

CALENTAMIENTO DE BALONCESTO

DURACION: 10 minutos.

- carrera continua: 3 a 4 minutos.

- movilidad articular:
 - rotando los brazos, rodillas, tobillos, cintura, muñecas, cuello etc. 7 a 8 repeticiones. 1min.
 - dar palmadas y extender y flexionar los dedos. 7 a 8 repeticiones. 30seg.

- dominio de la pelota:
 - botar la pelota mientras se corre 30seg.
 - hacer ochos 30seg.
 - A dos intentar quitar la pelota al compañero 30seg.
 - pasar la pelota al compañero, el que la lanza a su compañero alterna la mano y el que la recibe la recoge con las dos manos 30seg.
 - conducción en zigzag 30seg.
 - conducción, cambio de dirección y tirar a canasta 1min.
 - desplazamiento con pases consecutivos 1min.

- pases:
 - de pecho 30seg.
 - en picado 30seg.
 - De béisbol 30seg.

ESTIRAMIENTOS:

- sobrepasar la línea vertical manteniendo los brazos estirados con los dedos entrelazados.
- Tocarse los dedos por detrás de la espalda.
- Tocarse los talones y después, tocar la punta de los pies.
- Flexión lateral del tronco y estirar el brazo.
- Flexión máxima con contacto permanente de los talones en el suelo.
- Abrir las piernas y flexionar el tronco hacia abajo con las manos juntas.
- De pie cogerse el pie por detrás con una mano.

Realizado por :

-Víctor Antonio Serna López
-Jordi Arnau Marsá domingo
-Jesús Barbera Tomás
-José Gràcia Soler
-Guiomar Lanuza Belmonte

