

ESTIRAMENTS

Antes y después de practicar el

baloncesto

Aproximadamente 12 minutos



5 veces
en cada dirección
(página 89)



10 segundos
cada lado
(página 42)



20 segundos
(página 43)



30 segundos
(página 53)



20 segundos
(página 52)



30 segundos
(página 56)



30 segundos
(página 24)



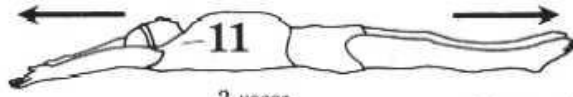
3 veces
5 segundos cada una
(página 25)



25 segundos
cada lado
(página 24)



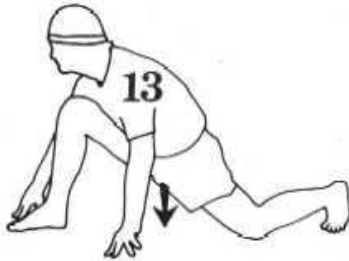
20 segundos
cada pierna
(página 28)



2 veces
5 segundos cada una
(página 28)



10 segundos
cada pierna
(página 47)



20 segundos
cada pierna
(página 48)



20 segundos
cada pierna
(página 33)



20 segundos
cada pierna
(página 36)



30 segundos
(página 93)



30 segundos
(página 56)



15 veces
en cada dirección
(página 31)



10 segundos
cada brazo
(página 40)



20 segundos
(página 40)

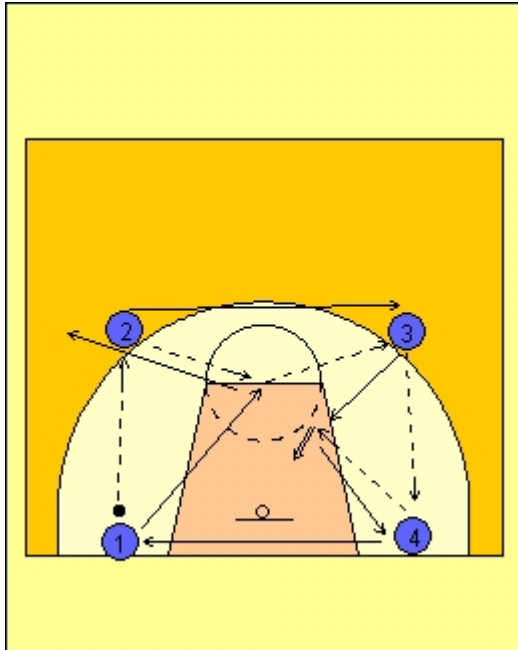


30 segundos
cada pierna
(página 71)

Exercicis d'escalfament

Cuatro esquinas

1



CUATRO ESQUINAS

Rueda de tiro-entradas.

Se necesitan un mínimo de 8 jugadores y 2-3 balones.

El jugador 1 pasa a 2 y realiza un corte al poste alto. Una vez allí recibe el pase de 2 Y SIN BAJARLO lo pasa a 3, que tras una pared con 4 acaba tirando o penetrando a canasta.

Variantes

El jugador 3 puede penetrar o tirar. Si tira, 4 debe estar más abierto para crear espacio.

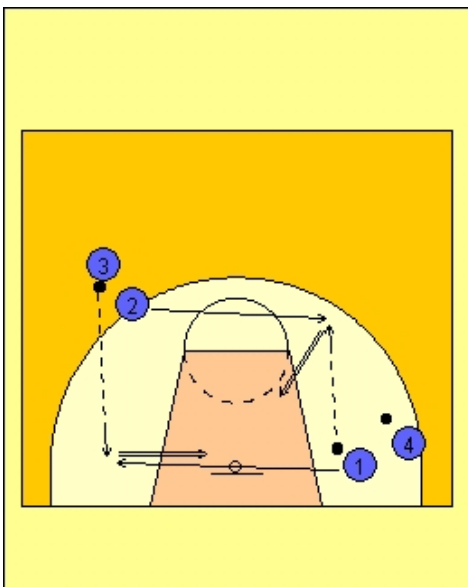
Rotaciones

1-2; 2-3; 3-4; 4-1

Buen ejercicio para el calentamiento antes de un partido o para comenzar un entrenamiento.

Rueda de tiro poste alto-poste bajo

2



RUEDA DE TIRO POSTE ALTO-POSTE BAJO

Los jugadores se disponen en dos grupos todos con balón menos el primero de uno de ellos.

Este jugador sin balón (en el gráfico el número 2) corta al poste alto para recibir y tirar. El pasador corta al poste bajo y hace lo mismo.

Después de tirar cambian de filas.

Los tiros pueden ser desde distintos sitios según nos interese pero siempre fuera de la zona.

Buen ejercicio para calentar antes de un partido.

Habilidad con el balón.

