



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DEL BALONCESTO





INTRODUCCIÓN

Esta guía es realizada y dirigida a todos los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de sucre, administrativos y docentes, con el fin de seguir con sus actividades deportivas desde sus casas, y aprendan conceptos básicos y técnicos del deporte del baloncesto, y tengan una herramienta y base para realizar los ejercicios y así mantengan sus entrenamientos por medio de esta guía.

La coordinación de recreación y deporte invita a toda la comunidad en general a seguir con sus actividades deportivas, es aquí que por medio de esta guía pretendemos que sirva de herramienta educativa y deportiva, que les facilite el aprendizaje del deporte del baloncesto, de una manera sencilla y eficaz para realizar desde sus casas.

Además en esta guía se encontraremos diferentes ejercicios los cuales nos ayudan en el mejoramiento de los fundamentos básicos del baloncesto como son: lanzamientos, manejo del balón, desplazamientos, pivotes, pases, dribles y rebotes.



EJERCICIO NUMERO 1

LANZAMIENTO DE BALON CON UNA MANO Y DOS

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

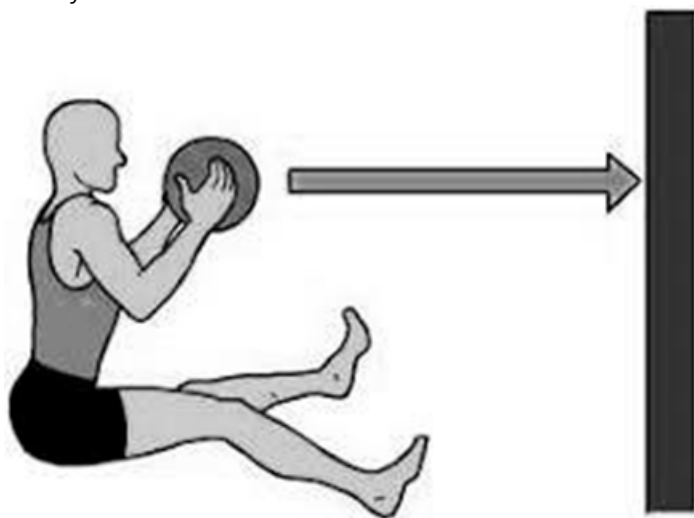
MATERIALES: un balón y pared

REPETICIONES: 30

DESARROLLO: trabajamos cerca de la pared los lanzamientos de balón con una mano e igualmente con dos para mejorar la técnica de esta misma

ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO :

- Recepción con movimientos
- Parados
- Sentados
- Mayor distancia



EJERCICIO NUMERO 2

MANEJO DEL BALON- CAMBIOS DE MANO

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

MATERIALES: un balón

REPETICIONES: 20- 20

DESARROLLO: trabajaremos manejo del balón con la mano derecha, igualmente con la mano izquierda continuamente.

ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO :

