

# PLANEACION



# BALONCESTO.



## INDICE.

PAGINA.	TEMA.	PAGINA.	TEMA.
5	PROGRAMACION ANUAL DE ESCUELITA.	326	MANUAL TACTICO.
8	PROGRAMACION ANUAL DE MICRO.	327	TRABAJO DEFENSIVO.
14	PROGRAMACION ANUAL DE MINI.	328	DEFENSA 1-3-1
19	PROGRAMACION ANUAL DE PASARELA.	334	DEFENSA 1-2-2
27	PROGRAMACION ANUAL DE CADETES.	337	DEFENSA 1-2-1-1
35	PROGRAMACION ANUAL DE ELITE.	345	DEFENSA 2-3
43	PROGRAMACION MENSUAL DE ESCUELITA.	351	PERSONAL.
49	PROGRAMACION MENSUAL DE MICRO.	352	TRABAJO OFENSIVO.
55	PROGRAMACION MENSUAL DE MINI.	353	EJERCICIO # 1.
62	PROGRAMACION MENSUAL DE PASARELA.	355	EJERCICIO # 2.
68	PROGRAMACION MENSUAL DE CADETES.	357	EJERCICIO # 3.
75	PROGRAMACION MENSUAL DE ELITE.	361	EJERCICIO # 4.
81	PROGRAMACION SEMANAL DE ESCUELITA	365	EJERCICIO # 5.
122	PROGRAMACION SEMANAL DE MICRO.	367	LINEA
163	PROGRAMACION SEMANAL DE MINI.	381	CUADRO
204	PROGRAMACION SEMANAL DE PASARELA	385	SALIDA ROMPIMIENTO
245	PROGRAMACION SEMANAL DE CADETES	387	TRIANGULOS
286	PROGRAMACION SEMANAL DE ELITE	388	ROMBO
		389	ROMPIMIENTO BASE. SECUNDARIOS
		393	COMENTARIOS FINALES.

# PLAN



ANUAL '11-12.

# ANUAL



# ESCUELITA.

PROGRAMACIÓN ANUAL BALONCESTO. CATEGORIA: ESCUELITA.

MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.

TEMAS.		PROPOSITOS.	OBJETIVOS.
BLOQUE	TÓPICOS GENERATIVOS	Hilos conductores <i>Lo que los niños(as) comprenderán al final del mes...</i>	Metas de comprensión... <i>Al final de esta unidad los niños (as) comprenderán...</i>
1	Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación.	¿Cuáles son las capacidades motrices básicas? ¿Cómo manejar el balón cuando juegan, uno a uno?  ¿Cuáles son los ejercicios de motricidad básica? ¿Cuáles son los ejercicios de dominio de balón?  ¿Es muy importante el manejo de los 2 perfiles, derecho e izquierdo y por qué?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como caminar, corre, saltar agacharse, etc. son capacidades motrices.</li> <li>• Cuales son los ejercicios y dinámicas utilizaremos para la comprensión y realización del deporte.</li> <li>• Que la coordinación ojo-mano- balón es importante para jugar este deporte.</li> <li>• Cuales son las capacidades que tiene y habilidades desarrollará en el juego 1 vs 1.</li> <li>• Cuales son las habilidades motrices más importantes a perfeccionar.</li> <li>• Cuáles son los ejercicios malabares y manejo de balón.</li> <li>• Como desarrollar los 2 perfiles utilizando en un porcentaje mayor el lado que es más difícil dominar.</li> </ul>
2	Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo.	¿Podemos pasar y recibir el balón? ¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental? ¿Por qué es importante pasar con la derecha y con la izquierda? ¿Cómo es el juego, uno a uno? ¿Cómo se aplica en el 1 vs 1 la posición fundamental? Es parte fundamental del pase ver ¿a quien le paso el balón? ¿Existen diferentes tipos de pase? ¿Podemos poner principal atención en el pase a 2 manos? ¿Qué tan importante es pasar cuando juego 2 vs 1?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte fundamental del juego es pasar y recibir el balón esta habilidad es cuestión de práctica.</li> <li>• Que es la posición fundamental y como debe realizarse correctamente.</li> <li>• La utilización de ambas manos para pasar el balón.</li> <li>• La practica del 1 vs 1, como desarrollo de habilidades, defensivas y ofensivas.</li> <li>• Que la posición fundamental es básica para una buena defensa.</li> <li>• La competencia, uno a uno mejora la habilidad personal.</li> <li>• Que los pases se pueden dar con una sola mano, con 2 manos, de bote de aire de beisbol, sobre la cabeza.</li> <li>• Que el pase a 2 manos son de los más seguros para hacer efectivo el pase.</li> <li>• Que en el 2 vs 1 deberá pasar con ventaja al compañero.</li> </ul>
3	Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno.	¿Qué es el bote? ¿Para que me sirve botar? ¿Por qué debo botar con la derecha e izquierda? ¿Cómo podemos botar y ubicarnos en un espacio mediante la conducción? ¿Puedo botar en diferentes situaciones motrices, (parado acostado, hincado, agachado) ¿Como protejo mi balón en el bote?  ¿Podemos realizar trabajos con ritmo, a un bote, 2 botes, etc. y con cambios de movimiento? ¿Cuándo se debe trabajar en la Relajación? ¿Podemos jugar 1 vs 1? ¿En qué momento se utiliza?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cual es la manera correcta de botar.</li> <li>• Que botar sirve para avanzar a la canasta o quitarse de encima a un defensivo.</li> <li>• Que la habilidad de botar es fundamental manejando los 2 perfiles.</li> <li>• Como ubicarse en la cancha y como desplazarse en el espacio.</li> <li>• Que el bote como parte del control del balón se puede realizar en diferentes posiciones del cuerpo.</li> <li>• Que es fundamental cubrir el balón para desplazarse y como lograrlo.</li> <li>• Que los ejercicios de bote se pueden trabajar de manera sincronizada, diferenciada y con ritmo.</li> <li>• En que momento del juego se puede usar la relajación y la manera de hacerlo.</li> <li>• La utilización de la relajación a la hora de ejecutar después del bote, para quitarse a un oponente jugando 1 vs 1.</li> </ul>

4	Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.	<p>¿Por qué el tiro es el fundamento más importante del juego?</p> <p>¿Tirar es el fundamento que mas amerita concentración?</p> <p>¿Por qué debo utilizar la mano derecha y la mano izquierda para tirar?</p> <p>¿Cuales son las línea que hay que cerrar y por qué?</p> <p>¿Porqué hacer el tiro de manera, estática, en movimiento y con salto?</p> <p>¿Cómo se trabaja la flexibilidad y elasticidad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el tiro es la acción con la que se gana el juego y requiere un grado de relajación y concentración.</li> <li>• Que el tiro a dos perfiles crea otra opción para realizar la canasta.</li> <li>• Que las líneas defensivas deben ser cerradas por medio de carreras o desplazamientos para evitar que el jugador ofensivo avance por ellas.</li> <li>• Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación).</li> <li>• El nivel de flexi-elasticidad de su cuerpo.</li> </ul>
5	Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo.	<p>¿Que es un conducción?</p> <p>¿Cómo realizarlo?</p> <p>¿Podemos conducir con cambios de velocidad y dirección?</p> <p>¿Es parte importante del juego el cerrar línea?</p> <p>¿Parte fundamental del juego defensivo es enfrentar al jugador?</p> <p>¿Cuáles son los juegos conducción?</p> <p>¿Podemos conocer toda la amplitud de la cancha mediante juegos de organizados?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha.</li> <li>• Que se desarrollara, practicando en zig-zag, slalom y con cambios de mano.</li> <li>• Como se deben cerrar las líneas en base a ejercicios y necesidades defensivas.</li> <li>• Una de las maneras de cerrar las líneas es importante en cualquier defensa y en cualquier zona de la cancha.</li> <li>• Por medio de juegos de conducción es más fácil conocer y mejorar la conducción.</li> <li>• Que otra forma de mejorar la conducción es compitiendo.</li> </ul>
6	Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción.	<p>¿Por qué las fintas con y sin balón, son parte fundamental del juego?</p> <p>¿Cómo mejorar las capacidades individuales, como las fintas para el desempeño dentro de los ejercicios?</p> <p>¿Cuál es la mejor forma de aprender o desarrollar la velocidad de reacción?</p> <p>¿Cómo podemos mejorar las fintas con el ejercicio de triple amenaza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son las fintas que puede hacer con y sin balón y las características de cada una de ellas.</li> <li>• Que tipo de muchísimos ejercicios y dinámicas que utilizaremos para la comprensión y realización de las fintas, en diferentes situaciones de juego.</li> <li>• Cuales son las principales capacidades que ha desarrollado mediante fintas y si funcionan aun cuando el defensivo cierra los espacios.</li> <li>• Los diferentes tipos y formas de ejercicios que desarrollan la velocidad de reacción.</li> <li>• Cuál es el ejercicio de triple amenaza y como es la finta básica del baloncesto.</li> </ul>
7	Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1.	<p>¿Cuáles son las líneas para atacar el aro?</p> <p>¿Cuáles son los principios básicos de la entrada en triple?</p> <p>¿Cuál es la mejor manera de aprender la entrada en triple?</p> <p>¿Cómo defender y atacar en 2 vs 1?</p> <p>¿Por qué los cambio de velocidad o duda ayuda al ataque al aro?</p> <p>¿Cuándo entrar a la canasta y cuando pasar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que hay diferentes momentos precisos para atacar el aro y su capacidad para desarrollar esta visión.</li> <li>• Que la entrada en triple es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar.</li> <li>• La mejor manera de aprender a entrar en triple es practicando sin balón, con balón sin bote y luego con bote.</li> <li>• En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento y por que.</li> <li>• Que en defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea más fácil sacar ventaja.</li> <li>• Cuáles son los diferentes cambios de velocidad, y cuál es el momento de atacar.</li> <li>• Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.</li> <li>• Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro o pasar el balón.</li> </ul>

8	Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Relajación.	<p>¿Qué es un rebote?          ¿Quién debe ir por el rebote?          ¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en la cancha para ganar el rebote?          ¿Cuando se trabajar 2 vs 2, defensiva y ofensivamente?          ¿Qué es la relajación y cuando utilizarla?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el rebote es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; el que gana mas rebotes gana el partido.</li> <li>• Que tipos hay de rebote. Ofensivo y defensivo</li> <li>• Que todos los jugadores pueden ganar los rebotes. Descubrirá su posición ubicación y la de sus compañeros.</li> <li>• Que hay ejercicios llamado pantallas que sirven para ayudar a un compañero a desmarcarse.</li> <li>• Que en la defensa 2 vs 2 se pueden hacer cambios de marca para ayudar a defender a mi compañero.</li> <li>• Cuáles son las situaciones que podemos tener relajación en el partido.</li> </ul>
9	La formación de la posición defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.	<p>¿Cómo se defiende en triangulo?          ¿Cual es su importancia?          ¿Cual es el objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio?          ¿Cómo se debe realizar la rotación del triangulo?          ¿Cómo se corre la cancha por 3 carriles?          ¿Cuál es el objetivo del jugador que defiende 1 vs 1?          ¿Cuáles son los lugares donde se hacen las trampas, 2 vs 1?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El triangulo funciona como principio básico de la defensa personal.</li> <li>• Esta defensa ofrece 3 opciones fundamentales, 1. enfrentar, 2. negar y 3. flotar a los jugadores ofensivos.</li> <li>• Que en el triangulo el jugador mas cercano cubre el balón, el jugador mas cercano al bala niega el pase, y el mas lejano flota la línea media de la cancha.</li> <li>• La cancha se corre por el centro de los círculos y pegado a las líneas laterales.</li> <li>• Que el jugador que marca 1 vs 1, quiere que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola no se acerque para poder ayudar sin perderlo de vista.</li> <li>• Las esquinas defensivas y ofensivas son buenos lugares para aplicar defensa 2 vs 1, cuando el jugador deja de botar.</li> </ul>
10	Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Llenado de 3 carriles.	<p>¿Cómo realizar el trabajo de pies?          ¿Cuáles son las paradas en el juego?          ¿Cómo son y para que se realizan los pivotes?          ¿Los concursos de técnicas pueden mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios?          ¿Los concursos sirven para controlar la presión del juego y los nervios?          ¿Cómo se corren los 3 carriles?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es el trabajo de pies, y para que sirve.</li> <li>• La utilización de la parada a 1 y 2 tiempos, son básicas para hacer fintas al atacar la canasta, para recibir un balón o preparar un tiro y hasta para dar un pase.</li> <li>• Cuales son las variaciones de los pivotes y por que se realizan.</li> <li>• Cada uno de los concursos mejorara su velocidad y habilidad técnica.</li> <li>• Pueden utilizar los concursos como manera de controlar los nervios y la presión del juego.</li> <li>• Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).</li> </ul>

# ANUAL



# MICRO.

PROGRAMACIÓN ANUAL BALONCESTO. CATEGORIA: MICRO.

MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.

TEMAS.		PROPOSITOS.	OBJETIVOS.
BLOQUE	TÓPICOS GENERATIVOS	Hilos conductores <i>Lo que los niños(as) comprenderán al final del mes...</i>	Metas de comprensión... <i>Al final de esta unidad los niños (as) comprenderán...</i>
1	Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación. Llenado de 3 carriles.	¿Qué capacidades motrices son las más importantes para el deporte? ¿Qué ejercicios de manejo del balón son los más importantes cuando juegan, uno a uno? ¿Qué es tener dominio de balón?  ¿Por qué desarrollar el manejo de los 2 perfiles, derecho e izquierdo, y sus beneficios? ¿Cómo se corren los 3 carriles?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que correr, saltar (rebote) y agacharse, etc. son capacidades motrices.</li> <li>• Cuales son los ejercicios y dinámicas utilizaremos para la comprensión y realización del deporte.</li> <li>• Que la coordinación ojo-mano- balón es importante para jugar este deporte.</li> <li>• Pasar el balón por todo el cuerpo y realizando ejercicios combinados de bote y malabares desarrollará su juego 1 vs 1.</li> <li>• Se crea un dominio mediante los ejercicios de malabares y manejo de balón con 2 balones.</li> <li>• El trabajo diario de los 2 perfiles mejorara el dominio del juego.</li> <li>• Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).</li> </ul>
2	Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental (lateralidad) y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo. Pase y corte y rotación del balón. Ejercicio ofensivo de triángulos.	<p>¿Cuáles son las formas correctas como podemos pasar y recibir el balón? ¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental y sus desplazamientos? ¿Por qué es importante pasar con la derecha y con la izquierda? ¿Cuáles son las reglas básicas del juego, uno a uno? ¿Cómo se aplica en el 1 vs 1 la posición fundamental? ¿Debo de tener bien claro a quien le paso el balón y darle ventaja? ¿Cuál es el pase que mas se debe utilizar? ¿Podemos poner principal atención en el pase a 2 manos? ¿Qué tan importante es pasar cuando juego 2 vs 1? ¿Por qué se debe pasar y cortar? ¿Cómo rotar el balón y rotar posiciones? ¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que hay diferentes tipos de pase como son a una y 2 manos (pecho y de bote) 2 manos sobre la cabeza, y beisbol.</li> <li>• Que la posición fundamental sirve gran parte de los fundamentos del deporte y cuales son.</li> <li>• podemos desplazarnos izquierda y derecha, parar, saltar, partiendo de la posición fundamental.</li> <li>• La utilización de ambas manos para pasar el balón.</li> <li>• Que en la práctica del 1 vs 1, se debe defensivamente el jugador que defiende la bola nunca tratar de robarla sino que 1. presionar al jugador hasta que pase el balón, 2. evitar que reciba fácilmente. 3. Flotar en la línea al ofensivo más lejano al balón. Y el desarrollo de habilidades, ofensivas. En las 2 situaciones mantener una buena posición.</li> <li>• Ubicación del objetivo (mano donde te pide el balón) o pasarle el balón a la trayectoria de su recorrido con ventaja con referencia al defensivo.</li> <li>• Los pases de beisbol y a 2 manos (sobre la cabeza) son los más eficientes.</li> <li>• Que el pase a 2 manos son de los más seguros para hacer efectivo el pase.</li> <li>• Que en el 2 vs 1 se aplicara todos los detalles aprendidos del pase; para evitar robos y darle con ventaja al compañero el pase.</li> <li>• El pase y corte es un ejercicio efectivo en el desarrollo del trabajo 2 vs 1.</li> <li>• Podemos practicar la rotación del balón y la rotación de los jugadores.</li> <li>• El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.</li> </ul>

3	Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Llenado de 3 carriles.	<p>¿Cuál es la manera correcta de botar?          ¿Cómo podemos avanzar y quitarnos de encima a un rival?          ¿Cómo desarrollar la habilidad de botar con la derecha e izquierda?          ¿Cómo podemos botar y ubicarnos en un espacio mediante la conducción?          ¿Puedo botar en diferentes situaciones motrices, (parado acostado, hincado, agachado)          ¿Por qué es fundamental cubrir el balón para desplazarse en la cancha y como lograrlo?          ¿Cómo se corren los 3 carriles?          ¿Podemos realizar ejercicios con ritmo, sincronizados y diferenciados?          ¿Podemos conocer cuales son los momentos en los que se debe tener cierto grado de relajación?          ¿Podemos jugar 1 vs 1?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cual es la manera correcta de botar.</li> <li>• Que botar sirve para avanzar a la canasta o quitarse de encima a un defensivo.</li> <li>• Que la habilidad de botar es fundamental manejando los 2 perfiles.</li> <li>• Como ubicarse en la cancha y como desplazarse en el espacio.</li> <li>• Que el bote como parte del control del balón se puede realizar en diferentes posiciones del cuerpo.</li> <li>• Que es fundamental cubrir el balón para desplazarse y como lograrlo.</li> <li>• Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).</li> <li>• Que los ejercicios de bote se pueden trabajar de manera sincronizada, diferenciada y con ritmo.</li> <li>• En que momento del juego se puede usar la relajación y la manera de hacerlo.</li> <li>• La utilización de la relajación a la hora de ejecutar después del bote, para quitarse a un oponente jugando 1 vs 1.</li> </ul>
4	Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad. Ejercicio ofensivo de triángulos.	<p>¿Cuáles son los estilos de tirar a canasta?          ¿Tirar es el fundamento que mas amerita concentración?          ¿Cuándo se debe manejar cada uno de los perfiles?          ¿Cuales son las línea que hay que cerrar y por que?          ¿Cuáles las técnicas correctas para el tiro?          ¿Como se trabaja la flexibilidad y elasticidad?          ¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el tiro puede ser estilo california, bandeja o de gancho.</li> <li>• El tiro necesita un grado alto de concentración.</li> <li>• Que el en penetración es importante manejar los 2 perfiles.</li> <li>• Que las líneas defensivas deben ser cerradas por medio de carreras o desplazamientos para evitar que el jugador ofensivo avance por ellas y estas son básicamente tanto esquinas defensivas como ofensivas.</li> <li>• Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas 1. Estático (recibir el pase y lanzar de un punto fijo) 2. Movimiento (recibir después de carrera en cualquiera de sus situaciones) y 3. Elevación (recibir estático o en movimiento y saltar para lanzar) podemos utilizar parada a 1 o 2 tiempos.</li> <li>• Como mejorar la flexi-elasticidad de su cuerpo.</li> <li>• El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.</li> </ul>
5	Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo. Llenado de 3 carriles.	<p>¿Cómo podemos avanzar y desplazarnos por medio de la conducción?          ¿Cómo la practica en zig-zag, slalom y los cambios de mano, a manera de competencia mejorara su velocidad de conducción?          ¿Cuándo debemos conducir con cambios de velocidad y dirección?          ¿Cuándo en el juego hay que cerrar línea?          ¿Por qué es importante para el juego defensivo enfrentar al jugador?          ¿Cuáles son los juegos conducción?          ¿Por qué no se debe conducir por la línea?          ¿Puedes conducir hacia la media cancha y cruzarla cerca de la línea?          ¿Cómo se corren los 3 carriles?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha.</li> <li>• Que se desarrollara, practicando en zig-zag, slalom y con cambios de mano.</li> <li>• Como se deben cerrar las líneas en base a ejercicios y necesidades defensivas.</li> <li>• Una de las maneras de cerrar las líneas es importante en cualquier defensa y en cualquier zona de la cancha.</li> <li>• Por medio de juegos de conducción es más fácil conocer y mejorar la conducción.</li> <li>• Que otra forma de mejorar la conducción es compitiendo.</li> <li>• Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).</li> </ul>

6	<p>Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción. Ejercicio ofensivo de triángulos.</p>	<p>¿Cuáles son las fintas con y sin balón, son parte fundamental del juego? ¿Cuáles son los ejercicios y dinámicas que podemos utilizar para mejorar las fintas? ¿Puedo realizar una finta antes de cualquier ejecución? ¿Cuál son los ejercicios que mejoran la velocidad de reacción? ¿Cuál son las bases de la triple amenaza?</p> <p>¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son las fintas que puede hacer con y sin balón y las características de cada una de ellas.</li> <li>• Que tipo de muchísimos ejercicios y dinámicas que utilizaremos para la comprensión y realización de las fintas, en diferentes situaciones de juego.</li> <li>• Cuales son las principales capacidades que ha desarrollado mediante fintas y si funcionan aun cuando el defensivo cierra los espacios.</li> <li>• Los diferentes tipos y formas de ejercicios que desarrollan la velocidad de reacción.</li> <li>• Cuál es el ejercicio de triple amenaza y como es la finta básica del baloncesto.</li> <li>• El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.</li> </ul>
7	<p>Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.</p>	<p>¿Cómo de debe atacar el aro con cambios de dirección y velocidad? ¿Cómo mejorar la estrada en triple mediante una defensa de zona? ¿Podemos aprender diferentes formas para la entrada en triple? ¿Cómo defender y atacar en 2 vs 1? ¿Por qué los cambio de velocidad o duda ayuda al ataque al aro? ¿Como pasar el balón después de una entrada a la canasta y ser cerrado? ¿Cómo se corren los 3 carriles?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que hay diferentes momentos precisos para atacar el aro y su capacidad para desarrollar esta visión.</li> <li>• Que la entrada en triple es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar.</li> <li>• La mejor manera de aprender a entrar en triple es practicando sin balón, con balón sin bote y luego con bote.</li> <li>• En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento y por que.</li> <li>• Que en defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea mas fácil sacar ventaja.</li> <li>• Cuales son los diferentes cambios de velocidad, y cual es el momento de atacar.</li> <li>• Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.</li> <li>• Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro o pasar el balón.</li> <li>• Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).</li> </ul>
8	<p>Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Pantallas. Relajación. Ejercicio ofensivo de triángulos.</p>	<p>¿Qué es un rebote? ¿Quién debe ir por el rebote? ¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en la cancha para ganar el rebote? ¿Cuando se debe trabajar 2 vs 2, defensiva y ofensivamente? ¿Cómo hacer y utilizar las pantallas? ¿Qué es la relajación y cuando utilizarla?</p> <p>¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el rebote es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; el que gana mas rebotes gana el partido.</li> <li>• Que tipos hay de rebote. Ofensivo y defensivo</li> <li>• Que todos los jugadores pueden ganar los rebotes. Descubrirá su posición ubicación y la de sus compañeros.</li> <li>• Que hay ejercicios llamado pantallas que sirven para ayudar a un compañero a desmarcarse.</li> <li>• Que en la defensa 2 vs 2 se pueden hacer cambios de marca para ayudar a defender a mi compañero.</li> <li>• Cuáles son las situaciones que podemos tener relajación en el partido.</li> <li>• El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.</li> </ul>

9	<p>La formación de la posición defensiva triangulo.</p> <p>Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1.</p> <p>Ejercicios 2 vs 1.</p> <p>Llenado de 3 carriles.</p>	<p>¿Cómo se defiende en triangulo?</p> <p>¿Cual es su importancia?</p> <p>¿Cual es el objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio?</p> <p>¿Cómo se debe realizar la rotación del triangulo?</p> <p>¿Cuál es el objetivo del jugador que defiende 1 vs 1?</p> <p>¿Cuáles son los lugares donde se hacen las trampas, 2 vs 1?</p> <p>¿Cómo se corren los 3 carriles?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El triangulo funciona como principio básico de la defensa personal.</li> <li>• Esta defensa ofrece 3 opciones fundamentales, 1. enfrentar, 2. negar y 3. flotar a los jugadores ofensivos.</li> <li>• Que en el triangulo el jugador mas cercano cubre el balón, el jugador mas cercano al bala niega el pase, y el mas lejano flota la línea media de la cancha.</li> <li>• Que el jugador que marca 1 vs 1, quiere que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola no se acerque para poder ayudar sin perderlo de vista.</li> <li>• Las esquinas defensivas y ofensivas son buenos lugares para aplicar defensa 2 vs 1, cuando el jugador deja de botar.</li> <li>• Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).</li> </ul>
10	<p>Trabajo de pies, paradas y pivotes.</p> <p>Concursos de bote en conducción, tiro, y pase.</p> <p>Ejercicio ofensivo de triángulos.</p>	<p>¿Cómo realizar el trabajo de pies?</p> <p>¿Cuáles son las paradas en el juego?</p> <p>¿Cómo son y para que se realizan los pivotes?</p> <p>¿Los concursos de técnicas pueden mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios?</p> <p>¿Los concursos sirven para controlar la presión del juego y los nervios?</p> <p>¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es el trabajo de pies, y para que sirve.</li> <li>• La utilización de la parada a 1 y 2 tiempos, son básicas para hacer fintas al atacar la canasta, para recibir un balón o preparar un tiro y hasta para dar un pase.</li> <li>• Cuales son las variaciones de los pivotes y por que se realizan.</li> <li>• Cada uno de los concursos mejorara su velocidad y habilidad técnica.</li> <li>• Pueden utilizar los concursos como manera de controlar los nervios y la presión del juego.</li> <li>• El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.</li> </ul>

# ANUAL



# MINI.

TEMAS.		PROPOSITOS.	OBJETIVOS.
BLOQUE	TÓPICOS GENERATIVOS	Hilos conductores <i>Lo que los niños(as) comprenderán al final del mes...</i>	Metas de comprensión... <i>Al final de esta unidad los niños (as) comprenderán...</i>
1	<p>Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno.</p> <p>La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.</p> <p>Trabajo por parejas (poste-alero, botador-poste, botador-alero, poste-poste).</p>	<p>¿Existen diferentes tipos de ejercicios que ayudan a mejorar sus capacidades coordinativas y cuales son?</p> <p>¿Que el manejo del balón es fundamental en el trabajo uno a uno?</p> <p>¿Cómo trabajar la salida por 3 carriles como parte del manejo de balón?</p> <p>¿Pueden crear habilidades en base a combinaciones motrices básicas, como parada a 1 y 2 tiempos?</p> <p>¿Cuáles son los ejercicios mas importantes de dominio de balón y como se relaciona con las capacidades coordinativas?</p> <p>¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, la importancia y su objetivo?</p> <p>¿Cómo jugar según mi posición por parejas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son y las características de los ejercicios de capacidades motrices.</li> <li>• Que tipo de ejercicios y dinámicas utilizaremos para la comprensión y realización de los ejercicios.</li> <li>• Cuáles son las capacidades que desarrollará como resultado de su manejo de balón y su condiciones psicomotrices para la práctica del deporte.</li> <li>• Como realizar salidas utilizando los 3 carriles, manejando el balón por el centro de la cancha.</li> <li>• Cuáles son las habilidades motrices como parada a 1 y 2 tiempos a perfeccionar y podría mejorar durante este período.</li> <li>• Cuáles son los ejercicios que se pueden realizar, quienes y porque tienen la capacidad de hacerlo.</li> <li>• Cuál sería la función, de las capacidades coordinativas con relación con el dominio de balón.</li> <li>• Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 bases de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes.</li> <li>• Como debemos jugar por parejas según la posición que desempeño.</li> </ul>
2	<p>Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno.</p> <p>Ejercicios de ofensiva de media cancha.</p> <p>Defensa presión 1-2-1-1 presión.</p> <p>Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.</p>	<p>¿Que es el pase y la recepción?</p> <p>¿Porque la posición fundamental es una base importante del baloncesto?</p> <p>¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental?</p> <p>¿Cómo la competencia, uno a uno mejora el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades?</p> <p>¿Qué es la velocidad de pase, existen diferentes tipos de pase, y en la práctica poder diferenciarlas?</p> <p>¿Qué la fuerza con el que se realiza el pase y recepción es fundamental dependiendo de la situación y el compañero? ¿Cómo se puede desarrollar la fuerza mediante los pases?</p> <p>¿Podremos practicar el ejercicio # 1 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?</p> <p>¿Cuáles son los principios de la defensa de presión 1-2-1-1?</p> <p>¿Cómo se pone una pantalla y que es rodar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que hay diferentes tipos de pase y una técnica de recepción. Y que su capacidad para desarrollar esta habilidad es cuestión de práctica.</li> <li>• Que es la posición fundamental y como debe realizarse correctamente.</li> <li>• La competencia, uno a uno mejora la habilidad personal.</li> <li>• Cuáles son los diferentes tipos de velocidad de pase que se debe utilizar en los diferentes tipos de pase y dependiendo de las necesidades.</li> <li>• Como se aplica la fuerza dependiendo del pase y del conocimiento de mis compañeros.</li> <li>• Como se desarrolla la fuerza por medio de los pases.</li> <li>• El ejercicio # 1, pues el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.</li> <li>• Aplicación de movimientos básicos y desplazamientos de la defensa 1-2-1-1.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar, su realización y objetivos.</li> </ul>

3	<p>Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno.</p> <p>La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.</p>	<p>¿En que momentos del juego utilizas el bote?        ¿Existen tipos?        ¿Podemos crear secuencias de ejercicios con bote y relacionando las paradas a 1 y 2 tiempos?        ¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en un espacio mediante desplazamientos?        ¿Qué es la Sincronización y diferenciación?        ¿Podemos realizar trabajos con ritmo, a un bote, 2 botes, etc.. y con cambios de movimiento?        ¿Podemos crear combinaciones?        ¿Cuando se debe trabajar en la Relajación?        ¿En que momento se utiliza?        ¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y como salir a rompimiento de 3 carriles partiendo de sta defensa?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que momento es el adecuado para botar.</li> <li>• Cuales son los diferentes tipos de bote.</li> <li>• Que Los botes se pueden relacionar en una secuencia con las paradas a 1 y 2 tiempos.</li> <li>• Que mediante la orientación y ubicación descubrirá como desplazarse en el espacio.</li> <li>• Que pertenece y ocupa un espacio en el cual hay límites que debemos respetar.</li> <li>• Que ejercicios de bote se pueden trabajar de manera sincronizada, diferenciada y con ritmo.</li> <li>• Que podemos crear series de ejercicios de bote de manera sincronizada. Adaptando las situaciones de juego, y creando comparaciones.</li> <li>• Donde se puede usar la relajación y la manera de hacerlo.</li> <li>• La utilización de la relajación a la hora de ejecutar después del bote.</li> <li>• Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 bases de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, y la salida por carriles al recuperar el balón.</li> </ul>
4	<p>Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas.</p> <p>Ejercicios de ofensiva de media cancha.</p> <p>Defensa presión 1-2-1-1 presión.</p> <p>Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.</p>	<p>¿Que es lo básico en el tiro, la importancia y su objetivo?        ¿Por qué son importante los movimientos técnicamente bien hechos? ¿Cual es su función dentro del juego?        ¿Cuales son las línea que hay que cerrar y por que?        ¿Cómo llegar a tener un mejor desempeño en el tiro?        ¿Cuáles son los diferentes tipos de tiro?        ¿Podemos identificar los diferentes tipos de tiro?</p> <p>¿Por qué hacer el tiro de manera, estática. En movimiento y con salto? ¿Qué tan importante es el tiro en la formación deportiva y por qué?        ¿Podremos practicar el ejercicio # 2 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?        ¿Cuáles son los principios de la defensa de presión 1-2-1-1?        ¿Cómo se pone una pantalla y que es rodar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cual es la técnica de tiro, su importancia y para que sirve.</li> <li>• Por medio de dicha técnica, y llevándolo a la practica de manera libre, marcando reglas y creando estrategias de ejecución.</li> <li>• Que las líneas defensivas deben ser cerradas por medio de movimientos y Dinámica defensivas.</li> <li>• Que la práctica del tiro y la buena ejecución son parte del mejoramiento de este concepto. Cuantos y cuales son los diferentes tipos de tiro. Y que utilidad se le puede dar dependiendo de la situación de juego.</li> <li>• Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)</li> <li>• Un Conocimiento muy general de los tipos de tiro.</li> <li>• La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.</li> <li>• El ejercicio # 2, pues el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.</li> <li>• Aplicación de movimientos básicos y desplazamientos de la defensa 1-2-1-1.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar, su realización y objetivos.</li> </ul>

5	<p>Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y cerrado de línea.</p> <p>La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.</p>	<p>¿Que es un conducción? ¿Cómo realizarlo? ¿Podemos conducir con cambios de velocidad y dirección? ¿Es parte importante del juego el cerrar línea?</p> <p>¿Qué es la triple amenaza? ¿Cuáles son los juegos conducción?</p> <p>¿Podemos organizar un torneo, de conducción y entrada en triple? ¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y la salida por 3 carriles?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha.</li> <li>• Cuales son los cambios posibles dentro de la conducción.</li> <li>• Como se deben cerrar las líneas en base a dinámicas y necesidades defensivas.</li> <li>• Que las líneas es un defensa más.</li> <li>• Como se debe realizar los movimientos de la triple amenaza.</li> <li>• Por medio de juegos de conducción es más fácil conocer y mejorar la conducción.</li> <li>• Que otra forma de mejorar la conducción y entrada en triple es compitiendo.</li> <li>• Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 bases de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, así como el llenado de los carriles partiendo de esta defensa.</li> </ul>
6	<p>Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea.</p> <p>Ejercicios de ofensiva de media cancha.</p> <p>Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos).</p> <p>Fintas con Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).</p> <p>Principios de la pantalla y pantalla y rodar en trabajo 2 vs 2.</p>	<p>¿Por qué las fintas con y sin balón, son parte fundamental del deporte, y su realización con cerrado de línea como creación de destrezas? ¿Cómo utilizar las fintas con el trabajo de pies y para proteger el balón? ¿Cómo mejorar las capacidades individuales, como las fintas para el desempeño dentro de los ejercicios cerrando las líneas? ¿Cuál es la mejor manera de cerrar las líneas y su importancia? ¿Podremos practicar el ejercicio # 3 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos? ¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?</p> <p>¿Cómo se pone una pantalla y que es rodar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son las fintas que puede hacer con y sin balón y las características de cada una de ellas.</li> <li>• Que tipo de ejercicios y dinámicas utilizaremos para la comprensión y realización de las fintas.</li> <li>• Cualquier finta puede estar acompañada por el trabajo de pies y la protección del balón.</li> <li>• Cuáles son las principales capacidades que he desarrollado mediante fintas y si funcionan cuando el defensivo cierra los espacios.</li> <li>• Cuáles son sus potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podrá mejorar durante este período en cuanto a cerrar líneas y las fintas.</li> <li>• Cuáles son los ejercicios que se pueden realizar para cerrar las líneas. Quienes y porque tienen la capacidad de hacerlo.</li> <li>• Cuál sería la función principal de cerrar líneas, basándose en una buena defensa.</li> <li>• El ejercicio # 3, pues el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.</li> <li>• Los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar, su realización y objetivos.</li> </ul>