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Todos los ejercicios de manipulación con el balón, además de servir para calentar, les sirve para familiarizarse con el balón, y para el agarre. Estos ejercicios que parecen una chorrada, de vez en cuando, son muy importantes, aunque nos parezca que los jugadores se están echando unas risas.

OBJETIVO DE ESTOS EJERCICIOS:

- Familiarizarse con el balón. Importancia de tener sensibilidad en las manos.
- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón.
- Tener un conocimiento pleno de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- Ejercicios para divertir, y comprometerlos en juegos y competiciones, fáciles de practicar.

TIPOS DE EJERCICIOS:

Cogemos cada uno un balón, y hacemos los siguientes ejercicios:

- Pasarlo alrededor de la cabeza. Cambiar de sentido.
- Pasarlo entre una pierna. Cambio de sentido.
- Alrededor de la cintura. Cambio de sentido.
- Hacer un ocho entre las piernas. Cambio de sentido.
- Giro alrededor de los tobillos.
- Hacer un ocho a ras del suelo. Utilizar las yemas.

QUÉ SE PUEDE CORREGIR:

- El agarre del balón. Dedos extendidos, relajados, y cómodamente colocados encima del balón. Cogerlo con firmeza.
- No tocar el balón con la palma. Usar las yemas de los dedos.
- Intentar no mirar el balón durante los ejercicios.
- Intentar alcanzar la mayor velocidad.
- Que no nos toque el balón el cuerpo.

VARIANTES AL EJERCICIO:

- Se pueden hacer estos mismos ejercicios andando, o incluso, si ya tienen habilidad, corriendo. Y todavía con más habilidad, se puede hacer el mismo ejercicio, pero andando hacia atrás.
 - Hacer los ejercicios en los dos sentidos. Como señal para el cambio, se puede utilizar que cada tres giros a un lado, cambio de sentido.
 - Hacer el ejercicio por parejas, y a la señal, cambiar el balón con el compañero, coordinando el momento del pase.
 - Algunos de estos ejercicios se pueden hacer con bote. Por ejemplo, pasar alrededor de una pierna, o el de los ochos entre piernas, se puede hacer igual, pero con bote bajo.
- Establecer una competición entre los jugadores. Por ejemplo, a ver quién consigue más giros en veinte segundos.

Habilidad con el balón. Ejercicios con bote.

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Estos ejercicios pueden servir de calentamiento, y les va a servir para ir familiarizándose con el balón, y tener mayor habilidad en el bote.

OBJETIVO DE ESTOS EJERCICIOS:

- Familiarizarse con el balón. Importancia de tener sensibilidad en las manos.
- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón.
- Tener un conocimiento pleno de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- Comenzar a coger habilidad en el bote, y poder corregir detalles básicos: bote con las yemas, manos encima del balón, golpe de muñeca...
- Ejercicios para divertir, y comprometerlos en juegos y competiciones, fáciles de practicar.

TIPOS DE EJERCICIOS:

A) BOTAR EL BALÓN DE LA MANO DERECHA A LA IZQUIERDA POR DELANTE.

- El balón no debe subir más alto de la cintura.
- Cuando el balón alcanza el punto más alto los codos están flexionados.
- El cuerpo y las piernas no deben moverse.

B) BOTAR EL BALÓN CON UNA MANO DELANTE Y ATRÁS.

- El balón no sube más de la cintura.
- El bote del balón cerca del pie.
- El tronco no se inclina lateralmente.

C) BOTAR EL BALÓN HACIENDO OCHOS POR DEBAJO DE LAS PIERNAS.

- Se comienza igual que antes.
- El bote hacia delante se hace entre las piernas para cambiar de mano.
- El ejercicio se continúa simétricamente con la mano izquierda.
- No se debe mover el cuerpo.

D) BOTAR DOS BALONES SIMULTANEA Y ALTERNATIVAMENTE.

E) BOTE EN MOVIMIENTO, COORDINACIÓN.

- Cada jugador con un balón. Los jugadores organizados en filas detrás de la línea de fondo van botando entre las piernas hasta el 1/2 campo y vuelven.
- Se debe andar con naturalidad y sin mover el tronco.

F) LEVANTAR EL BALÓN DEL SUELO ESTANDO SENTADO.

- El balón está apoyado en el suelo.
- Mediante pequeños y rápidos golpes con los dedos comenzar a botar el balón.
- Cambiar de mano.

G) BOTAR UN BALÓN CONTRA LA PARED.

- No alejarse excesivamente de la pared.
- Subir y bajar el bote por la pared.

H) BOTAR DOS BALONES CONTRA LA PARED.

- Lo mismo que en el anterior.

QUÉ SE PUEDE CORREGIR:

- No se mira el balón.
- El bote debe ser fuerte y rápido.
- El balón se impulsa y se recibe con los dedos y no con la palma.