- Con movimiento
- En línea recta, diagonal



EJERCICIO NUMERO 3

MEJORAMIENTO MANEJO DEL BALON CON DRIBLIN Y PINTAS

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

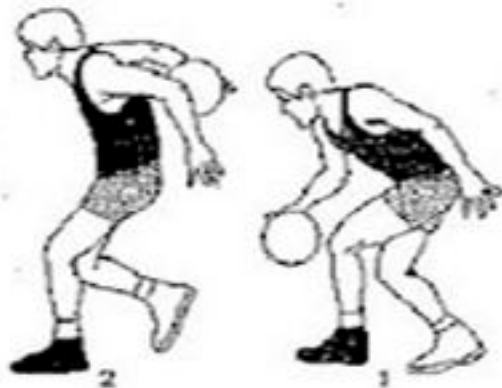
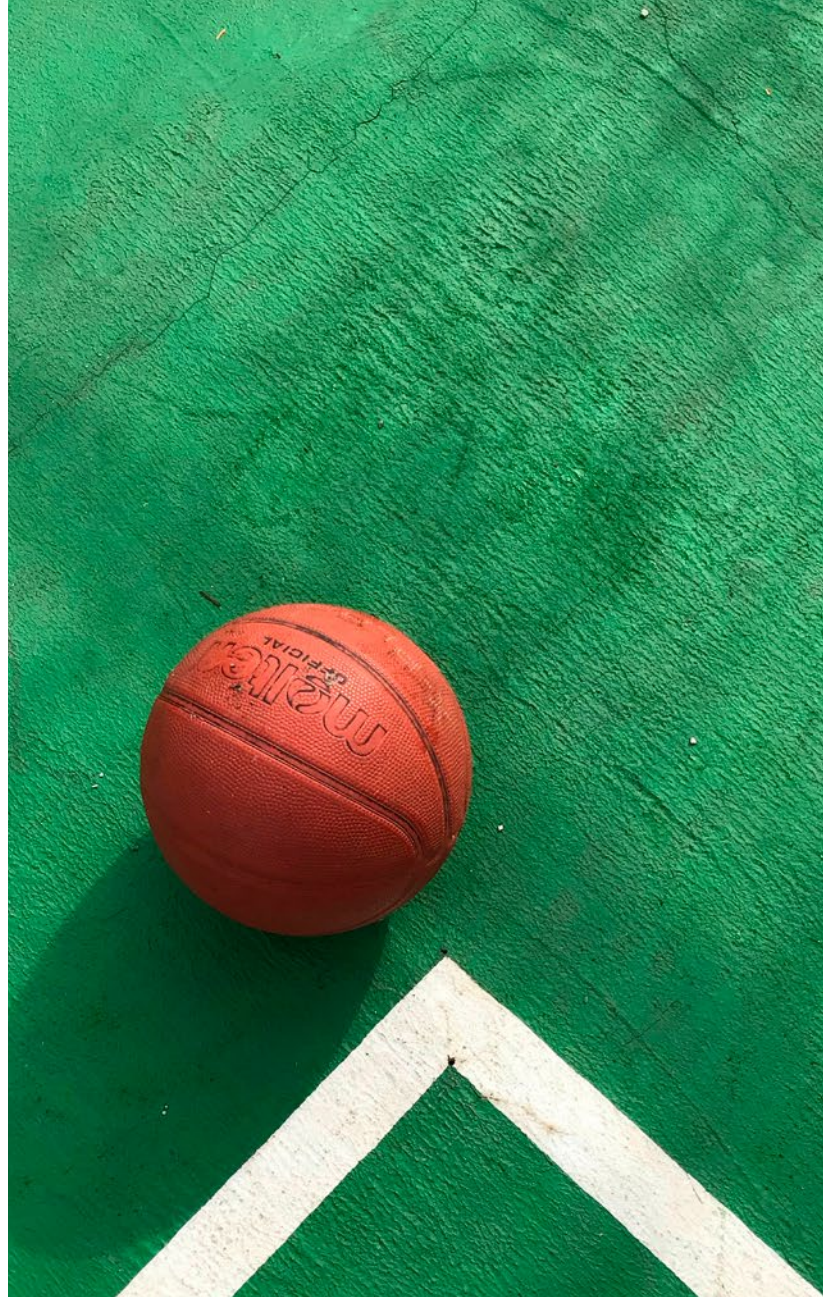
MATERIALES: un balón

REPETICIONES: 2 MINUTOS

DESARROLLO: trabajarás el manejo del balón con driblin y pintas durante 2 minutos, esto con el fin de manejar el dominio del balón para situaciones de juego.

ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO :

- Con movimientos
- Con obstáculos



EJERCICIO NUMERO 4

RECEPCION BALON

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

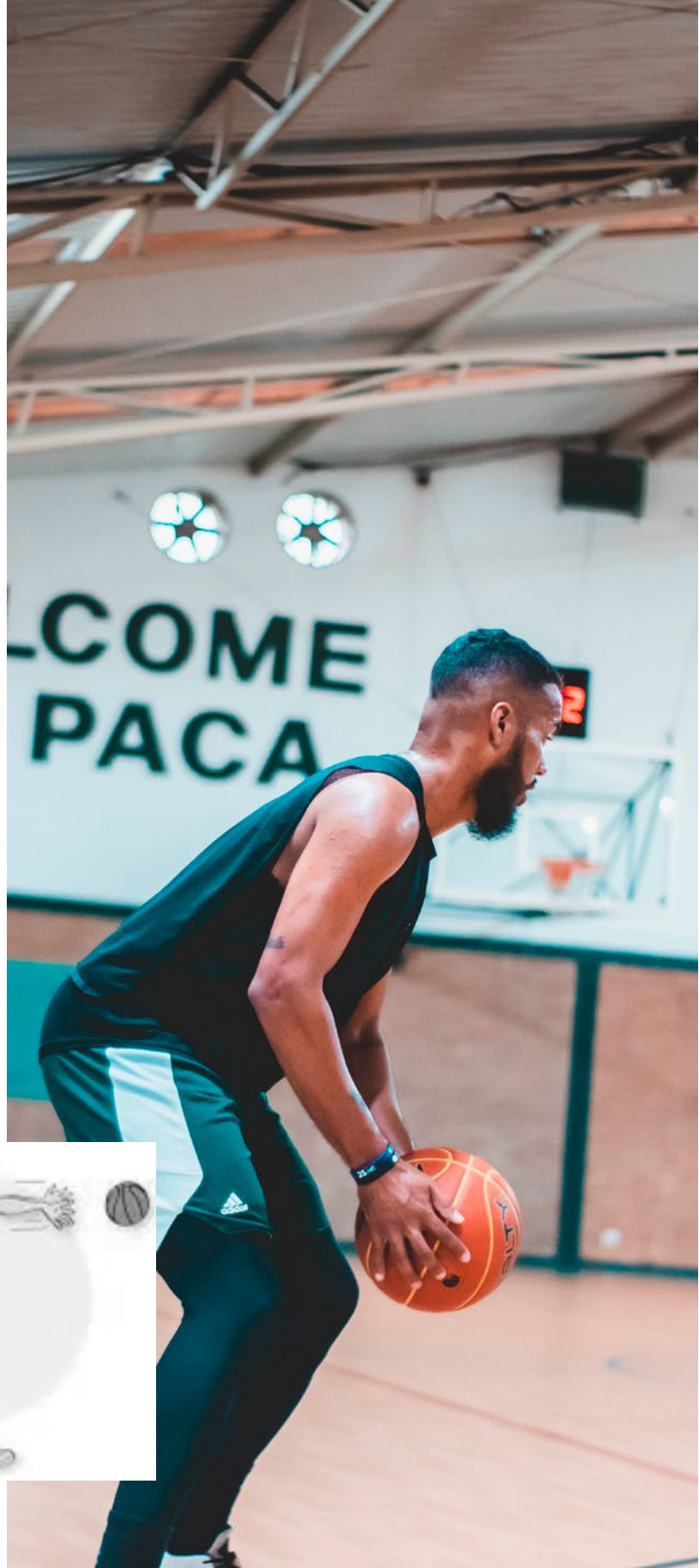
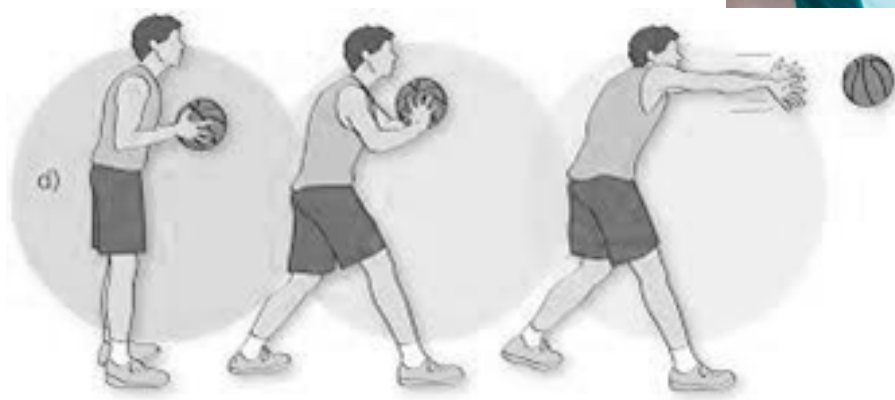
MATERIALES: un balón- pared