7	<p>Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo 2 vs 1.</p> <p>La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.</p> <p>Ejercicios de saque. (cuadro, línea, rombo y triángulos)</p> <p>Salida a rompimiento por 3 carriles.</p>	<p>¿En que momento se debe atar el aro y será capaz de lograrlo?</p> <p>¿Porque la entrada en triple es una fundamento básico?</p> <p>¿Cuál es la mejor manera de aprender la entrada en triple y la diferenciación de este fundamento?</p> <p>¿Cómo atacar la canasta con una doble marca?</p> <p>¿Por qué se debe utilizar triple amenaza para atacar el aro?</p> <p>¿Por qué el cambio de velocidad o duda ayuda en el ataque al aro?</p> <p>¿Es difícil atacar el aro?</p> <p>¿Cómo se desarrollara mejor la entrada?</p> <p>¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y como salir a rompimiento por carriles partiendo de esta defensa?</p> <p>¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que hay diferentes momentos precisos para atacar el aro y su capacidad para desarrollar esta visión.</li> <li>• Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar.</li> <li>• En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento y por que.</li> <li>• Por que siempre genera una confusión y se abre el espacio para atacar.</li> <li>• La triple amenaza como fundamento básico ofensivo, hace mas fácil el ejercicio, al permitirte engañar a tu oponente.</li> <li>• Cuales son los diferentes cambios de velocidad, y cual es el momento de atacar.</li> <li>• Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.</li> <li>• Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.</li> <li>• Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 bases de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, y salir siempre de lado derecho, alero hace relevo al centro y quien gano el balón corre el carril contrario, esto para llenar los carriles.</li> <li>• Los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.</li> </ul>
8	<p>Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Trabajo defensivo 2 vs 1.</p> <p>Ejercicios de ofensiva de media cancha.</p> <p>Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos).</p> <p>Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).</p> <p>Principios de la pantalla y pantalla y rodar, partiendo del rebote.</p>	<p>¿En que momentos se debe ir por un rebote?</p> <p>¿Existen tipos?</p> <p>¿Alguien no puede ganar un rebote?</p> <p>¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote; con trabajo de pies (con y sin balón) y protegiendo el balón?</p> <p>¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en un espacio para ganar el rebote?</p> <p>¿Se necesita mucha coordinación ojo-balón para ganar un rebote?</p> <p>¿Trabajo con las coordinaciones motrices básicas? ¿Podemos crear combinaciones?</p> <p>¿Cuando se debe trabajar 2 vs 1 en el rebote, y podemos utilizar una pantalla para salir a rompimiento?</p> <p>¿Y podemos crear diferentes situaciones?</p> <p>¿Podremos practicar el ejercicio # 4 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?</p> <p>¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el que gana mas rebotes gana el partido.</li> <li>• Que tipos hay de rebote.</li> <li>• Que todos los jugadores pueden ganar los rebotes. Descubrirá su posición ubicación y la de sus compañeros.</li> <li>• Que pertenece y ocupa un espacio en el cual hay límites que debemos respetar</li> <li>• Que la coordinación ojo-mano- balón es importante para jugar este deporte.</li> <li>• Donde parte la motricidad y sus principios básicos y combinaciones.</li> <li>• Que el 2 vs 1 al rebote, es para ayudar a un compañero que lo necesite y como utilizar una pantalla para salir.</li> <li>• Cuáles son las situaciones que podemos tener en el partido (señalar las más claras) con pantallas para salir.</li> <li>• El ejercicio # 4, pues el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.</li> <li>• Los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.</li> </ul>

9	<p>La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles. Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.</p>	<p>¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y la salida a rompimiento partiendo de ella?</p> <p>¿Partiendo de la defensa 1-2-2 mixta realizar un rompimiento 5 carriles por trenza?</p> <p>¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego?</p> <p>¿Cuales son los elementos que se ayudan para un mejor desempeño?</p> <p>¿Cuáles son las diferentes posiciones en el trabajo 2 vs 1, y como manejar los cerrados de línea?</p> <p>¿Podemos conocer los lugares de hacer trampas, 2 vs 1?</p> <p>¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego y mis límites y virtudes?</p> <p>¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1 y uno a uno dentro de formación defensiva?</p> <p>¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 bases de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, y como salir a rompimiento por carriles libremente.</li> <li>• Como en un rompimiento por trenza, todos deben llenar un espacio, relevar el carril del compañero y ceder el balón al más adelantado, creando así un ejercicio e colaboración.</li> <li>• Que dentro de la defensiva hay que cooperar.</li> <li>• Cuales son los elementos que ayudan a un mejor desempeño.</li> <li>• Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas</li> <li>• Que hay lugares importantes en la cancha donde se pueden realizar trampas 2 vs 1.</li> <li>• Que dentro de la defensa hay espacio donde me relaciono con mis compañeros y conocerme para aprovechar mis virtudes.</li> <li>• Cuáles son las principales características que debe tener un buen defensa.</li> <li>• Los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.</li> </ul>
10	<p>Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 2 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.</p>	<p>¿Podremos practicar el ejercicio # 5 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?</p> <p>¿Es parte importante del deporte las pantallas? ¿Tiene similitudes con otro deporte o alguna otra actividad?</p> <p>¿Cuáles son las características importantes del 2 vs 2, las ayudas, los cambios de jugador al defender y los cerrados de línea?</p> <p>¿Podemos organizar un torneo, 2 vs 2 pre-deportivo, con reglas básicas?</p> <p>¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?</p> <p>¿Cómo realizar un rompimiento 5 carriles por trenza libremente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio # 5, pues el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.</li> <li>• Cuales son las pantallas, para que sirven y sus similitud con otras actividades.</li> <li>• Que debo hacer en un dos vs dos, cuando encierran a mi compañero</li> <li>• Como encerrar al jugador y en que momento dejarlo.</li> <li>• Organizar un torneo con reglas básicas. Del juego 2 vs 2.</li> <li>• Los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.</li> <li>• Como en un rompimiento por trenza, todos deben llenar un espacio, relevar el carril del compañero y ceder el balón al más adelantado, creando así un ejercicio e colaboración.</li> </ul>

# ANUAL



# PASARELA.

TEMAS.		PROPOSITOS.	OBJETIVOS.
BLOQUE	TÓPICOS GENERATIVOS	Hilos conductores <i>Lo que los niños(as) comprenderán al final del mes...</i>	Metas de comprensión... <i>Al final de esta unidad los niños (as) comprenderán...</i>
1	<p>Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno.</p> <p>Trabajo defensivo formación 1-2-2, con cerrado de líneas. (Match up).</p> <p>Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1.</p> <p>Reforzar la triple amenaza.</p> <p>Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.</p>	<p>¿Existen diferentes tipos de ejercicios malabares que ayudan a mejorar sus capacidades?</p> <p>¿Que el manejo del balón es fundamental en el trabajo uno a uno y la utilización de la triple amenaza?</p> <p>¿Pueden crear habilidades en base a combinaciones motrices básicas?</p> <p>¿Cuáles son los principios básicos de la defensa 1 vs 1?</p> <p>¿Cuáles son los ejercicios más apropiados para la enseñanza de la defensa 1-2-2?</p> <p>¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?</p> <p>¿Cómo realizar todos los movimientos de la defensa 1-2-1-1?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son los malabares que pueden realizar para mejorar sus capacidades motrices.</li> <li>• Que tipo de ejercicios y dinámicas utilizaremos para la comprensión y realización de estos ejercicios.</li> <li>• Cuáles son las reglas principales de la defensa uno vs uno y el trabajo ofensivo de triple amenaza.</li> <li>• Cuáles son las habilidades motrices que me ayudaran a mejorar mi habilidad, de manejo del balón.</li> <li>• 1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha.</li> <li>• El ejercicio que se pueden realizar, fundamentalmente para esta defensa es el triangulo, con la base de las 3 reglas de 1 vs 1.</li> <li>• Cuál sería la ubicación para realizar un cerrado de líneas, y explicar la función, de un cerrado esto con el fin de atrapar al ofensivo en un doble equipo. Y presionar el balón, la intención no es quitar la pelota, es presionar.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.</li> <li>• La defensiva de presión 1-2-1-1 todos a sus movimientos.</li> </ul>

<p>2</p>	<p>Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo ofensivo uno vs uno. (Pantalla y rodar). Trabajo de pies. Ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.</p>	<p>¿Cuáles son los pases que mas se utilizan? ¿Porque la posición fundamental es una base importante del baloncesto? ¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental? ¿Cómo la competencia, uno a uno mejora el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades? ¿Se puede utilizar el ejercicio, pantalla y rodar como principal arma ofensiva? ¿Cómo realizar la pantalla indirecta? ¿Qué es la velocidad de pase, existen diferentes tipos de pase, y en la práctica poder diferenciarlas? ¿Qué la fuerza con el que se realiza el pase y recepción es fundamental dependiendo de la situación y el compañero? ¿Cómo se puede desarrollar la fuerza mediante los pases? ¿Es importante el trabajo de pies y por que? ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar? ¿Cómo realizar un Tanden defensivo? ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja. ¿Cómo realizar todos los movimientos de la defensa 1-2-1-1?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que hay diferentes tipos de pase y una técnica de recepción. Y que su capacidad para desarrollar esta habilidad es cuestión de práctica.</li> <li>• Que es la posición fundamental y como debe realizarse correctamente.</li> <li>• La competencia, uno a uno mejora la habilidad personal.</li> <li>• La jugada 2 vs 2 (pantalla y rodar) como base ofensiva.</li> <li>• Como se realiza y utiliza la pantalla indirecta.</li> <li>• Cuales son los diferentes tipos de velocidad de pase que se debe utilizar en los diferentes tipos de pase y dependiendo de las necesidades.</li> <li>• Como se aplica la fuerza dependiendo del pase y del conocimiento de mis compañeros.</li> <li>• Como se desarrolla la fuerza por medio de los pases.</li> <li>• Los diferentes ejercicios de trabajo de pies, así como su importancia.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• El tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• La defensiva de presión 1-2-1-1 todos a sus movimientos.</li> </ul>
<p>3</p>	<p>Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Y 2 vs 1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Desplazamientos y recorridos defensivos. Reforzar la triple amenaza. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).</p>	<p>¿En que momentos del juego utilizas el bote? ¿Cuáles son las variaciones del bote? ¿Podemos realizar unas secuencias de ejercicios con diferentes tipos de bote? ¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en un espacio mediante cambios de dirección con el bote? ¿Cómo debe aplicarse la defensa, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso? ¿Cómo reforzar el trabajo de tablereo, con trabajo de pies y protección de balón? ¿Cual es la Sincronización necesaria que debe tener los 2 jugadores que marcan a uno solo? ¿Podemos realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición? ¿Cuando se debe trabajar en la Relajación? ¿En que momento se utiliza?</p> <p>¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal? ¿Cómo reforzar la triple amenaza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En que situación se debe botar.</li> <li>• Que hay 4 tipos fundamentales de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro.</li> <li>• Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote.</li> <li>• Que al desplazarse en el cancha, hay lugares que no se deben de ocupar para evitar caer en trampas.</li> <li>• Que en el caso de la defensa 2 vs 1, respetar el espacio del compañero beneficia a la aplicación de la defensa.</li> <li>• En que momentos del juego se debe aplicar cada situación de desplazamiento o carrera defensiva.</li> <li>• Mediante un buen trabajo de pies y la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.</li> <li>• Que los ejercicios de cambios de posiciones, en forma de "L" donde un jugador cierra el lado de la bola y el otro cierra el centro de la cancha.</li> <li>• Que podemos crear series de ejercicios de bote de manera sincronizada. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, y creando comparaciones.</li> <li>• La relajación como parte de la concentración, en la definición de la canasta y en los tiros libres.</li> <li>• Que se debe Ejecutar después del bote, con precisión.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.</li> <li>• Mediante el Ejercicio de triple amenaza mejora sus habilidades de fintar y sus posibilidades de jugar en un nivel máximo.</li> </ul>

4	<p>Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas como base del 2 vs 1 y la defensa 1-2-2. Match up. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (proteger el balón)</p>	<p>¿Cuáles son los diferentes tipos de tiro?  ¿Por qué son importantes los diferentes tipos de tiro? ¿Cual es su función dentro del juego?  ¿Dónde se realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas y por que?  ¿Cuales son las diferentes formas de la ejecución del tiro?  ¿Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, y por que?  ¿Por qué hacer el tiro de manera, estática, en movimiento y con salto?  ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?  ¿Cómo realizar un Tanden defensivo?  ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.  ¿Cómo reforzar el trabajo de tablereo, con trabajo de pies y protección de balón?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cual es la técnica de tiro, su importancia y para que sirve. (estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).</li> <li>• Que esto de da una variedad de armas para atacar. (bandeja, california, gancho).</li> <li>• Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área.</li> <li>• Se puede realizar doble marca cuando 1. cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.</li> <li>• Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)</li> <li>• La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• El tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Mediante un buen trabajo de pies y la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.</li> </ul>
5	<p>Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-2-2. Trabajo de postes Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (dividir y detectar posiciones postes alas centros).</p>	<p>¿Que es un conducción? ¿Cómo realizarlo?  ¿Podemos conducir con cambios de velocidad y dirección?  ¿Es parte importante del juego el trabajo defensivo del poste?  ¿Cuáles son los juegos de conducción?  ¿Podemos organizar un torneo, de conducción?  ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  ¿Cuándo aplicar la triple amenaza?  ¿Cómo realizar trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha.</li> <li>• Cuales son trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria.</li> <li>• Como se deben cerrar los espacios a manera de tanden, para salir a marcar esquinas, y el cambio, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que mi ala regrese a su lugar.</li> <li>• Que las líneas es un defensa más.</li> <li>• Cualquiera de los juegos de conducción de balón, (pesca-pesca) es más fácil conocer y mejorar la conducción.</li> <li>• Que la conducción a velocidad, zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.</li> <li>• Conocerán y aplicaran los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.</li> <li>• La utilización y realización de la triple amenaza.</li> <li>• La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.</li> </ul>

<p>6</p>	<p>Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea, en una defensa aplicada de 1-2-2. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (dividir y detectar posiciones postes alas centros.)</p>	<p>¿Por qué la utilización de fintas con y sin balón, son parte fundamental del deporte? ¿Cómo Ubicar la realización de trampas con cerrado de línea y dobles equipos depende de las destrezas y habilidades de los jugadores? ¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, mediante las fintas para el desempeño dentro del juego con las líneas de la cachea? ¿Cuál es la mejor manera marcar y atacar en 2 vs 2? ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar? ¿Cómo realizar un Tanden defensivo? ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja. ¿Cómo realizar trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.</li> <li>• Ejercicios de ubicación para cerrar líneas y realizar dobles equipos. Depende de las capacidades de cada jugador.</li> <li>• Como utilizar la finta a mi beneficio dependiendo de las situaciones y como salir de ellas. Defensa, seguir la cintura del jugador que marco. Mantenerlo con pequeños toques. Ofensivo, utilizar el espacio creado por la finta para, pasar, botar o tirar.</li> <li>• Descubrir mis potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podrá mejorar durante este periodo en cuanto a cerrar líneas y las fintas.</li> <li>• Ofensivo, pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque.</li> <li>• Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar). Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y cambiar, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.</li> <li>• Conocerá, realizara y desarrollara el ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes. Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> </ul>
----------	---	--	---

7	<p>Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la pantalla y la pantalla y rodar.</p>	<p>¿Cómo se debe atacar el aro y seré capaz de lograrlo?          ¿Porque la entrada en triple es una fundamento básico? ¿Cuáles son las formas de entrar al aro?          ¿Cómo atacar el aro y pasar? ¿Cuándo hacerlo y por que?          ¿Por qué el cambio de velocidad, dirección y duda ayuda en el ataque al aro?          ¿Cómo ubicar el espacio para atacar el aro?          ¿De que manera desarrollo una mejor entrada?          ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?          ¿Podemos perfeccionar el ejercicio de triple amenaza?          ¿Cómo perfeccionar una pantalla y pantalla y rodar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las diferentes formas que hay para atacar el aro y su capacidad para desarrollar esta habilidad.</li> <li>• Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrenada de bandeja california, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas)</li> <li>• En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.</li> <li>• Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar.</li> <li>• Cuales son los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda y cual es el momento de atacar.</li> <li>• Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.</li> <li>• Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.</li> <li>• Conocerán y aplicaran los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.</li> <li>• La triple amenaza como arma indispensable y primaria de la ofensiva.</li> <li>• Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.</li> </ul>
8	<p>Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Aplicación de la salida 3 carriles. Trabajo defensivo 1-3-1. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la pantalla y pantalla y rodar.</p>	<p>¿Cuál es la mejor ubicación para ganar un rebote? ¿Qué es mas importante el rebote, ofensivo o defensivo?          ¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento?          ¿Cómo crear una salida de 3 carriles después de un rebote?          ¿Cómo terminar el corrido de los tres carriles?          ¿Podemos intercambiar los carriles con el ejercicio de trenza? ¿Podemos crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3 carriles libremente?          ¿Utilizando la defensa de base 1-3-1, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario? ¿El rompimiento secundario es importante para finalizar y crear diferentes situaciones para el rompimiento rápido?          ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?          ¿Cómo realizar un Tanden defensivo?          ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.          ¿Cómo perfeccionar una pantalla y pantalla y rodar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada jugador conocerá donde y por que debe ubicarse para el rebote.</li> <li>• Todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo.</li> <li>• Las diferentes formas de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.</li> <li>• La manera de correr los tres carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros.</li> <li>• Ubicaran los espacio que deben correr y donde termina su recorrido</li> <li>• El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.</li> <li>• Que desde el 1-3-1 defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y un rompimiento secundario.</li> <li>• Cuáles son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.</li> <li>• Conocerá varias opciones de rompimiento secundario dependiendo de la situación de juego.</li> <li>• Conocerá, realizara y desarrollara el ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.</li> </ul>

<p>9</p>	<p>La formación de la posición defensiva 1-3-1. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Que es lo básico en el formación 1-3-1, la importancia y su objetivo?        ¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego?        ¿Cuales son los elementos que se ayudan para un mejor desempeño?        ¿Cuáles son las diferentes posiciones en el trabajo 2 vs 1, y como manejar los cerrados de línea?        ¿Podemos conocer los lugares de hacer trampas, 2 vs 1?        ¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego y mis límites y virtudes?        ¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1 y uno a uno dentro de formación defensiva?        ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?        ¿Podemos perfeccionar el ejercicio de triple amenaza?        ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De donde parte una defensa zona, 1-3-1.</li> <li>• Que dentro de la defensiva hay que cooperar.</li> <li>• Cuales son los elementos que ayudan a un mejor desempeño.</li> <li>• Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas</li> <li>• Que hay lugares importantes en la cancha donde se pueden realizar trampas 2 vs 1.</li> <li>• Que dentro de la defensa hay espacio donde me relaciono con mis compañeros y conocerme para aprovechar mis virtudes.</li> <li>• Cuáles son las principales características que debe tener un buen defensa.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.</li> <li>• La triple amenaza como arma indispensable y primaria de la ofensiva.</li> <li>•</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
<p>10</p>	<p>Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2 y cerrado de línea.        Ejercicio ofensivo # 1. Abiertos. Tijeras y estacas.        Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo los 5 ejercicios de ofensiva se utilizan en beneficio del equipo y como utilizamos todos los fundamentos ofensivos?        ¿Es parte importante del deporte las pantallas?        ¿Cuándo y como se utilizan las pantallas directas e indirectas?        ¿Cuáles son las características importantes del 3 vs 2, las ayudas, los cambios de jugador al defender y los cerrados de línea?        ¿Podemos organizar un ejercicio de 3 vs 2 y fundamentarlo con reglas básicas?        ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?        ¿Cómo realizar un Tanden defensivo?        ¿Cómo realizar el ejercicio # 1 y cuáles son sus movimientos?        ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.        ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.</li> <li>• Cuales son las pantallas, para que sirven y sus diferentes fintas y posibilidades dentro del ejercicio.</li> <li>• Qué debo hacer en un tres vs dos, cuando encierran a mi compañero</li> <li>• Como encerrar al jugador en un doble equipo y que debe hacer el jugador en situación 1 vs 1, esto refiriéndose a un 3 vs 2 defensivo.</li> <li>• Aplicar las reglas básicas. Del juego 2 vs 2.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• El tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>

# ANUAL



# CADETES.

TEMAS.		PROPOSITOS.	OBJETIVOS.
BLOQUE	TÓPICOS GENERATIVOS	Hilos conductores <i>Lo que los niños(as) comprenderán al final del mes...</i>	Metas de comprensión... <i>Al final de esta unidad los niños (as) comprenderán...</i>
1	<p>Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno.</p> <p>Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. (Todo en base a un juego real).</p> <p>Ejercicio ofensivo # 2. 1-2-2. postes arriba. Aleros abiertos a la esquina.</p> <p>Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Qué ejercicios de malabares puedo dominar y cuanto me ayudan a mi desempeño?</p> <p>¿Cómo se realizan los ejercicios de manejo de balón? Y puedo combinarlo con malabares?</p> <p>¿Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg. En una defensa 1 vs 1 o mixta?</p> <p>¿Que el manejo del balón es fundamental en el trabajo uno a uno?</p> <p>¿Cuáles ejercicios de velocidad de reacción son importantes para mejorar mis habilidades, en arranque y dominio de balón?</p> <p>¿Cuáles son los principios básicos de la defensa 1 vs 1?</p> <p>¿Podemos aplicar ejercicios de defensa y ofensiva al mismo tiempo? ¿Cuál es su propósito?</p> <p>¿Cuáles son los ejercicios más apropiados para la enseñanza de la defensa 1-2-2, mixta?</p> <p>¿Quién toma la decisión al momento de una presión que ofensiva se realizara?</p> <p>¿Qué jugadores deben de estar cerca del entrenador y en qué momentos durante el juego?</p> <p>¿Cuál es la mejor manera de romper una presión y cuál es el objetivo de una defensa de presión o personal?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y cuáles son sus movimientos?</p> <p>¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.</p> <p>¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuáles son los malabares que ya puedo dominar y si los que no domino podrían beneficiar mi desempeño.</li> <li>• Los ejercicios de manejo de balón básico, con los malabares.</li> <li>• Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.</li> <li>• Las reglas principales de la defensa uno vs uno, y que con base al manejo de balón podrá desarrollarse mejor en su desempeño.</li> <li>• Cuáles son los ejercicios de velocidad de reacción y como llevarlo a la práctica.</li> <li>• 1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha.(Referencia de aro a aro).</li> <li>• Durante la práctica se realizara ejercicios de defensa y ofensiva, simultáneos para que la práctica sea más real, siempre con desventaja según lo que se quiera practicar.</li> <li>• El triangulo defensivo, con seguimiento del cortador ofensivo, y aplicara la entrega de jugador al poste y regreso al lugar en un pequeño rombo defensivo.</li> <li>• Cuál sería la ubicación para realizar un cerrado de líneas, y explicar la función, de un cerrado esto con el fin de atrapar al ofensivo en un doble equipo. Y presionar el balón, la intensión no es quitar la pelota, es presionar.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos que conocerá en esta etapa, para salir de la presión.</li> <li>• Como realizar correctamente los ejercicios contra presión, y podrá decidir en que momento utilizarlos.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>

<p>2</p>	<p>El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes.  Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes.</p>	<p>¿Por qué se debe utilizar el pase y recepción a 2 manos? ¿Qué es la triple amenaza? ¿Cuáles son las situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y como se debe manejar la posición fundamental? ¿Cómo un ejercicio de 2 vs 1, mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo? ¿Se puede utilizar el ejercicio, pantalla y rodar como principal arma ofensiva, dentro del ejercicio 2 vs 1 y 3 vs 2? ¿Cómo la velocidad precisión y fuerza del pase, a 2 manos, beneficia la colaboración con el equipo? ¿Cómo se debe realizar el trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego? ¿Qué es un pivote, como se realiza? ¿Cómo el ejercicio de pantalla y rodar beneficia el juego? ¿Cuál es el objetivo de un Tanden defensivo en una situación de desventaja? ¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y cuáles son sus movimientos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La manera de utilizar el pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.</li> <li>• El ejercicio básico del ataque es la triple amenaza y su realización.</li> <li>• La competencia, uno a uno mejora la habilidad personal.</li> <li>• El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.</li> <li>• Mejorar su habilidad de pasar mediante la práctica del 2 vs 1.</li> <li>• La utilización del pase a 2 manos dependiendo de las necesidades y capacidades de nuestros compañeros.</li> <li>• Como se aplica el trabajo de pies y en que beneficia al juego.</li> <li>• Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia.</li> <li>• Manejo de los pivotes y en que situaciones se puede utilizar</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> </ul>
----------	---	---	--

<p>3</p>	<p>El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno.</p> <p>Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1.</p> <p>Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha.</p> <p>Ejercicio ofensivo # 4. 1-4. y sus variantes.</p> <p>Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.</p> <p>Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo se realiza el bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes?</p> <p>¿Cómo desarrollar el bote en media cancha de manera libre?</p> <p>¿Cómo realizar el manejo de balón con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada?</p> <p>¿Cómo debe aplicarse la defensa de flecha, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso y la ubicación en la cancha?</p> <p>¿Cómo utilizaran la Sincronización de los 3 jugadores que marcan en la punta de la flecha, y los 2 sobrantes en esta defensa?</p> <p>¿Podemos realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición?</p> <p>¿En que momentos del juego un jugador debe estar relajado?</p> <p>¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal? ¿Es momento de estar relajado?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y cuales son sus movimientos?</p> <p>¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.</p> <p>¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.</li> <li>• La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, hasta donde cruzar, por donde no cruzar y siempre mantener el balón controlado.</li> <li>• Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.</li> <li>• Como desplazarse en la cancha, para cerrar los espacios, para hacer las trampas y las ayudas defensivas durante toda la cancha hasta obtener el balón o recibir canasta. (1-2-1-1)</li> <li>• La defensa 2 vs 1, la aplicación del tanden , respetar el espacio del compañero y la rotación precisa beneficia a la aplicación de la defensa. (1-2-1-1)</li> <li>• Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote.</li> <li>• Que en la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea y diamante así como triángulos para salir de la presión.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 4 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
----------	--	--	--

<p>4</p>	<p>Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo # 5 pase y corte.</p>	<p>¿Conoces los diferentes tipos de tiro?          ¿Por qué son importantes los diferentes tipos de tiro?          ¿Cual es su función dentro del juego?          ¿Realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas y por que?          ¿Cuales son las diferentes formas de la ejecución del tiro?            ¿Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3 y por que?            ¿Cómo perfeccionar el tiro, estático, en movimiento y con salto?          ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, en las diferentes opciones de ventaja y desventaja?          ¿Cómo realizar un Tandem defensivo siempre pensando en una desventaja ofensiva?            ¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y cuales son sus movimientos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).</li> <li>• Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (bandeja, california, gancho).</li> <li>• Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área.</li> <li>• Se puede realizar doble marca cuando 1. cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.</li> <li>• Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)</li> <li>• La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• El tandem defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> </ul>
<p>5</p>	<p>Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro.            Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cuántas líneas hay de conducción en toda la cancha?          ¿Cuáles son las líneas conducción en media cancha?          ¿Cuál es la importancia de los cambios de velocidad y dirección en conducción?          ¿Es parte importante del juego el trabajo ofensivo del poste?          ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?          ¿Cómo realizar el ejercicio # 1 y como ejecutar sus movimientos básicos?          ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.          ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como se debe conducir en la cancha para poder avanzar y desplazarte.</li> <li>• Cuales son trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria.</li> <li>• Conocer las 5 líneas de conducción de media cancha. Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central).</li> <li>• Como se deben cerrar los espacios a manera de tandem, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.</li> <li>• Que las líneas es un defensa más.</li> <li>• Que la conducción a velocidad, zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.</li> <li>• El trabajo ofensivo del poste. (de frente y de espaldas a la canasta).</li>   <li>• Los movimientos básicos de la defensa 1-3-1 y sus variantes.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos ofensivos, para salir de la presión, o de una defensa 1 vs 1.</li> <li>• El ejercicio básico #1</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>

6	<p>Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1.</p> <p>Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal.</p> <p>Trabajo ofensivo del botador con el poste.</p> <p>Ejercicio ofensivo # 2. Postes arriba, Aleros abiertos a la esquina.</p>	<p>¿Qué las fintas con y sin balón, crean una ventaja?</p> <p>¿Dónde y en que momento utilizar las fintas con y sin balón?</p> <p>¿Cómo se maneja la rotación de los 3 jugadores en el triangulo defensivo, comparando y ejemplificando con otras situaciones defensivas?</p> <p>¿Cómo se pueden pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste?</p> <p>¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, del armador y el poste, basándose en las fintas y una buena posición?</p> <p>¿Cuál es la mejor manera marcar y atacar en 3 vs 2?</p> <p>¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, situación 4 vs 3?</p> <p>¿Cómo realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y como ejecutar sus movimientos básicos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.</li> <li>• Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.</li> <li>• Que la rotación defensiva se maneja igual en triangulo, rombo (defensa 1-3-1) centro mismo movimiento de la base defensiva, o en cuadrado (caja).</li> <li>• Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.</li> <li>• Como utilizar las fintas en beneficio del equipo dependiendo de las situaciones y como salir de ellas.</li> <li>• Sus potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podría mejorar en el trabajo armador- poste durante el juego y en base a las fintas.</li> <li>• Ofensivo, Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque. Fintar que hace pantalla y salir.</li> <li>• Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar). Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y intercambiar marcas defensivas, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador. Defensa que sobra flotar para cerrar en ayuda.</li> <li>• El ejercicio básico # 2.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes en ofensiva 4 vs 3. Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa 3 vs 4.</li> </ul>
---	--	--	---

7	<p>Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo se debe atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona?  ¿Porque la entrada en triple es una fundamento básico? ¿Cuáles son las formas de entrar al aro?  ¿Cómo atacar el aro y pasar? ¿Cuándo hacerlo y por que?  ¿Cuando atacar el aro, hacer parada y tirar, o finta y tirar?  ¿Cómo el cambio de velocidad, dirección y duda ayuda en el ataque al aro?  ¿Cómo ubicar el espacio para atacar el aro?  ¿De que manera desarrollo una mejor entrada?  ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  ¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas, del armador y alero, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo 2 vs 2?  ¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y como ejecutar sus movimientos básicos?  ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.  ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que cuando la zona esta plantada la canasta se ataca en zig-zag, para evitar los defensas.</li> <li>• Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrenada de bandeja california, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas)</li> <li>• En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.</li> <li>• Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar.</li> <li>• Cuales son los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda y cual es el momento de atacar.</li> <li>• Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.</li> <li>• Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos para salir de la presión. La utilización de pantallas jugando 2 vs 2 o 1 vs 1, para salir del personal. En las diferentes zonas de la cancha.</li> <li>• El ejercicio # 3.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
8	<p>El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo 1-2-2. Mixta. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 4. 1-4, con variantes.</p>	<p>¿Cuál es la mejor ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo?  ¿Por qué la importante del rebote, ofensivo y defensivo?  ¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza?  ¿Cómo terminar el corrido de los 3, 4 y 5 carriles?  ¿Podemos crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando?  ¿Utilizando la defensa de base 1-2-2 mixta, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario?  ¿Podemos definir 2 rompimientos secundarios, en situación de rotación y en situación de remolque?  En el triangulo ofensivo ¿podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc.?  ¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y como ejecutar sus movimientos básicos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.</li> <li>• Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo.</li> <li>• Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.</li> <li>• La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles.</li> <li>• El lugar donde termina su recorrido de cada carril.</li> <li>• El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.</li> <li>• Que desde el 1-2-2 mixto defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y las 2 situaciones de rompimiento secundario.</li> <li>• Que el remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.</li> <li>• Varias opciones que generará la situación de juego formando un triangulo ofensivo.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 4.</li> </ul>

<p>9</p>	<p>La formación de la posición defensiva 1-2-1-1, flecha. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 5. Pase y corte, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo ubicarse en la formación 1-2-1-1, la importancia y su objetivo? ¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro esta defensa 1-2-1-1? ¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo? ¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1, uno a uno y de flotación, dentro de formación defensiva 1-2-1-1? ¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y como ejecutar sus movimientos básicos? ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja. ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De donde parte una defensa presionada, 1-2-1-1.</li> <li>• Que dentro de la defensiva como en todas se necesita de la cooperación de todos los jugadores.</li> <li>• Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.</li> <li>• Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas en la punta de la flecha.</li> <li>• Cuales son los lugares importantes en la cancha donde se pueden realizar trampas 2 vs 1.</li> <li>• Que más que buena condición, buena ubicación y paciencia se necesita para las defensas de presión.</li> <li>• Cuáles son los movimientos y las responsabilidades de cada jugador en la defensa 1-2-1-1.</li> <li>• El ejercicios # 5.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
<p>10</p>	<p>Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.</p>	<p>¿Podremos crear una ofensiva de los 5 ejercicios básicos con sus variantes? ¿Es parte importante del deporte las pantallas en el trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3? ¿Cómo marcar el 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo? ¿Cómo marcar el 1 vs 1 escalonado, base de la defensa flecha? ¿Cómo lograr mejor efectividad en el tiro?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que mientras más opciones ofensivas se tengan mas fácil será anotar.</li> <li>• El objetivo de las pantallas, y sus beneficios a la ofensiva.</li> <li>• Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.</li> <li>• Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.</li> <li>• El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.</li> </ul>

# ANUAL



# ELITE.

TEMAS.		PROPOSITOS.	OBJETIVOS.
BLOQUE	TÓPICOS GENERATIVOS	Hilos conductores <i>Lo que los niños(as) comprenderán al final del mes...</i>	Metas de comprensión... <i>Al final de esta unidad los niños (as) comprenderán...</i>
1	<p>Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta.</p> <p>Ejercicio ofensivo # 2. 1-2-2. postes arriba.</p> <p>Aleros abiertos a la esquina.</p> <p>Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.</p> <p>Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg. En una defensa 1 vs 1 o mixta?</p> <p>¿Cuáles son los principios básicos de la defensa 1 vs 1?</p> <p>¿Podemos aplicar ejercicios de defensa y ofensiva al mismo tiempo? ¿Cuál es su propósito?</p> <p>¿Cuáles son los ejercicios mas apropiados para la enseñanza de la defensa 1-2-2, mixta?</p> <p>¿Cuál es la mejor manera de romper una presión y cual es el objetivo de una defensa de presión o personal?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y cuales son sus movimientos?</p> <p>¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.</p> <p>¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.</li> <li>• 1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha.(Referencia de aro a aro).</li> <li>• El triangulo defensivo, con seguimiento del cortador ofensivo, y aplicara la entrega de jugador al poste y regreso al lugar en un pequeño rombo defensivo.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos que conocerá en esta etapa, para salir de la presión.</li> <li>• Como realizar correctamente los ejercicios contra presión, y podrá decidir en que momento utilizarlos.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>

<p>2</p>	<p>El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes.  Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes.</p>	<p>¿Por qué se debe utilizar el pase y recepción libremente para correr un rompimiento? ¿Qué es la triple amenaza? ¿Cuáles son las situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y como se debe manejar la posición fundamental? ¿Cómo un ejercicio de 2 vs 1, mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo? ¿Se puede utilizar el ejercicio, pantalla y rodar como principal arma ofensiva, dentro del ejercicio 2 vs 1 y 3 vs 2? ¿Cómo la velocidad precisión y fuerza del pase, a 2 manos, beneficia la colaboración con el equipo? ¿Cómo se debe realizar el trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego? ¿Qué es un pivote, como se realiza? ¿Cómo el ejercicio de pantalla y rodar beneficia el juego? ¿Cuál es el objetivo de un Tanden defensivo en una situación de desventaja? ¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y cuales son sus movimientos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La manera de utilizar el pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.</li> <li>• El ejercicio básico del ataque es la triple amenaza y su realización.</li> <li>• La competencia, uno a uno mejora la habilidad personal.</li> <li>• El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.</li> <li>• Mejorar su habilidad de pasar mediante la práctica del 2 vs 1.</li> <li>• La utilización del pase a 2 manos dependiendo de las necesidades y capacidades de nuestros compañeros.</li> <li>• Como se aplica el trabajo de pies y en que beneficia al juego.</li> <li>• Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia.</li> <li>• Manejo de los pivotes y en que situaciones se puede utilizar</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> </ul>
----------	---	---	--

<p>3</p>	<p>El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno.</p> <p>Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1.</p> <p>Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha.</p> <p>Ejercicio ofensivo # 4. 1-4. y sus variantes.</p> <p>Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.</p> <p>Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo se realiza el bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes?</p> <p>¿Cómo desarrollar el bote en media cancha de manera libre?</p> <p>¿Cómo realizar el manejo de balón con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada?</p> <p>¿Cómo debe aplicarse la defensa de flecha, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso y la ubicación en la cancha?</p> <p>¿Cómo utilizaran la Sincronización de los 3 jugadores que marcan en la punta de la flecha, y los 2 sobrantes en esta defensa?</p> <p>¿Podemos realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición?</p> <p>¿En que momentos del juego un jugador debe estar relajado?</p> <p>¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal? ¿Es momento de estar relajado?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y cuales son sus movimientos?</p> <p>¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.</p> <p>¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.</li> <li>• La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, hasta donde cruzar, por donde no cruzar y siempre mantener el balón controlado.</li> <li>• Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.</li> <li>• Como desplazarse en la cancha, para cerrar los espacios, para hacer las trampas y las ayudas defensivas durante toda la cancha hasta obtener el balón o recibir canasta. (1-2-1-1)</li> <li>• La defensa 2 vs 1, la aplicación del tanden , respetar el espacio del compañero y la rotación precisa beneficia a la aplicación de la defensa. (1-2-1-1)</li> <li>• Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote.</li> <li>• Que en la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea y diamante así como triángulos para salir de la presión.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 4 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
----------	--	--	--

