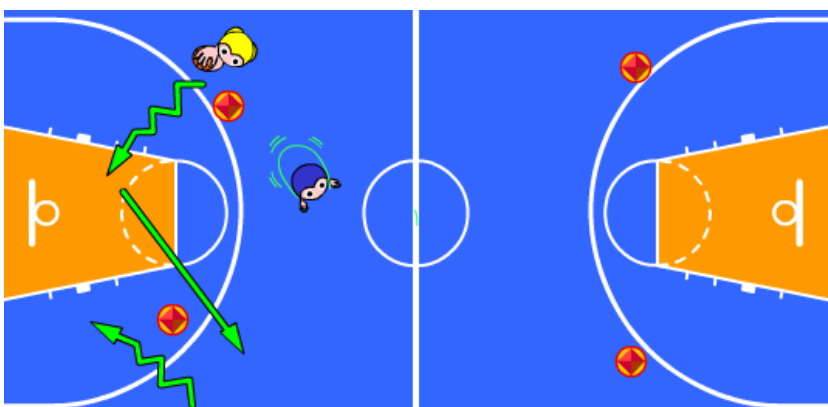


PREPARACION FISICA EN PISTA

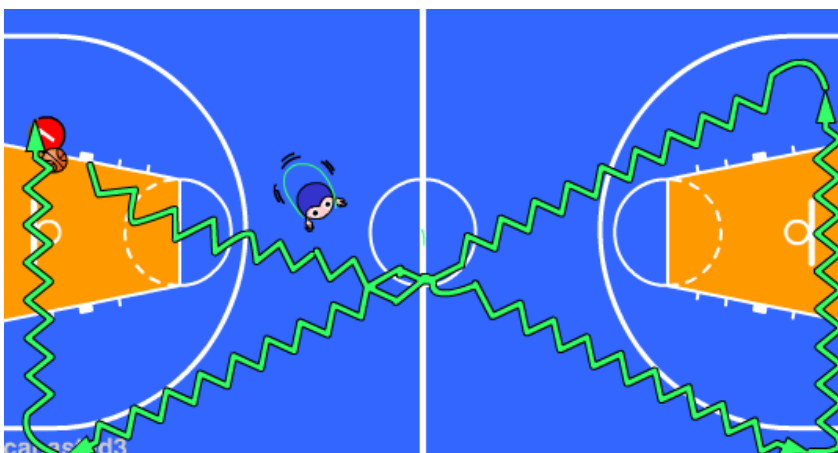
[FUERZA]

1. Desarrollo de la Fuerza rápida.



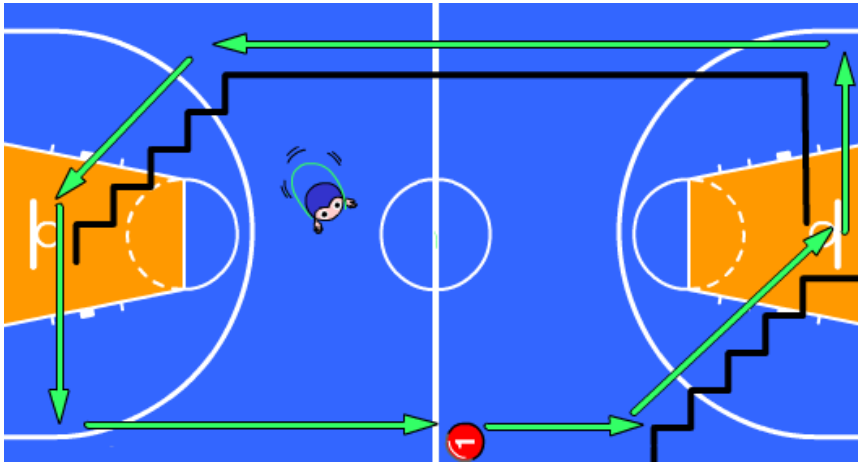
Por parejas, un jugador salta a la comba, mientras que el otro realiza entradas a canasta. Después de cada entrada va cambiando de posición de salida. Duración, 2 minutos o 4 series completas cada jugador/a.

2. Desarrollo de la Fuerza rápida. Cambios de ritmo



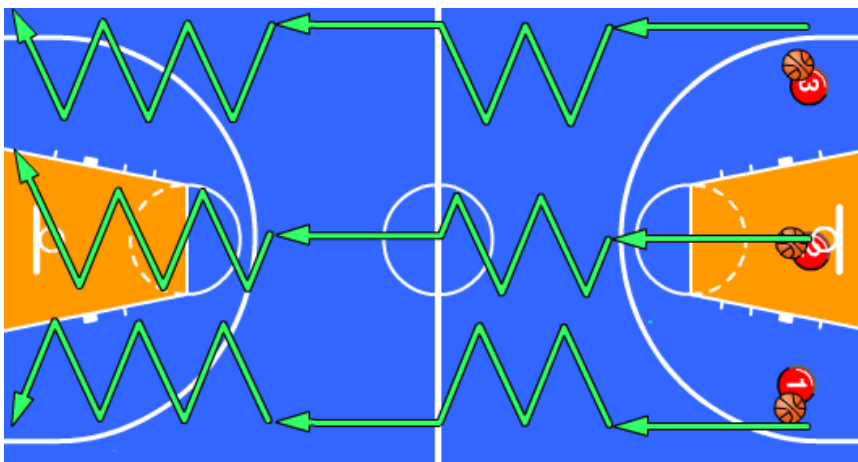
Por parejas, trabajo alterno. Un jugador salta a la comba, mientras el otro realiza el recorrido en dribling compuesto por 2 diagonales y 2 fondos de la pista. Dribling diagonal: al 80% - 90% de su máxima posibilidad. Dribling línea fondo: al 40% - 50%. Duración, 4 series completas de 3 minutos cada posición. Total 6 minutos por serie.

3. Desarrollo de la Fuerza rápida.



Por parejas, un jugador salta a la comba mientras que el otro realiza una serie de gradas, de forma aeróbica como si trabaja carrera continua pero subiendo y bajando escalones, combinado con desplazamientos por pista. Ritmo intenso. Duración, realizar trabajos de 3 minutos en cada posición, 6 minutos. Tres series de 6 minutos (total 18 minutos).

4. Desarrollo de la Fuerza explosiva.



Efectuar el recorrido que se indica en el gráfico, a base de realizar las carreras y deslizamientos defensivos con balón medicinal de 3 kg.
- Sprint hasta línea 6.25 m

- Deslizamientos laterales hasta medio campo
- Sprint hasta línea 6.25 m
- media vuelta y deslizamientos defensivos hacia atrás

El ejercicio debe realizarse con las rodillas bien flexionadas.

"Realizar el ejercicio a máxima intensidad, trabajo localizado en tren inferior"

Duración: 4 recorridos completos (ida-vuelta). Recuperación activa de 2 minutos.