REPETICIONES: 30

DESARROLLO: con la ayuda de una pared y a una distancia de 3 metros lanzamos el balón hacia ella, recibimos de la mejor manera posible para una buena recepción de la misma.

ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO :

- Variar distancias
- Trabajarla por manos
- Trabajarla de pie y sentado
- Esplazamientos laterales



EJERCICIO NUMERO 5

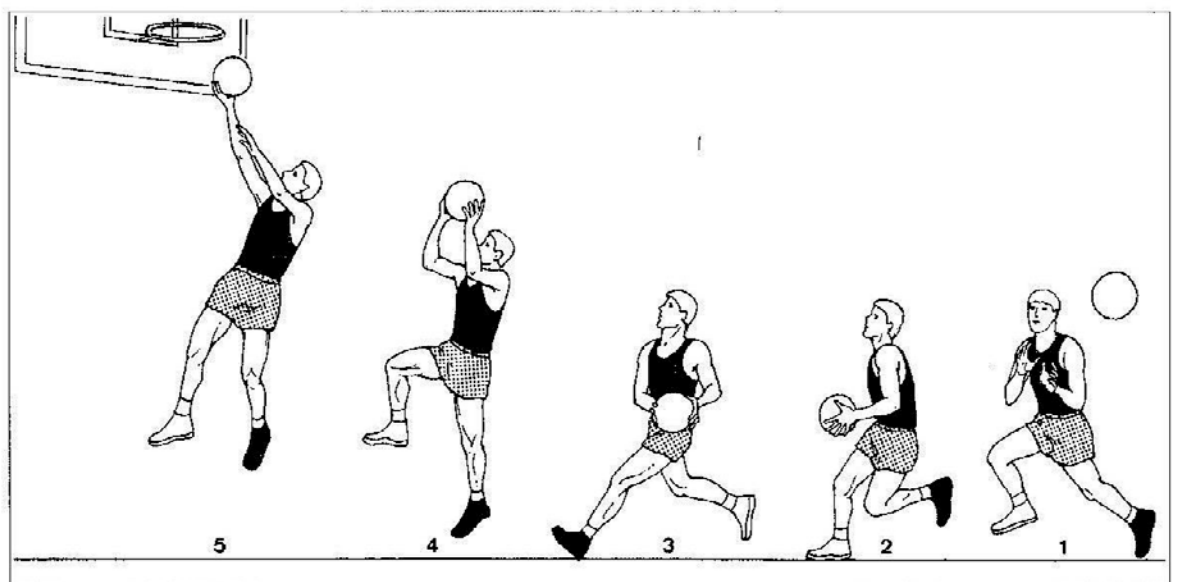
SALTO CON LANZAMIENTO

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

MATERIALES: balón – banco - muro

REPETICIONES: 20

DESARROLLO: trabajaremos el salto de lanzamiento, e igualmente al realizarlo lanzar el balón en varias repeticiones.