4	<p>Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo # 5 pase y corte.</p>	<p>¿Conoces los diferentes tipos de tiro?          ¿Por qué son importantes los diferentes tipos de tiro?          ¿Cual es su función dentro del juego?          ¿Realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas y por que?          ¿Cuales son las diferentes formas de la ejecución del tiro?</p> <p>¿Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3 y por que?</p> <p>¿Cómo perfeccionar el tiro, estático, en movimiento y con salto?          ¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, en las diferentes opciones de ventaja y desventaja?          ¿Cómo realizar un Tandem defensivo siempre pensando en una desventaja ofensiva?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y cuales son sus movimientos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).</li> <li>• Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (bandeja, california, gancho).</li> <li>• Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área.</li> <li>• Se puede realizar doble marca cuando 1. cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.</li> <li>• Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)</li> <li>• La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.</li> <li>• El tandem defensivo, como ejercicio básico de defensa.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.</li> </ul>
5	<p>Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro.</p> <p>Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cuántas líneas hay de conducción en toda la cancha?          ¿Cuáles son las líneas conducción en media cancha?          ¿Cuál es la importancia de los cambios de velocidad y dirección en conducción?          ¿Es parte importante del juego el trabajo ofensivo del poste?          ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?          ¿Cómo realizar el ejercicio # 1 y como ejecutar sus movimientos básicos?          ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.          ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como se debe conducir en la cancha para poder avanzar y desplazarte.</li> <li>• Cuales son trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria.</li> <li>• Conocer las 5 líneas de conducción de media cancha. Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central).</li> <li>• Como se deben cerrar los espacios a manera de tandem, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.</li> <li>• Que las líneas es un defensa más.</li> <li>• Que la conducción a velocidad, zig.zag, slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.</li> <li>• El trabajo ofensivo del poste. (de frente y de espaldas a la canasta).</li> <li>• Los movimientos básicos de la defensa 1-3-1 y sus variantes.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos ofensivos, para salir de la presión, o de una defensa 1 vs 1.</li> <li>• El ejercicio básico #1</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>

6	<p>Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1.</p> <p>Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal.</p> <p>Trabajo ofensivo del botador con el poste.</p> <p>Ejercicio ofensivo # 2.</p> <p>Postes arriba, Aleros abiertos a la esquina.</p>	<p>¿Qué las fintas con y sin balón, crean una ventaja?</p> <p>¿Dónde y en que momento utilizar las fintas con y sin balón?</p> <p>¿Cómo se maneja la rotación de los 3 jugadores en el triangulo defensivo, comparando y ejemplificando con otras situaciones defensivas?</p> <p>¿Cómo se pueden pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste?</p> <p>¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, del armador y el poste, basándose en las fintas y una buena posición?</p> <p>¿Cuál es la mejor manera marcar y atacar en 3 vs 2?</p> <p>¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, situación 4 vs 3?</p> <p>¿Cómo realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y como ejecutar sus movimientos básicos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.</li> <li>• Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.</li> <li>• Que la rotación defensiva se maneja igual en triangulo, rombo (defensa 1-3-1) centro mismo movimiento de la base defensiva, o en cuadrado (caja).</li> <li>• Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.</li> <li>• Como utilizar las fintas en beneficio del equipo dependiendo de las situaciones y como salir de ellas.</li> <li>• Sus potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podría mejorar en el trabajo armador- poste durante el juego y en base a las fintas.</li> <li>• Ofensivo, Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque. Fintar que hace pantalla y salir.</li> <li>• Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar). Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y intercambiar marcas defensivas, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador. Defensa que sobra flotar para cerrar en ayuda.</li> <li>• El ejercicio básico # 2.</li> <li>• El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes en ofensiva 4 vs 3. Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa 3 vs 4.</li> </ul>
---	---	--	---

7	<p>Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo se debe atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona?  ¿Porque la entrada en triple es una fundamento básico? ¿Cuáles son las formas de entrar al aro?  ¿Cómo atacar el aro y pasar? ¿Cuándo hacerlo y por que?  ¿Cuándo atacar el aro, hacer parada y tirar, o finta y tirar?  ¿Cómo el cambio de velocidad, dirección y duda ayuda en el ataque al aro?  ¿Cómo ubicar el espacio para atacar el aro?  ¿De que manera desarrollo una mejor entrada?  ¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  ¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas, del armador y alero, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo 2 vs 2?  ¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y como ejecutar sus movimientos básicos?  ¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.  ¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que cuando la zona esta plantada la canasta se ataca en zig-zag, para evitar los defensas.</li> <li>• Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrenada de bandeja california, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas)</li> <li>• En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.</li> <li>• Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar.</li> <li>• Cuales son los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda y cual es el momento de atacar.</li> <li>• Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.</li> <li>• Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.</li> <li>• Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos para salir de la presión. La utilización de pantallas jugando 2 vs 2 o 1 vs 1, para salir del personal. En las diferentes zonas de la cancha.</li> <li>• El ejercicio # 3.</li> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
8	<p>El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo 1-2-2. Mixta. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 4. 1-4, con variantes.</p>	<p>¿Cuál es la mejor ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo?  ¿Por qué la importante del rebote, ofensivo y defensivo?  ¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza?  ¿Cómo terminar el corrido de los 3, 4 y 5 carriles?  ¿Podemos crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando?  ¿Utilizando la defensa de base 1-2-2 mixta, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario?  ¿Podemos definir 2 rompimientos secundarios, en situación de rotación y en situación de remolque?  En el triangulo ofensivo ¿podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc.?  ¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y como ejecutar sus movimientos básicos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.</li> <li>• Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo.</li> <li>• Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.</li> <li>• La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles.</li> <li>• El lugar donde termina su recorrido de cada carril.</li> <li>• El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.</li> <li>• Que desde el 1-2-2 mixto defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y las 2 situaciones de rompimiento secundario.</li> <li>• Que el remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.</li> <li>• Varias opciones que generará la situación de juego formando un triangulo ofensivo.</li> <li>• El ejercicio ofensivo # 4.</li> </ul>

9	<p>La formación de la posición defensiva 1-2-1-1, flecha.</p> <p>Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1.</p> <p>Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo.</p> <p>Ejercicio ofensivo # 5.</p> <p>Pase y corte, con variantes.</p> <p>Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.</p> <p>Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.</p>	<p>¿Cómo ubicarse en la formación 1-2-1-1, la importancia y su objetivo?</p> <p>¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro esta defensa 1-2-1-1?</p> <p>¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo?</p> <p>¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1, uno a uno y de flotación, dentro de formación defensiva 1-2-1-1?</p> <p>¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y como ejecutar sus movimientos básicos?</p> <p>¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.</p> <p>¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De donde parte una defensa presionada, 1-2-1-1.</li> <li>• Que dentro de la defensiva como en todas se necesita de la cooperación de todos los jugadores.</li> <li>• Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.</li> <li>• Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas en la punta de la flecha.</li> <li>• Cuales son los lugares importantes en la cancha donde se pueden realizar trampas 2 vs 1.</li> <li>• Que más que buena condición, buena ubicación y paciencia se necesita para las defensas de presión.</li> <li>• Cuáles son los movimientos y las responsabilidades de cada jugador en la defensa 1-2-1-1.</li> <li>• El ejercicios # 5.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.</li> <li>• Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.</li> </ul>
10	<p>Ejercicios de ofensiva de media cancha.</p> <p>Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3.</p> <p>Trabajo de 1 vs 1. En media cancha.</p> <p>Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos.</p> <p>Técnica de tiro.</p>	<p>¿Podremos crear una ofensiva de los 5 ejercicios básicos con sus variantes?</p> <p>¿Es parte importante del deporte las pantallas en el trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3?</p> <p>¿Cómo marcar el 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo?</p> <p>¿Cómo marcar el 1 vs 1 escalonado, base de la defensa flecha?</p> <p>¿Cómo lograr mejor efectividad en el tiro?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que mientras mas opciones ofensivas se tengan mas fácil será anotar.</li> <li>• El objetivo de las pantallas, y sus beneficios a la ofensiva.</li> <li>• Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.</li> <li>• Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.</li> <li>• El perfeccionamiento de la técnica y la practica constante, mejora la efectividad de tiro.</li> </ul>

# MENSUAL



# ESCUELITA.

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN MENSUAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

## **BLOQUE 1. Control de balón, trabajo 1 vs 1 y coordinación.**

### **CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Cuáles son las capacidades motrices básicas?

Caminar, correr, saltar agacharse, etc. son capacidades motrices. Para este deporte saltar y correr son los más importantes.

¿Cómo manejar el balón cuando juegan, uno a uno?

Ejercicios y dinámicas utilizaremos para la comprensión y realización del manejo de balón 1 vs 1.

¿Cuáles son los ejercicios de motricidad básica?

Los ejercicios de coordinación (ojo-manos- balón) es importante para jugar este deporte.

¿Cuáles son los ejercicios de dominio de balón?

Los que permitan crear habilidades y desarrollará en el juego 1 vs 1.

¿Es muy importante el manejo de los 2 perfiles, derecho e izquierdo y por que?

Los ejercicios de familiarización de balón y los malabares, ayudan a un mejor manejo de los 2 perfiles.

## **BLOQUE 2. Principios de Pase y recepción. Posición fundamental. Trabajo defensivo 1vs 1 y 2vs 1.**

### **CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Podemos pasar y recibir el balón?

Parte fundamental del juego es pasar y recibir el balón esta habilidad es cuestión de práctica.

¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental?

Buen balance del cuerpo, en posición semi-sentado, rodillas y puntas de pies hacia adelante, así como el pecho levantado, espalda derecha.

¿Por qué es importante pasar con la derecha y con la izquierda?

Porque la utilización de ambas manos para pasar el balón.

¿Cómo es el juego, uno a uno?

Es un enfrentamiento con desarrollo de habilidades, defensivas y ofensivas.

¿Cómo se aplica en el 1 vs 1 la posición fundamental?

La posición fundamental es básica para una buena defensa. (Consultar manual técnico-táctico).

Es parte fundamental del pase ver ¿a quien le paso el balón?

Es importantísimo señalar que el pase debe ser con un objetivo claro, sin dudar y con la fuerza necesaria para que llegue a mi compañero.

¿Existen diferentes tipos de pase?

Hay una variedad de los pases. Estos pueden darse con una sola mano, con 2 manos; y son de bote, de pecho, de aire o bote de beisbol, sobre la cabeza, de línea o picado.

¿Podemos poner principal atención en el pase a 2 manos?

Si ya que es uno de los mas seguro por la fuerza que se aplica y si hay arrepentimiento no la sueltas.

¿Qué tan importante es pasar cuando juego 2 vs 1?

Debido a la superioridad de ataque, siempre el pase se debe dar con ventaja al compañero.

### **BLOQUE 3. Principios de bote, diferentes tipos de bote, desplazamientos y trabajo defensivo 1 vs 1.**

#### **CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Qué es el bote?

Fundamento principal donde puedo moverme con el balón controlado.

¿Para que me sirve botar?

Sirve para avanzar a la canasta o quitarse de encima a un defensivo.

¿Por qué debo botar con la derecha e izquierda?

Por que este fundamento mejorara la habilidad de botar y es necesario manejando los 2 perfiles.

¿Cómo podemos botar y ubicarnos en un espacio mediante la conducción?

Mantener el balón muy controlado, pegado al jugador y de manera protegida, conocer los espacios que debo y puedo recorrer, evitar las líneas para no caer en trampas.

¿Puedo botar en diferentes situaciones motrices, (parado acostado, hincado, agachado)?

Si, de manera estática y dinámica como parte del control del balón se puede realizar en diferentes posiciones del cuerpo.

¿Como protejo mi balón en el bote?

Con bote lateral, manteniendo el balón cerca de mi pierna de la mano que bota, pero mas hacia al centro de mi cuerpo, y protegido con la mano contraria a la que bota, igualmente con la pierna contraria de la mano que bota.

¿Podemos realizar trabajos con ritmo, a un bote, 2 botes, etc. y con cambios de movimiento?

Definitivamente si, esto lograra un mejor control del balón y los desplazamientos dentro de la cancha.

¿Cuando se debe trabajar en la Relajación?

Después de un entrenamiento intenso, y en situaciones que ameriten mucha concentración.

¿Podemos jugar 1 vs 1?

Si, Como parte de la perfección de la individualidad, ofensiva y defensiva.

### **BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**

#### **CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Por qué el tiro es el fundamento más importante del juego?

Porque es la acción con la que se gana el juego.

¿Tirar es el fundamento que amerita más concentración?

A medida que se mejora la concentración y relajación la efectividad del tiro mejorara.

¿Por qué debo utilizar la mano derecha y la mano izquierda para tirar?

El manejo de los 2 perfiles mejora el tiro de bandeja en la entrada a la canasta.

¿Cuales son las líneas que hay que cerrar y por que?

Todas las líneas que formas esquinas en cancha defensiva y ofensiva.

¿Porqué hacer el tiro de manera, estática, en movimiento y con salto?

Cada uno de estos estilos tiene características diferentes que debemos puntualizar.

¿Como se trabaja la flexibilidad y elasticidad?

Mediante los ejercicios de trabajo específico, donde se puede forzar cada una de las articulaciones del cuerpo a mejorar su ángulo de amplitud.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Que es un conducción?

Es la manera de avanzar y desplazarse en un espacio.

¿Cómo realizarlo?

Mediante un manejo excelente del balón y bote de control.

¿Podemos conducir con cambios de velocidad y dirección?

Es fundamental manejar estos cambios, ya que nos dan más opciones para conducir y desplazarse.

¿Es parte importante del juego el cerrar línea?

Conocer los puntos defensivos donde puedo realizar trampas.

¿Parte fundamental del juego defensivo es enfrentar al jugador?

La conducción es la mejor manera de eludir un defensivo.

¿Cuáles son los juegos conducción?

Todos los que se relacionan con competencia y habilidad con bote de balón.

¿Podemos conocer toda la amplitud de la cancha mediante juegos de organizados?

Las actividades deben enfocarse a que el niño oriente sus espacios de la cancha.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Por qué las fintas con y sin balón, son parte fundamental del juego?

La finta es significado de engaño y es fundamental para todo tipo de situación ofensiva.

¿Cómo mejorar las capacidades individuales, como las fintas para el desempeño dentro de los ejercicios?

Enseñando cuando como y porque se debe realizar una finta con y sin balón.

¿Cuál es la mejor forma de aprender o desarrollar la velocidad de reacción?

Mediante ejercicios que impliquen cambios de dirección, salidas a una señal. Actividades de competencia etc.

¿Cómo podemos mejorar las fintas con el ejercicio de triple amenaza?

La triple amenaza es precisamente un fundamento de fintas ya que te permite marcar tiro, pase incluso colada, sin que el defensivo sepa que voy a hacer.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Cuáles son las líneas para atacar el aro?

Son 5. Grado 0, derecha e izquierda, 45 grados derecha e izquierda. Y por el centro.

¿Cuáles son los principios básicos de la entrada en triple?

Son la técnica de atacar el aro con pausa o control de balón y el salto.

¿Cuál es la mejor manera de aprender la entrada en triple?

Utilizando la entrada marcada primero sin balón y luego con balón; después hacerlo sin bote y al final con bote.

¿Cómo defender y atacar en 2 vs 1?

Defensa un poco flotada siempre llegando a presionar el balón.

Ofensiva pasando el balón de buena manera aprovechando la ventaja de jugadores.

¿Cuando se trabajar 2 vs 2, defensiva y ofensivamente?

¿Qué es la relajación y cuando utilizarla?

Es un estado del cuerpo donde se siente o se tiene una sensación de tranquilidad.

Se utiliza en cualquier momento del juego que a mi me implique presión.

## **BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Relajación.**

### **CATEGORIA: ESCUELITA**

¿Qué es un rebote?

Fundamento básico en donde su importancia es recuperar el balón después de un tiro fallado.

¿Quién debe ir por el rebote?

Todos los jugadores del equipo.

¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en la cancha para ganar el rebote?

Colocarse en una posición contraria a donde viene el tiro, una buena posición del cuerpo, y el salto de manera exacta.

¿Cuando se trabajar 2 vs 2, defensiva y ofensivamente?

Empezar a utilizar el trabajo de pantallas ofensivas. Y los cambios de jugador a la defensiva.

¿Qué es la relajación y cuando utilizarla?

Es un estado del cuerpo donde se siente o se tiene una sensación de tranquilidad.

Se utiliza en cualquier momento del juego que a mi me implique presión.

## **BLOQUE 9. La formación defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

### **CATEGORIA: ESCUELITA**

#### **PARTE PRINCIPAL.**

¿Cómo se defiende en triangulo?

Se defiende formando esta figura como primera punta el jugador marca al balón, y los otros 2 jugadores defienden como guardaespaldas del balón.

¿Cual es su importancia?

Comprender la rotación de la defensa, y que el jugador más cercano al balón tiene la responsabilidad de defender.

¿Cual es el objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio?

1. **Enfrentar el balón**
2. **Negar el pase al jugador más cercano.**
3. **Flotar al jugador más lejano.**

¿Cómo se debe realizar la rotación del triangulo?

Siempre se realiza de manera circulatoria de izquierda a derecha y de recha a izquierda según sea el caso.

¿Cómo se corre la cancha por 3 carriles?

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella.

¿Cuál es el objetivo del jugador que defiende 1 vs 1?

Hacer que el jugador deje de botar o pase el balón.

¿Cuáles son los lugares donde se hacen las trampas, 2 vs 1?

En cualquiera de las esquinas de la cancha o pegado a cualquier línea. El objetivo defensivo es encerrar y el ofensivo no ser encerrado.

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**PARTE PRINCIPAL.**

¿Cómo realizar el trabajo de pies?

Se debe realizar con y sin balón; con derecha e izquierda; y adelante y atrás.

¿Cuáles son las paradas en el juego?

En baloncesto existen 2 paradas, a un tiempo y a dos tiempos.

¿Cómo son y para que se realizan los pivotes?

Es un estilo que se puede manejar el trabajo de pies, el cual nos sirve para proteger el balón, evita una doble marca y pasar en una presión, o simplemente para realizar una finta. Igualmente son de derecha e izquierda.

¿Los concursos de técnicas pueden mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios?

Definitivamente los concursos de tiro, pase y bote, logran mejorar la velocidad, habilidad y efectividad por la exigencia de la competencia.

¿Cómo se corren los 3 carriles?

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha.

# MENSUAL



# MICRO.

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN MENSUAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

¿Qué capacidades motrices son las más importantes para el deporte?

Correr y saltar.

¿Qué ejercicios de manejo del balón son los más importantes cuando juegan, uno a uno?

Sin duda, los de control de balón, malabares y familiarización con el cuerpo.

¿Qué es tener dominio de balón?

Es poder controlar el balón en todos los aspectos del juego.

¿Por qué desarrollar el manejo de los 2 perfiles, derecho e izquierdo, y sus beneficios?

Realmente esto hace al jugador más completo y con más recursos.

¿Cómo se corren los 3 carriles?

Llevando siempre el balón por el centro y pasándolo con sus diferentes combinaciones.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental (lateralidad) y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo. Pase y corte y rotación del balón. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO**

¿Cuáles son las formas correctas como podemos pasar y recibir el balón?

Se pasa el balón de pecho, sobre la cabeza, beisbol, de bote; a una mano y dos manos.

¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental y sus desplazamientos?

En posición de caballo, la cual es básica para otros deportes como el tae kwon do y voleibol entre otros.

¿Por qué es importante pasar con la derecha y con la izquierda?

Porque la habilidad de pasar con 2 manos es una ventaja para el jugador que lo realiza.

¿Cuáles son las reglas básicas del juego, uno a uno?

- 1. Jugador que marca el balón.**
- 2. Jugador que niega el pase al jugador más cercano al balón.**
- 3. Jugador que flota al jugador más lejano del balón.**
- 4.**

¿Cómo se aplica en el 1 vs 1 la posición fundamental?

A la hora de enfrentar al jugador que tiene la bola y como ofensivo para proteger el balón.

¿Debo de tener bien claro a quien le paso el balón y darle ventaja?

Al pasar el balón debo ubicar bien a mi compañero y darle el pase con dirección e intención de ventaja.

¿Cuál es el pase que mas se debe utilizar?

El pase a 2 manos. En cualquiera de sus formas.

¿Qué tan importante es pasar cuando juego 2 vs 1?

El pase debe ser exacto y con ventaja al jugador hacia la canasta o hacia la trayectoria del compañero.

¿Por qué se debe pasar y cortar?

Es un ejercicio que crea espacios y hace que la defensa se mueva.

¿Cómo rotar el balón y rotar posiciones?

En el ejercicio de pasar y cortar no solo podemos mover al jugador que pasa, sino también a los jugadores que están acompañando el ejercicio.

¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?

Es un ejercicio que permite darles opciones a los jugadores para salir y ocupar espacios contra una presión o un personal de toda la cancha.

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

¿Cuál es la manera correcta de botar?

Que el bote no pase de la cintura, y sea fuerte, continuo y controlado.

¿Cómo podemos avanzar y quitarnos de encima a un rival?

Los ejercicio de bote con desplazamientos y estáticos con diferentes movimientos de dominio y control de bote; se pueden realizar combinaciones.

¿Cómo desarrollar la habilidad de botar con la derecha e izquierda?

Debemos realizar una práctica más especializada de la mano que no es la hábil.

¿Cómo podemos botar y ubicarnos en un espacio mediante la conducción?

Con diferentes formas salidas por carriles para ubicar la mano que debe de botar, cuando se bota del centro hacia la línea derecha, con mano derecha y viceversa.

¿Cómo puedo botar en diferentes situaciones motrices, (parado acostado, hincado, agachado).

Las salidas con bote partiendo de diferentes posiciones mejora esta habilidad.

¿Por qué es fundamental cubrir el balón para desplazarse en la cancha y como lograrlo?

El balón se debe proteger con el cuerpo, en un bote posición caballo, donde el balón esta entre las dos piernas en el desplazamiento del cuerpo.

¿Cómo se corren los 3 carriles?

Correremos los 3 carriles partiendo de ejercicios múltiples con 2,3 4 y 5 jugadores con reglas sencillas.

¿Cómo realizar ejercicios con ritmo, sincronizados y diferenciados?

Haciendo dinámicas donde puedas desarrollar todos los fundamentos de bote; cambios de velocidad y ritmo, cambios de bote y habilidades de bote con manejo de balón.

¿Cuales son los momentos en los que se debe tener cierto grado de relajación?

Todos los momentos del juego que me causen presión.

¿Cómo jugar 1 vs 1?

Con la utilización de todos los ejercicios de las dinámicas de bote; hacer enfrentamientos para llevarlo a lo real.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO.**

¿Cuáles son los estilos de tirar a canasta?

El tiro puede ser estilo california, bandeja o de gancho.

¿Tirar es el fundamento que mas amerita concentración?

Debido a que es uno de los fundamentos importantes que es encestar.

¿Cuándo se debe manejar cada uno de los perfiles?

Cuando se maneja el Tiro de bandeja y entrada en triple.

¿Cuales son las línea que hay que cerrar y por que?

Todas ya que son un arma importante para encerrar en la defensa.

¿Cuáles son las técnicas correctas para el tiro?

Se utilizan 3 principalmente, estático y en movimiento, con y sin salto.

¿Como se trabaja la flexibilidad y elasticidad?

Haciendo ejercicios en los cuales las articulaciones puedan alcanzar un nivel máximo de elasticidad.

¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?

Es un ejercicio que permite darles opciones a los jugadores para salir y ocupar espacios contra una presión o un personal de toda la cancha.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

¿Cómo podemos avanzar y desplazarnos por medio de la conducción?

Mediante ejercicios de bote y control de balón.

¿Cómo la practica en zig-zag, slalom y los cambios de mano, a manera de competencia mejorara su velocidad de conducción?

Comenzaremos tomando tiempos de las primeras carreras, buscando siempre mejorar las marcas.

¿Cuándo debemos conducir con cambios de velocidad y dirección?

En el momento que un defensa comience a ejercer presión sobre mi, o para atacar la canasta.

¿Cuándo en el juego hay que cerrar línea?

Cuando se quiere encerrar al rival o realizar trampas defensivas.

¿Por qué es importante para el juego defensivo enfrentar al jugador?

Por que es una manera de obligar al ofensivo a cambiar de dirección o de pasar el balón y que deje de conducir (fundamento básico 1 vs 1).

¿Cuáles son los juegos conducción?

Podemos realizar cualquier juego que podamos correr controlando balón, y haciendo cualquier otro ejercicio.

¿Por qué no se debe conducir por la línea?

Precisamente pensando que las líneas se convierten en defensas naturales, debemos evitar conducir cerca de ella a menos que esto cree una ventaja para la ofensiva.

¿Debes conducir hacia la media cancha y cruzarla cerca de la línea?

No, siempre que se cruza la media cancha con balón controlado se debe cruzar con 3 o 4 metros para después parar y seguir controlando.

¿Cómo se corren los 3 carriles?

Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO.**

¿Cuáles son las fintas con y sin balón, son parte fundamental del juego?

Son todas las fintas que se puedan realizar antes de tirar, botar o pasar.

¿Cuáles son los ejercicios y dinámicas que podemos utilizar para mejorar las fintas?

Todos los que se puedan relacionar con situaciones de juego.

¿Cuál son los ejercicios que mejoran la velocidad de reacción?

Todos lo que tienen que ver con competencia, con sonidos de salida o cambio, así como cambios de velocidad y de dirección.

¿Cuál son las bases de la triple amenaza?

Fintas antes de cada una de los fundamentos ofensivos del baloncesto.

¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?

El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

## **BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

### **CATEGORIA: MICRO**

¿Cómo de debe atacar el aro con cambios de dirección y velocidad?

En los 5 ángulos de ataque.

¿Cómo mejorar la entrada en triple mediante una defensa de zona?

Entrar en triple a manera de zig-zag, con cambio de paso

¿Podemos aprender diferentes formas para la entrada en triple?

2 saltos largos y salto, 2 saltos cortos y salto y combinaciones (paso corto, largo y salto, paso largo corto y salto).

¿Cómo defender y atacar en 2 vs 1?

En defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea mas fácil sacar ventaja.

¿Por qué los cambio de velocidad o duda ayuda al ataque al aro?

Por que es un engaño en el que si el defensa duda, será mas fácil atacarlo.

¿Como pasar el balón después de una entrada a la canasta y ser cerrado?

Practicando diferentes formas de pasar el balón, en un ejercicio con ventaja 2 vs 1.

¿Cómo se corren los 3 carriles?

Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

## **BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Pantallas. Relajación. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

### **CATEGORIA: MICRO**

¿Qué es un rebote?

Es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; el que gana mas rebotes gana el partido.

¿Quién debe ir por el rebote?

Todos los jugadores del equipo.

¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en la cancha para ganar el rebote?

Ubicarse al lado contrario del tiro, y ganarle la posición al jugador del otro equipo.

¿Cuando se debe trabajar 2 vs 2, defensiva y ofensivamente?

En defensa los cambios o situaciones de defensa, ofensiva las pantallas.

¿Cómo hacer y utilizar las pantallas?

Obstaculizar sin moverse a el jugador que marca a un compañero, para lograr que mi compañero se desmarque.

¿Qué es la relajación y cuando utilizarla?

Se utiliza en los momentos del juego que podrían presionar al jugador (tiro libre, defensa de presión, al atacar la canasta etc...

¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?

El ejercicio de triángulos sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

¿Cómo se defiende en triangulo?

Utilizando los principios básicos de la defensa personal.

¿Cual es su importancia?

La rotación defensiva que hacen los integrantes es básica para cualquier defensiva.

¿Cual es el objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio?

1. enfrentar, 2. negar y 3. flotar a los jugadores ofensivos.

¿Cómo se debe realizar la rotación del triangulo?

Marcar al jugador con el balón, el jugador más cercano al balón niega el pase, y el mas lejano flota la línea media de la cancha. Con una rotación circulatoria de izquierda a derecha y viceversa, según la situación de la ofensiva.

¿Cuál es el objetivo del jugador que defiende 1 vs 1, en triangulo?

Que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, y si corta seguirlo; que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola no se acerque para poder ayudar sin perderlo de vista.

¿Cuáles son los lugares donde se hacen las trampas, 2 vs 1?

Las esquinas defensivas y ofensivas son buenos lugares para aplicar defensa 2 vs 1, cuando el jugador deja de botar.

¿Cómo se corren los 3 carriles?

Se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO**

¿Cómo realizar el trabajo de pies?

Es el manejo que podemos darle a la derecha e izquierda, atrás y adelante, con y sin balón.

¿Cuáles son las paradas en el juego?

La utilización de la parada a 1 y 2 tiempos, son básicas para hacer fintas al atacar la canasta, para recibir un balón o preparar un tiro y hasta para dar un pase.

¿Cómo son y para que se realizan los pivotes?

Estos sirven para dar un buen pase, evitar la defensa o para hacer fintas.

¿Los concursos de técnicas pueden mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios?

Sí pues mediante mejoraremos las técnicas de juego.

¿Los concursos sirven para controlar la presión del juego y los nervios?

En ellos podemos ir orientando el manejo de las emociones.

¿Para qué sirve el ejercicio de triángulos ofensivo y como se realiza?

Sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

# MENSUAL



# MINI.

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN MENSUAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Trabajo por parejas (poste-alero, botador-poste, botador-alero, poste-poste).**

**CATEGORIA: MINI**

¿Existen diferentes tipos de ejercicios que ayudan a mejorar sus capacidades coordinativas y cuales son?

Si, los ejercicios de manejo de balón, conducción y malabares.

¿Cómo el manejo del balón es fundamental en el trabajo uno a uno?

Si tenemos una variedad y dominio de ejercicios de manejo del balón, nos será más fácil vencer a mi oponente 1 vs 1.

¿Cómo trabajar la salida por 3 carriles como parte del manejo de balón?

Mediante salidas organizadas por 3 carriles, con diferentes tipos de ejercicios, numero de pases. Combinaciones de estos.

¿Pueden crear habilidades en base a combinaciones motrices básicas, como parada a 1 y 2 tiempos?

Las paradas son fundamentales dentro de las combinaciones pues ayudan a crear ejercicios de duda y básico para detenerte en 1 o 2 tiempos.

¿Cuáles son los ejercicios mas importantes de dominio de balón y como se relaciona con las capacidades coordinativas?

Definitivamente la mezcla entre control, manejo y malabares con el balón.

¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, la importancia y su objetivo?

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

¿Cómo jugar según mi posición por parejas?

Ubicando la posición en la que me desempeño y crean combinaciones (poste-ala, ala-botador, botador- poste, etc.) como debo pasarle, cortar o poner pantalla y crear una línea de pase, según la situación del juego.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-1-1 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

¿Como es la técnica del pase y la recepción?

Realizar los diferentes tipos de pase su técnica y la recepción. La capacidad para desarrollar esta habilidad es cuestión de práctica.

¿Porque la posición fundamental es una base importante del baloncesto?

Porque es la posición que se utiliza en la mayor parte del juego.

¿Cuáles son las bases de una buena posición fundamental?

La buena posición balanceada del cuerpo, las puntas hacia adelante, el pecho levantado, nalgas hacia afuera, posición semi-sentada, o de caballo.

¿Cómo la competencia, uno a uno mejora el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades?

Es la mejor manera de mejorar la habilidad, ya que juegas contra un solo oponente; la posición ayuda a los enfrentamientos y en los desplazamientos del cuerpo.

¿Qué es la velocidad de pase, existen diferentes tipos de pase, y en la práctica poder diferenciarlas?

Puede ser la diferencia entre llegar a su destino o ser robado, los pases son de pecho, de bote, (a una y dos manos) beisbol y sobre la cabeza.

¿Qué la fuerza con el que se realiza el pase y recepción es fundamental dependiendo de la situación y el compañero?

La fuerza del pase depende de la capacidad de cada jugador que lanza y recibe (aprender a conocerlos).

¿Cómo se puede desarrollar la fuerza mediante los pases?

Trabajo con balón medicinal de 2 k. y manejo del mismo.

¿Cómo podemos practicar el ejercicio # 1 utilizando todos los fundamentos ofensivos?

Mediante el ejercicio # 1 del manual táctico Patria, corregir y reafirmar fundamentos ofensivos básicos.

¿Cuáles son los principios de la defensa de presión 1-2-1-1?

Manejo de la punta de flecha defensiva, doble equipo y flotación del centro. Jugador de lado contrario al doble. Los jugadores de atrás juegan tanden defensivo.

¿Cómo se pone una pantalla y que es rodar?

La manera correcta es obstaculizando con mi cuerpo al defensivo para lograr que mi compañero se desmarque. (Ayuda ofensiva). Rodar es la situación que crea otra opción para ayudar a mi compañero realizando un encajonamiento y buscando la posición del balón.

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

¿En que momentos del juego utilizas el bote?

Se utiliza para atacar la canasta, para quitarte a un rival y para avanzar en la cancha.

¿Existen tipos de bote?

De control, de velocidad y de protección.

¿Cuales son los ejercicios básicos de bote?

Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro. (Sus combinaciones).

¿Cómo podemos crear secuencias de ejercicios con bote, relacionando las paradas a 1 y 2 tiempos?

Con dinámicas en las que realicen parada según se pida.

¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en un espacio mediante desplazamientos?

Conociendo las dimensiones de la cancha de diferentes maneras (ojos cerrados).

¿Qué es la Sincronización y diferenciación?

Podemos utilizar un ejemplo en el bote atacando la canasta y pasando el balón. Sincronización es atacar y diferenciación sería pasar atacando.

¿Podemos realizar trabajos con ritmo, a un bote, 2 botes, etc.. y con cambios de movimiento?

Sincronizando botes a tiempos, así como cambios de dirección y velocidad.

¿Cuándo se debe trabajar en la Relajación? ¿En que momento se utiliza?

En los momentos que cada jugador considere que el juego le ejerce presión, tanto interno como externo.

¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y como salir a rompimiento de 3 carriles partiendo de esta defensa?

Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 bases de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, y la salida por carriles al recuperar el balón.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-1-1 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

¿Que es lo básico en el tiro, la importancia y su objetivo?

Conocer los tipos de tiro que hay, la ejecución y que encestar es el objetivo de tirar, motivo con el que se gana juego.

¿Por qué son importantes los movimientos técnicamente bien hechos y cual es su función dentro del juego?

Si logras tener una buena técnica de tiro, será mas fácil tirar a canasta, la función principal es anotar puntos y encestar.

¿Cuales son las línea que hay que cerrar y por que?

Todas las líneas defensivas y ofensivas, principalmente las esquinas, ya que hay se realizan las trampas, de 2 vs 1.

¿Cómo llegar a tener un mejor desempeño en el tiro?

Mejorando técnicamente, con muchas repeticiones.

¿Cuáles son los diferentes tipos de tiro?

Son gancho, bandeja y california.

¿Podemos identificar los diferentes tipos de tiro, con sus combinaciones?

Pueden realizar de manera estática y dinámica, con salto y en posición parado.

¿Por qué hacer el tiro de manera, estática y en movimiento; con salto y parado?

El tiro parado para una ejecución en posición especifica; parado con salto par una mejor ejecución; en movimiento utilizando parada a un tiempo y 2 tiempos; y de la misma manera con salto.

¿Qué tan importante es el tiro en la formación deportiva y por que?

Mucho ya que es el elemento que sirve para anotar canasta, con lo cual se gana juego.

¿Podremos practicar el ejercicio # 2 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?

Con base al manual táctico, practicamos el ejercicio # 2, pues el juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.

¿Cuáles son los principios de la defensa de presión 1-2-1-1?

Triangulo defensivo como punta de flecha, doble equipo y flotación del centro. Los jugadores que sobran juegan tanden defensivo.

¿Cómo se pone una pantalla y que es rodar?

Obstaculizando al defensivo para permitir, que mi compañero se desmarque, con y sin balón.

## **BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y cerrado de línea. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

### **CATEGORIA: MINI**

¿Que es un conducción? ¿Cómo realizarlo?

Conducción es cuando logras poder avanzar y desplazarte en la cancha; se realiza mediante un buen dominio y control del balón.

¿Cómo conducir con cambios de velocidad y dirección?

Realizando dinámicas con diferentes ejercicios y trayectorias con cambios de ritmo.

¿Es parte importante del juego el cerrar línea?

Definitivamente si, ya que con esto logras parar la conducción de un jugador o realizar trampas defensivas.

¿Qué es la triple amenaza?

Es la posición fundamental, con amague de tiro, pase o penetración.

¿Cuáles son los juegos conducción?

Cualquier competencia que amerite, conducir el balón teniendo alguien presionando y desplazándose en la cancha.

¿Podemos organizar un torneo, de conducción y entrada en triple?

Realizando pequeñas competencias mediante eliminatorias.

¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y la salida por 3 carriles?

Los 3 conceptos de la defensa personal, y el sobrante haciendo un cambio con el poste (diamante). Se utiliza un tanden defensivo de los postes, así como el llenado de los carriles partiendo de esta defensa, con diferentes combinaciones.

