerca del aro. (Ejercicio 4) <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con control visual (Ejercicio 5)  <p>Táctica ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) <p>Táctica defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (7). <p>Juego de pases: Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno.</p> <p>Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos. 2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series</p> 	<p>Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón</p> <p>5´ 5´ 5´ 5´</p> <p>(Ejercicio 1) (Ejercicio 2)</p>  <p>(Ejercicio 3) (Ejercicio 4)</p>  <p>(Ejercicio 6)</p>  <p>(Ejercicio 7)</p> 
<p>F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. N Análisis de la actividad y evaluaciones. A Motivación para la próxima clase. L Pase de lista. Despedida.</p>	<p>3</p> <p>Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie</p>

BIBLIOGRAFÍA:

1. Zinb I Fritz: Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, m, todos y dirección del entrenamiento.
2. BUCETA, J.M. Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid. 1998
3. COMAS, M. Baloncesto, más que un juego. Gymnos. Madrid. 1991
4. CRUZ, J. "Asesoramiento psicológico a entrenadores". Barcelona. 1994
5. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España 1991 y Ediciones Roca, S.A México D.F, 1991.
6. Hahn Erwin:-Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Ediciones Martínez Roca, S.A, Barcelona. España, 1988.
7. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
8. OLIVERA, J. 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo. Barcelona 1996
9. Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al minibaloncesto. Conferencias Impartidas en la Clínica Internacional de la Habana en Abril de 1998. F. Mora Ayllón. 1998. Federación Cubana de Baloncesto.
10. Libros de apuntes de Baloncesto. Colectivo de autores Cátedra de Baloncesto. I.S.C.F.
11. LIRAS. H.J.J. Decálogo del entrenador de baloncesto. MADRID. España. 2000
12. MONDONI, M. Clinic de Navidad. Madrid. 2000 MONDONI, M. Artículos. Clinic
13. Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.
14. Carpeta Metodológica para el trabajo de Alto Rendimiento. Pérez Telles. INDER. 1999.
15. El desarrollo del Pensamiento Táctico en los niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo Investigativo. Mora Ayllón..Trabajo de Tesis I.S.C.F "Manuel Fajardo" Año 2000.
16. Principios del Entrenamiento Deportivo. Grosser, Stariscnka, Zimmermann. Barcelona.1991.
17. Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayllón y Radio Álvarez. Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllon. 1999.
18. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 2005
19. Forteza de la Rosa. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica, Cuba. 87 pag. Santoja.R. Sport Nutricion, N0 3. Portugal. 2000.
20. Zinb I Fritz:-Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, m, todos y dirección del entrenamiento.
21. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España 1991 y Ediciones Roca, S.A México D.F, 1991.
22. Mandoni Maurizio:-Technical Guide.Fron Mini-Basket to Basketball. Editado por el Comité técnico de la FIBA. 1991
23. Hahn Erwin:-Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Ediciones Martínez Roca, S.A, Barcelona. España, 1988.
24. Mora, Vicente Jesús:-Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la Resistencia. Colección Educación Física, 12-14 años. Editado por Cabildo Insular de Gran Canaria, España 1989.
25. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
26. Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al minibaloncesto. Conferencias impartidas en la Clínica Internacional de la

- Habana en Abril de 1998. F. Mora Ayllón. 1998. Federación Cubana de Baloncesto.
27. Reglamento Internacional de Minibaloncesto. Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), Munich-D- 81379. 1998-2002. Rep. Fed. Alem.
 28. Libros de apuntes de Baloncesto. Colectivo de autores Cátedra de Baloncesto. I.S.C.F.
 29. Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.
 30. Carpeta Metodológica para el trabajo de Alto Rendimiento. Pérez Telles. INDER. 1999.
 31. La Fuerza para Ganar. Psicología en el deporte. Patricia Wightman. Talcahuano. Buenos Aires. Argentina. 1997.
 32. Preparación Física. I - II A. Pila Teleña 1982. Madrid.
 33. Giocare IL Basket 2. Rodolfo Perini. Roma. 1997.
 34. Entrenamiento de la Velocidad. Manfred Grosser. Barcelona 1992.
 35. Coaching Children in Mini-Basketball. Martín Lee. United Kingdom. 1998
 36. CLINIC "Final Four". AEEB. Zaragoza 1990
 37. El desarrollo del Pensamiento Táctico en los niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo
 38. Investigativo. Mora Ayllón.. Trabajo de Tesis I.S.C.F "Manuel Fajardo" Año 2000.
 39. Principios del Entrenamiento Deportivo. Grosser, Stariscnka, Zimmermann. Barcelona. 1991.
 40. Reglas Oficiales de Basquetbol. FIBA. Argentina. 1998.
 41. El entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. V.N Platonov. Barcelona. 1993
 42. Entrenamientos con niños. E. Hahn. Barcelona. 1988
 43. Ciclo de conferencias de "Maestría de Entrenamiento Deportivo". Armando Forteza. ISCF Manuel Fajardo. Febrero del 2000.
 44. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. J. Barrios Recio y A. RanzolaRibas. La Habana. 1998.
 45. La planificación del entrenamiento en los deportes colectivos. Seirulto. Barcelona 1994. Revista "Clinic". No. 34 a la 45 Años 1996 al 1999. AEEB.
 46. Apuntes del Curso de Formación General en ciencias aplicadas al deporte para entrenadores, del COI Solidaridad Olímpica 1998. España.
 47. Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayllón y Radio Alvarez. Trabajo Investigativo premiado en el XIII Forum del INDER. 1999.
 48. Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllon. 1999.
 49. Giosport Pallacanestro. Maurizio Mandoni. Roma 1997.
 50. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana CUBA, Colectivo de Autores. 1996
 51. Forteza de la Rosa. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica, Cuba. 87 pag.
 52. Metrología Deportiva. Vladimir Zatsiorski. Editorial Planeta y Pueblo y Educación. La Habana, 1989.