EJERCICIO NUMERO 6

DESPLAZAMIENTOS Y GIROS

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

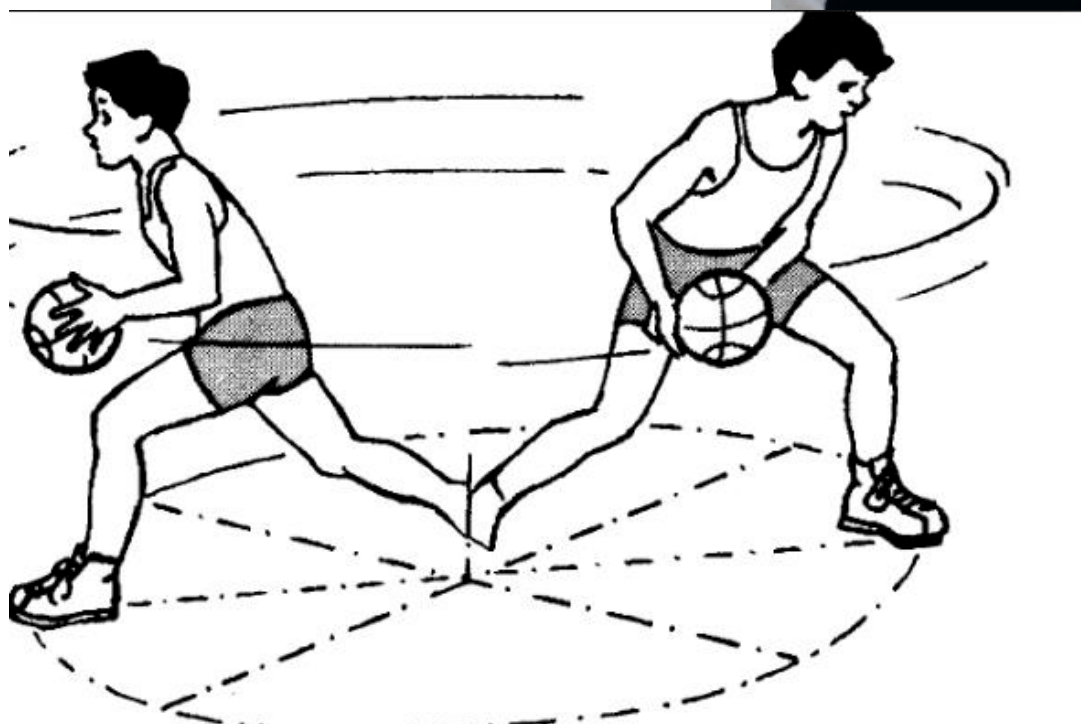
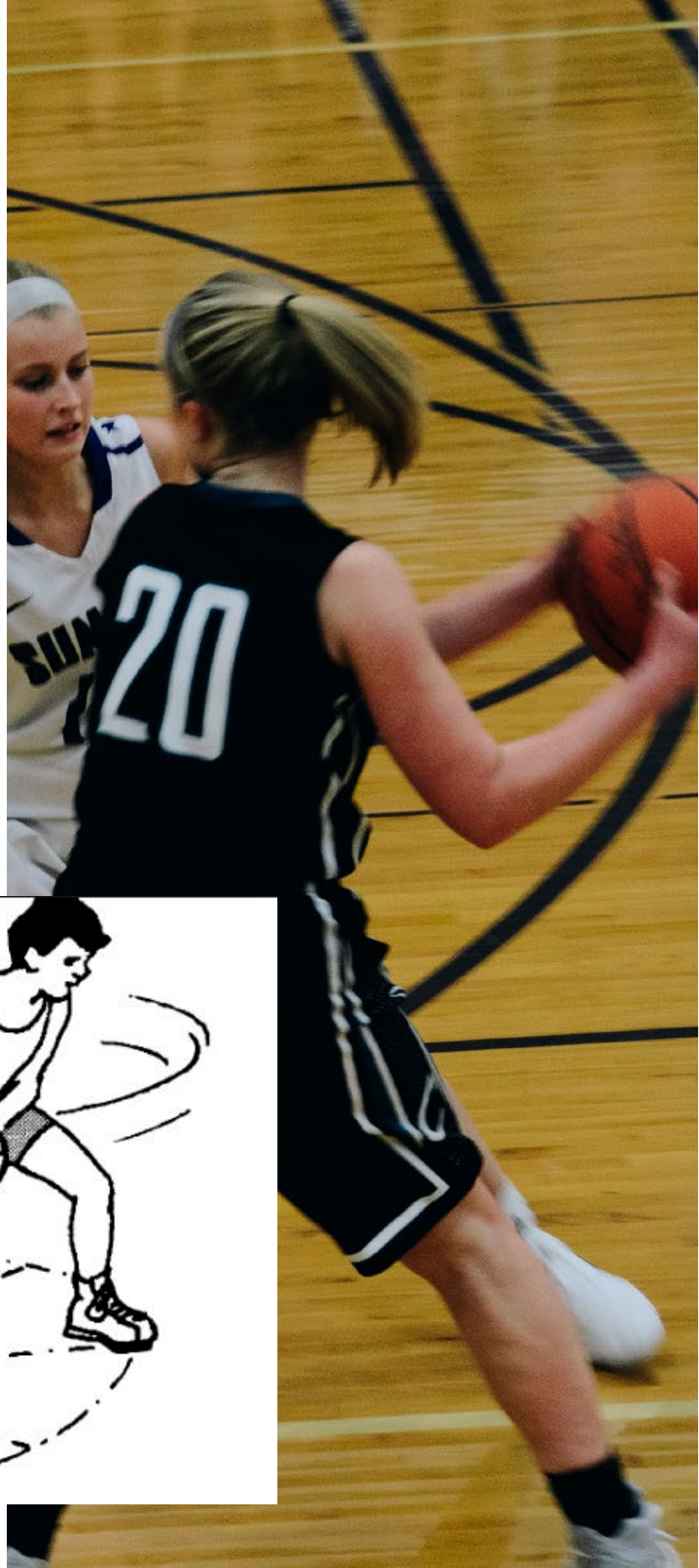
MATERIALES: BALÓN