## **BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Fintas con Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar en trabajo 2 vs 2.**

### **CATEGORIA: MINI**

¿Por qué las fintas con y sin balón, son parte fundamental del deporte, y su realización con cerrado de línea como creación de destrezas?

Utilizando las fintas en ofensiva con todas sus variaciones y tratando de escapar de una defensa en cerrado de líneas.

¿Cómo utilizar las fintas con el trabajo de pies y para proteger el balón?

Podemos iniciar el trabajo de pies con balón, y protegiendo el balón.

¿Cuál es la mejor manera de cerrar las líneas y su importancia?

La mejor manera es con dobles equipos realizados cerca de las esquinas de la cancha tanto defensivas como ofensivas.

¿Podremos practicar el ejercicio # 3 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?

Utilizando el manual de tácticas, podemos conocer y practicar el ejercicio # 3 de ofensiva.

¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?

Mediante los ejercicios de cuadro, línea, triángulos y rombo, podemos organizar diferentes tipos de saque.

¿Cómo se pone una pantalla y que es rodar?

La pantalla se debe poner de manera lateral al defensivo que marca a un compañero, tomando como base que la espalda marca la dirección hacia donde quiero que vaya mi compañero; rodar, es una segunda pantalla que se realiza con la espalda(encajonando) esta me permite ponerme de frente al compañero.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo 2 vs 1. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles.**

**CATEGORIA: MINI**

¿En que momento se debe atar el aro y será capaz de lograrlo?

Cuando no tienes marca, cuando se abre el espacio y según mis habilidades.

¿Porque la entrada en triple es una fundamento básico?

Por que sirve cambiar el paso o cuando vienes en carrera para penetrar la defensa.

¿Cuál es la mejor manera de aprender la entrada en triple y la diferenciación de este fundamento?

Primero mecanizando el movimiento sin balón, luego con balón sin bote, y después con balón con bote, por ultimo con balón y en carrera.

¿Cómo atacar la canasta con una doble marca?

Utilizando buena visión para buscar el espacio, con decisión e inteligencia.

¿Por qué se debe utilizar triple amenaza para atacar el aro?

A manera de finta y realizando la técnica deseada. (Botar, pasar y tirar).

¿Por qué el cambio de velocidad o duda ayuda en el ataque al aro?

Por que viene a ser otro tipo de finta, se llama drible de duda. Se puede realizar también con cambio de dirección, mano cruce por espalda etc..

¿Es difícil atacar el aro?

Cuando dominas bien el fundamento, no.

¿Cómo se desarrollara mejor la entrada?

Utilizando las diferentes formas de bote y triple.

¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y como salir a rompimiento por carriles partiendo de esta defensa?

Las 3 formas de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, y salir siempre de lado derecho, alero hace relevo al centro y quien gana el balón corre el carril contrario, esto para llenar los carriles.

¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?

Aplicando el manual táctico aprenderemos los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Trabajo defensivo 2 vs 1. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar, partiendo del rebote.**

**CATEGORIA: MINI**

¿En que momentos se debe ir por un rebote?  
En todo momento que exista un tiro a la canasta.

¿Existen tipos?  
Ofensivos y defensivos.

¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote; con trabajo de pies (con y sin balón) y protegiendo el balón?  
Haciendo tablereos y saliendo con un pase lateral sin bajar el balón y protegiéndolo. Esto acompañado de un pivote según sea necesario.

¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en un espacio para ganar el rebote?  
Podemos aclarar que siempre o en la mayoría de las veces los rebotes se ganan de lado contrario a donde se realiza el tiro. De la misma forma que se debe retroceder para ganar espacio y saltar el momento justo que el balón este en descenso.

¿Cuáles son los ejercicios de coordinación? ¿Podemos crear combinaciones?  
Los ejercicios que podamos realizar creando combinaciones entre malabares bote y dominio de balón.

¿Cuando se debe trabajar 2 vs 1 en el rebote, y podemos utilizar una pantalla para salir a rompimiento?  
Cuando se trabaja con ventaja un jugador encajona mientras el otro va por el balón; después de encajonar realizaremos una pantalla para salir fácil en rompimiento pasándole el balón al jugador que realiza la pantalla cuando el defensa salga de ella y vaya a marcarle.

¿Y podemos crear diferentes situaciones?  
Podemos hacer variaciones el ejercicio anterior para mejorar este ejercicio.

¿Podremos practicar el ejercicio # 4 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?  
Utilizando el manual aprenderemos y conoceremos el ejercicio # 4 ofensivo.

¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?  
Utilizando el manual recordaremos los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) sus reglas y objetivos.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles. Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.**

**CATEGORIA: MINI**

¿Que es lo básico en el formación 1-2-2 mixta, su importancia, objetivo y la salida a rompimiento partiendo de ella?  
Las bases de donde parte una defensa zona, 1-2-2 mixta. 3 conceptos de la defensa personal, con diamante. Y tanden defensivo en postes, y como salir a rompimiento por carriles libremente.

Partiendo de la defensa 1-2-2 mixta ¿Como realizar un rompimiento 5 carriles por trenza?

Pasar el balón ocupar el carril del compañero al que se le pasa el balón.

¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego?

Debido a que es un trabajo de colaboración donde cada jugador tiene responsabilidades.

¿Cuáles son las diferentes posiciones en el trabajo 2 vs 1, y como manejar los cerrados de línea?

El trabajo se debe realizar uno cerrando la línea y el otro cubriendo el centro de la cancha.

¿Podemos conocer los lugares de hacer trampas, 2 vs 1?

Definitivamente utilizando las esquinas de la cancha realizaremos un mejor trabajo de defensa con ventaja.

¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego y mis límites y virtudes?

Conoceremos las características de cada jugador reconocerlas y reforzarlas dentro del juego.

¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1 y uno a uno dentro de formación defensiva?

Al saber aplicar los fundamentos básicos de la defensa 2 vs 1 y 1 vs 1, estaremos mejorando el trabajo básico de la defensa.

¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?

Utilizando el manual táctico aplicaremos los ejercicios ofensivos de (cuadro, línea, rombo y triángulos) para salir de la presión o personal.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 2 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.**

**CATEGORIA: MINI**

¿Podremos practicar el ejercicio # 5 donde estén implícitos todos los fundamentos ofensivos?  
Mediante el manual de tácticas conoceremos y realizaremos el ejercicio 5 ofensivo.

¿Es parte importante del deporte las pantallas?  
Las pantallas en la actualidad son la primera arma ofensiva del baloncesto.

¿Cuáles son las características importantes del 2 vs 2, las ayudas, los cambios de jugador al defender y los cerrados de línea?  
Conoceremos todos los diferentes tipos de trabajo a realizar ofensivo y defensivo, 2 vs 2.

¿Podemos organizar un torneo, 2 vs 2 pre-deportivo, con reglas básicas?  
Realizaremos un torneo con las reglas mínimas.

¿Cómo realizar los 4 ejercicios de saques vs presión o personal?  
Deben correr y llenar un espacio, relevar el carril del compañero y ceder el balón al más adelantado, creando así un ejercicio e colaboración. (Trenza).

# MENSUAL



# PASARELA.

## INSTITUTO PATRIA

### PROGRAMACIÓN MENSUAL.

MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.

**BLOQUE 1. Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, con cerrado de líneas. (Match up). Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.**

#### CATEGORIA: PASARELA

¿Existen diferentes tipos de ejercicios malabares que ayudan a mejorar sus capacidades?

Todos los ejercicios, que tengan relación con vista, mano y balón. Realizarlos sin ver. (Fijando un punto o a ciegas).

¿Cómo el manejo del balón es fundamental en el trabajo uno a uno y la utilización de la triple amenaza?

Mientras mas habilidad tengas con el balón, y manejes mejor tus fundamentos, podrás vencer al oponente. (crear combinaciones).

¿Pueden crear habilidades en base a combinaciones motrices básicas?

Los ejercicios de bote, control, conducción y malabares en forma interrelacionada.

¿Cuáles son los principios básicos de la defensa 1 vs 1?

Marcar- negar y flotar. 1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3.

Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha.

¿Cuáles son los ejercicios mas apropiados para la enseñanza de la defensa 1-2-2?

Utilizar los conceptos básicos de la defensa de triangulo, aplicada una zona común.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?

Basándose en el manual de tácticas, mejorar estos ejercicios, cuadro, línea, diamante y triangulos.

¿Cómo realizar todos los movimientos de la defensa 1-2-1-1?

Haciendo un seguimiento completo de las diferentes situaciones y como realizarlas. Hasta llegar a la esquina de la cancha defensiva, la ubicación para realizar un cerrado de líneas, y explicar la función, de un cerrado esto con el fin de atrapar al ofensivo en un doble equipo. Y presionar el balón, la intención no es quitar la pelota, es presionar.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo ofensivo uno vs uno. (Pantalla y rodar). Trabajo de pies. Ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.**

#### CATEGORIA: PASARELA

¿Cuáles son los pases que mas se utilizan?

Existen diferentes tipos de pase y recepción. Pases de beisbol y a dos manos; sobre la cabeza esta habilidad es cuestión de práctica.

¿Porque la posición fundamental es una base importante del baloncesto?

Nos enseña y ayuda a deslizarnos correctamente en la cancha.

¿Cómo la competencia, uno a uno mejora el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades?

Debido a que en este ejercicio podemos aplicar toda nuestra habilidad.

¿Se puede utilizar el ejercicio, pantalla y rodar como principal arma ofensiva?

Jugada 2 vs 2 (pantalla y rodar) como base ofensiva.

¿Cómo realizar la pantalla indirecta?

Se realiza dando una pantalla a mi compañero que no tienen el balón.

¿Qué es la velocidad de pase, existen diferentes tipos de pase, y en la práctica poder diferenciarlas?

Son los diferentes tipos de velocidad de pase que se debe utilizar en los diferentes tipos de pase y dependiendo de las necesidades.

¿Qué la fuerza con el que se realiza el pase y recepción es fundamental dependiendo de la situación y el compañero? ¿Cómo se puede desarrollar la fuerza mediante los pases?

Se aplica la fuerza dependiendo del pase y del conocimiento de mis compañeros; se desarrolla la fuerza por medio de los pases.

¿Es importante el trabajo de pies y por que?

El conocimiento y manejo de los perfiles, así como la orientación y lateralidad.

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?

Ubicando todas las acciones de ventaja y desventaja que podemos crear en el ejercicio.

¿Cómo realizar un Tanden defensivo?

Manejo del tanden en una defensa con desventaja numérica. Donde el 1 jugador marca el balón y el otro el centro del area defensiva.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.

Trabajando de manera real de juego es más fácil corregir situaciones.

¿Cómo realizar todos los movimientos de la defensa 1-2-1-1?

Basado en el manual y llenando todos los espacios posibles de la cancha.

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Y 2 vs 1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Desplazamientos y recorridos defensivos. Reforzar la triple amenaza. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA**

¿En que momentos del juego utilizas el bote?  
Buscando la situación adecuada.  
¿Cuáles son las variaciones del bote?  
Hay 4 tipos fundamentales de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro.  
¿Como realizar unas secuencias de ejercicios con diferentes tipos de bote?  
Mediante combinaciones diversas de estos 4 ejercicios.  
¿Cómo podemos Orientación y ubicarnos en un espacio mediante cambios de dirección con el bote?  
Que al desplazarse en la cancha, hay lugares que no se deben de ocupar para evitar caer en trampas.  
¿Cómo debe aplicarse la defensa, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso?  
Que en el caso de la defensa 2 vs 1, respetar el espacio del compañero beneficia a la aplicación de la defensa.  
¿Cómo reforzar el trabajo de tablereo, con trabajo de pies y protección de balón?  
Mediante un buen trabajo de pies y la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.  
¿Cual es la Sincronización necesaria que debe tener los 2 jugadores que marcan a uno solo?  
Que los ejercicios de cambios de posiciones, en forma de "L" donde un jugador cierra el lado de la bola y el otro cierra el centro de la cancha.  
¿Podemos realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición?  
Que podemos crear series de ejercicios de bote de manera sincronizada. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, y creando comparaciones.  
¿Cuando se debe trabajar en la Relajación? ¿En que momento se utiliza?  
La relajación como parte de la concentración, en la definición de la canasta y en los tiros libres.  
¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  
Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos para salir de la presión.  
¿Cómo reforzar la triple amenaza?  
Al mejorar sus habilidades de fintar y sus posibilidades de jugar en un nivel máximo.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas como base del 2 vs 1 y la defensa 1-2-2. Match up. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA.**

¿Cuáles son los diferentes tipos de tiro?  
(Bandeja, california, gancho).  
¿Cual es su función dentro del juego?  
El tirar es parte de encestar, parte fundamental de ganar el juego.  
¿Dónde se realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas y por que?  
Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.  
¿Cuales son las diferentes formas de la ejecución del tiro?  
(Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).  
¿Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, y por que?  
Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área  
¿Por qué hacer el tiro de manera, estática, en movimiento y con salto?  
La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.  
¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?  
Reconocer todas las posibilidades y variantes.  
¿Cómo realizar un Tanden defensivo?  
En desventaja defensivas, 1 jugador marca el balón y otro el centro del area.  
¿Cómo podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.  
Es la mejor manera ya que se dan situaciones de juego en este ejercicio.  
¿Cómo reforzar el trabajo de tablereo, con trabajo de pies y protección de balón?  
Mediante un buen trabajo de pies y la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-2-2. Trabajo de postes. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes alas centros).**

**CATEGORIA: PASARELA**

¿Que es un conducción?

Con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha.

¿Como conducir con cambios de velocidad y dirección?

Con trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria.

¿Es parte importante del juego el trabajo defensivo del poste?

Sí, pues debe cubrir los espacios a manera de tanden; para salir a marcar esquinas, y el cambio, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que mi ala regrese a su lugar.

¿Cuáles son los juegos de conducción?

Son juegos de conducción de balón, (pesca-pesca) es más fácil conocer y mejorar la conducción.

¿Podemos organizar un torneo, de conducción?

La conducción a velocidad, zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?

Aplicando los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.

¿Cuándo aplicar la triple amenaza?

Mediante un juego de fintas de cada una de las técnicas, tiro, pase y bote.

¿Cómo realizar trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala?

La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea, en una defensa aplicada de 1-2-2. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes alas centros).**

**CATEGORIA: PASARELA**

¿Por qué la utilización de fintas con y sin balón, son parte fundamental del deporte?

Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

¿Cómo Ubicar la realización de trampas con cerrado de línea y dobles equipos depende de las destrezas y habilidades de los jugadores?

Mediante ejercicios de ubicación para cerrar líneas y realizar dobles equipos. Depende de las capacidades de cada jugador.

¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, mediante las fintas para el desempeño dentro del juego con las líneas de la cancha?

Utilizar la finta a mi beneficio dependiendo de las situaciones y como salir de ellas. Defensa, seguir la cintura del jugador que marco. Mantenerlo con pequeños toques.

Ofensivo, utilizar el espacio creado por la finta para, pasar, botar o tirar.

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?

Ofensivo, pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque.

¿Cómo realizar un Tanden defensivo?

Flotar y marcar, básico con 2 defensas, ante cualquier numero de atacantes.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja?

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y cambiar, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

¿Cómo realizar trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala?

La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la pantalla y la pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

¿Cómo se debe atacar el aro y seré capaz de lograrlo?

Las diferentes formas que hay para atacar el aro y su capacidad para desarrollar esta habilidad.

¿Porque la entrada en triple es un fundamento básico? ¿Cuáles son las formas de entrar al aro?

Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrenada de bandeja californiana, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas)

¿Cómo atacar el aro y pasar?

En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.

¿Cuándo hacerlo y por que?

Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar.

¿Por qué el cambio de velocidad, dirección y duda ayuda en el ataque al aro?

Cuales son los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda y cual es el momento de atacar.

¿Cómo ubicar el espacio para atacar el aro?

Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.

¿De que manera desarrollo una mejor entrada?

Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?

Conocerán y aplicaran los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos para salir de la presión.

¿Podemos perfeccionar el ejercicio de triple amenaza?

La triple amenaza como arma indispensable y primaria de la ofensiva.

¿Cómo perfeccionar una pantalla y pantalla y rodar?

Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Aplicación de la salida 3 carriles. Trabajo defensivo 1-3-1. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la pantalla y pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

¿Cuál es la mejor ubicación para ganar un rebote? ¿Qué es mas importante el rebote, ofensivo o defensivo?

Cada jugador conocerá donde y por que debe ubicarse para el rebote; Todos los rebotes son importantes.

¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento?

Las diferentes formas de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

¿Cómo crear una salida de 3 carriles después de un rebote?

La manera de correr los tres carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros.

¿Cómo terminar el corrido de los tres carriles?

Ubicaran los espacio que deben correr y donde termina su recorrido.

¿Podemos intercambiar los carriles con el ejercicio de trenza? ¿Podemos crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3 carriles libremente?

El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.

¿Utilizando la defensa de base 1-3-1, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario?

Que desde el 1-3-1 defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y un rompimiento secundario.

¿El rompimiento secundario es importante para finalizar y crear diferentes situaciones para el rompimiento rápido?

Conocerá varias opciones de rompimiento secundario dependiendo de la situación de juego.

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?

Conocerá, realizara y desarrollara el ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.

¿Cómo realizar un Tanden defensivo?

Realizara el tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja?

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar una pantalla y pantalla y rodar?

Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-3-1. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

¿Que es lo básico en el formación 1-3-1, la importancia y su objetivo?  
Según manual conocerá los movimientos básicos de la defensa.

¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego?  
El trabajo defensivo es un trabajo de equipo. Atacar es simple habilidad.

¿Cuáles son las diferentes posiciones en el trabajo 2 vs 1, y como manejar los cerrados de línea?  
Las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas

¿Podemos conocer los lugares de hacer trampas, 2 vs 1?  
Dentro del área defensiva y todas las esquinas de la cancha.

¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego y mis límites y virtudes?  
Dentro de la defensa hay espacio donde me relaciono con mis compañeros y conocerme para aprovechar mis virtudes.

¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1 y uno a uno dentro de formación defensiva?  
Por que aprenderás las técnicas primordiales de la defensa.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  
Los ejercicios de cuadro, línea y diamante para salir de la presión.

¿Podemos perfeccionar el ejercicio de triple amenaza?  
Realizar prácticas de este concepto.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicio ofensivo # 1. Abiertos. Tijeras y estacas. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

¿Cómo los 5 ejercicios de ofensiva se utilizan en beneficio del equipo y como utilizamos todos los fundamentos ofensivos?  
El juego debe tener variantes ofensivas para trabajar en cancha.

¿Es parte importante del deporte las pantallas?  
Las pantallas, para que sirven y sus diferentes fintas y posibilidades dentro del ejercicio.

¿Cuándo y como se utilizan las pantallas directas e indirectas?  
En un tres vs dos, cuando encierran a mi compañero

¿Cuáles son las características importantes del 3 vs 2, las ayudas, los cambios de jugador al defender y los cerrados de línea?  
Como encerrar al jugador en un doble equipo y que debe hacer el jugador en situación 1 vs 1, esto refiriéndose a un 3 vs 2 defensivo.

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar?  
Trabajando variantes.

¿Cómo realizar un Tanden defensivo?  
Ejercicio básico de defensa.

¿Cómo realizar el ejercicio # 1 y cuales son sus movimientos?  
Podemos en base al manual realizar prácticas de los ejercicios.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3 etc, en situación de ventaja y desventaja?  
El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

# MENSUAL



# CADETES.

**INSTITUTO PATRIA**

**PROGRAMACIÓN MENSUAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. (Todo en base a un juego real). Ejercicio ofensivo # 2. 1-2-2. postes arriba. Aleros abiertos a la esquina. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

¿Qué ejercicios de malabares puedo dominar y cuanto me ayudan a mi desempeño?

Todos los que se relacionen ojo-mano-balón.

¿Cómo se realizan los ejercicios de manejo de balón?

Dinámicas de control y dominio de balón.

¿Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg. En una defensa 1 vs 1 o mixta?

Táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

¿Que el manejo del balón es fundamental en el trabajo uno a uno?

Las reglas principales de la defensa uno vs uno, y que con base al manejo de balón podrá desarrollarse mejor en su desempeño.

¿Cuáles ejercicios de velocidad de reacción son importantes para mejorar mis habilidades, en arranque y dominio de balón?

Los que son de salidas, cambio de velocidad y dirección, con y sin balón.

¿Cuáles son los principios básicos de la defensa 1 vs 1?

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

¿Podemos aplicar ejercicios de defensa y ofensiva al mismo tiempo? ¿Cuál es su propósito?

La práctica se realizara ejercicios de defensa y ofensiva, simultáneos para que la práctica sea más real, siempre con desventaja según lo que se quiera practicar.

¿Cuáles son los ejercicios mas apropiados para la enseñanza de la defensa 1-2-2, mixta?

El triangulo defensivo, con seguimiento del cortador ofensivo, y aplicara la entrega de jugador al poste y regreso al lugar en un pequeño rombo defensivo.

¿Cuál es la mejor manera de romper una presión y cual es el objetivo de una defensa de presión o personal?

Seria la ubicación para realizar un cerrado de líneas, y explicar la función, de un cerrado esto con el fin de atrapar al ofensivo en un doble equipo. Y presionar el balón, la intención no es quitar la pelota, es presionar.

¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y cuales son sus movimientos?

Se realiza mediante el manual de tácticas.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja?

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes. Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes.**

**CATEGORIA: CADETES**

¿Por qué se debe utilizar el pase y recepción a 2 manos?

El pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.

¿Cómo es la triple amenaza?

Es el ataque de triple amenaza y su realización.

¿Cuáles son las situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y como se debe manejar la posición fundamental?

El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.

¿Cómo un ejercicio de 2 vs 1, mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo?

Mediante la práctica del 2 vs 1. Corregir y sugerir beneficios.

¿Se puede utilizar el ejercicio, pantalla y rodar como principal arma ofensiva, dentro del ejercicio 2 vs 1 y 3 vs 2?

¿Cómo la velocidad precisión y fuerza del pase, a 2 manos, beneficia la colaboración con el equipo?

La utilización del pase a 2 manos dependiendo de las necesidades y capacidades de nuestros compañeros.

¿Cómo se debe realizar el trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego?

Se aplica el trabajo de pies y en que beneficia al juego, conocerá su importancia.

¿Qué es un pivote, como se realiza?

Manejo de los pivotes y en que situaciones se puede utilizar.

¿Cómo el ejercicio de pantalla y rodar beneficia el juego?

Sugerir oportunidades y amenazas del juego.

¿Cuál es el objetivo de un Tanden defensivo en una situación de desventaja?

Realización del tanden y su objetivo.

¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y cuales son sus movimientos?

Basarse en el manual de tácticas.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha. Ejercicio ofensivo # 4. (1-4) y sus variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

¿Cómo se realiza el bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes?

La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

¿Cómo desarrollar el bote en media cancha de manera libre?

La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, hasta donde cruzar, por donde no cruzar y siempre mantener el balón controlado.

¿Cómo realizar el manejo de balón con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada?

Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.

¿Cómo debe aplicarse la defensa de flecha, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso y la ubicación en la cancha?

Como desplazarse en la cancha, para cerrar los espacios, para hacer las trampas y las ayudas defensivas durante toda la cancha hasta obtener el balón o recibir canasta. (1-2-1-1)

¿Cómo utilizaran la Sincronización de los 3 jugadores que marcan en la punta de la flecha, y los 2 sobrantes en esta defensa?

La defensa 2 vs 1, la aplicación del tanden, respetar el espacio del compañero y la rotación precisa beneficia a la aplicación de la defensa. (1-2-1-1)

¿Podemos realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición?

Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote.

¿En que momentos del juego un jugador debe estar relajado?

En la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal? ¿Es momento de estar relajado?

Los ejercicios de cuadro, línea y diamante así como triángulos para salir de la presión.

¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y cuales son sus movimientos?

El ejercicio ofensivo # 4 base de la ofensiva Patria de media cancha.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3 etc, en situación de ventaja y desventaja?

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo # 5 pase y corte.**

**CATEGORIA: CADETES**

¿Conoces los diferentes tipos de tiro?

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

¿Por qué son importantes los diferentes tipos de tiro?

Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho).

¿Realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas y por que?

Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área.

¿Cuales son las diferentes formas de la ejecución del tiro?

¿Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3 y por que?

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

¿Cómo perfeccionar el tiro, estático, en movimiento y con salto?

Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación) La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, en las diferentes opciones de ventaja y desventaja?

El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes.

¿Cómo realizar un Tanden defensivo siempre pensando en una desventaja ofensiva?

El tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa.

¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y cuales son sus movimientos? El ejercicio ofensivo # 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 5. Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES**

¿Cuántas líneas hay de conducción en toda la cancha?

Como se debe conducir en la cancha para poder avanzar y desplazarte.

¿Cuáles son las líneas conducción en media cancha?

Líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria.

Cuales son trayectorias en Conocer las 5 líneas de conducción de media cancha. Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central).

¿Cuál es la importancia de los cambios de velocidad y dirección en conducción?

Que la conducción a velocidad, zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

¿Es parte importante del juego el trabajo ofensivo del poste?

El trabajo ofensivo del poste. (de frente y de espaldas a la canasta).

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?

Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos ofensivos, para salir de la presión, o de una defensa 1 vs 1.

¿Cómo realizar el ejercicio # 1 y como ejecutar sus movimientos básicos?

Basándose en el manual del patria de tácticas.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja?.

Como se deben cerrar los espacios a manera de tanden, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1. Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicio ofensivo # 2. Postes arriba, Aleros abiertos a la esquina.**

**CATEGORIA: CADETES**

¿Qué las fintas con y sin balón, crean una ventaja?

Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

¿Dónde y en que momento utilizar las fintas con y sin balón?

Se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

¿Cómo se maneja la rotación de los 3 jugadores en el triangulo defensivo, comparando y ejemplificando con otras situaciones defensivas?

Que la rotación defensiva se maneja igual en triangulo, rombo (defensa 1-3-1) centro mismo movimiento de la base defensiva, o en cuadrado (caja).

¿Cómo se pueden pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste?

Que la finta Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.

¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, del armador y el poste, basándose en las fintas y una buena posición?

Como utilizar las fintas en beneficio del equipo dependiendo de las situaciones y como salir de ellas; Sus potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podría mejorar en el trabajo armador- poste durante el juego y en base a las fintas.

¿Cuál es la mejor manera marcar y atacar en 3 vs 2?

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque. Fintar que hace pantalla y salir.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y intercambiar marcas defensivas, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

Defensa que sobra flotar para cerrar en ayuda.

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, situación 4 vs 3?

El ejercicio de pantalla y rodar y sus variantes en ofensiva 4 vs 3.

¿Cómo realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1?

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y como ejecutar sus movimientos básicos?

Basándose en el manual táctico, El ejercicio básico # 2.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimientos secundarios.**

**CATEGORIA: CADETES.**

¿Cómo se debe atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona?

Que cuando la zona esta plantada la canasta se ataca en zig-zag, para evitar las defensas.

¿Porque la entrada en triple es una fundamento básico? ¿Cuáles son las formas de entrar al aro?

Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrenada de bandeja califonia, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas)

¿Cómo atacar el aro y pasar? ¿Cuándo hacerlo y por que?

En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.

¿Cuando atacar el aro, hacer parada y tirar, o finta y tirar?

Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar.

¿Cómo el cambio de velocidad, dirección y duda ayuda en el ataque al aro?

Cuales son los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda y cual es el momento de atacar.

¿Cómo ubicar el espacio para atacar el aro?

Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.

¿De que manera desarrollo una mejor entrada?

Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?

Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos para salir de la presión. La utilización de pantallas jugando 2 vs 2 o 1 vs 1, para salir del personal. En las diferentes zonas de la cancha.

¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas, del armador y alero, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo 2 vs 2?

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y como ejecutar sus movimientos básicos?

Basándose en el manual táctico, practica del ejercicio # 3.

¿Cómo jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja.

Mediante jugadas reales de situaciones de juego, hacer correcciones y observaciones.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo 1-2-2. Mixta. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 4. 1-4, con variantes.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**PARTE PRINCIPAL.**

¿Cuál es la mejor ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo?

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

¿Por qué la importante del rebote, ofensivo y defensivo?

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo.

¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza?

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

¿Cómo terminar el corrido de los 3, 4 y 5 carriles?

Ubicar el lugar donde termina el recorrido de cada carril.

¿Podemos crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando?

La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles.

¿Utilizando la defensa de base 1-2-2 mixta, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario?

Que desde el 1-2-2 mixto defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y las 2 situaciones de rompimiento secundario.

¿Podemos definir 2 rompimientos secundarios, en situación de rotación y en situación de remolque?

Que el remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.

En el triangulo ofensivo ¿podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc.?

Dependiendo de la posición de juego, hay varias opciones que generará la misma situación de juego cuando formamos un triangulo ofensivo.

¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y como ejecutar sus movimientos básicos?

Basándose en el manual tácticas ofensivas.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-1-1, flecha. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 5. Pase y corte, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES.**

¿Cómo ubicarse en la formación 1-2-1-1, la importancia y su objetivo?

De donde parte una defensa presionada, 1-2-1-1.

¿Por qué es importante la cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro esta defensa 1-2-1-1?

Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas en la punta de la flecha.

¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo?

Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.

¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1, uno a uno y de flotación, dentro de formación defensiva 1-2-1-1?

Cuáles son los movimientos y las responsabilidades de cada jugador en la defensa 1-2-1-1.

¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y como ejecutar sus movimientos básicos?

Mediante el manual aplicación del ejercicio # 5.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja?

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.**

**CATEGORIA: CADETES**

¿Podremos crear una ofensiva de los 5 ejercicios básicos con sus variantes?

Que mientras más opciones ofensivas tengan en el equipo más fácil será anotar.

¿Es parte importante del deporte las pantallas en el trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3?

El objetivo de las pantallas, y sus beneficios a la ofensiva.

¿Cómo marcar el 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo?

Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.

¿Cómo marcar el 1 vs 1 escalonado, base de la defensa flecha?

Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.

¿Cómo lograr mejor efectividad en el tiro?

El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

# MENSUAL



# ELITE.

**INSTITUTO PATRIA**

**PROGRAMACIÓN MENSUAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ejercicio ofensivo # 2. 1-2-2. postes arriba. Aleros abiertos a la esquina. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg. En una defensa 1 vs 1 o mixta?

Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

¿Cuáles son los principios básicos de la defensa 1 vs 1?

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

¿Podemos aplicar ejercicios de defensa y ofensiva al mismo tiempo? ¿Cuál es su propósito?

Si, ya que podemos aplicar situaciones reales de juego.

¿Cuáles son los ejercicios mas apropiados para la enseñanza de la defensa 1-2-2, mixta?

El triangulo defensivo, con seguimiento del cortador ofensivo, y aplicara la entrega de jugador al poste y regreso al lugar en un pequeño rombo defensivo.

¿Cuál es la mejor manera de romper una presión y cual es el objetivo de una defensa de presión o personal?

Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos que conocerá en esta etapa, para salir de la presión.

¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y cuales son sus movimientos?

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

¿Cómo jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja?

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes. Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Por qué se debe utilizar el pase y recepción libremente para correr un rompimiento?

La manera de utilizar el pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.

¿Qué es la triple amenaza?

El ejercicio básico del ataque es la triple amenaza y su realización.

¿Cuáles son las situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y como se debe manejar la posición fundamental?

El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.

¿Cómo un ejercicio de 2 vs 1, mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo?

Mejorara su habilidad de pasar mediante la práctica del 2 vs 1.

¿Cómo la velocidad precisión y fuerza del pase, a 2 manos, beneficia la colaboración con el equipo?

La utilización del pase a 2 manos dependiendo de las necesidades y capacidades de nuestros compañeros.

¿Cómo se debe realizar el trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego?

Como se aplica el trabajo de pies y en que beneficia al juego.

¿Qué es un pivote, como se realiza?

Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia.

¿Cuál es el objetivo de un Tanden defensivo en una situación de desventaja?

Marcar el balón y el centro del área.

¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y cuales son sus movimientos?

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha. Ejercicio ofensivo # 4. 1-4. y sus variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE**

¿Cómo se realiza el bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes?

La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

¿Cómo desarrollar el bote en media cancha de manera libre?

La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, hasta donde cruzar, por donde no cruzar y siempre mantener el balón controlado.

¿Cómo realizar el manejo de balón con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada?

Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.

¿Cómo debe aplicarse la defensa de flecha, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso y la ubicación en la cancha?

Como desplazarse en la cancha, para cerrar los espacios, para hacer las trampas y las ayudas defensivas durante toda la cancha hasta obtener el balón o recibir canasta. (1-2-1-1)

¿Cómo utilizaran la Sincronización de los 3 jugadores que marcan en la punta de la flecha, y los 2 sobrantes en esta defensa?

La defensa 2 vs 1, la aplicación del tanden, respetar el espacio del compañero y la rotación precisa beneficia a la aplicación de la defensa. (1-2-1-1)

¿Podemos realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición?

Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote.

¿En que momentos del juego un jugador debe estar relajado?

Que en la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.

¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal? ¿Es momento de estar relajado?

Los ejercicios de cuadro, línea y diamante así como triángulos para salir de la presión.

¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y cuales son sus movimientos?

El ejercicio ofensivo # 4 base de la ofensiva Patria de media cancha.

¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3,tc, etc, en situación de ventaja y desventaja.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo # 5 pase y corte.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Conoces los diferentes tipos de tiro?

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

¿Por qué son importantes los diferentes tipos de tiro?

Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho).

¿Realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas y por que?

Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área.

¿Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3 y por que?

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

¿Cómo perfeccionar el tiro, estático, en movimiento y con salto?

Que cada ESTILO de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)

¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, en las diferentes opciones de ventaja y desventaja?

La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.

¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y cuales son sus movimientos?

Manual táctico, ejercicio ofensivo # 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 5. Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

¿Cuántas líneas hay de conducción en toda la cancha?  
Como se debe conducir en la cancha para poder avanzar y desplazarte;  
¿Cuáles son las líneas conducción en media cancha?  
Conocer las 5 líneas de conducción de media cancha. Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central).  
¿Cuál es la importancia de los cambios de velocidad y dirección en conducción?  
Cuales son trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria. zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo “compitiendo” mejora la conducción.  
¿Es parte importante del juego el trabajo ofensivo del poste?  
El trabajo ofensivo del poste. (de frente y de espaldas a la canasta).  
Como se deben cerrar los espacios a manera de tanden, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.  
¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  
Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos ofensivos, para salir de la presión, o de una defensa 1 vs 1.  
¿Cómo realizar el ejercicio # 1 y como ejecutar sus movimientos básicos?  
Se realiza según manual de tácticas, patria.  
¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja.  
El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.  
¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1. Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicio ofensivo # 2. Postes arriba, Aleros abiertos a la esquina.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Qué las fintas con y sin balón, crean una ventaja?  
Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.  
¿Dónde y en que momento utilizar las fintas con y sin balón?  
Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.  
¿Cómo se maneja la rotación de los 3 jugadores en el triangulo defensivo, comparando y ejemplificando con otras situaciones defensivas?  
Que la rotación defensiva se maneja igual en triangulo, rombo (defensa 1-3-1) centro mismo movimiento de la base defensiva, o en cuadrado (caja).  
¿Cómo se pueden pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste?  
Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.  
¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, del armador y el poste, basándose en las fintas y una buena posición?  
Como utilizar las fintas en beneficio del equipo dependiendo de las situaciones y como salir de ellas.  
Sus potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podría mejorar en el trabajo armador- poste durante el juego y en base a las fintas.  
¿Cuál es la mejor manera marcar y atacar en 3 vs 2?  
Ofensivo,  
Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque. Fintar que hace pantalla y salir.  
Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).  
Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y intercambiar marcas defensivas, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.  
Defensa que sobra flotar para cerrar en ayuda.  
¿Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, situación 4 vs 3?  
Bases de tanden defensivo. 2 cercanos al balón y 2 flotan el centro.  
¿Cómo realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1?  
Rotación rómbica. Defensiva el centro rota igual que en la posición básica 1-3-1  
¿Cómo realizar el ejercicio # 2 y como ejecutar sus movimientos básicos?  
Realizar según manual de tácticas patria.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicio ofensivo # 3. 1-3-1, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Cómo se debe atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona?  
Que cuando la zona esta plantada la canasta se ataca en zig-zag, para evitar las defensas.  
¿Porque la entrada en triple es un fundamento básico? ¿Cuáles son las formas de entrar al aro?  
Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrenada de bandeja californiana, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas)  
¿Cómo atacar el aro y pasar? ¿Cuándo hacerlo y por que?  
En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.  
¿Cuando atacar el aro, hacer parada y tirar, o finta y tirar?  
Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar.  
¿Cómo el cambio de velocidad, dirección y duda ayuda en el ataque al aro?  
Cuales son los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda y cual es el momento de atacar.  
¿Cómo ubicar el espacio para atacar el aro?  
Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.  
¿De que manera desarrollo una mejor entrada?  
Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.  
¿Cómo realizar los saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal?  
Los ejercicios de cuadro, línea, diamante y triángulos para salir de la presión.  
¿Cómo mejorar las capacidades individuales ofensivas, del armador y alero, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo 2 vs 2?  
La utilización de pantallas jugando 2 vs 2 o 1 vs 1, para salir del personal. En las diferentes zonas de la cancha.  
¿Cómo realizar el ejercicio # 3 y como ejecutar sus movimientos básicos?  
Consultando el manual de tácticas.  
¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja?  
El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.  
¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo 1-2-2. Mixta. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 4. 1-4, con variantes.**

**CATEGORIA: ELITE**

¿Cuál es la mejor ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo?  
Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.  
¿Por qué la importante del rebote, ofensivo y defensivo?  
Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo.  
¿Podemos crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza?  
Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.  
La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles.  
¿Cómo terminar el corrido de los 3, 4 y 5 carriles?  
El lugar donde termina su recorrido de cada carril.  
¿Podemos crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando?  
El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.  
¿Utilizando la defensa de base 1-2-2 mixta, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario?  
Que desde el 1-2-2 mixto defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y las 2 situaciones de rompimiento secundario.  
¿Podemos definir 2 rompimientos secundarios, en situación de rotación y en situación de remolque?  
Que el remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.  
En el triangulo ofensivo ¿podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc.?  
Varias opciones que generará la situación de juego formando un triangulo ofensivo.  
¿Cómo realizar el ejercicio # 4 y como ejecutar sus movimientos básicos?  
Basarse en el manual táctico.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-1-1, flecha. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 5. Pase y corte, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Cómo ubicarse en la formación 1-2-1-1, la importancia y su objetivo?  
De donde parte una defensa presionada, 1-2-1-1.

¿Como nos relacionamos con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo?  
Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.

¿Qué tan importante es trabajo 2 vs 1, uno a uno y de flotación, dentro de formación defensiva 1-2-1-1?  
Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas en la punta de la flecha.

¿Cómo realizar el ejercicio # 5 y como ejecutar sus movimientos básicos?  
¿Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja?  
El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

¿Cómo perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada?  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.**

**CATEGORIA: ELITE.**

¿Podremos crear una ofensiva de los 5 ejercicios básicos con sus variantes?  
Que mientras más opciones ofensivas tengan en el equipo más fácil será anotar.

¿Es parte importante del deporte las pantallas en el trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3?  
El objetivo de las pantallas, y sus beneficios a la ofensiva.

¿Cómo marcar el 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo?  
Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.

¿Cómo marcar el 1 vs 1 escalonado, base de la defensa flecha?  
Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.

¿Cómo lograr mejor efectividad en el tiro?  
El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

# SEMANAL



# ESCUELITA.

**BLOQUE 1. Control de balón, trabajo 1 vs 1 y coordinación.**

CATEGORIA: ESCUELITA

SEMANA: 1

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**MANEJO DE BALON. 10 MIN.**

LANZAR EL BALON CON LA MANO EXTENDIDA. 10 DER. 10 IZQ.  
MUÑEQUEO. FINTA DE LANZAR. 10 DER. 10 IZQ.  
IGUAL AL 1º. PERO CON APLAUSO.  
IGUAL AL PRIMERO CON 2 APLAUSOS.

**MALABARES. 10 MIN.**

Ejercicios manejando 2 balones (derecha adelante, atrás; izquierda atrás, adelante. Alternado. Balón rodando en el suelo).  
Ejercicios manejando 2 balones (derecha haciendo círculos, Balón rodando en el suelo; izquierda picando. Alternado.).  
Ejercicios manejando 2 balones (derecha lanzarla poquito al aire; izquierda moviendo de derecha a izquierda. Alternado. Balón rodando en el suelo).  
Ejercicios manejando 2 balones (derecha alrededor de la pierna; izquierda se levanta y se asienta en el suelo. Alternado. Balón rodando en el suelo).

**DOMINIO DE BALON.10 MIN.**

Conducción de balón mano derecha y parada, regreso con la izquierda.  
Conducción de balón cambiando de mano y regreso.  
Conducción de balón en zig-zag mano derecha y regreso con izquierda.  
Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano y regreso.  
Conducción de balón con tiro a la canasta  
2 filas frente a frente en líneas laterales mitad de la cancha carrera a velocidad en forma de 8, regreso por el centro, primero sin balón, luego con balón.  
Jugar 1 vs 1.

**LATERALIDAD 10 MIN.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.  
Corriendo con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.  
Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.  
Desplazamientos con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números 1 vs 1. 10 min.**  
Sin reglas.

**BLOQUE 1. Control de balón, trabajo 1 vs 1 y coordinación.**

**CATEGORIA:** ESCUELITA

**SEMANA:** 2

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**MANEJO DE BALON. 10 MIN.**

PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

COMBINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.

CRUCE ENTRE PIERNAS. DODLES Y TRIPLES CRUCES DE BALON CON BOTE Y SIN BOTE. GIRAR ALREDEDOR DEL CUERPO.

**MALABARES. 10 MIN.**

Ejercicios manejando 2 balones (derecha adelante, atrás; izquierda atrás, adelante. Alternado. Balón BOTANDO).

Ejercicios manejando 2 balones (derecha haciendo círculos; izquierda picando. Alternado. Balón BOTANDO).

Ejercicios manejando 2 balones (derecha lanzarla poquito al aire; izquierda moviendo de derecha a izquierda. Alternado. Balón BOTANDO).

Ejercicios manejando 2 balones (derecha alrededor de la pierna; izquierda se levanta y se asienta en el suelo. Alternado. Balón BOTANDO).

**DOMINIO DE BALON.10 MIN.**

Conducción de balón mano derecha y parada, regreso con la izquierda.

Conducción de balón cambiando de mano y regreso.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha y regreso con izquierda.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano y regreso.

Conducción de balón con tiro a la canasta

2 filas frente a frente en líneas laterales mitad de la cancha carrera a velocidad en forma de 8, regreso por el centro, primero sin balón, luego con balón.

Jugar 1 vs 1.

**LATERALIDAD 10 MIN.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Corriendo con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números 1 vs 1. 10 min.**

REGLAS. No podemos dejar de botar. O pasa el balón al jugador contrario.

**BLOQUE 1. Control de balón, trabajo 1 vs 1 y coordinación.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**MANEJO DE BALON. 10 MIN.**

LANZAR EL BALON POR ATRÁS, PASE POR ARRIBA DE LA CABEZA Y LO RECIBEN AL FRENTE CAMBIANDO DE MANO, 8 POR MANO Y 8 ALTERNADO.

PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.

PIERNAS ABIERTAS, BOTAR BALON EN EL CENTRO MOVIENDO LAS MANOS AL FRENTE Y ATRÁS, ALTERNADO Y CRUZADO.

ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS.(TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

**MALABARES. 10 MIN.**

Ejercicios manejando 1 balones (derecha adelante, atrás; izquierda atrás, adelante. Alternado. Balón rodando en el suelo).

Ejercicios manejando 1 balones (derecha haciendo círculos; izquierda picando. Alternado. Balón rodando en el suelo).

Ejercicios manejando 1 balones (derecha lanzarla poquito al aire; izquierda moviendo de derecha a izquierda. Alternado. Balón rodando en el suelo).

Ejercicios manejando 1 balones (derecha alrededor de la pierna; izquierda se levanta y se asienta en el suelo. Alternado. Balón rodando en el suelo).

**DOMINIO DE BALON.10 MIN.**

Conducción de balón mano derecha y parada, regreso con la izquierda.

Conducción de balón cambiando de mano y regreso.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha y regreso con izquierda.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano y regreso.

Conducción de balón con tiro a la canasta

2 filas frente a frente en líneas laterales mitad de la cancha carrera a velocidad en forma de 8, regreso por el centro, primero sin balón, luego con balón.

Jugar 1 vs 1.

**LATERALIDAD 10 MIN.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás. Con salto

Corriendo con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás. Agacharse.

Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás. Sentarse.

Desplazamientos con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás. Acostarse.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números 1 vs 1. 10 min.**

Defensivo Tratar de robar el balón con la cabeza. Ofensivo no puede dejar de botar, o cambia de jugador el balón.

**BLOQUE 1. Control de balón, trabajo 1 vs 1 y coordinación.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**MANEJO DE BALON. 10 MIN.**

LAZAR EL BALON HACIA ARRIBA 2 MANOS Y RECIBIRLO ATRÁS.

CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO ALCENTRO. ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO.

8 CIRCULOS EN PIERNA DERECHA Y 8 IZQ.

HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO.

**MALABARES. 10 MIN.**

Ejercicios manejando 1 balón (derecha adelante, atrás; izquierda atrás, adelante. Alternado. Balón botando).

Ejercicios manejando 1 balón (derecha haciendo círculos; izquierda picando. Alternado. Balón botando).

Ejercicios manejando 1 balón (derecha lanzarla poquito al aire; izquierda moviendo de derecha a izquierda. Alternado. Balón botando).

Ejercicios manejando 1 balón (derecha alrededor de la pierna; izquierda se levanta y se asienta en el suelo. Alternado. Balón botando).

**DOMINIO DE BALON.10 MIN.**

Conducción de balón mano derecha y parada, regreso con la izquierda.

Conducción de balón cambiando de mano y regreso.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha y regreso con izquierda.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano y regreso.

Conducción de balón con tiro a la canasta

2 filas frente a frente en líneas laterales mitad de la cancha carrera a velocidad en forma de 8, regreso por el centro, primero sin balón, luego con balón.

Jugar 1 vs 1.

**LATERALIDAD 10 MIN.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Corriendo con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números. 10 min.**

Con reglas, defensivo trata de robar con el pecho, el ofensivo no puede dejar de botar.

**BLOQUE 2. Principios de Pase y recepción. Posición fundamental. Trabajo defensivo 1vs 1 y 2vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**PRACTICA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES. 10MIN.**

**UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA. SEÑALAR QUE EL PASE A 2 MANOS ES EL MAS SEGURO. IMPORTANTE RECIBIR A 2 MANOS Y PERMANECER CON EL BALON.**

Ejercicios de pase estático y en movimiento.

Por pareja pase de bote y pecho.

Trote pase de bote y pecho.

Saliendo de media cancha botando y pasar el balón a un compañero cerca de la canasta.

Pases de bote y de pecho, por parejas estático y en movimiento.

Pase Estático, frente a la pared y al compañero (diferentes tipos de pase ambas manos)

Frente a la pared alternando manos y con las 2; de bote.

Frente al compañero de bote.

Lanzar el balón, correr por el y sin parar la carrera pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

Botando el balón en conducción y pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

**POSICION FUNDAMENTAL. 10 MIN.**

Buen balance del cuerpo, en posición semi-sentado, rodillas y puntas de pies hacia adelante, así como el pecho levantado, espalda derecha.

Posición fundamental con desplazamientos laterales.

Dejar el balón en un punto a la indicación correr por el, enfrentarlo y posición defensiva y regresar al inicio.

Correr de espalda al balón, a la indicación aventar el balón y recibirlo en posición fundamental.

Acostados al a indicación saltar y aventar el balón, recibirlo y caer en posición fundamental.

Por parejas, saltaran hacia arriba al mismo tiempo trataran de topar pecho a pecho. Y caer posición fundamental.

**UTILIZACION DE LA POSICION FUNDAMENTAL EN DEFENSIVA 1 VS 1. 10 MIN.**

Jugar 1 vs 1. Utilizando enfrentamiento defensivos en posición fundamental. El jugador que tiene la bola botara hasta ser enfrentado, no se puede robar balón.

**JUGAR 2 VS 1. VENTAJA OFENSIVA. PASE SEGURO AL COMPAÑERO. 10 MIN.**

Jugar 2 vs 1. Evitar los pases globo, el pase debe ser de línea a una o 2 manos, o picado a 1 o 2 manos. Sobre la cabeza o de beisbol. **NO PASES GLOBO.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego de quemados, con pelota de vinil. **5 min.**

Juego todos en la cancha. Por parejas un balón. (solo le puedes pasar a tu pareja y moverte para avanzar). Hay tiro a canasta. Gana la pareja que anote mas canastas. **5 min.**

**BLOQUE 2. Principios de Pase y recepción. Posición fundamental. Trabajo defensivo 1vs 1 y 2vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**PRACTICA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES. 10MIN.**

**UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA. SEÑALAR QUE EL PASE A 2 MANOS ES EL MAS SEGURO. IMPORTANTE RECIBIR A 2 MANOS Y PERMANECER CON EL BALON.**

Frente a la pared de pecho. Mano derecha, izquierda y alternado.

Pase con salto.

Pase en movimiento.

POR PAREJA. PASES LIBRE CON 2 Y 3 BALONES.

PASE SOBRE LA CABEZA, DOS MANOS. LANZAR Y RECIBIR. PIVOTEO.

PASE DE PECHO. " " "

PASE PICADO. " " "

PASE PICADO LATERAL. UNA MANO, PIVOTEO Y RECEPCION

Lanzar el balón, correr por el y sin parar la carrera pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

Botando el balón en conducción y pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

**POSICION FUNDAMENTAL. 10 MIN.**

Buen balance del cuerpo, en posición semi-sentado, rodillas y puntas de pies hacia adelante, así como el pecho levantado, espalda derecha.

Posición fundamental con desplazamientos laterales.

Dejar el balón en un punto a la indicación correr por el, enfrentarlo y posición defensiva y regresar al inicio.

Correr de espalda al balón, a la indicación aventar el balón y recibirlo en posición fundamental.

Acostados al a indicación saltar y aventar el balón, recibirlo y caer en posición fundamental.

Por parejas, saltaran hacia arriba al mismo tiempo trataran de topar pecho a pecho. Y caer posición fundamental.

**UTILIZACION DE LA POSICION FUNDAMENTAL EN DEFENSIVA 1 VS 1. 10 MIN.**

Jugar 1 vs 1. Utilizando enfrentamiento defensivos en posición fundamental. El jugador que tiene la bola botara hasta ser enfrentado, no se puede robar balón.

**JUGAR 2 VS 1. VENTAJA OFENSIVA. PASE SEGURO AL COMPAÑERO. 10 MIN.**

Jugar 2 vs 1. Evitar los pases globo, el pase debe ser de línea a una o 2 manos, o picado a 1 o 2 manos. Sobre la cabeza o de beisbol. **NO PASES GLOBO.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego libre, 10 pases antes de canasta. NO PASE GLOBO, gana quien enceste mas.

**BLOQUE 2. Principios de Pase y recepción. Posición fundamental. Trabajo defensivo 1vs 1 y 2vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**PRACTICA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES. 15MIN.**

**UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA. SEÑALAR QUE EL PASE A 2 MANOS ES EL MAS SEGURO. IMPORTANTE RECIBIR A 2 MANOS Y PERMANECER CON EL BALON.**

EJERCICIO DE PASE PICADO LATERAL. UN DEFENSA AL CENTRO. INMOVIL. ALTERNAR PASE 1 Y 2 MANOS.

PASE DE BEIBOL. TECNICA. PIVOTEO Y RECEPCION.

Ejercicio, Se colocan una fila. En media cancha, pase a un niño en tiro libre y otro pase debajo de la canasta tipo zig- zag los pases. Correr y colocarse en el lugar donde pasaste.

EJERCICIOS DE MUCHOS JUGADORES X PAREJA CUALQUIER TIPO DE PASE PRACTICADO.

UNO AL BORDE DE LA CANCHA Y UNO AL CENTRO. 20 PASES.

LUEGO LOS DEL CENTRO. ROTAN A LA DERECHA UN LUGAR 10 PASES. Y LUEGO CAMBIAN DE LUGAR HACIA ATRÁS 10 PASES. PURO PASE Y RECEPCION LOS DEL BORDE CON BALON.

CIRCULO. PASAR EL BALON E IR AL LUGAR DONDE PASASTE.

2 o MAS CIRCULOS, MISMO EJERCICIO CAMBIAR DE CIRCULO.

Lanzar el balón, correr por el y sin parar la carrera pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

Botando el balón en conducción y pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

**POSICION FUNDAMENTAL. 15 MIN.**

Buen balance del cuerpo, en posición semi-sentado, rodillas y puntas de pies hacia adelante, así como el pecho levantado, espalda derecha.

Posición fundamental con desplazamientos laterales.

COORDINACION.

Dejar el balón en un punto a la indicación correr por el, enfrentarlo y posición defensiva y regresar al inicio.

Correr de espalda al balón, a la indicación aventar el balón y recibirlo en posición fundamental.

Acostados al a indicación saltar y aventar el balón, recibirlo y caer en posición fundamental.

Por parejas, saltaran hacia arriba al mismo tiempo trataran de topar pecho a pecho. Y caer posición fundamental.

**UTILIZACION DE LA POSICION FUNDAMENTAL EN DEFENSIVA 1 VS 1. 5 MIN.**

Jugar 1 vs 1. Utilizando enfrentamiento defensivos en posición fundamental. El jugador que tiene la bola botara hasta ser enfrentado, no se puede robar balón.

**JUGAR 2 VS 1. VENTAJA OFENSIVA. PASE SEGURO AL COMPAÑERO. 5 MIN.**

Jugar 2 vs 1. Evitar los pases globo, el pase debe ser de línea a una o 2 manos, o picado a 1 o 2 manos. Sobre la cabeza o de beisbol. **NO PASES GLOBO.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Papa caliente. La papa es el balón. **5 MIN.**

(Papa caliente con tiro). De manera revuelta se darán pases según se indica y a la voz se tirara a canasta quien tenga balón. **5 MIN.**

**BLOQUE 2. Principios de Pase y recepción. Posición fundamental. Trabajo defensivo 1vs 1 y 2vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**PRACTICA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PASES. 10MIN.**

**UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA. SEÑALAR QUE EL PASE A 2 MANOS ES EL MAS SEGURO. IMPORTANTE RECIBIR A 2 MANOS Y PERMANECER CON EL BALON.**

EJERCICIOS DE MUCHOS JUGADORES X PAREJA CUALQUIER TIPO DE PASE PRACTICADO.

UNO AL BORDE DE LA CANCHA Y UNO AL CENTRO. 20 PASES.

LUEGO LOS DEL CENTRO. ROTAN A LA DERECHA UN LUGAR 10 PASES. Y LUEGO CAMBIAN DE LUGAR HACIA ATRÁS 10 PASES. PURO PASE Y RECEPCION LOS DEL BORDE CON BALON.

CIRCULO. PASAR EL BALON E IR AL LUGAR DONDE PASASTE.

2 o MAS CIRCULOS, MISMO EJERCICIO CAMBIAR DE CIRCULO.

PASE Y CORTE. PASAR EL BALON Y CORTAR AL CENTRO, RECIBIR Y PASAR A LA ESQUINA SIGUIENTE. TE FORMAS EN LA OTRA ESQUINA FORMANDO UN SEMICURCULO. 1 Y 2 BALONES.

PRINCIPIOS DE ESTRELLA. 1 Y 2 BALONES. EL QUE DA EL PASE DE SALIDA. CORTA POR EL CENTRO.

PASE POR TERCIAS. Formando triangulo grande.

3 FILAS MEDIA CANCHA. PASA A LADO IZQ. AL CENTRO Y DERECHO. CUALQUIER TIPO DE PASE. Estático.

3 FILAS MEDIA CANCHA. PASA A LADO IZQ. AL CENTRO Y DERECHO. CUALQUIER TIPO DE PASE. Avanzando.

Lanzar el balón, correr por el y sin parar la carrera pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

Botando el balón en conducción y pasar el balón a un compañero. Podemos utilizar los 2 pasos del triple para realizar el pase sin hacer violación.

**POSICION FUNDAMENTAL. 10 MIN.**

Buen balance del cuerpo, en posición semi-sentado, rodillas y puntas de pies hacia adelante, así como el pecho levantado, espalda derecha.

Posición fundamental con desplazamientos laterales.

Dejar el balón en un punto a la indicación correr por el, enfrentarlo y posición defensiva y regresar al inicio.

Correr de espalda al balón, a la indicación aventar el balón y recibirlo en posición fundamental.

Acostados al a indicación saltar y aventar el balón, recibirlo y caer en posición fundamental.

Por parejas, saltaran hacia arriba al mismo tiempo trataran de topar pecho a pecho. Y caer posición fundamental.

**UTILIZACION DE LA POSICION FUNDAMENTAL EN DEFENSIVA 1 VS 1. 10 MIN.**

Jugar 1 vs 1. Utilizando enfrentamiento defensivos en posición fundamental. El jugador que tiene la bola botara hasta ser enfrentado, no se puede robar balón.

**JUGAR 2 VS 1. VENTAJA OFENSIVA. PASE SEGURO AL COMPAÑERO. 10 MIN.**

Jugar 2 vs 1. Evitar los pases globo, el pase debe ser de línea a una o 2 manos, o picado a 1 o 2 manos. Sobre la cabeza o de beisbol. **NO PASES GLOBO.**

**PARTE FINAL.**

Se forman 2 equipos. Se pasaran la bola de jugador a jugador, distribuidos por todo el largo de la cancha.

Gana el juego el equipo que logre que el balón llegue primero de lado al lado, pasando por todos los jugadores. **5 MIN.**

Juego libre. Sin reglas. **5 MIN.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, diferentes tipos de bote, desplazamientos y trabajo defensivo 1 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. EL BOTE Y SU FUNCION, EL MANEJO DE 2 LOS PERFILES. Y LA PROTECCION DEL BALON. (SE BOTA UNICAMENTE PARA AVANZAR).**

**TIPOS DE BOTE. 30 MIN.**

**ESTATICO, DINAMICO, CONDUCCION Y PROTEGIDO.**

**TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN PARTIR DE SENTADOS, AGACHADOS, ACOSTADOS E INCADOS.**

**REALIZAR EJERCICIOS DE 2 BOTE Y CAMBIO, 3, 4 5 HASTA 12. PARA TRABAJAR RITMO.**

**LOS RECORRIDOS DEBEN SER EN LINEAS RECTAS, DIAGONALES Y CIRCULOS.**

**SE DEBEN MANEJAR LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMINAR, TROTAR Y CORRER, ASI COMO A MAXIMA VELOCIDAD.**

En su lugar Botando mano derecha, y cambio de mano.

En su lugar Botando mano derecha, y cambio de mano por la espalda.

En su lugar Botando mano derecha, y cambio de mano. (Cruce entre las piernas sin bote).

En su lugar Botando mano derecha, y cambio de mano, con medio giro. Pivote con pierna contraria de la mano que bota con protección del cuerpo.

En su lugar Botando mano izquierda, y cambio de mano.

En su lugar Botando mano izquierda, y cambio de mano por la espalda.

En su lugar Botando mano izquierda, y cambio de mano. (Cruce entre las piernas sin bote).

En su lugar Botando mano izquierda, y cambio de mano, con medio giro. Pivote con pierna contraria de la mano que bota con protección del cuerpo.

En su lugar Botando mano derecha, e izquierda y cambiando de mano.

En su lugar Botando mano derecha, e izquierda y cambiando de mano. Al la señal, botar a la media cancha y regreso.

En su lugar Botando mano derecha, e izquierda y cambiando de mano. A la señal, pasar entre los compañeros debidamente formados en el largo de la cancha.

**TRABAJO 1 VS 1. SEÑALAR MOMENTOS DE CONCENTRACION Y RELAJACION. 10 MIN.**

Jugar uno contra uno.

Señalarle al niño (a) cuando debe correr, cuando debe desplazar y como realizar los cambios de ritmo, dirección, tanto defensivos como ofensivos según sea el caso.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Pesca-pesca. Todos con balón. 5 MIN.

Juego libre. 5 MIN.

**BLOQUE 3. Principios de bote, diferentes tipos de bote, desplazamientos y trabajo defensivo 1 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. EL BOTE Y SU FUNCION, EL MANEJO DE 2 LOS PERFILES. Y LA PROTECCION DEL BALON. (SE BOTA UNICAMENTE PARA AVANZAR).**

**TIPOS DE BOTE. 30 MIN.**

**ESTATICO, DINAMICO, CONDUCCION Y PROTEGIDO.**

**TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN PARTIR DE SENTADOS, AGACHADOS, ACOSTADOS E INCADOS.**

**REALIZAR EJERCICIOS DE 2 BOTE Y CAMBIO, 3, 4 5 HASTA 12. PARA TRABAJAR RITMO.**

**LOS RECORRIDOS DEBEN SER EN LINEAS RECTAS, DIAGONALES Y CIRCULOS.**

**SE DEBEN MANEJAR LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMINAR, TROTAR Y CORRER, ASI COMO A MAXIMA VELOCIDAD.**

Botando hacia la canasta con mano derecha e izquierda y alternado.

Botando hacia la canasta alternando la mano dependiendo del lado que se entre.

Bote de balón de izquierda, derecha y cambiando de mano en zig-zag.

Botando dentro de la media cancha libre.

Botando dentro de la media cancha libre. A la señal correr, trotar o caminar según se pida.

Ejercicio de líneas sin dejar de botar (derecha, izquierda y alternado) espacios cortos. (líneas de cemento de la cancha)

Formación de 4 filas botar hacia la fila de enfrente, por relevos.

Botaran en slalom con mano derecha, izquierda y alternando.

Botando, Harán fila los jugadores a velocidad recorrerán, trotaran, caminaran, se agacharan y saltaran en forma progresiva según se les pida. Podemos numerar los ejercicios para mayor dificultad.

Bote protegido con derecha, izquierda y cambios. Estático.

Bote protegido con derecha, izquierda y cambios. Desplazándose en línea recta.

Bote protegido con derecha, izquierda y cambios. Desplazándose en trayectorias en diagonal.

Bote balón alrededor de conos, mano derecha e izquierda. Libremente.

Bote balón alrededor de conos, mano derecha e izquierda. Bota la mano más lejana al cono, de manera cómoda. Sentido que corresponde.

Bote balón alrededor de conos, mano derecha e izquierda. Bota la mano más lejana al cono, de manera cómoda. Sentido que corresponde. Con el balón protegido.

**TRABAJO 1 VS 1. SEÑALAR MOMENTOS DE CONCENTRACION Y RELAJACION. 10 MIN.**

Jugar uno contra uno.

Señalarle al niño (a) cuando debe correr, cuando debe desplazar y como realizar los cambios de ritmo, dirección, tanto defensivos como ofensivos según sea el caso.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Pesca-pesca. Todos con balón. **5 MIN.**

Juego libre. **5 MIN.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, diferentes tipos de bote, desplazamientos y trabajo defensivo 1 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. EL BOTE Y SU FUNCION, EL MANEJO DE 2 LOS PERFILES. Y LA PROTECCION DEL BALON. (SE BOTA UNICAMENTE PARA AVANZAR).**

**TIPOS DE BOTE. 30 MIN.**

**ESTATICO, DINAMICO, CONDUCCION Y PROTEGIDO.**

**TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN PARTIR DE SENTADOS, AGACHADOS, ACOSTADOS E INCADOS.**

**REALIZAR EJERCICIOS DE 2 BOTE Y CAMBIO, 3, 4 5 HASTA 12. PARA TRABAJAR RITMO.**

**LOS RECORRIDOS DEBEN SER EN LINEAS RECTAS, DIAGONALES Y CIRCULOS.**

**SE DEBEN MANEJAR LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMINAR, TROTAR Y CORRER, ASI COMO A MAXIMA VELOCIDAD.**

Botaran en slalom con mano derecha, izquierda y alternando.

Botando, Harán fila los jugadores a velocidad recorrerán, trotaran, caminaran, se agacharan y saltaran en forma progresiva según se les pida. Podemos numerar los ejercicios para mayor dificultad.

Bote protegido con derecha, izquierda y cambios. Estático.

Bote protegido con derecha, izquierda y cambios. Desplazándose en línea recta.

Bote protegido con derecha, izquierda y cambios. Desplazándose en trayectorias en diagonal.

Bote balón alrededor de conos, mano derecha e izquierda. Libremente.

Bote balón alrededor de conos, mano derecha e izquierda. Bota la mano más lejana al cono, de manera cómoda. Sentido que corresponde.

Bote balón alrededor de conos, mano derecha e izquierda. Bota la mano más lejana al cono, de manera cómoda. Sentido que corresponde. Con el balón protegido.

**BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO. ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.**

**BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. IZQUIERDA Y DERECHA. SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA.**

**TRABAJO 1 VS 1. SEÑALAR MOMENTOS DE CONCENTRACION Y RELAJACION. 10 MIN.**

Jugar uno contra uno.

Señalarle al niño (a) cuando debe correr, cuando debe desplazar y como realizar los cambios de ritmo, dirección, tanto defensivos como ofensivos según sea el caso.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Pesca-pesca. Todos con balón. **5 MIN.**

Juego libre. **5 MIN.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, diferentes tipos de bote, desplazamientos y trabajo defensivo 1 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. EL BOTE Y SU FUNCION, EL MANEJO DE 2 LOS PERFILES. Y LA PROTECCION DEL BALON. (SE BOTA UNICAMENTE PARA AVANZAR).**

**TIPOS DE BOTE. 30 MIN.**

**ESTATICO, DINAMICO, CONDUCCION Y PROTEGIDO.**

**TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN PARTIR DE SENTADOS, AGACHADOS, ACOSTADOS E INCADOS.**

**REALIZAR EJERCICIOS DE 2 BOTE Y CAMBIO, 3, 4 5 HASTA 12. PARA TRABAJAR RITMO.**

**LOS RECORRIDOS DEBEN SER EN LINEAS RECTAS, DIAGONALES Y CIRCULOS.**

**SE DEBEN MANEJAR LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMINAR, TROTAR Y CORRER, ASI COMO A MAXIMA VELOCIDAD.**

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. CAMBIANDO DE MANO. SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. MEDIO GIRO. SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. CRUCE ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE. SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. PARAR PASAR EL BALON POR LA ESPALDA. SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA.

BOTE CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA.

BOTE CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL IZQUIERDA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA.

BOTE HACIA LA CANASTA DE FRENTE 2 DEFENSAS ESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. (CRUCE ENTRE PIERNAS SIN BOTE, CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO O PASE POR LA ESPALDA).

BOTE HACIA LA CANASTA DE FRENTE 3 DEFENSAS ESTATICOS, REALIZAR 3 CAMBIOS. (CRUCE ENTRE PIERNAS SIN BOTE, CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO O PASE POR LA ESPALDA).

**TRABAJO 1 VS 1. SEÑALAR MOMENTOS DE CONCENTRACION Y RELAJACION. 10 MIN.**

Jugar uno contra uno.

Señalarle al niño (a) cuando debe correr, cuando debe desplazar y como realizar los cambios de ritmo, dirección, tanto defensivos como ofensivos según sea el caso.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Pesca-pesca. Todos con balón. **5 MIN.**

Juego libre. **5 MIN.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIPOS DE TIRO. EL FUNDAMENTO QUE MAS AMERITA CONCENTRACION. UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA.**

**LOS TIPOS DE TIRO Y REALIZARLO DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA. 30 MIN.**

**MECANICA DE TIRO.**

**POSICION (PIERNAS LIGERAMENTE ABIERTAS, PUNTA DEL PIE DE LA MANO QUE LANZA APUNTA AL ARO, IGUAL QUE LA RODILLA, EL CODO PUEDE TOCAR LA RODILLA Y DE IGUAL FORMA APUNTA AL ARO) LEVANTAR EL BRAZO PARA LANZAR EN FORMA DE CATAPULTA Y DANDOLE SEGUIMIENTO AL BALON AL LANZARLO EXTENDER EL BRAZO CON EL BALON SOSTENIDO POR TODA LA PALMA DE LA MANO Y CON UNA ROTACION DEL BALON HACIA ATRÁS LOGRANDO QUE EL BALON ROTE HACIA ATRÁS Y LA LLEMA DEL DEDO MAYOR DEBE SER EL ULTIMO EN TENER CONTACTO CON EL BALON.**

**TIRO PARADO DE UTILIZA LA MISMA MECANICA DEL TIRO LIBRE. PRACTICA CON DERECHA E IZQUIERDA.**

**TIRO DE GANCHO. SE LANZA EL BALON DE MANERA LATERAL AL CUERPO PROTEGIENDO EL BALON.**

**TIRO DE BANDEJA. SE UTILIZA NORMALMENTE EN LA ENTREDA A LA CANASTA Y SE REALIZA DEPOSITANDO EL BALON CON LA PALMA HACIA ARRIBA Y UNICAMENTE LANZANDOLO HACIA EL ARO.**

**TIRO ESTILO CALIFORNIA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO BANDEJA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO GANCHO. 10 MIN.**

Acostado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Agachado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Hincado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Parado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Acostado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Agachado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Hincado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Parado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

**COMO CERRAR LAS LINEAS Y PORQUE. LAS EQUINAS DE TODA LA CANCHA SON LUGARES PARA HACER "TRAMPAS" DEFENSIVAS. MENCIONAR QUE ES UNA TRAMPA. 10 MIN.**

Trabajo 1 vs 1. Espacio reducido. (Carril lateral). Enfrentamientos cerrando la línea. Avanzar en zig-zag. De la línea hacia el centro se desplaza y del centro hacia la línea lateral se corre para cerrar. **(Oportunidad para practicar bote, tener variaciones). 5 Min.**

Trabajo 2 vs 1. En las esquinas de toda la cancha. (Señalar quien debe cerrar la línea y quien el centro, formando un L defensiva o un cuadrado con las líneas de la esquina. Importante no cambiar de lugar y respetar el espacio del compañero, importante **No querer robar el balón**, solo encerrar al jugador. **5 MIN.**

**PARTE FINAL.**

**Juego de Piques.** (No hay límite de jugadores). Desarrollo. Se numeran a todos los jugadores y es el turno que les tocará tirar. Cada jugador tira a la canasta si encesta sigue tirando hasta encestar 5 seguidas, si falla sede el turno al jugador siguiente, cuando se falla no puedes tocar el balón, o pierdes todas tus canastas y regresas a cero; para que el siguiente jugador pueda tomar el turno solo debe tomar el balón de aire o puede dar un pique el balón; si el balón da 2 piques perderá su turno y lo tomara el siguiente jugador. Para que siguiente jugador tome turno deberá serle rebotado el balón al tablero y lo puede tomar de aire o con un pique para poder tirar. REGLAS: SI, FALLAS Y RECIBES EL BALON DE AIRE, PIERDES TODAS LAS CANASTAS ANOTADAS Y EL PROXIMO TURNO COMIENZAS DE CERO. GANA EL JUEGO, EL JUGADOR QUE DESPUES DE METER 5 CANASTAS ELIMINE CON UN TIRO LIBRE A TODOS LOS PARTICIPANTES DEL JUEGO; LA MANERA DE ELIMINAR ES PRIMERO AL QUE TIENE MENOS CANASTAS, SI ALGUIEN ESTA EMPATADO, SE ELIMINA AL QUE ESTA EN TURNO DESPUES DE MI. EJEMPLO: Todos tienen 3 canastas pero un jugador solo tiene 1 canasta, a ese se elimina primero, si encesto vuelvo a tirar, como todos están empatados, si soy el # 3, elimino al 4, luego al 5 y así sucesivamente, si estoy eliminando y fallo toma el turno el jugador que sigue en la numeración. Después de meter 5 canastas ya no importa recibir el balón o los pique, solo tengo que eliminar y lo mismo pasa con todos los jugadores que logren 5 canastas. Para hacer canastas o puntos, se debe de lanzar de donde recuperas el balón, en esta categoría se permite dar un paso hacia adelante, para colocarse o acercarse. **10 min.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIPOS DE TIRO. EL FUNDAMENTO QUE MAS AMERITA CONCENTRACION. UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA.**

**LOS TIPOS DE TIRO Y REALIZARLO DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA. 30 MIN.**

**MECANICA DE TIRO.**

**POSICION (PIERNAS LIGERAMENTE ABIERTAS, PUNTA DEL PIE DE LA MANO QUE LANZA APUNTA AL ARO, IGUAL QUE LA RODILLA, EL CODO PUEDE TOCAR LA RODILLA Y DE IGUAL FORMA APUNTA AL ARO) LEVANTAR EL BRAZO PARA LANZAR EN FORMA DE CATAPULTA Y DANDOLE SEGUIMIENTO AL BALON AL LANZARLO EXTENDER EL BRAZO CON EL BALON SOSTENIDO POR TODA LA PALMA DE LA MANO Y CON UNA ROTACION DEL BALON HACIA ATRÁS LOGRANDO QUE EL BALON ROTE HACIA ATRÁS Y LA LLEMA DEL DEDO MAYOR DEBE SER EL ULTIMO EN TENER CONTACTO CON EL BALON.**

**TIRO PARADO DE UTILIZA LA MISMA MECANICA DEL TIRO LIBRE. PRACTICA CON DERECHA E IZQUIERDA.**

**TIRO DE GANCHO. SE LANZA EL BALON DE MANERA LATERAL AL CUERPO PROTEGIENDO EL BALON.**

**TIRO DE BANDEJA. SE UTILIZA NORMALMENTE EN LA ENTREDA A LA CANASTA Y SE REALIZA DEPOSITANDO EL BALON CON LA PALMA HACIA ARRIBA Y UNICAMENTE LANZANDOLO HACIA EL ARO.**

**TIRO ESTILO CALIFORNIA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO BANDEJA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO GANCHO. 10 MIN.**

Acostado, pararse correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Agachado, pararse correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Hincado, pararse correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Parado, correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Acostado, pararse correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Agachado, pararse correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Hincado, pararse correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Parado, correr hacia el balón y hacer para 1 tiempo (un saltito cayendo con 2 pies ligeramente abiertos) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

**COMO CERRAR LAS LINEAS Y PORQUE. LAS EQUINAS DE TODA LA CANCHA SON LUGARES PARA HACER "TRAMPAS" DEFENSIVAS. MENCIONAR QUE ES UNA TRAMPA. 10 MIN.**

Trabajo 1 vs 1. Espacio reducido. (Carril lateral). Enfrentamientos cerrando la línea. Avanzar en zig-zag. De la línea hacia el centro se desplaza y del centro hacia la línea lateral se corre para cerrar. **(Oportunidad para practicar bote, tener variaciones). 5 Min.**

Trabajo 2 vs 1. En las esquinas de toda la cancha. (Señalar quien debe cerrar la línea y quien el centro, formando un L defensiva o un cuadrado con las líneas de la esquina. Importante no cambiar de lugar y respetar el espacio del compañero, importante **No querer robar el balón**, solo encerrar al jugador. **5 MIN.**

**PARTE FINAL.**

Juego de reloj. **10 min.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIPOS DE TIRO. EL FUNDAMENTO QUE MAS AMERITA CONCENTRACION. UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA.**

**LOS TIPOS DE TIRO Y REALIZARLO DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA. 30 MIN.**

**MECANICA DE TIRO.**

**POSICION (PIERNAS LIGERAMENTE ABIERTAS, PUNTA DEL PIE DE LA MANO QUE LANZA APUNTA AL ARO, IGUAL QUE LA RODILLA, EL CODO PUEDE TOCAR LA RODILLA Y DE IGUAL FORMA APUNTA AL ARO) LEVANTAR EL BRAZO PARA LANZAR EN FORMA DE CATAPULTA Y DANDOLE SEGUIMIENTO AL BALON AL LANZARLO EXTENDER EL BRAZO CON EL BALON SOSTENIDO POR TODA LA PALMA DE LA MANO Y CON UNA ROTACION DEL BALON HACIA ATRÁS LOGRANDO QUE EL BALON ROTE HACIA ATRÁS Y LA LLEMA DEL DEDO MAYOR DEBE SER EL ULTIMO EN TENER CONTACTO CON EL BALON.**

**TIRO PARADO DE UTILIZA LA MISMA MECANICA DEL TIRO LIBRE. PRACTICA CON DERECHA E IZQUIERDA.**

**TIRO DE GANCHO. SE LANZA EL BALON DE MANERA LATERAL AL CUERPO PROTEGIENDO EL BALON.**

**TIRO DE BANDEJA. SE UTILIZA NORMALMENTE EN LA ENTREDA A LA CANASTA Y SE REALIZA DEPOSITANDO EL BALON CON LA PALMA HACIA ARRIBA Y UNICAMENTE LANZANDOLO HACIA EL ARO.**

**TIRO ESTILO CALIFORNIA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO BANDEJA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO GANCHO. 10 MIN.**

Acostado, pararse correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Agachado, pararse correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Hincado, pararse correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Parado, correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda.