REPETICIONES: 20

DESARROLLO: realizar desplazamientos con balón y giros.

ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO:

- Variar velocidad de ejecución
- Con ambas manos trabajar





Corporación universitaria Antonio José de sucre
COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** baloncesto

Tema: velocidad reacción

Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción, para obtener mayor respuesta ante una situación de juego, logrando adaptar el cuerpo al estímulo.

Responsable: Daniel Rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

SESIONES DE ENTRENAMIENTO **ETAPA INICIAL**

Duración: 10 minutos



Movimientos articulares

Elevación de
la temperatura



Estiramiento

METODOLOGÍA

• Realización de ejercicios

• Método esfuerzos repetidos



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



SESIONES DE ENTRENAMIENTO ETAPA CENTRAL

Duración: 30 minutos

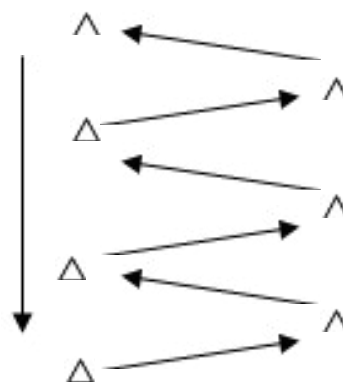
Velocidad por detrás de cada uno de los conos, zapatos o implementos que utilice de guía para realizarlo.

INTENSIDAD: 60-80 % capacidades

FRECUENCIA: 5 SERIES

DURACIÓN: lo que el deportista requiera para realizar el ejercicio

DENSIDAD: 30 segundos de recuperación activa entre serie



METODOLOGÍA

• Método de reacción

• Método de repeticiones

Puedes utilizar y remplazar los conos por zapatos por piedras cualquier implemento que te sirva en tu casa



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

Duración: 30 minutos

Velocidad de reacción siempre llegando al primer cono y pasando por cada uno de los conos o implemento que utilice.

INTENSIDAD: INTENSIDAD OSEA DEL 60%

FRECUENCIA: 3 SERIES,

DURACIÓN: LO QUE DEMORE EL DEPORTISTA EN REALIZAR EL EJERCICIO

DENSIDAD: 10 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE REPETICION Y 20 ENTRE SERIES

Circuito donde existen 4 estaciones donde se realizaran durante 15 segundos el ejercicio a toda velocidad.

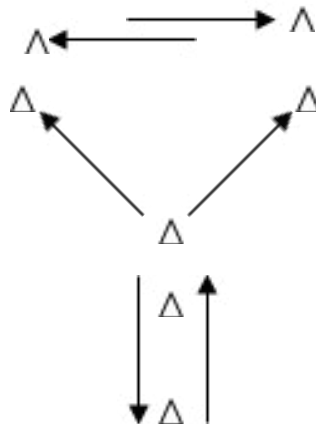
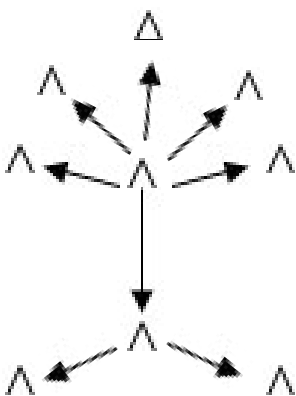
1. velocidad hacia los lados
2. velocidad lateral
3. velocidad en forma de V igual al 1ro
4. velocidad hacia adelante y hacia atrás.

INTENSIDAD: MEDIANA INTENSIDAD OSEA DEL 60% al 80 %

FRECUENCIA: 3 SERIES

DURACIÓN: 15 SEGUNDOS POR ESTACIÓN

DENSIDAD: 5 SEGUNDOS ENTRE ESTACIÓN Y 30 SEGUNDOS ENTRE SERIES



METODOLOGÍA

- Método de reacción
- Método de repeticiones
- Método circuito

MATERIALES

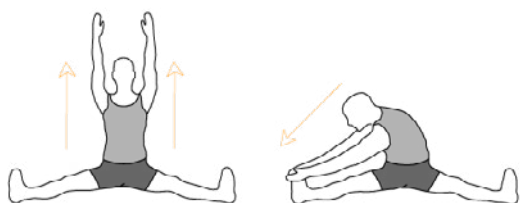
Puedes utilizar y remplazar los conos por zapatos por piedras cualquier implemento que te sirva en tu casa