Acostado, pararse correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Agachado, pararse correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Hincado, pararse correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

Parado, correr hacia el balón y hacer parada 2 tiempos (Cayendo con 1 pie y luego el otro) realizar el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda.

**COMO CERRAR LAS LINEAS Y PORQUE. LAS EQUINAS DE TODA LA CANCHA SON LUGARES PARA HACER "TRAMPAS" DEFENSIVAS. MENCIONAR QUE ES UNA TRAMPA. 10 MIN.**

Trabajo 1 vs 1. Espacio reducido. (Carril lateral). Enfrentamientos cerrando la línea. Avanzar en zig-zag. De la línea hacia el centro se desplaza y del centro hacia la línea lateral se corre para cerrar. **(Oportunidad para practicar bote, tener variaciones). 5 Min.**

Trabajo 2 vs 1. En las esquinas de toda la cancha. (Señalar quien debe cerrar la línea y quien el centro, formando un L defensiva o un cuadrado con las líneas de la esquina. Importante no cambiar de lugar y respetar el espacio del compañero, importante **No querer robar el balón**, solo encerrar al jugador. **5 MIN.**

**PARTE FINAL.**

Juego de saca-saca (pelas) **10 min.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**

CATEGORIA: ESCUELITA

SEMANA: 4

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIPOS DE TIRO. EL FUNDAMENTO QUE MAS AMERITA CONCENTRACION. UTILIZACION DE LA MANO DERECHA E IZQUIERDA.**

**LOS TIPOS DE TIRO Y REALIZARLO DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA. 30 MIN.**

**MECANICA DE TIRO.**

**POSICION (PIERNAS LIGERAMENTE ABIERTAS, PUNTA DEL PIE DE LA MANO QUE LANZA APUNTA AL ARO, IGUAL QUE LA RODILLA, EL CODO PUEDE TOCAR LA RODILLA Y DE IGUAL FORMA APUNTA AL ARO) LEVANTAR EL BRAZO PARA LANZAR EN FORMA DE CATAPULTA Y DANDOLE SEGUIMIENTO AL BALON AL LANZARLO EXTENDER EL BRAZO CON EL BALON SOSTENIDO POR TODA LA PALMA DE LA MANO Y CON UNA ROTACION DEL BALON HACIA ATRÁS LOGRANDO QUE EL BALON ROTE HACIA ATRÁS Y LA LLEMA DEL DEDO MAYOR DEBE SER EL ULTIMO EN TENER CONTACTO CON EL BALON.**

**TIRO PARADO DE UTILIZA LA MISMA MECANICA DEL TIRO LIBRE. PRACTICA CON DERECHA E IZQUIERDA.**

**TIRO DE GANCHO. SE LANZA EL BALON DE MANERA LATERAL AL CUERPO PROTEGIENDO EL BALON.**

**TIRO DE BANDEJA. SE UTILIZA NORMALMENTE EN LA ENTREDA A LA CANASTA Y SE REALIZA DEPOSITANDO EL BALON CON LA PALMA HACIA ARRIBA Y UNICAMENTE LANZANDOLO HACIA EL ARO.**

**TIRO ESTILO CALIFORNIA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO BANDEJA. 10 MIN.**

**TIRO ESTILO GANCHO. 10 MIN.**

**Por parejas.**

Acostado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda. El compañero pone resistencia.

Agachado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda. El compañero pone resistencia.

Hincado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda. El compañero pone resistencia.

Parado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin soltar el balón. Mano derecha e izquierda. El compañero pone resistencia.

Acostado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda. Con enfrentamiento del compañero (defensa pasiva).

Agachado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo lanzando el balón. Mano derecha e izquierda. Con enfrentamiento del compañero (defensa pasiva).

Hincado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin lanzando el balón. Mano derecha e izquierda. Con enfrentamiento del compañero (defensa pasiva).

Parado realizara el movimiento de lanzar el balón solo con extensión del brazo sin lanzando el balón. Mano derecha e izquierda. Con enfrentamiento del compañero (defensa pasiva).

**COMO CERRAR LAS LINEAS Y PORQUE. LAS EQUINAS DE TODA LA CANCHA SON LUGARES PARA HACER "TRAMPAS" DEFENSIVAS. MENCIONAR QUE ES UNA TRAMPA. 10 MIN.**

Trabajo 1 vs 1. Espacio reducido. (Carril lateral). Enfrentamientos cerrando la línea. Avanzar en zig-zag. De la línea hacia el centro se desplaza y del centro hacia la línea lateral se corre para cerrar. **(Oportunidad para practicar bote, tener variaciones). 5 Min.**

Trabajo 2 vs 1. En las esquinas de toda la cancha. (Señalar quien debe cerrar la línea y quien el centro, formando un L defensiva o un cuadrado con las líneas de la esquina. Importante no cambiar de lugar y respetar el espacio del compañero, importante **No querer robar el balón**, solo encerrar al jugador. **5 MIN.**

**PARTE FINAL.**

Concursos de tiros, diferentes posiciones de la cancha.

5 tiros seguidos, quien enceste más gana, si hay empate se hace una final. **10 min.**

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**LA CONDUCCION Y SU OBJETIVO. 16MIN.**

**AVANZANDO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMBIANDO EL RITMO Y DIRECCION.**

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL DERECHO; EL QUE BOTA PARA ANTES DEL TIRO DE 3 PUNTOS Y PASE A LADO. ENTRADA O TIRO A CANASTA.  
EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL IZQUIERDO; EL QUE BOTA PARA ANTES DEL TIRO DE 3 PUNTOS Y PASE A LADO Y TIRO A CANASTA.  
EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL DERECHO; EL QUE BOTA PARA ANTES DE LA MEDIA CANCHA Y PASE A LADO. REALIZA OCHOS.  
EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL IZQUIERDO; EL QUE BOTA PARA ANTES DE LA MEDIA CANCHA Y PASE A LADO. REALIZA OCHOS.  
EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO SOBRE EL CARRIL DERECHO, ENTRA A CANASTA CON ENTRADA. EL OTRO JUGADOR QUE CORRE A LADO CONTRARIO TOMA EL REBOTE Y HACE LO PROPIO DE REGRESO.  
EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO SOBRE EL CARRIL IZQUIERDO, ENTRA A CANASTA CON ENTRADA. EL OTRO JUGADOR QUE CORRE A LADO CONTRARIO TOMA EL REBOTE Y HACE LO PROPIO DE REGRESO.

**HACER TRAMPAS Y CERRAR LINEAS. 8 MIN.**

REALIZAR UN JUEGO LIBRE. DONDE EL OBJETIVO SE ENCERRAR EN LAS ESQUINAS DE LA CANCHA A LOS JUGADORES.  
JUGAR 2 VS 1. EL JUGADOR SOLO BOTA Y TRATA DE FORZAR BOTAR POR LA LINEA. DE LOS 2 DEFENSIVOS, UNO ESTA OBLIGADO A CERRAR ESA LINEA, EL OTRO CREAR UNA LINEA CENTRAL CON SU CUERPO PARA QUE EL JUGADOR QUE BOTA NO REGRESE.

**JUEGOS DE CONDUCCION.**

**Juego de blancos y negros.** Trabajo de pies, reacción reflejos. Velocidad espacio y tiempo. Partiendo de (sentado, parado etc.) con y sin balón. **8 MIN.**

**CONOCER LA AMPLITUD DE LA CANCHA. 8 MIN.**

Hacer una dinámica de conducción con los ojos ventados; un compañero será su guía, para poder desplazarse por la cancha. (VARIAR LA DINAMICA POR SEMANA).

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

SE PONEN TODOS LOS JUGADORES EN FILA DEBAJO DE LA CANASTA; COLOCAR A UN DEFENSIVO EN CADA CIRCULO Y TRATAR QUE EL JUGADOR CRUCE BOTANDO TODA LA CANCHA SIN QUE LE ROBEN EL BALON. HAY QUE LIMITAR LOS ESPACIOS DEFENSIVOS DE CADA JUGADOR DENTRO DE LA CANCHA. EL ENTRENADOR DA LA SALIDA DE CADA JUGADOR QUE CONDUCE.  
JUEGO 1 VS 1. DIVIDIDO EN MEDIAS CANCHAS.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**LA CONDUCCION Y SU OBJETIVO. 16MIN.**

**AVANZANDO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMBIANDO EL RITMO Y DIRECCION.**

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL DERECHO; EL QUE BOTA PARA ANTES DEL TIRO DE 3 PUNTOS Y DA PASE A LADO CONTRARIO Y CORTA A LA CANASTA. DEVOLUCION DEL BALON Y ENTRADA O TIRO A CANASTA.

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL IZQUIERDO; EL QUE BOTA PARA ANTES DEL TIRO DE 3 PUNTOS Y DA PASE A LADO CONTRARIO Y CORTA A LA CANASTA. DEVOLUCION DEL BALON Y ENTRADA O TIRO A CANASTA.

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL DERECHO; EL QUE BOTA PARA ANTES DE LA MEDIA CANCHA Y PASE A LADO. REALIZA OCHOS. CRUZANDO LA MEDIA CANCHA UNO DEFIENDE Y EL OTRO ATACA.

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO EL CARRIL CENTRAL Y EL OTRO CORRE CARRIL IZQUIERDO; EL QUE BOTA PARA ANTES DE LA MEDIA CANCHA Y PASE A LADO. REALIZA OCHOS. CRUZANDO LA MEDIA CANCHA UNO DEFIENDE Y EL OTRO ATACA.

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO SOBRE EL CARRIL DERECHO, ENTRA A CANASTA CON ENTRADA. EL OTRO JUGADOR QUE CORRE A LADO CONTRARIO TOMA EL REBOTE Y HACE LO PROPIO DE REGRESO. EL QUE TIRA DEFIENDE 1 VS 1. TODA LA CANCHA.

EN 2 FILAS UNO CORRE BOTANDO SOBRE EL CARRIL IZQUIERDO, ENTRA A CANASTA CON ENTRADA. EL OTRO JUGADOR QUE CORRE A LADO CONTRARIO TOMA EL REBOTE Y HACE LO PROPIO DE REGRESO. EL QUE TIRA DEFIENDE 1 VS 1. TODA LA CANCHA.

**HACER TRAMPAS Y CERRAR LINEAS. 8 MIN.**

REALIZAR UN JUEGO LIBRE. DONDE EL OBJETIVO SE ENCERRAR EN LAS ESQUINAS DE LA CANCHA A LOS JUGADORES.

JUGAR 2 VS 1. EL JUGADOR SOLO BOTA Y TRATA DE FORZAR BOTAR POR LA LINEA. DE LOS 2 DEFENSIVOS, UNO ESTA OBLIGADO A CERRAR ESA LINEA, EL OTRO CREA UNA LINEA CENTRAL CON SU CUERPO PARA QUE EL JUGADOR QUE BOTA NO REGRESE.

**JUEGOS DE CONDUCCION. 8 MIN.**

**Juego de blancos y negros.** Trabajo de pies, reacción reflejos. Velocidad espacio y tiempo. Partiendo de (sentado, parado etc.) con y sin balón.

**CONOCER LA AMPLITUD DE LA CANCHA. 8 MIN.**

Hacer una dinámica de conducción con los ojos vendados; CAMINANDO, TROTANDO Y CORRIENDO, un compañero será su guía, para poder desplazarse por la cancha. (VARIAR LA DINAMICA POR SEMANA).

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

SE PONEN TODOS LOS JUGADORES EN FILA DEBAJO DE LA CANASTA; COLOCAR A UN DEFENSIVO EN CADA CIRCULO Y TRATAR QUE EL JUGADOR CRUCE BOTANDO TODA LA CANCHA SIN QUE LE ROBEN EL BALON. HAY QUE LIMITAR LOS ESPACIOS DEFENSIVOS DE CADA JUGADOR DENTRO DE LA CANCHA. EL ENTRENADOR DA LA SALIDA DE CADA JUGADOR QUE CONDUCE.

JUEGO 1 VS 1. DIVIDIDO EN MEDIAS CANCHAS.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**LA CONDUCCION Y SU OBJETIVO. 16MIN.**

**AVANZANDO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMBIANDO EL RITMO Y DIRECCION.**

SE FORMA EL TRIANGULO DE RECUPERACION, UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO CORRE EL CARRIL CENTRAL CON EL BALON IDA Y VUELTA.

SE FORMA EL TRIANGULO DE RECUPERACION, UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO DERECHO; EL QUE RECIBIO CORRE BOTANDO HACIA EL CARRIL DEL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

SE FORMA EL TRIANGULO DE RECUPERACION, UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO IQUIERDO; EL QUE RECIBIO CORRE BOTANDO HACIA EL CARRIL DEL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

SE FORMA EL TRIANGULO DE RECUPERACION, UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO CORRE EL CARRIL CENTRAL Y VA PASANDO EL BALON DE UN LADO, DE REGRESO AL CENTRO Y DEL OTRO LADO. IDA Y VUELTA.

SE FORMA EL TRIANGULO DE RECUPERACION, UN JUGADOR RECUPERA, CORRE BOTANDO POR EL CENTRO HASTA CRUZAR MEDIA CANCHA; LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y CORREN, EL JUGADOR DEL CENTRO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO DERECHO; EL JUGADOR QUE RECIBIO EL BALON BOTA HACIA EL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

SE FORMA EL TRIANGULO DE RECUPERACION, UN JUGADOR RECUPERA, CORRE BOTANDO POR EL CENTRO HASTA CRUZAR MEDIA CANCHA; LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y CORREN, EL JUGADOR DEL CENTRO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO IZQUIERDO; EL JUGADOR QUE RECIBIO EL BALON BOTA HACIA EL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

**HACER TRAMPAS Y CERRAR LINEAS. 8 MIN.**

REALIZAR UN JUEGO LIBRE. DONDE EL OBJETIVO SE ENCERRAR EN LAS ESQUINAS DE LA CANCHA A LOS JUGADORES.

JUGAR 2 VS 1. EL JUGADOR SOLO BOTA Y TRATA DE FORZAR BOTAR POR LA LINEA. DE LOS 2 DEFENSIVOS, UNO ESTA OBLIGADO A CERRAR ESA LINEA, EL OTRO CREA UNA LINEA CENTRAL CON SU CUERPO PARA QUE EL JUGADOR QUE BOTA NO REGRESE.

**JUEGOS DE CONDUCCION. 8MIN.**

**Juego de blancos y negros.** Trabajo de pies, reacción reflejos. Velocidad espacio y tiempo. Partiendo de (sentado, parado etc.) con y sin balón.

**CONOCER LA AMPLITUD DE LA CANCHA. 8 MIN.**

Hacer una dinámica de conducción con los ojos vendados; un compañero será su guía, para poder desplazarse por la cancha. (VARIAR LA DINAMICA POR SEMANA).

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

SE PONEN TODOS LOS JUGADORES EN FILA DEBAJO DE LA CANASTA; COLOCAR A DOS DEFENSIVO EN CADA CIRCULO Y TRATAR QUE UN JUGADOR CRUCE BOTANDO TODA LA CANCHA SIN QUE LE ROBE EL BALON. HAY QUE LIMITAR LOS ESPACIOS DEFENSIVOS DE POR PAREJA DENTRO DE LA CANCHA. EL ENTRENADOR DA LA SALIDA DE CADA JUGADOR QUE CONDUCE.

JUEGO 1 VS 1. DIVIDIDO EN MEDIAS CANCHAS.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**LA CONDUCCION Y SU OBJETIVO. 16MIN.**

**AVANZANDO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD, CAMBIANDO EL RITMO Y DIRECCION.**

SE FORMAN 3 FILAS, SE CONDUCE LIBREMENTE, LOS 3 CARRILES CADA QUIEN CON BALON.

SE FORMAN 3 FILAS, SE CONDUCE LIBREMENTE, LOS 3 CARRILES CADA QUIEN CON BALON. A LA SEÑAL INTERCAMBIAR LA CONDUCCION DE CARRILES. LIBREMENTE.

SE FORMAN 3 FILAS, EL JUGADOR QUE CONDUCE POR EL CENTRO, BOTARA HACIA EL CARRIL DERECHO PASANDO POR DETRÁS DEL COMPAÑERO, CUANDO ESTO PASE EL JUGADORE DEL COSTADO, BOTARA CRUZANDO TODA LA CANCHA HASTA PASAR DETRÁS DEL JUGADOR DEL CARRIL CONTRARIO; EL JUGADOR DEL CARRIL CONTRARIO BOTARA HACIA EL CARRIL CONTRARIO PASANDO POR DETRÁS DEL JUGADOR QUE BOTA. (TRENZA CON BOTE).

**HACER TRAMPAS Y CERRAR LINEAS. 8 MIN.**

REALIZAR UN JUEGO LIBRE. DONDE EL OBJETIVO SE ENCERRAR EN LAS ESQUINAS DE LA CANCHA A LOS JUGADORES.

JUGAR 2 VS 1. EL JUGADOR SOLO BOTA Y TRATA DE FORZAR BOTAR POR LA LINEA. DE LOS 2 DEFENSIVOS, UNO ESTA OBLIGADO A CERRAR ESA LINEA, EL OTRO CREAR UNA LINEA CENTRAL CON SU CUERPO PARA QUE EL JUGADOR QUE BOTA NO REGRESE.

**JUEGOS DE CONDUCCION. 8MIN.**

**Juego de blancos y negros.** Trabajo de pies, reacción reflejos. Velocidad espacio y tiempo. Partiendo de (sentado, parado etc.) con y sin balón.

**CONOCER LA AMPLITUD DE LA CANCHA. 8 MIN.**

Hacer una dinámica de conducción con los ojos vendados; CAMINANDO, TROTANDO Y CORRIENDO, un compañero será su guía, para poder desplazarse por la cancha. (VARIAR LA DINAMICA POR SEMANA).

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

SE PONEN TODOS LOS JUGADORES EN FILA DEBAJO DE LA CANASTA; COLOCAR A DOS DEFENSIVO EN CADA CIRCULO Y TRATAR QUE UN JUGADOR CRUCE BOTANDO TODA LA CANCHA SIN QUE LE ROBEN EL BALON. HAY QUE LIMITAR LOS ESPACIOS DEFENSIVOS DE POR PAREJA DENTRO DE LA CANCHA. EL ENTRENADOR DA LA SALIDA DE CADA JUGADOR QUE CONDUCE. JUEGO 1 VS 1. DIVIDIDO EN MEDIAS CANCHAS.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Fintas sin balón, explicar su objetivo. 30 MIN.**

Fintar sin balón en carrera (fintar a la derecha y correr a la izquierda) en los diferentes puntos de la media cancha.  
Cortar al aro y salir hacia el mismo lado, con carrera de frente.  
Cortar al aro y salir hacia el mismo lado, con medio giro.  
Pararse en la esquina, cortar a la canasta sobre la línea pedir el balón bajo el aro y salir a recibir al tiro libre (corte en L).  
Pararse en el ángulo de 45 ° cortar a la canasta, pararse a pedir el balón y salir al ángulo de 45° de lado contrario (corte en V).  
Pararse en el centro de tiro de 3 Pts. (ángulo 90°). Cortar hacia la canasta pedir balón y salir a la esquina derecha e izquierda. (Corte en L)  
Pararse debajo del aro, salir a pedir el balón y regresar hacia el aro (puerta atrás). Carrera de frente.  
Pararse debajo del aro, salir a pedir el balón y regresar hacia el aro, pero con una media vuelta (puerta atrás).  
Pararse debajo del aro, salir a pedir el balón y regresar hacia el aro, pero con una media vuelta (puerta atrás). Y salir a pedir el balón de nuevo.  
En 2 filas. Una frente a la otra. Correr hacia el balón parar como para recibir un pase y hacer un corte a la canasta.  
Fintar correr hacia la espalda del defensa y luego correr hacia el frente.  
Pararse adelante del jugador para pedir el balón, salir corriendo hacia la espalda del jugador.  
Pararse adelante del jugador para pedir el balón, medio giro y buscar la espalda del defensa.  
Finta de pantalla y salir.  
Finta de correr y poner una pantalla.  
Cambios de ritmo y cambios de dirección en carrera.

**Ejercicio de velocidad de reacción. Su objetivo y realización. 10 MIN.**

Realizar ejercicio por parejas, donde el entrenador lanza el balón, los dos jugadores debe tratar de llegar primero al balón. Partiendo de las posiciones (acostados, sentado, agachado, boca abajo, boca arriba, cuclillas, de espaldas etc.)

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Pesca-pesca, sin balón. **5 MIN.**

JUEGO LIBRE TODA LA CANCHA. **5 MIN.**

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Las Fintas son sin balón, pero podremos añadir un pase que el jugador debe recibir del Maestro o un compañero en los ejercicios. Explicar el objetivo de los ejercicios (como que les servirá cada ejercicio en la práctica del juego). 30 MIN.**

Fintar sin balón en carrera (fintar a la derecha y correr a la izquierda) en los diferentes puntos de la media cancha.  
Cortar al aro y salir hacia el mismo lado, con carrera de frente.  
Cortar al aro y salir hacia el mismo lado, con medio giro.  
Pararse en la esquina, cortar a la canasta sobre la línea pedir el balón bajo el aro y salir a recibir al tiro libre (corte en L).  
Pararse en el ángulo de 45 ° cortar a la canasta, pararse a pedir el balón y salir al ángulo de 45° de lado contrario (corte en V).  
Pararse en el centro de tiro de 3 Pts. (ángulo 90°). Cortar hacia la canasta pedir balón y salir a la esquina derecha e izquierda. (Corte en L)  
Pararse debajo del aro, salir a pedir el balón y regresar hacia el aro (puerta atrás). Carrera de frente.  
Pararse debajo del aro, salir a pedir el balón y regresar hacia el aro, pero con una media vuelta (puerta atrás).  
Pararse debajo del aro, salir a pedir el balón y regresar hacia el aro, pero con una media vuelta (puerta atrás). Y salir a pedir el balón de nuevo.  
En 2 filas. Una frente a la otra. Correr hacia el balón parar como para recibir un pase y hacer un corte a la canasta.  
Fintar correr hacia la espalda del defensa y luego correr hacia el frente.  
Pararse adelante del jugador para pedir el balón, salir corriendo hacia la espalda del jugador.  
Pararse adelante del jugador para pedir el balón, medio giro y buscar la espalda del defensa.  
Finta de pantalla y salir.  
Finta de correr y poner una pantalla.  
Cambios de ritmo y cambios de dirección en carrera.

**Ejercicio de velocidad de reacción. Su objetivo y realización. 10 MIN.**

Realizar ejercicio por tercias, donde el entrenador lanza el balón, los dos jugadores debe tratar de llegar primero al balón. Partiendo de las posiciones (acostados, sentado, agachado, boca abajo, boca arriba, cuclillas, de espaldas etc.)

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Pesca-pesca, sin balón. 5 MIN.  
JUEGO LIBRE TODA LA CANCHA. 5 MIN.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Las Fintas con balón en posición estático. . Explicar el objetivo de los ejercicios (como que les servirá cada ejercicio en la práctica del juego). 30 MIN.**

Hacer finta de pase a la derecha y botar hacia lado contrario.  
Hacer finta de pase a la izquierda y botar hacia lado contrario.  
Hacer finta de tiro y salir botando a la derecha.  
Hacer finta de tiro y salir botando la izquierda.  
Hacer finta de bote a la derecha y salir botando al lado contrario.  
Hacer finta de bote a la derecha y salir botando al lado contrario.

Hacer finta de pase a la derecha y pasar hacia lado contrario.  
Hacer finta de pase a la izquierda y pasar hacia lado contrario.  
Hacer finta de tiro y pasar a la derecha.  
Hacer finta de tiro y pasar a la izquierda.  
Hacer finta de bote a la derecha y pasar al lado contrario.  
Hacer finta de bote a la derecha y pasar al lado contrario.

Botar hacia el aro en carrera de frente, parar, hacer Finta de tiro y tirar.  
Botar hacia el aro en carrera de frente, parar, hacer Finta de pase y tirar.  
Botar hacia el aro en carrera de frente, parar, hacer Finta de bote y tirar.  
Botar hacia el aro en carrera de frente, parar, hacer Finta de pase y pasar.  
Botar hacia el aro en carrera de frente, parar, hacer Finta de tiro y pasar.  
Botar hacia el aro en carrera de frente, parar, hacer Finta de bote y pasar.

**Ejercicio de velocidad de reacción. Su objetivo y realización. 10 MIN.**

En 2 equipos. Formar a todos los jugadores del equipo en la línea (cada equipo en líneas opuestas) final de la cancha, los jugadores de cada equipo deben ser numerados; el entrenador hará una señal, los jugadores debe tratar de ganar el balón que será colocado, tirado, botado o lanzado por el entrenador. Gana el que meta canasta un solo tiro. El juego inicia partiendo de las posiciones (acostados, sentado, agachado, boca abajo, boca arriba, cucuillas, de espaldas etc.)

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Tiro libre. **10 MIN.**

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Las Fintas con balón en movimiento, después de parada o de eludir un oponente u obstáculo. Explicar el objetivo de los ejercicios (como que les servirá cada ejercicio en la práctica del juego). 30 MIN.**

Hacer finta de pase a la derecha y botar hacia lado contrario. Parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) fintar salida hacia lado de la mano que bota y cambiar al lado contrario.

Hacer finta de pase a la izquierda y botar hacia lado contrario. Parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) fintar salida hacia lado de la mano que bota y cambiar al lado contrario.

Hacer finta de tiro y salir botando a la derecha. Parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) fintar salida hacia lado de la mano que bota y cambiar al lado contrario.

Hacer finta de tiro y salir botando la izquierda. Parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) fintar salida hacia lado de la mano que bota y salir del mismo lado.

Hacer finta de bote a la derecha y salir botando al lado contrario. Parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) fintar salida hacia lado de la mano que bota y salir del mismo lado.

Hacer finta de bote a la izquierda y salir botando al lado contrario. Parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) fintar salida hacia lado de la mano que bota y salir del mismo lado.

Salir botando hacer parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) cambio de mano. Seguir botando de frente y parar. Hacer finta de pase a la derecha y pasar hacia lado contrario.

Salir botando hacer parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) medio giro. Seguir botando de frente y parar. Hacer finta de pase a la izquierda y pasar hacia lado contrario.

Salir botando hacer parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) cruce entre las piernas sin bote. Hacer finta de tiro y pasar a la derecha.

Salir botando hacer parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) cambio de mano. Seguir botando de frente y parar. Hacer finta de tiro y pasar a la izquierda.

Salir botando hacer parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) medio giro. Seguir botando de frente y parar. Hacer finta de bote a la derecha y pasar al lado contrario.

Salir botando hacer parar de frente a un obstáculo (silla, compañero o cono) cruce entre las piernas sin bote. Hacer finta de bote a la izquierda y pasar al lado contrario.

**Ejercicio de velocidad de reacción. Su objetivo y realización. 10 MIN.**

En 2 equipos. Formar a todos los jugadores del equipo en la línea (cada equipo en líneas opuestas) final de la cancha, los jugadores de cada equipo deben ser numerados; el entrenador hará una señal, los jugadores debe tratar de ganar el balón que será colocado, tirado, botado o lanzado por el entrenador. Gana el que meta canasta. El juego inicia partiendo de las posiciones (acostados, sentado, agachado, boca abajo, boca arriba, cuclillas, de espaldas etc.). El entrenador puede decir 2 o 3 números para que la competencia sea de varios participantes.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Tiro libre. 10 MIN.**

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Técnica de la Entrada en triple. Su aplicación y función. La función de la concentración en la entrada en triple (ejecución a la canasta) concentración total. 8 MIN.**

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada sin balón.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente botando el balón, y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón.

**Las 5 líneas para atacar el aro. Grado "cero" izquierda y derecha. 90° en el centro, y ángulo 45° izquierda y derecha. 8 MIN.**

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque sin balón.

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón, sin botar.

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón y botando.

**La entrada en triple con pasos en zig-zag. 8 MIN.**

Realizar entradas a la canasta utilizando las 5 líneas de ataque. (Formamos a 5 defensivos parados en el área en la trayectoria de entrada al aro, ponemos sillas o conos). La REGLA es que la entrada no de puede realizar en línea recta debe de ser con saltos laterales en forma de zig-zag.

**Trabajo defensivo y ofensivo. 2 vs 1. 8 MIN.**

Se realiza ejercicio de 2 vs 1. Donde el Defensa juega un poco flotado pero siempre tratando de llegar a presionar al balón. NO A ROBARLO. Obligar al jugador que tiene la bola a pasar.

Los 2 jugadores a la Ofensiva avanzan pasando el balón de buena manera aprovechando la ventaja de ser 2 jugadores.

**Trabajo 2 vs 2. Pantalla y rodar. 8 MIN.**

Utilizamos ejercicio de 2 vs 2. Donde le pedimos al jugador ofensivo que haga una pantalla la manera de como hacerla y para que sirve.

A los defensivos les pedimos que hagan cambios de jugador si hay una pantalla.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego de piques, pero en ves de tirar de su lugar. ATACAN EL ARO. Solo pueden entrar una vez, encesten o no, toma el turno el jugador siguiente, así hasta llegar a 5 y luego eliminar normal.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Técnica de la Entrada en triple. Su aplicación y función. La función de la concentración en la entrada en triple (ejecución a la canasta) concentración total. 8 MIN.**

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada sin balón. Levantando mano derecha en el salto.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón. Levantando mano derecha en el salto.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente botando el balón, y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón. Levantando mano derecha en el salto.

**Las 5 líneas para atacar el aro. Grado "cero" izquierda y derecha. 90° en el centro, y ángulo 45° izquierda y derecha. 8 MIN.**

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque sin balón. Utilizando únicamente el aro.

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón, sin botar. Utilizando únicamente el aro.

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón y botando. Utilizando únicamente el aro.

**La entrada en triple con pasos en zig-zag. 8 MIN.**

Realizar entradas a la canasta utilizando las 5 líneas de ataque. (Formamos a 5 defensivos parados en el área en la trayectoria de entrada al aro, ponemos sillas o conos). La REGLA es que la entrada no de puede realizar en línea recta debe de ser con saltos laterales en forma de zig-zag.

**Trabajo defensivo y ofensivo. 2 vs 1. 8 MIN.**

Se realiza ejercicio de 2 vs 1. Donde el Defensa juega un poco flotado pero siempre tratando de llegar a presionar al balón. NO A ROBARLO. Obligar al jugador que tiene la bola a pasar.

Los 2 jugadores a la Ofensiva avanzan pasando el balón de buena manera aprovechando la ventaja de ser 2 jugadores.

**Trabajo 2 vs 2. Pantalla y rodar. 8 MIN.**

Utilizamos ejercicio de 2 vs 2. Donde le pedimos al jugador ofensivo que haga una pantalla la manera de como hacerla y para que sirve.

A los defensivos les pedimos que hagan cambios de jugador si hay una pantalla.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego de piques, pero en ves de tirar de su lugar. ATACAN EL ARO. Solo pueden entrar una vez, encesten o no, toma el turno el jugador siguiente, así hasta llegar a 5 y luego eliminar normal.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Técnica de la Entrada en triple. Su aplicación y función. La función de la concentración en la entrada en triple (ejecución a la canasta) concentración total. 8 MIN.**

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada sin balón. Levantando mano izquierda en el salto.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón. Levantando mano izquierda en el salto.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente botando el balón, y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón. Levantando mano izquierda en el salto.

**Las 5 líneas para atacar el aro. Grado "cero" izquierda y derecha. 90° en el centro, y ángulo 45° izquierda y derecha. 8 MIN.**

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque sin balón. Utilizando únicamente el tablero.

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón, sin botar. Utilizando únicamente el tablero.

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón y botando. Utilizando únicamente el tablero.

**La entrada en triple con pasos en zig-zag. 8 MIN.**

Realizar entradas a la canasta utilizando las 5 líneas de ataque. (Formamos a 5 defensivos parados en el área en la trayectoria de entrada al aro, ponemos sillas o conos). La REGLA es que la entrada no de puede realizar en línea recta debe de ser con saltos laterales en forma de zig-zag.

**Trabajo defensivo y ofensivo. 2 vs 1. 8 MIN.**

Se realiza ejercicio de 2 vs 1. Donde el Defensa juega un poco flotado pero siempre tratando de llegar a presionar al balón. NO A ROBARLO. Obligar al jugador que tiene la bola a pasar.

Los 2 jugadores a la Ofensiva avanzan pasando el balón de buena manera aprovechando la ventaja de ser 2 jugadores.

**Trabajo 2 vs 2. Pantalla y rodar. 8 MIN.**

Utilizamos ejercicio de 2 vs 2. Donde le pedimos al jugador ofensivo que haga una pantalla la manera de como hacerla y para que sirve.

A los defensivos les pedimos que hagan cambios de jugador si hay una pantalla.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego de piques, pero en ves de tirar de su lugar. ATACAN EL ARO. Solo pueden entrar una vez, encesten o no, toma el turno el jugador siguiente, así hasta llegar a 5 y luego eliminar normal.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**Técnica de la Entrada en triple. Su aplicación y función. La función de la concentración en la entrada en triple (ejecución a la canasta) concentración total. 8 MIN.**

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada sin balón. Levantando manos alternando.

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón. Levantando manos alternando

Colocamos a todos los niños en la línea de base de la cancha. Harán trote de frente botando el balón, y a la señal darán 2 saltitos hacia adelante y 1 hacia arriba. Simulando la entrada con balón. Levantando manos alternando.

**Las 5 líneas para atacar el aro. Grado "cero" izquierda y derecha. 90° en el centro, y ángulo 45° izquierda y derecha. 8 MIN.**

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque sin balón. Libremente (tablero o aro).

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón, sin botar. Libremente (tablero o aro).

Realizara entrada a la canasta en las 5 líneas de ataque con balón y botando. Libremente (tablero o aro).

**La entrada en triple con pasos en zig-zag. 8 MIN.**

Realizar entradas a la canasta utilizando las 5 líneas de ataque. (Formamos a 5 defensivos parados en el área en la trayectoria de entrada al aro, ponemos sillas o conos). La REGLA es que la entrada no de puede realizar en línea recta debe de ser con saltos laterales en forma de zig-zag.

**Trabajo defensivo y ofensivo. 2 vs 1. 8 MIN.**

Se realiza ejercicio de 2 vs 1. Donde el Defensa juega un poco flotado pero siempre tratando de llegar a presionar al balón. NO A ROBARLO. Obligar al jugador que tiene la bola a pasar.

Los 2 jugadores a la Ofensiva avanzan pasando el balón de buena manera aprovechando la ventaja de ser 2 jugadores.

**Trabajo 2 vs 2. Pantalla y rodar. 8 MIN.**

Utilizamos ejercicio de 2 vs 2. Donde le pedimos al jugador ofensivo que haga una pantalla la manera de como hacerla y para que sirve.

A los defensivos les pedimos que hagan cambios de jugador si hay una pantalla.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego de piques, pero en ves de tirar de su lugar. ATACAN EL ARO. Solo pueden entrar una vez, encesten o no, toma el turno el jugador siguiente, así hasta llegar a 5 y luego eliminar normal.

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Relajación.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 30 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. REBOTE. SU OBJETIVO, LA ORIENTACION Y UBICACION PARA OBTENERLO. TODOS LOS JUGADORES DEBEN RECUPERARLO.**

**PRINCIPIOS DEL REBOTE.**

**Trabajo individual.**

En posición de caballo se retrocede poniendo las manos atrás como tratando de agarrar algo.

En posición de caballo se realizan desplazamientos en forma de semicírculo pequeño con las manos extendidas a los costados.

**Trabajo por parejas.**

Sin balón trabajo de espalda con espalda en posición de caballo, tratando de avanzar hacia atrás venciendo al contrario.

Sin balón trabajo de espalda con espalda en posición de caballo, tratando de avanzar hacia atrás venciendo al contrario. Podemos realizar desplazamientos laterales para avanzar, los jugadores tendrán como objetivo avanzar y que el otro jugador no avance.

Sin balón un jugador trabaja de espalda y el otro atrás empujando de frente, tratando de avanzar hacia adelante.

Sin balón un jugador trabaja de espalda y el otro trata de cruzar una línea que será protegida por el jugador de adelante.

**Trabajo Individual.**

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y luego agarrarlo. Solo debe dar un bote.

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y saltar por el. Solo debe dar un bote.

**Trabajo por pareja.**

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y luego agarrarlo. Solo debe dar un bote. El jugador de atrás pone un poco de presión en la espalda del que realiza el trabajo.

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y saltar por el. Solo debe dar un bote. El jugador de atrás pone un poco de presión en la espalda del que realiza el trabajo.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

Los ofensivos realizan pantallas y los defensivos realizan cambios de jugador.

Explicarle la posición y el objetivo de una pantalla, no profundizar tanto, solamente que logre su objetivo.

A la defensa, el jugador al que le hacen la pantalla se queda con el jugador que se la realiza y el otro jugador toma al que sale botando.

**PARTE FINAL.**

**Juego inter-escuadras. 10 MIN.**

La regla será; el equipo defensivo solo puede permitir que después del tiro el balón bote una vez y debe agarrarlo (con o sin salto), de no ser así se le entregara al equipo contrario.

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Relajación.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 30 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. REBOTE. SU OBJETIVO, LA ORIENTACION Y UBICACION PARA OBTENERLO. TODOS LOS JUGADORES DEBEN RECUPERARLO.**

**PRINCIPIOS DEL REBOTE.**

Trabajo individual.

En posición de caballo se retrocede poniendo las manos atrás como tratando de agarrar algo.

En posición de caballo se realizan desplazamientos en forma de semicírculo pequeño con las manos extendidas a los costados.

Trabajo por parejas.

Sin balón trabajo de espalda con espalda en posición de caballo, tratando de avanzar hacia atrás venciendo al contrario.

Sin balón trabajo de espalda con espalda en posición de caballo, tratando de avanzar hacia atrás venciendo al contrario. Podemos realizar desplazamientos laterales para avanzar, los jugadores tendrán como objetivo avanzar y que el otro jugador no avance.

Sin balón un jugador trabaja de espalda y el otro atrás empujando de frente, tratando de avanzar hacia adelante.

Sin balón un jugador trabaja de espalda y el otro trata de cruzar una línea que será protegida por el jugador de adelante.

Trabajo Individual.

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y luego agarrarlo. Solo debe dar un bote.

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y saltar por el. Solo debe dar un bote.

Trabajo por pareja.

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y luego agarrarlo. Solo debe dar un bote. El jugador de atrás pone un poco de presión en la espalda del que realiza el trabajo.

Un balón por jugador, lanzar el balón al aire por encima de la cabeza, dejar que rebote en el suelo y saltar por el. Solo debe dar un bote. El jugador de atrás pone un poco de presión en la espalda del que realiza el trabajo.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

Los ofensivos realizan pantallas y los defensivos realizan cambios de jugador.

Explicarle la posición y el objetivo de una pantalla, no profundizar tanto, solamente que logre su objetivo.

A la defensa, el jugador al que le hacen la pantalla se queda con el jugador que se la realiza y el otro jugador toma al que sale botando.

**PARTE FINAL.**

**Juego inter-escuadras. 10 MIN.**

La regla será; el equipo defensivo solo puede después del tiro deberá estar pegado a un jugador del otro equipo tratando de empujarlo de espaldas. El jugador del equipo que tira buscara un jugador de la defensa se pondrá en su espalda y tratara de empujarlo. Solo se hará un tiro a la canasta y el balón cambiara de equipo.

Después del tiro el balón no debe importar.

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Relajación.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 30 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego. REBOTE. SU OBJETIVO, LA ORIENTACION Y UBICACION PARA OBTENERLO. TODOS LOS JUGADORES DEBEN RECUPERARLO.**

**PRINCIPIOS DEL REBOTE.**

**Un balón por pareja; un jugador deberá proteger y cuidar el balón, mientras que el otro trata de llegar a el.**

Se coloca el balón en el suelo, uno de los jugadores se pondrá de frente al balón y de espalda al compañero, el compañero empujara al que protege el balón tratando de llegar al balón (el que protege utiliza la posición de caballo, el que empuja no puede hacer ningún movimiento mas que para adelante). Cambio de jugador.

Se coloca el balón en el suelo, uno de los jugadores se pondrá de frente al balón y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón. Cambio de jugador.

Se coloca el balón en el suelo, uno de los jugadores se pondrá de frente al balón y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón, de la misma forma utilizar las manos para alejar el balón del jugador que esta atrás. Cambio de jugador.

Se coloca los jugadores en semicírculo por parejas, el balón es lanzado por el entrenador al tablero, uno de los jugadores se pondrá de frente al tablero y de espalda al compañero, el compañero empujara al que protege el balón tratando de llegar al balón (el que protege utiliza la posición de caballo, el que empuja no puede hacer ningún movimiento mas que para adelante). Cambio de jugador.

Se coloca los jugadores en semicírculo por parejas, el balón es lanzado por el entrenador al tablero, uno de los jugadores se pondrá de frente al tablero y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón. Cambio de jugador.

Se coloca los jugadores en semicírculo por parejas, el balón es lanzado por el entrenador al tablero, uno de los jugadores se pondrá de frente al tablero y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón, de la misma forma utilizar las manos para alejar el balón del jugador que esta atrás. Cambio de jugador.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

Los ofensivos realizan pantallas y los defensivos realizan cambios de jugador.

Explicarle la posición y el objetivo de una pantalla, no profundizar tanto, solamente que logre su objetivo.

A la defensa, el jugador al que le hacen la pantalla se queda con el jugador que se la realiza y el otro jugador toma al que sale botando.

**PARTE FINAL.**

**Juego inter-escuadras. 10 MIN.**

La regla será; el equipo defensivo solo puede después del tiro deberá estar pegado a un jugador del otro equipo tratando de empujarlo de espaldas. El jugador del equipo que tira buscara un jugador de la defensa se pondrá en su espalda y tratara de empujarlo. Solo se hará un tiro a la canasta y el balón cambiara de equipo. El equipo defensivo debe recuperar el balón.

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Relajación.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 30 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**REBOTE. SU OBJETIVO, LA ORIENTACION Y UBICACION PARA OBTENERLO. TODOS LOS JUGADORES DEBEN RECUPERARLO.**

**PRINCIPIOS DEL REBOTE.**

**Un balón por pareja; un jugador deberá proteger y cuidar el balón, mientras que el otro trata de llegar a el.**

Se coloca el balón en el suelo, uno de los jugadores se pondrá de frente al balón y de espalda al compañero, el compañero empujara al que protege el balón tratando de llegar al balón (el que protege utiliza la posición de caballo, el que empuja no puede hacer ningún movimiento mas que para adelante). Cambio de jugador.

Se coloca el balón en el suelo, uno de los jugadores se pondrá de frente al balón y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón. Cambio de jugador.

Se coloca el balón en el suelo, uno de los jugadores se pondrá de frente al balón y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón, de la misma forma utilizar las manos para alejar el balón del jugador que esta atrás. Cambio de jugador.

Se coloca los jugadores en semicírculo por parejas, el balón es lanzado por el entrenador al tablero, uno de los jugadores se pondrá de frente al tablero y de espalda al compañero, el compañero empujara al que protege el balón tratando de llegar al balón (el que protege utiliza la posición de caballo, el que empuja no puede hacer ningún movimiento mas que para adelante). Cambio de jugador.

Se coloca los jugadores en semicírculo por parejas, el balón es lanzado por el entrenador al tablero, uno de los jugadores se pondrá de frente al tablero y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón. Cambio de jugador.

Se coloca los jugadores en semicírculo por parejas, el balón es lanzado por el entrenador al tablero, uno de los jugadores se pondrá de frente al tablero y de espalda al compañero, el compañero empujara y podrá moverse de manera lateral para ir por el balón; el que protege utiliza la posición de caballo y podrá hacer desplazamientos o saltitos para proteger el balón, de la misma forma utilizar las manos para alejar el balón del jugador que esta atrás. Cambio de jugador.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

Los ofensivos realizan pantallas y los defensivos realizan cambios de jugador.

Explicarle la posición y el objetivo de una pantalla, no profundizar tanto, solamente que logre su objetivo.

A la defensa, el jugador al que le hacen la pantalla se queda con el jugador que se la realiza y el otro jugador toma al que sale botando.

**PARTE FINAL.**

**Juego inter-escuadras. 10 MIN.**

La regla será; el equipo defensivo solo puede después del tiro deberá estar pegado a un jugador del otro equipo tratando de empujarlo de espaldas. El jugador del equipo que tira buscara un jugador de la defensa buscara el balón. El equipo defensivo debe recuperar el balón.

**Si a los jugadores defensivos se les olvida ganar la posición para recuperar el rebote; se para el juego se hace la observación despues el equipo que tenia el balón saca y continua el juego.**

**BLOQUE 9. La formación defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**DEFENSIVA DE TRIANGULO. 10 MIN.**

Formación del triangulo.

Se colocan 3 jugadores en posición tomando como punta el jugador que marca al balón. Los otros 2 jugadores lo único que hacen es escoltar al jugador que marca el balón. La rotación se realiza dependiendo de a donde el ofensivo pase el balón. Si el pase es a la derecha. El jugador defensivo mas cercano corre a enfrentar y el jugador de lado contrario correr al centro del área, donde termina la línea punteada del circulo del tiro libre. Los ofensivos son colocados uno al centro, 2 abiertos en posición de aleros, 45°, uno en la izquierda y otro a la derecha.

**OBJETIVO Y ROTACION.** Conocer el fundamento básico en la defensa personal; basado en un ejercicio de 3 vs 3.

4. **Enfrentar el balón**
5. **Negar el pase al jugador más cercano (centro).**
6. **Flotar en el centro del área al jugador más lejano.**

**PARTIENDO DE EL TRIANGULO SALIDA POR 3 CARRILES. 10 MIN.**

Una vez aprendida la defensa podremos hacer tiro a la canasta de manera libre.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO CORRE EL CARRIL CENTRAL CON EL BALON IDA Y VUELTA.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO DERECHO; EL QUE RECIBIO CORRE BOTANDO HACIA EL CARRIL DEL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

**JUEGO 1 VS 1. 10 MIN.**

Se colocan 3 jugadores defensivos en cada círculo. Y todos los demás se enfilan con balón fuera de la cancha. El objetivo es cruzar toda la cancha sin que te quiten el balón y encestar, si el defensivo agarra o roba balón lo tira a un lado de la cancha. Los jugadores que botan no se pueden salir de la cancha ni dejar de botar.

**JUEGO 2 VS 1. 10MIN.**

Se coloca una fila debajo de la canasta. Y dos filas una en cada lado de la media cancha. El entrenador le pasa el balón a los jugadores de la media cancha que atacaran al jugador solo. Si el defensivo recupera sale botando al otro lado de la cancha a meter canasta. Si falla el jugador solo y los 2 jugadores recuperan el balón, acaba el ejercicio.

**PARTE FINAL.**

**Juego libre 3 vs 3. 10 min.**

Toda la cancha. Obligando al triangulo defensivo y corrigiendo la rotación defensiva.

**BLOQUE 9. La formación defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
18. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
19. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
20. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
21. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
22. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
23. Carrera de Carretilla.
24. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
25. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
27. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
28. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
29. Redondilla. Carrera de espaldas.
30. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
31. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
32. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
33. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**DEFENSIVA DE TRIANGULO. 10 MIN.**

Formación del triangulo.

Se colocan 3 jugadores en posición tomando como punta el jugador que marca al balón. Los otros 2 jugadores lo único que hacen es escoltar al jugador que marca el balón. La rotación se realiza dependiendo de a donde el ofensivo pase el balón. Si el pase es a la derecha. El jugador defensivo mas cercano corre a enfrenar y el jugador de lado contrario correr al centro del área, donde termina la línea punteada del circulo del tiro libre. Los ofensivos son colocados uno al centro, 2 abiertos en posición de aleros, 45°, uno en la izquierda y otro a la derecha.

**OBJETIVO Y ROTACION.** Conocer el fundamento básico en la defensa personal; basado en un ejercicio de 3 vs 3.

1. **Enfrenar el balón**
2. **Negar el pase al jugador más cercano (centro).**
3. **Flotar en el centro del área al jugador más lejano.**

**PARTIENDO DE EL TRIANGULO SALIDA POR 3 CARRILES. 10 MIN.**

Una vez aprendida la defensa podremos hacer tiro a la canasta de manera libre.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO IQUIERDO; EL QUE RECIBIO CORRE BOTANDO HACIA EL CARRIL DEL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y EL QUE RECUPERO CORRE EL CARRIL CENTRAL Y VA PASANDO EL BALON DE UN LADO, DE REGRESO AL CENTRO Y DEL OTRO LADO. IDA Y VUELTA.

**JUEGO 1 VS 1. 10 MIN.**

Se colocan 3 jugadores defensivos en cada círculo. Y todos los demás se enfilan con balón fuera de la cancha. El objetivo es cruzar toda la cancha sin que te quiten el balón y encestar, si el defensivo agarra o roba balón lo tira a un lado de la cancha. Los jugadores que botan no se pueden salir de la cancha ni dejar de botar.

**JUEGO 2 VS 1. 10MIN.**

Se coloca una fila debajo de la canasta. Y dos filas una en cada lado de la media cancha. El entrenador le pasa el balón a los jugadores de la media cancha que atacaran al jugador solo. Si el defensivo recupera sale botando al otro lado de la cancha a meter canasta. Si falla el jugador solo y los 2 jugadores recuperan el balón, acaba el ejercicio.

**PARTE FINAL.**

**Juego libre 3 vs 3. 10 min.**

Toda la cancha. Obligando al triangulo defensivo y corrigiendo la rotación defensiva.

**BLOQUE 9. La formación defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

34. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
35. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
36. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
37. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
38. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
39. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
40. Carrera de Carretilla.
41. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
42. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
44. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
45. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
46. Redondilla. Carrera de espaldas.
47. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
48. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
49. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
50. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**DEFENSIVA DE TRIANGULO. 10 MIN.**

Formación del triangulo.

Se colocan 3 jugadores en posición tomando como punta el jugador que marca al balón. Los otros 2 jugadores lo único que hacen es escoltar al jugador que marca el balón. La rotación se realiza dependiendo de a donde el ofensivo pase el balón. Si el pase es a la derecha. El jugador defensivo mas cercano corre a enfrenar y el jugador de lado contrario correr al centro del área, donde termina la línea punteada del circulo del tiro libre. Los ofensivos son colocados uno al centro, 2 abiertos en posición de aleros, 45°, uno en la izquierda y otro a la derecha.

**OBJETIVO Y ROTACION.** Conocer el fundamento básico en la defensa personal; basado en un ejercicio de 3 vs 3.

- 4. Enfrenar el balón**
- 5. Negar el pase al jugador más cercano (centro).**
- 6. Flotar en el centro del área al jugador más lejano.**

**PARTIENDO DE EL TRIANGULO SALIDA POR 3 CARRILES. 10 MIN.**

Una vez aprendida la defensa podremos hacer tiro a la canasta de manera libre.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, CORRE BOTANDO POR EL CENTRO HASTA CRUZAR MEDIA CANCHA; LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y CORREN, EL JUGADOR DEL CENTRO PASA EL BALÓN AL JUGADOR DEL COSTADO DERECHO; EL JUGADOR QUE RECIBIO EL BALÓN BOTA HACIA EL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALÓN TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, CORRE BOTANDO POR EL CENTRO HASTA CRUZAR MEDIA CANCHA; LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y CORREN, EL JUGADOR DEL CENTRO PASA EL BALÓN AL JUGADOR DEL COSTADO IZQUIERDO; EL JUGADOR QUE RECIBIO EL BALÓN BOTA HACIA EL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALÓN TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO IGUAL.

**JUEGO 1 VS 1. 10 MIN.**

Se colocan 3 jugadores defensivos en cada círculo. Y todos los demás se enfilan con balón fuera de la cancha. El objetivo es cruzar toda la cancha sin que te quiten el balón y encestar, si el defensivo agarra o roba balón lo tira a un lado de la cancha. Los jugadores que botan no se pueden salir de la cancha ni dejar de botar.

**JUEGO 2 VS 1. 10MIN.**

Se coloca una fila debajo de la canasta. Y dos filas una en cada lado de la media cancha. El entrenador le pasa el balón a los jugadores de la media cancha que atacaran al jugador solo. Si el defensivo recupera sale botando al otro lado de la cancha a meter canasta. Si falla el jugador solo y los 2 jugadores recuperan el balón, acaba el ejercicio.

**PARTE FINAL.**

**Juego libre 3 vs 3. 10 min.**

Toda la cancha. Obligando al triangulo defensivo y corrigiendo la rotación defensiva.

**BLOQUE 9. La formación defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

51. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
52. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
53. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
54. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
55. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
56. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
57. Carrera de Carretilla.
58. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
59. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
61. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
62. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
63. Redondilla. Carrera de espaldas.
64. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
65. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
66. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
67. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**DEFENSIVA DE TRIANGULO. 10 MIN.**

Formación del triangulo.

Se colocan 3 jugadores en posición tomando como punta el jugador que marca al balón. Los otros 2 jugadores lo único que hacen es escoltar al jugador que marca el balón. La rotación se realiza dependiendo de a donde el ofensivo pase el balón. Si el pase es a la derecha. El jugador defensivo mas cercano corre a enfrenar y el jugador de lado contrario correr al centro del área, donde termina la línea punteada del circulo del tiro libre. Los ofensivos son colocados uno al centro, 2 abiertos en posición de aleros, 45°, uno en la izquierda y otro a la derecha.

**OBJETIVO Y ROTACION.** Conocer el fundamento básico en la defensa personal; basado en un ejercicio de 3 vs 3.

- 7. Enfrenar el balón**
- 8. Negar el pase al jugador más cercano (centro).**
- 9. Flotar en el centro del área al jugador más lejano.**

**PARTIENDO DE EL TRIANGULO SALIDA POR 3 CARRILES. 10 MIN.**

Una vez aprendida la defensa podremos hacer tiro a la canasta de manera libre.

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, CORRE BOTANDO POR EL CENTRO HASTA CRUZAR MEDIA CANCHA; LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y CORREN, EL JUGADOR DEL CENTRO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO DERECHO; EL JUGADOR QUE RECIBIO EL BALON BOTA HACIA EL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO DEFENSIVA ESCALONADA, EL JUGADOR QUE TIRO A CANASTA REGRESA SOLO Y LOS OTROS DOS DEFIENDEN, PRIMERO UNO Y SI SE LO LLEVAN MARCA EL OTRO AL QUE SE LLEVARON SE COLOCA ATRÁS (ESCALONADA).

SE FORMA EL TRIANGULO DEFENSIVO, LOS JUGADORES OFENSIVOS REALIZAN UN SOLO TIRO A LA CANASTA; UN JUGADOR RECUPERA, CORRE BOTANDO POR EL CENTRO HASTA CRUZAR MEDIA CANCHA; LOS OTROS 2 ABREN LOS CARRILES Y CORREN, EL JUGADOR DEL CENTRO PASA EL BALON AL JUGADOR DEL COSTADO IZQUIERDO; EL JUGADOR QUE RECIBIO EL BALON BOTA HACIA EL CENTRO; MIENTRAS EL QUE LE PASO EL BALON TOMA SU CARRIL. (PRINCIPIO DE TRENZA). REGRESO DEFENSIVA ESCALONADA, EL JUGADOR QUE TIRO A CANASTA REGRESA SOLO Y LOS OTROS DOS DEFIENDEN, PRIMERO UNO Y SI SE LO LLEVAN MARCA EL OTRO AL QUE SE LLEVARON SE COLOCA ATRÁS (ESCALONADA).

**JUEGO 1 VS 1. 10 MIN.**

Se colocan 3 jugadores defensivos en cada círculo. Y todos los demás se enfilan con balón fuera de la cancha. El objetivo es cruzar toda la cancha sin que te quiten el balón y encestar, si el defensivo agarra o roba balón lo tira a un lado de la cancha. Los jugadores que botan no se pueden salir de la cancha ni dejar de botar.

**JUEGO 2 VS 1. 10MIN.**

Se coloca una fila debajo de la canasta. Y dos filas una en cada lado de la media cancha. El entrenador le pasa el balón a los jugadores de la media cancha que atacaran al jugador solo. Si el defensivo recupera sale botando al otro lado de la cancha a meter canasta. Si falla el jugador solo y los 2 jugadores recuperan el balón, acaba el ejercicio.

**PARTE FINAL.**

**Juego libre 3 vs 3. 10 min.**

Toda la cancha. Obligando al triangulo defensivo y corrigiendo la rotación defensiva.

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**  
**OBJETIVOS Y FUNCION EN EL JUEGO.** Explicar en que momento del juego se puede realizar cada ejercicio y por que.

**TRABAJO DE PIES. PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. PIVOTES. 30 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.

SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.

SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

1T. MANOS AL FRENTE. REGRESO DE ESPALDA 5 R.

2T. " " "

1 T. MANOS AL FRENTE REGRESO DE FRENTE. " "

2 T. " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " "

**CARRERA 3 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero.

**PARTE FINAL.**

**JUGAR JUEGO DE SEMAFORO. 10 MIN.**

**SOLO ROJO Y VERDE.**

ROJO ES ALTO VERDE ES SIGA. JUEGO SIN BALON. Realizar un pivote (mover un solo pie como compa, el entrenador señala el movimiento a realizar, cuando sea alto).

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**OBJETIVOS Y FUNCION EN EL JUEGO.** Explicar en que momento del juego se puede realizar cada ejercicio y por que.

**TRABAJO DE PIES. PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. PIVOTES. 30 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

SALTO CON FLEXION, CHOCAR AL COMPAÑERO HOMBRO CON HOMBRO. 5 REPETICIONES.

SALTO CON FLEXION, 1 CHOQUES DE PALMA CON EL COMPAÑERO DE ENFRENTE. 5 R.

SALTO CON FLEXION, 1 CHOQUES DE PALMA CON EL COMPAÑERO DE ENFRENTE. 5 R.

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

1T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y REGRESO DE ESPALDA 5 R.

2T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y REGRESO DE FRENTE. "

2 T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " " " "

**CARRERA 3 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero.

**PARTE FINAL.**

**JUGAR JUEGO DE SEMAFORO. 10 MIN.**

**SOLO ROJO Y VERDE.**

ROJO ES ALTO VERDE ES SIGA. JUEGO CON BALON SIN BOTE. Realizar un pivote (mover un solo pie como compa, el entrenador señala el movimiento a realizar, cuando sea alto).

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**  
**OBJETIVOS Y FUNCION EN EL JUEGO.** Explicar en que momento del juego se puede realizar cada ejercicio y por que.

**TRABAJO DE PIES. PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. PIVOTES. 30 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

SALTO CON FLEXION, CHOCAR AL COMPAÑERO ESPALDA CON ESPALDA. 5 REPETICIONES.  
SALTO CON FLEXION, 2 CHOQUES DE PALMA CON EL COMPAÑERO DE ENFRENTE. 5 R.  
SALTO CON FLEXION, , 2 CHOQUES DE PALMA CON EL COMPAÑERO DE ENFRENTE. 5 R.  
EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA. UN BALON POR JUGADOR. (BOTANDO Y CON EL BALON SOSTENIDO)  
BOTANDO CON PARADA A 1T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y REGRESO DE ESPALDA 5 R.  
BOTANDO CON PARADA A 2T. " " "  
BOTANDO CON PARADA A 1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y REGRESO DE FRENTE. "  
BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " "  
BOTANDO CON PARADA A 1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.  
BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "  
BOTANDO CON PARADA A 1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.  
BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "  
BOTANDO CON PARADA A 1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.  
BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "  
BOTANDO CON PARADA A 1 T. MANOS AL FRENTE. CHOCAR LAS MANOS CON EL COMPAÑERO Y DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.  
BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "

**CARRERA 3 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero.

**PARTE FINAL.**

**JUGAR JUEGO DE SEMAFORO. 10 MIN.**

**SOLO ROJO Y VERDE.**

ROJO ES ALTO VERDE ES SIGA. JUEGO CON BALON CON BOTE. Realizar un pivote (mover un solo pie como compa, el entrenador señala el movimiento a realizar, cuando sea alto).

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: ESCUELITA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**OBJETIVOS Y FUNCION EN EL JUEGO. Explicar en que momento del juego se puede realizar cada ejercicio y por que.**

**TRABAJO DE PIES. PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. PIVOTES. 30 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

SALTO CON FLEXION, CHOCAR AL COMPAÑERO ESPALDA CON ESPALDA. 5 REPETICIONES.

SALTO CON FLEXION, 2 CHOQUES DE PALMA CON EL COMPAÑERO DE ENFRENTE. 5 R.

SALTO CON FLEXION, 2 CHOQUES DE PALMA CON EL COMPAÑERO DE ENFRENTE. 5 R.

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA. UN BALON POR PAREJA. (UN JUGADOR SALE BOTANDO Y PARA EN EL TIRO LIBRE Y PASA AL QUE ESTA EN MEDIA CANCHA, PASA EL BALON Y EL DE LA MEDIA CANCHA BOTA HACIA EL TIRO LIBRE; LOS 2 DEBE REALIZAR EL SIGUIENTE EJERCICIO).

BOTANDO CON PARADA A 1T. PASE A EL COMPAÑERO Y REGRESO DE ESPALDA 5 R.

BOTANDO CON PARADA A 2T. " " " "

BOTANDO CON PARADA A 1 T. PASE A EL COMPAÑERO Y REGRESO DE FRENTE. " "

BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "

BOTANDO CON PARADA A 1 T. PASE A EL COMPAÑERO Y PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "

BOTANDO CON PARADA A 1 T. PASE A EL COMPAÑERO Y PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "

BOTANDO CON PARADA A 1 T. PASE A EL COMPAÑERO Y DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "

BOTANDO CON PARADA A 1 T. PASE A EL COMPAÑERO Y DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

BOTANDO CON PARADA A 2 T. " " " "

**CARRERA 3 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero.

**PARTE FINAL.**

**JUGAR JUEGO DE SEMAFORO. 10 MIN.**

**SOLO ROJO Y VERDE.**

ROJO ES ALTO VERDE ES SIGA. JUEGO CON BALON CON BOTE INTERCAMBIANDO DE BALON. Realizar un pivote (mover un solo pie como compa, el entrenador señala el movimiento a realizar, cuando sea alto).

# SEMANAL



# MICRO.

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**MANEJO DE BALON. 8 MIN.**

2 BALONES; LANZAR UN BALON CON 2 MANOS EXTENDIDA HACIA ARRIBA Y EL OTRO REBOTARLO AL SUELO CON 2 MANOS.

MUÑEQUEO.UN BALON EN CADA MANO. FINTA DE LANZAR.

IGUAL AL 1º. PERO CON APLAUSO.

IGUAL AL PRIMERO CON 2 APLAUSOS.

**MALABARES. 8 MIN.**

Ejercicios manejando 2 balones (Hacer 1 círculo con los 2 balones al frente. Balones rodando en el suelo).

Ejercicios manejando 2 balones (Haciendo círculos; izquierda y derecha picando. Alternado).

Ejercicios manejando 2 balones (derecha lanzarla poquito al aire; izquierda pasa el balón picado a mano derecha, mientras mano izquierda recibe el lanzado por izquierda. Alternado.)

Ejercicios manejando 2 balones (derecha bota hacia la izquierda por adelante alrededor del cuerpo; izquierda bota hacia atrás pasando a mano derecha (ejercicio los 2 balones giran alrededor del cuerpo). Alternando hacia la izquierda y hacia la derecha.

**COMBINACIONES DE DOMINIO DE BALON. 8 MIN.**

**Ubicamos una fila en cada esquina de la media cancha.**

Conducción de balón mano derecha y parada en el círculo, cambio de mano y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón cambiando de mano, parada en el círculo, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha pasando obstáculos, parada en el círculo, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano izquierda pasando obstáculos, parada en el círculo, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano pasando obstáculos, parada en el círculo, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

**LATERALIDAD 8 MIN.**

**Ejercicio por parejas. Una fila en un tablero y otra fila en el otro. Salen de frente hacia la media cancha. 1 vuelta por cada ejercicio.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Corriendo con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos con balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

**LLENADO 3 CARRILES Y OCUPAR LUGARES. 8 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números 1 vs 1. 10 min.**

**REGLAS.** No podemos dejar de botar. O pasa el balón al jugador contrario.

**BLOQUE 1. Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**MANEJO DE BALON. 8 MIN.**

PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. De bote. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS. De bote.

COMBINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.

CRUCE ENTRE PIERNAS. DODLES Y TRIPLES CRUCES DE BALON CON BOTE Y SIN BOTE. GIRAR ALREDEDOR DEL CUERPO.

**MALABARES. 8 MIN.**

Ejercicios manejando 2 balones (cambiar de manos el balón al aire al mismo tiempo).

Ejercicios manejando 2 balones (cambiar de manos el balón al aire al mismo tiempo; lanzar uno y después el otro. Alternado).

Ejercicios manejando 2 balones (lanzar el balón con las 2 manos primero uno luego el otro, los dos balones en un costado sin que se crucen, crean un efecto. De sube y baja.)

Ejercicios de cruce entre piernas manejando 2 balones (derecha bota hacia la izquierda entre las piernas (pierna izquierda adelante); mano izquierda recibe pasa el balón a mano derecha por el frente sin bote (mano a mano). Cambiar de lado contrario.

**COMBINACIONES DE DOMINIO DE BALON. 8 MIN.**

***Ubicamos una fila en cada esquina de la media cancha.***

Conducción de balón mano derecha y parada en el círculo, cambio de mano por la espalda y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón cambiando de mano, parada en el círculo cambio de mano por la espalda, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha pasando obstáculos, parada en el círculo cambio de mano por la espalda, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano izquierda pasando obstáculos, parada en el círculo cambio de mano por la espalda y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano pasando obstáculos, parada en el círculo, cambio de mano por la espalda y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

**COMBINACION DE BOTE CON LATERALIDAD 8 MIN.**

**Ejercicio por parejas. Una fila en un tablero y otra fila en el otro. Salen de frente hacia la media cancha. 1 vuelta por cada ejercicio.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Corriendo con balón BOTANDO, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos con balón BOTANDO, derecha e izquierda, adelante y atrás.

**LLENADO 3 CARRILES Y OCUPAR LUGARES CON ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 8 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha. El jugador del centro bota. Final con pase y corte.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero. El jugador del centro bota. Final con pase y corte.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números 1 vs 1. 10 min.**

REGLAS. No podemos dejar de botar. O pasa el balón al jugador contrario.

**BLOQUE 1. Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**MANEJO DE BALON. 10 MIN.**

LANZAR EL BALON POR ATRÁS, PASE POR ARRIBA DE LA CABEZA Y LO RECIBEN AL FRENTE CAMBIANDO DE MANO, 8 POR MANO Y 8 ALTERNADO.

PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.

PIERNAS ABIERTAS, BOTAR BALON EN EL CENTRO MOVIENDO LAS MANOS AL FRENTE Y ATRÁS, ALTERNADO Y CRUZADO.

ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS.(TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

**MALABARES. 8 MIN.**

Ejercicios manejando 2 balones (lanzar un balón al aire y antes de que caiga lanzar el otro; tomar el que bote y seguir lanzando).

Ejercicios manejando 2 balones (Haciendo círculos; hacia la izquierda y derecha lanzando el balón al aire y cambiando de mano. Alternado).

Ejercicios manejando 2 balones (realizar lanzamientos del balón con aplauso.)

Ejercicios manejando 2 balones (derecha bota hacia la izquierda por adelante alrededor del cuerpo; izquierda bota hacia atrás pasando a mano derecha (ejercicio los 2 balones giran alrededor del cuerpo). Alternando hacia la izquierda y hacia la derecha.

**COMBINACIONES DE DOMINIO DE BALON. 8 MIN.**

**Ubicamos una fila en cada esquina de la media cancha.**

Conducción de balón mano derecha y parada en el círculo, cruce de balón entre las piernas, cambio de mano y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón cambiando de mano, parada en el círculo, cruce de balón entre las piernas y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha pasando obstáculos, parada en el círculo, cruce de balón entre las piernas y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano izquierda pasando obstáculos, parada en el círculo, cruce de balón entre las piernas y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano pasando obstáculos, parada en el círculo, cruce de balón entre las piernas y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

**COMBINACIONES DE BOTE CON LATERALIDAD 8 MIN.**

**Ejercicio por parejas. Una fila en un tablero y otra fila en el otro. Salen de frente hacia la media cancha. 1 vuelta por cada ejercicio.**

Corriendo sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Corriendo con balón, BOTE PROTEGIDO, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos sin balón, derecha e izquierda, adelante y atrás.

Desplazamientos con balón, BOTE PROTEGIDO, derecha e izquierda, adelante y atrás.

**LLENADO 3 CARRILES Y OCUPAR LUGARES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 8 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo más pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha. El jugador del centro lleva el balón da pase y pantalla directa, el que recibe pantalla ataca el centro.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero. El jugador del centro lleva el balón da pase y pantalla directa, el que recibe pantalla ataca el centro.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números 1 vs 1. 10 min.**

Defensivo Tratar de robar el balón con la cabeza. Ofensivo no puede dejar de botar, o cambia de jugador el balón.