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA FINAL

Duración: 10 minutos



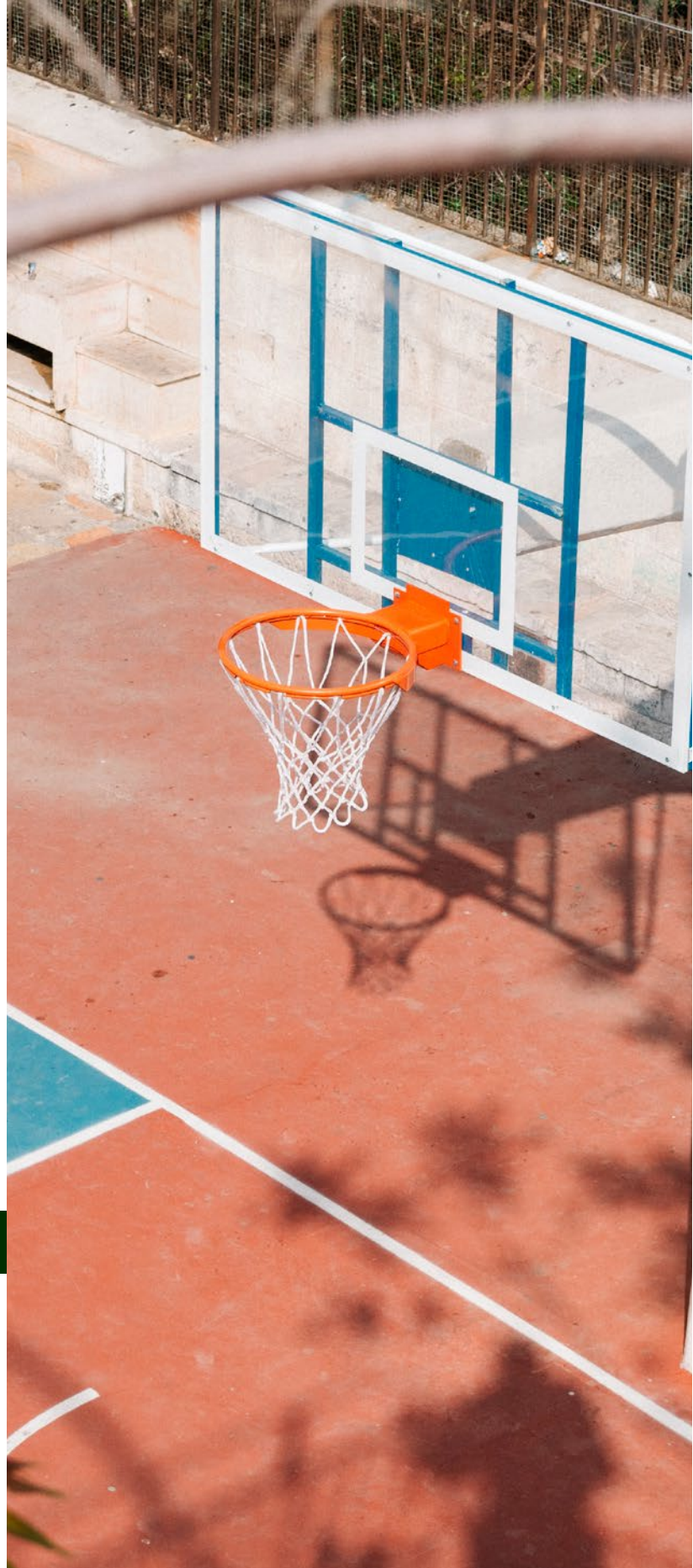
Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

Método Streching



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



Corporación universitaria Antonio José de sucre
COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** baloncesto

Tema: Potencia – velocidad

Objetivo: aplicar ejercicios en las extremidades inferiores para estimular la potencia y velocidad.

Responsable: Daniel rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

SESIONES DE ENTRENAMIENTO **ETAPA INICIAL**

Duración: 10 minutos



Calentamiento
coordinación



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

Método Stretching



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

Duración: 40 minutos

1. Se realizan saltos desde cierto punto de salida hasta un punto determinado de llegada



2. hacer 10 sentadillas al principio luego saltos piernas al pecho en el puesto y terminar en velocidad en una distancia de 5 metro.



4. ejercicios de multisaltos hacia adelante. Derecha, izquierda adelante y luego velocidad hasta el cono.



METODOLOGÍA

- Repetitivo
- Polimétrico

MATERIALES

- Cono
- Zapatos
- Bastones
- Botellas
- Plásticas
- Pito

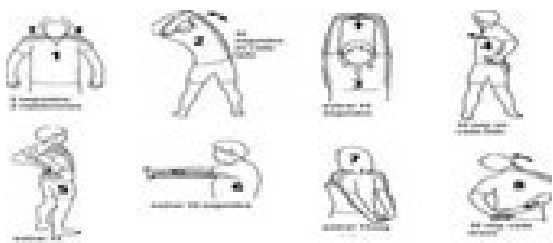


SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA FINAL

Duración: 40 minutos

Estiramiento



Hidratación



METODOLOGÍA

- Continuo
- Repetitivo
- Lúdico