**BLOQUE 1. Capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Coordinación. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**MANEJO DE BALON. 8 MIN.**

LAZAR EL BALON HACIA ARRIBA 2 MANOS Y RECIBIRLO ATRÁS. De atrás hacia adelante botarlo entre las piernas y recibirlo adelante.

CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO AL CENTRO. ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO.

8 CIRCULOS EN PIERNA DERECHA Y 8 IZQ. Con bote.

HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO. Con bote.

**COMBINACIONES DE CONTROL Y MALABARES. 8 MIN.**

Ejercicios manejando 2 balones (Hacer 1 círculo con los 2 balones al frente. Balones haciendo círculos con bote).

Ejercicios manejando 2 balones (Haciendo círculos; lanzando el balón con 2 manos y recibiendo el otro).

Ejercicios manejando 2 balones (derecha botando; izquierda pasa el balón picado, entre las piernas de atrás hacia adelante, cambio e balón de y mano sin bote, Alternar el ejercicio.)

Ejercicios manejando 2 balones (balón en mano izquierda y derecha pasar el balón de atrás hacia adelante entre las piernas con bote, primero uno y luego el otro recibiendo el balón con la misma mano. Y girando al rededor de las piernas.

**COMINACIONES DE BOTE Y DOMINIO DE BALON. 8 MIN.**

**Ubicamos una fila en cada esquina de la media cancha.**

Conducción de balón mano derecha y parada en el círculo, MEDIO GIRO, cambio de mano y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón cambiando de mano, parada en el círculo, MEDIO GIRO, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano derecha pasando obstáculos, parada en el círculo, MEDIO GIRO, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag mano izquierda pasando obstáculos, parada en el círculo, MEDIO GIRO, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

Conducción de balón en zig-zag cambiando de mano pasando obstáculos, parada en el círculo, MEDIO GIRO, y bote hacia la esquina siguiente rotando hacia la derecha.

**COMBINACIONES DE BOTE, PASE Y LATERALIDAD 8 MIN.**

**Ejercicio por parejas. Una fila en un tablero CON BALON y otra fila en el otro. Salen de frente hacia la media cancha. 1 vuelta por cada ejercicio.**

Corriendo BOTANDO EL balón, SE CORRE A LA derecha e izquierda, adelante y atrás. SEGÚN SE INDIQUE PASANDO EL BALON DE PECHO.

Desplazamientos BOTANDO EL balón, SE DESPLAZA derecha e izquierda, adelante y atrás. SEGÚN SE INDIQUE PASANDO EL BALON DE PECHO.

**LLENADO 3 CARRILES Y OCUPAR LUGARES EN ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 8 MIN.**

Realizando una división de cancha en 3, abriendo la cancha lo más posible para desplazarse en ella. Se corre 2 jugadores lo mas pegado posible a la línea sin salirse y el tercer jugador partiendo los 3 círculos de la cancha. JUGADOR DEL CENTRO BOTA. Pase a un costado y pantalla al jugador que no tiene balón (pantalla indirecta). El que bota ataca el centro de la cancha realiza entrada a la canasta.

El ejercicio termina jugador del centro antes del tiro de 3 puntos, los 2 que corren los carriles abiertos cruzan hacia el aro y abren a la esquina, luego suben a la posición de alero. JUGADOR DEL CENTRO BOTA. Pase a un costado y pantalla al jugador que no tiene balón (pantalla indirecta). El que bota ataca el centro de la cancha realiza entrada a la canasta.

**PARTE FINAL.**

**Juego de números. 10 min.**

Con reglas, defensivo trata de robar con el pecho, el ofensivo no puede dejar de botar (jugador que utiliza combinaciones de bote).

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental (lateralidad) y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo. Pase y corte y rotación del balón. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**PASE PECHO. SOBRE LA CABEZA, BEISBOL Y DE BOTE. 1 Y 2 MANOS. (UTILIZAR POSICION FUNDAMENTAL Y MANEJO DE DERECHA E IZQUIERDA). 8 MIN.**

Por parejas en posición fundamental, pase de pecho.

Por pareja en posición fundamental, pase con 2 manos sobre la cabeza.

Por pareja en posición fundamental, pase de beisbol, largo con derecha e izquierda.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con 2 manos.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con mano derecha.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con mano izquierda.

**TECNICAS DE DEFENSIVA PERSONAL. POSICION FUNDAMENTAL APLICADA A LA DEFENSA (ENFRENTAMIENTO) Y LA OFENSIVA (PROTECCION DEL BALON). 8 MIN.**

Ejercicio de 3 vs 3, en triangulo.

5. Jugador que marca el balón.
6. Jugador que niega el pase al jugador más cercano al balón.
7. Jugador que flota al jugador más lejano del balón.

**PONER EL OBJETIVO DE DONDE RECIBIR EN EL EJERCICIO DE PASE Y CORTE (SIEMPRE PASAR CON VENTAJA AL COMPAÑERO). ROTAR POSICIONES. 8 MIN.**

Se forman los 5 jugadores en posición abierta, donde el jugador de posición de alero, pasa a la esquina y corta a canasta, luego sale a la esquina contraria, los 3 jugadores recorren un lugar. El balón regresa de la esquina pasando por todos los jugadores hasta llegar a la posición de alero de lado contrario. Y realizamos pase y corte pero de lado contrario, mismo seguimiento.

**TRABAJO 2 VS 1, OFENSIVO. UTILIZACION DE PASE A 2 MANOS. (ES EL PASE MAS SEGURO). 8 MIN.**

Jugar 2 vs 1 con Corrección del pase con ventaja. Utilizar pasar y cortar a la canasta como principio básico de tener ventaja numérica. Todos los pases deberán ser a 2 manos.

**TRIANGULOS OFENSIVO. 1-3-1. 8 MIN.**

Es un ejercicio que permite darles opciones a los jugadores para salir y ocupar espacios contra una presión o un personal de toda la cancha. Utilizando el manual de tácticas, realizar el ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**BEISBOL-BASQUET.**

Se dividen 2 equipos y se juega como beisbol, donde las bases son las equinas de la media cancha. El equipo que ataca lanza el balón al aire este debe botar en la media cancha (para estar en juego) y jugador que lanzo debe correr las 4 bases, si lo hace anota carrera; pero si el equipo contrario hace 10 pases antes de que el jugador llegue a las 4 bases. Será "fuera"; 3 jugadores fuera cambian de atacantes. Gana quien anote más carreras.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental (lateralidad) y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo. Pase y corte y rotación del balón. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**PASE PECHO. SOBRE LA CABEZA, BEISBOL Y DE BOTE. 1 Y 2 MANOS. (UTILIZAR POSICION FUNDAMENTAL Y MANEJO DE DERECHA E IZQUIERDA). 8 MIN.**

Por parejas en posición fundamental, pase de pecho. Realizando trote uno de frente y otro hacia atrás. A 2 metros de distancia entre uno y otro.

Por pareja en posición fundamental, pase con 2 manos sobre la cabeza. Realizando trote uno de frente y otro hacia atrás. A 2 metros de distancia entre uno y otro.

Por pareja en posición fundamental, pase de beisbol, largo con derecha e izquierda. Realizando trote uno de frente y otro hacia atrás. A 6 u 8 metros de distancia entre uno y otro.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con 2 manos. Realizando trote uno de frente y otro hacia atrás. A 2 metros de distancia entre uno y otro.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con mano derecha. Realizando trote uno de frente y otro hacia atrás. A 2 metros de distancia entre uno y otro.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con mano izquierda. Realizando trote uno de frente y otro hacia atrás. A 2 metros de distancia entre uno y otro.

**TECNICAS DE DEFENSIVA PERSONAL. POSICION FUNDAMENTAL APLICADA A LA DEFENSA (ENFRENTAMIENTO) Y LA OFENSIVA (PROTECCION DEL BALON). 8 MIN.**

Ejercicio de 3 vs 3, en triangulo.

8. Jugador que marca el balón.
9. Jugador que niega el pase al jugador más cercano al balón.
10. Jugador que flota al jugador más lejano del balón.

**PONER EL OBJETIVO DE DONDE RECIBIR EN EL EJERCICIO DE PASE Y CORTE (SIEMPRE PASAR CON VENTAJA AL COMPAÑERO). ROTAR POSICIONES. 8 MIN.**

Se forman los 5 jugadores en posición abierta, donde el jugador de posición de alero, pasa a la esquina y corta a canasta, luego sale a la esquina contraria, los 3 jugadores recorren un lugar. El balón regresa de la esquina pasando por todos los jugadores hasta llegar a la posición de alero de lado contrario. Y realizamos pase y corte pero de lado contrario, mismo seguimiento.

**TRABAJO 2 VS 1, OFENSIVO. UTILIZACION DE PASE A 2 MANOS. (ES EL PASE MAS SEGURO). 8 MIN.**

Jugar 2 vs 1 con Corrección del pase con ventaja. Utilizar pasar y cortar a la canasta como principio básico de tener ventaja numérica. Todos los pases deberán ser a 2 manos.

**TRIANGULOS OFENSIVO. 1-3-1. 8 MIN.**

Es un ejercicio que permite darles opciones a los jugadores para salir y ocupar espacios contra una presión o un personal de toda la cancha. Utilizando el manual de tácticas, realizar el ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**BEISBOL-BASQUET.**

Se dividen 2 equipos y se juega como beisbol, donde las bases son las esquinas de la media cancha. El equipo que ataca lanza el balón al aire este debe botar en la media cancha (para estar en juego) y jugador que lanzo debe correr las 4 bases, si lo hace anota carrera; pero si el equipo contrario hace 5 pases y encesta antes de que el jugador llegue corriendo a las 4 bases. Será "fuera"; 3 jugadores fuera cambian de atacantes. Gana quien anote más carreras.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental (lateralidad) y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo. Pase y corte y rotación del balón. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**PASE PECHO. SOBRE LA CABEZA, BEISBOL Y DE BOTE. 1 Y 2 MANOS. (UTILIZAR POSICION FUNDAMENTAL Y MANEJO DE DERECHA E IZQUIERDA). 8 MIN.**

Por parejas en posición fundamental, pase de pecho. Uno en la base y otro a la altura del tiro libre. Salen los 2 en desplazamiento lateral de una línea lateral hasta cruzar toda la cancha.

Por pareja en posición fundamental, pase con 2 manos sobre la cabeza. Uno en la base y otro a la altura del tiro libre. Salen los 2 en desplazamiento lateral de una línea lateral hasta cruzar toda la cancha.

Por pareja en posición fundamental, pase de beisbol, largo con derecha e izquierda. Uno en la base y otro a la media cancha. Salen los 2 en desplazamiento lateral de una línea lateral hasta cruzar toda la cancha.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con 2 manos. Uno en la base y otro a la altura del tiro libre. Salen los 2 en desplazamiento lateral de una línea lateral hasta cruzar toda la cancha.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con mano derecha. Uno en la base y otro a la altura del tiro libre. Salen los 2 en desplazamiento lateral de una línea lateral hasta cruzar toda la cancha.

Por pareja en posición fundamental, pase de bote, con mano izquierda. Uno en la base y otro a la altura del tiro libre. Salen los 2 en desplazamiento lateral de una línea lateral hasta cruzar toda la cancha.

**TECNICAS DE DEFENSIVA PERSONAL. POSICION FUNDAMENTAL APLICADA A LA DEFENSA (ENFRENTAMIENTO) Y LA OFENSIVA (PROTECCION DEL BALON). 8 MIN.**

Ejercicio de 3 vs 3, en triangulo.

11. Jugador que marca el balón.
12. Jugador que niega el pase al jugador más cercano al balón.
13. Jugador que flota al jugador más lejano del balón.

**PONER EL OBJETIVO DE DONDE RECIBIR EN EL EJERCICIO DE PASE Y CORTE (SIEMPRE PASAR CON VENTAJA AL COMPAÑERO). ROTAR POSICIONES. 8 MIN.**

Se forman los 5 jugadores en posición abierta, donde el jugador de posición de alero, pasa a la esquina y corta a canasta, luego sale a la esquina contraria, los 3 jugadores recorren un lugar. El balón regresa de la esquina pasando por todos los jugadores hasta llegar a la posición de alero de lado contrario. Y realizamos pase y corte pero de lado contrario, mismo seguimiento.

**TRABAJO 2 VS 1, OFENSIVO. UTILIZACION DE PASE A 2 MANOS. (ES EL PASE MAS SEGURO). 8 MIN.**

Jugar 2 vs 1 con Corrección del pase con ventaja. Utilizar pasar y cortar a la canasta como principio básico de tener ventaja numérica. Todos los pases deberán ser a 2 manos.

**TRIANGULOS OFENSIVO. 1-3-1. 8 MIN.**

Es un ejercicio que permite darles opciones a los jugadores para salir y ocupar espacios contra una presión o un personal de toda la cancha. Utilizando el manual de tácticas, realizar el ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Cachi-bol.**

Se dividen 2 equipos y se juega cachibol, el objetivo es lograr que el equipo contrario no reciba tu balón después de pasarlo en una altura señalada, por encima de una red, marca o silla. Si el jugador recibe el balón puede pasarlo a sus compañeros y realizar 3 pases antes de regresarlo al equipo contrario, **recuerden pasar el balón donde el equipo contrario no pueda alcanzarlo, pero sin salir del área de juego.**

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental (lateralidad) y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicio 2 vs 1. Trabajo en equipo. Pase y corte y rotación del balón. Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 min. *IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.***

**PASE PECHO. SOBRE LA CABEZA, BEISBOL Y DE BOTE. 1 Y 2 MANOS. (UTILIZAR POSICION FUNDAMENTAL Y MANEJO DE DERECHA E IZQUIERDA). 8 MIN.**

Por tercias en posición fundamental, pase de pecho. Se colocan 2 jugadores con balón. El jugador que no tiene balón realiza desplazamientos para ponerse de frente al jugador con balón recibe y devuelve el pase, y va desplazando hacia el siguiente compañero y realiza el mismo ejercicio las veces que se le indique.

Por tercias en posición fundamental, pase con 2 manos sobre la cabeza. Se colocan 2 jugadores con balón. El jugador que no tiene balón realiza desplazamientos para ponerse de frente al jugador con balón recibe y devuelve el pase, y va desplazando hacia el siguiente compañero y realiza el mismo ejercicio las veces que se le indique.

Por tercias en posición fundamental, pase de beisbol, largo con derecha e izquierda.

Por tercias en posición fundamental, pase de bote, con 2 manos. Se colocan 2 jugadores con balón. El jugador que no tiene balón realiza desplazamientos para ponerse de frente al jugador con balón recibe y devuelve el pase, y va desplazando hacia el siguiente compañero y realiza el mismo ejercicio las veces que se le indique.

Por tercias en posición fundamental, pase de bote, con mano derecha. Se colocan 2 jugadores con balón. El jugador que no tiene balón realiza desplazamientos para ponerse de frente al jugador con balón recibe y devuelve el pase, y va desplazando hacia el siguiente compañero y realiza el mismo ejercicio las veces que se le indique.

Por tercias en posición fundamental, pase de bote, con mano izquierda. Se colocan 2 jugadores con balón. El jugador que no tiene balón realiza desplazamientos para ponerse de frente al jugador con balón recibe y devuelve el pase, y va desplazando hacia el siguiente compañero y realiza el mismo ejercicio las veces que se le indique.

**TECNICAS DE DEFENSIVA PERSONAL. POSICION FUNDAMENTAL APLICADA A LA DEFENSA (ENFRENTAMIENTO) Y LA OFENSIVA (PROTECCION DEL BALON). 8 MIN.**

Ejercicio de 3 vs 3, en triangulo.

14. Jugador que marca el balón.
15. Jugador que niega el pase al jugador más cercano al balón.
16. Jugador que flota al jugador más lejano del balón.

**PONER EL OBJETIVO DE DONDE RECIBIR EN EL EJERCICIO DE PASE Y CORTE (SIEMPRE PASAR CON VENTAJA AL COMPAÑERO). ROTAR POSICIONES. 8 MIN.**

Se forman los 5 jugadores en posición abierta, donde el jugador de posición de alero, pasa a la esquina y corta a canasta, luego sale a la esquina contraria, los 3 jugadores recorren un lugar. El balón regresa de la esquina pasando por todos los jugadores hasta llegar a la posición de alero de lado contrario. Y realizamos pase y corte pero de lado contrario, mismo seguimiento.

**TRABAJO 2 VS 1, OFENSIVO. UTILIZACION DE PASE A 2 MANOS. (ES EL PASE MAS SEGURO). 8 MIN.**

Jugar 2 vs 1 con Corrección del pase con ventaja. Utilizar pasar y cortar a la canasta como principio básico de tener ventaja numérica. Todos los pases deberán ser a 2 manos.

**TRIANGULOS OFENSIVO. 1-3-1. 8 MIN.**

Es un ejercicio que permite darles opciones a los jugadores para salir y ocupar espacios contra una presión o un personal de toda la cancha. Utilizando el manual de tácticas, realizar el ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Cachi-bol.**

Se dividen 2 equipos y se juega **Cachi-bol**, el objetivo es lograr que el equipo contrario no reciba tu balón después de pasarlo en una altura señalada, por encima de una red, marca o silla. Si el jugador recibe el balón puede pasarlo a sus compañeros y realizar 3 pases antes de regresarlo al equipo contrario, **recuerden pasar el balón donde el equipo contrario no pueda alcanzarlo, pero sin salir del área de juego.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**BOTE CON SALIDA PARTIENDO DE ACOSTADO BOCA ABAJO A LA SEÑAL SALEN: 10 MIN.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**BOTE CON CAMBIOS DE RITMO, VELOCIDAD Y DIRECCION. 10 MIN.**

**CORRIENDO, A LA SEÑAL REALIZAR. 1 BOTE ANTES DE SALIR. CORRIENDO DE FRENTE AL LADO CONTRARIO DE LA TRAYECTORIA ACTUAL.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**SALIDA POR 2 CALLEJONES. 10 MIN.**

Señalar la ubicación de los 2 callejones, como se deben llenar y cuando utilizarlos.

Realizar diferentes ejercicios utilizando estos 2 callejones. Pases de pecho, bote, en carrera y desplazamientos; cruces, entregas de mano a mano. Remolques etc.

**EJERCICIO 1 VS 1. EL DEFENSIVO NO PUEDE METER LAS MANOS. OFENSIVO UTILIZARA TODOS LOS ELEMENTOS APRENDIDOS DE BOTE.**

Con la utilización de todos los ejercicios de las dinámicas de bote; hacer enfrentamientos para llevarlo a lo real.

**PARTE FINAL.**

**Calabaceado.** Todos sentados en círculo con un balón botándolo, un jugador va botando alrededor del círculo; cuando este jugador toca la cabeza de algún compañero sentado, este se debe de parar botando a lado contrario y tratar de regresar entrando por su lugar botando y tocar el centro del círculo antes del jugador que lo toco. En caso de no llegar tomara el lugar del parado. Comienza a botar y comienza de nuevo. (perder 3 veces castigo)

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**BOTE CON SALIDA PARTIENDO DE SENTADO A LA SEÑAL SALEN: 10 MIN.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**BOTE CON CAMBIOS DE RITMO, VELOCIDAD Y DIRECCION. 10 MIN.**

**TROTANDO A LA SEÑAL REALIZAR 3 BOTES ANTES DE SALIR CORRIENDO A BOTAR EN CÍRCULO (GRANDES Y PEQUEÑOS; GIRANDO TODANDO EL SUELO) DEBIDAMENTE ESPECIFICADO EL RECORRIDO.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**SALIDA POR 3 CARRILES. 10 MIN.**

Correremos los 3 carriles partiendo de ejercicios múltiples con 3 4 y 5 jugadores con reglas sencillas. Realizar pases de pecho, bote, en carrera y desplazamientos; cruces, entregas de mano a mano. Remolques etc.

**EJERCICIO 1 VS 1. EL DEFENSIVO NO PUEDE METER LAS MANOS. OFENSIVO UTILIZARA TODOS LOS ELEMENTOS APRENDIDOS DE BOTE. 10 MIN.**

Con la utilización de todos los ejercicios de las dinámicas de bote; hacer enfrentamientos para llevarlo a lo real.

**PARTE FINAL. 10MIN.**

**Calabaceado.** Todos PARADOS en circulo con un balón BOTANDO, un jugador va botando alrededor del circulo; cuando este jugador toca la ESPALDA de algún compañero, este se debe de parar y botar al lado contrario para tratar de regresar entrando por su lugar botando y tocando el centro del circulo antes del jugador que lo toco. En caso de no llegar tomara el lugar del parado. Comienza a botar y comienza de nuevo. (perder 3 veces castigo)

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**BOTE CON SALIDA PARTIENDO DE PARADO A LA SEÑAL SALEN: 10 MIN.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**BOTE CON CAMBIOS DE RITMO, VELOCIDAD Y DIRECCION. 10 MIN.**

**CAMINANDO A LA SEÑAL REALIZAR 5 BOTES ANTES DE SALIR EN DIAGONAL DERECHA E IZQUIERDA SEGÚN SE INDIQUE.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**SALIDA 4 CARRILES. 10 MIN.**

Correremos los 4 carriles partiendo de ejercicios múltiples con 4 y 5 jugadores con reglas sencillas. Utilizar pases de pecho, bote, en carrera y desplazamientos; cruces, entregas de mano a mano. Remolques etc.

**EJERCICIO 1 VS 1. EL DEFENSIVO NO PUEDE METER LAS MANOS. OFENSIVO UTILIZARA TODOS LOS ELEMENTOS APRENDIDOS DE BOTE.**

Con la utilización de todos los ejercicios de las dinámicas de bote; hacer enfrentamientos para llevarlo a lo real.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Calabaceado.** Todos PARADOS en circulo con un balón BOTANDO cada quien; AGARRADOS POR PAREJAS, una pareja de jugadores ira botando alrededor del circulo; cuando un jugador de la pareja trate de cortar a alguna pareja, esta deberá de correr al lado contrario y regresar a su lugar botando antes que la pareja que los toco. En caso de no llegar tomara el lugar de la pareja parada (perder 3 veces castigo).

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**BOTE CON SALIDA PARTIENDO DE ACOSTADO A LA SEÑAL SALEN: 10 MIN.**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**BOTE CON CAMBIOS DE RITMO, VELOCIDAD Y DIRECCION. 10 MIN.**

**AGAGACHADO REALIZAR 8 BOTES ANTES DE SALIR CORRIENDO EN LINEAS RECTAS (ya establecidas, horizontales o verticales dentro de la cancha).**

Botando con mano derecha si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano derecha, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la rodilla, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda si pasar de la cintura, fuerte, continuo y controlado.

Botando con mano izquierda, fuerte, continuo y controlado.

Botando cambiando de mano largo al frente.

Botando cambiando de mano, por la espalda, semi-flexionado.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna derecha adelante.

Botando cambiando de mano, cruzando entre las piernas con pierna izquierda adelante.

Botando con derecha, se realiza un pase por la espalda agarrando el balón y cambio de mano.

Botando con balón protegido, se va cruzando el cuerpo protegiendo el balón hasta cambiar de mano y proteger el balón al contrario.

**SALIDA POR 5 CARRILES.**

Correremos los 5 carriles partiendo de ejercicios múltiples con 2,3 4 y 5 jugadores con reglas sencillas (ejemplo de indicación: utilizar callejón derecho y carril izq, o carril central callejón derecho etc.) Pase de pecho, bote, en carrera y desplazamientos; cruces, entregas de mano a mano. Remolques etc.

**EJERCICIO 1 VS 1. EL DEFENSIVO NO PUEDE METER LAS MANOS. OFENSIVO UTILIZARA TODOS LOS ELEMENTOS APRENDIDOS DE BOTE.**

Con la utilización de todos los ejercicios de las dinámicas de bote; hacer enfrentamientos para llevarlo a lo real.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Calabaceado.** Todos sentados por pareja en círculo con un balón presionado por las espaldas, una pareja de jugadores va caminando lo mas rápido posibles al rededor del círculo con un balón en la espalda; cuando un jugador toca la cabeza de algún compañero sentado, se debe de parar con su pareja e ir al lado contrario del que lo toco, tratando de regresar a su lugar lo mas rápido posible con su pareja con el balón agarrado antes que la pareja del jugador que lo toco. En caso de no llegar tomara el lugar del parado. Comienza a botar y comienza de nuevo (perder 3 veces es castigo).

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**  
**Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.  
Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.  
Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIRO ESTILO CALIFORNIA, CONCENTRACION Y PRECISION. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se indica el lugar donde se debe lanzar; Práctica del tiro california a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Dentro del área sin tablero, fuera del área sin tablero, Dentro del área con tablero, fuera del área con tablero. Señalar y corregir la técnica correcta.

**ENTRADA DE BANDEJA MANO DERECHA SIN BOTE. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se hace entrada directo al aro, utilizando el tablero; Práctica del tiro bandeja a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Señalar y corregir la técnica correcta (colocación del cuerpo).

**TRABAJO DEFENSIVO. 8 MIN.**

Según se pida se realizaran ejercicios diversos para hacer trabajo defensivo.  
Trabajo 1 vs 1. Posición y desplazamientos.

**TIRO ESTATICO SIN SALTO. 8 MIN.**

Todos los jugadores se forman con balón en el círculo de media cancha. Un jugador se coloca en el tiro libre sin balón, y otro en la esquina. Se pasa el balón y te formas donde pasas. Tiro de ángulo cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho así como el centro.

**EJERCICIO DE TRIANGULOS OFENSIVO. 8 MIN.**

Utilizando el manual de tácticas Patria, enseñaremos y practicaremos los movimientos, el recorrido y la finalización, del ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego, saca- saca, con 2 balones.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.**  
**Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.  
Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.  
Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIRO ESTILO BANDEJA . CONCENTRACION Y PRESICION. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se indica el lugar donde se debe lanzar; Práctica del tiro de bandeja a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Dentro del área sin tablero, fuera del área sin tablero, Dentro del área con tablero, fuera del área con tablero. Señalar y corregir la técnica correcta.

**ENTRADA DE BANDEJA MANO DERECHA CON BOTE. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se hace entrada directo al aro, utilizando el tablero; Práctica del tiro bandeja a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Señalar y corregir la técnica correcta (colocación del cuerpo).

**CERRADO DE LINEAS. 8 MIN.**

Según se pida se realizaran ejercicios diversos para hacer trabajo defensivo.  
Trabajo 2 vs 1. Cerrar líneas y esquinas.

**TIRO ESTATICO CON SALTO. 8 MIN.**

Se forman todos los jugadores debajo de la canasta y pasan el balón a un jugador colocado en posición de Tiro en ángulo cero derecho e izquierdo; ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, así como el centro. El jugador que recibe lanza con salto y va por su balón, se forma después debajo de la canasta.

**EJERCICIO DE TRIANGULOS OFENSIVO. 8 MIN.**

Utilizando el manual de tácticas Patria, enseñaremos y practicaremos los movimientos, el recorrido y la finalización, del ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego, saca- saca, con 3 balones.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.  
Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.  
Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.  
Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIRO ESTILO DE GANCHO. CONCENTRACION Y PRECISION. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se indica el lugar donde se debe lanzar; Práctica del tiro de gancho, a la canasta (mano derecha e izquierda) de los 5 ángulos de ejecución. Dentro del área sin tablero, fuera del área sin tablero, Dentro del área con tablero, fuera del área con tablero. Señalar y corregir la técnica correcta.

**ENTRADA DE BANDEJA MANO IZQUIERDA SIN BOTE 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se hace entrada directo al aro, utilizando el tablero; Práctica del tiro bandeja a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Señalar y corregir la técnica correcta (colocación del cuerpo).

**ENCAJONAMIENTO. 8 MIN.**

Según se pida se realizaran ejercicios diversos para hacer trabajo defensivo.  
Trabajo 1vs 1. Encajonamientos.

**TIRO EN MOVIMIENTO SIN SALTO. 8 MIN.**

Se forman 2 filas debajo del tablero, se dividen los balones el jugador que comienza no lleva balón. Este jugador comienza sale cruzando en diagonal para ponerse de frente al jugador que tiene balón. Se para frente a el recibe y tira, después de tirar agarra su balón y lo pasa hacia la fila donde le corresponde ir; el jugador que paso el balón, cruza y se para de frente al jugador de lado contrario, tira recoge su balón y se forma en la fila contraria, así hasta llegar a un numero de canastas o un tiempo determinado.

**EJERCICIO DE TRIANGULOS OFENSIVO. 8 MIN.**

Utilizando el manual de tácticas Patria, enseñaremos y practicaremos los movimientos, el recorrido y la finalización, del ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

Juego de Reloj tradicional.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, la concentración y el cerrado de líneas. Flexibilidad y elasticidad.  
Ejercicio ofensivo de triángulos.**

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.  
Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.  
Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN. IMPORTANTISIMO. Explicar para que nos puede servir cada uno de los ejercicios en la práctica, y durante un Juego.**

**TIRO DE ESPALDA A LA CANASTA. CONCENTRACION Y PRECISION. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se indica el lugar donde se debe lanzar; Práctica del tiro, se recibe de espaldas a la canasta ; se coloca el balón a la altura del hombro, pequeño giro (izquierda y derecha) del cuerpo para ponerse de frente y se lanza estilo california a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Dentro del área sin tablero, fuera del área sin tablero, Dentro del área con tablero, fuera del área con tablero. Señalar y corregir la técnica correcta.

**ENTRADA DE BANDEJA MANO IZQUIERDA CON BOTE. 8 MIN.**

Se formaran en una fila con balones y se hace entrada directo al aro, utilizando el tablero; Práctica del tiro bandeja a la canasta de los 5 ángulos de ejecución. Señalar y corregir la técnica correcta (colocación del cuerpo).

**TRAMPAS. 8 MIN.**

Según se pida se realizaran ejercicios diversos para hacer trabajo defensivo.  
Trabajo 2 vs 1. Trampas en el área, dobletear el lado ciego.

**TIRO EN MOVIMIENTO CON SALTO. 8 MIN.**

Se forman 2 filas frente a frente a la altura del tiro libre, se dividen los balones, el primer jugador sale sin balón recibe en el centro del tiro libre salta y tira, va por su balón y se forma de lado contrario.

**EJERCICIO DE TRIANGULOS OFENSIVO. 8 MIN.**

Utilizando el manual de tácticas Patria, enseñaremos y practicaremos los movimientos, el recorrido y la finalización, del ejercicio.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Relej en Eliminatoria.**

Realizar serie de tiros en 12 estaciones del reloj. Gana el que meta mas, en caso de empate; un tiro libre para desempatar.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrenar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON Y DESPLAZAMIENTOS. 10 MIN.**

***EL EJERCICIO COMIENZA EN ZIG-ZAG, DESPUES AVANZAN A LA MEDIA CANCHA AHÍ ESTARA UN Oponente QUE LOS OBLIGARA A CAMBIAR DE DIRECCION UNA SOLA VEZ ENFRENTANDO EL LADO DE LA MANO QUE BOTA. SIN ROBAR EL BALON.***

BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.

BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

MISMO EJERCICIO ANTERIOR, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

MISMO EJERCICIO COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO.

IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**COMPETENCIAS COMBINADAS. 10 MIN.**

REALIZAR EL SIGUIENTE RECORRIDO:

El alumno sale en zig-zag, corriendo entre 8 conos, en la media cancha se acuesta con el balón controlado, llega al final de la cancha con bote de velocidad, sin dejar de botar toca la línea, sale en slalom entre 8 conos. Se sienta en la media cancha con las piernas cruzadas, se levanta y realiza bote bajo cambiando de mano, hasta el tiro libre, dando una vuelta completa en círculo alrededor de una llanta y luego bote de velocidad hasta llegar a la línea final (tomar tiempos para mejorar marcas).

**CERRAR LINEAS (OFENSIVA Y DEFENSIVA). 10 MIN.**

**Defensivo.** Se debe cerrar las líneas bien plantado en buena posición y sin moverse.

Trabajar los dobles equipos y la manera correcta de hacerlo.

**Ofensivo.** Botara atacando la línea, si esta es cerrada de manera correcta cambio de dirección con (medio giro, cambio de mano, cruce entre las piernas y pase por la espalda) con mano derecha e izquierda.

Se debe salir del doble equipo, rechazando la marca retrocediendo o retrocediendo y cambiando el balón al lado contrario con pase. (NO SE DEBE BOTAR SOBRE LA LINEA PARA AVANZAR YA QUE ES PROBABLE CAER EN TRAMPAS).

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

**Defensa.** Siempre enfrenar al jugador, sin tratar de quitarle el balón, el OBJETIVO es que cambie de dirección su bote varias veces.

**Ofensivo.** Tratando de forzar el bote hacia adelante hasta el jugador defensivo cierre el espacio, entonces cambiar de dirección con cualquier cambio aprendido (cruce entre piernas, por la espalda, cambio de mano o medio giro).

EN CUALQUIER CASO DE PRESION, SE CRUZA LA CANCHA 2 o 3 MTS DESPUES DE LA LINEA. ESTO PARA EVITAR CAER EN RETROCESO O PODER RETROCEDER EN CASO DE PRESION.

SIEMPRE DESPUES DE CRUZAR LA MEDIA CANCHA BOTANDO SEGUIR CONTROLANDO EL BALON, BIEN PROTEGIDO.

PERSONAL 3 VS 3. OCUPANDO 3 CARRILES. CON CRUCE, PANTALLAS DIRECTAS E INDIRECTAS, PUERTA ATRÁS, PASE Y CORTE.

**PARTE FINAL. 10. MIN.**

**Tiros libres.**

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrenar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL.**

**CONDUCCION DE BALON Y DESPLAZAMIENTOS. 10 MIN.**

***EL EJERCICIO COMIENZA EN SLALOM, DESPUES AVANZAN A LA MEDIA CANCHA AHÍ ESTARA UN Oponente QUE LOS OBLIGARA A CAMBIAR DE DIRECCION DOS VECES ENFRENTANDO EL LADO DE LA MANO QUE BOTA. SIN ROBAR EL BALON.***

BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.

BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA.

CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

MISMO EJERCICIO ANTERIOR, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

MISMO EJERCICIO COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO.

IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**COMPETENCIAS COMBINADAS. 10 MIN.**

REALIZAR EL SIGUIENTE RECORRIDO:

El alumno sale en zig-zag, corriendo entre 8 conos, en la media cancha se acuesta con el balón controlado, llega al final de la cancha con bote de velocidad, sin dejar de botar toca la línea, sale en slalom entre 8 conos. Se sienta en la media cancha con las piernas cruzadas, se levanta y realiza bote bajo cambiando de mano, hasta el tiro libre, dando una vuelta completa en círculo alrededor de una llanta y luego bote de velocidad hasta llegar a la línea final (tomar tiempos para mejorar marcas).

**CERRAR LINEAS (OFENSIVA Y DEFENSIVA). 10 MIN.**

**Defensivo.** Se debe cerrar las líneas bien plantado en buena posición y sin moverse.

Trabajar los dobles equipos y la manera correcta de hacerlo.

**Ofensivo.** Botara atacando la línea, si esta es cerrada de manera correcta cambio de dirección con (medio giro, cambio de mano, cruce entre las piernas y pase por la espalda) con mano derecha e izquierda.

Se debe salir del doble equipo, rechazando la marca retrocediendo o retrocediendo y cambiando el balón al lado contrario con pase. (NO SE DEBE BOTAR SOBRE LA LINEA PARA AVANZAR YA QUE ES PROBABLE CAER EN TRAMPAS).

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

**Defensa.** Siempre enfrenar al jugador, sin tratar de quitarle el balón, el OBJETIVO es que cambie de dirección su bote varias veces.

**Ofensivo.** Tratando de forzar el bote hacia adelante hasta el jugador defensivo cierre el espacio, entonces cambiar de dirección con cualquier cambio aprendido (cruce entre piernas, por la espalda, cambio de mano o medio giro).

EN CUALQUIER CASO DE PRESION, SE CRUZA LA CANCHA 2 o 3 MTS DESPUES DE LA LINEA. ESTO PARA EVITAR CAER EN RETROCESO O PODER RETROCEDER EN CASO DE PRESION.

SIEMPRE DESPUES DE CRUZAR LA MEDIA CANCHA BOTANDO SEGUIR CONTROLANDO EL BALON, BIEN PROTEGIDO.

PERSONAL 3 VS 3. OCUPANDO 3 CARRILES. CON CRUCE, PANTALLAS DIRECTAS E INDIRECTAS, PUERTA ATRÁS, PASE Y CORTE.

**PARTE FINAL. 10. MIN.**

**Tiros libres.**

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL.**

**CONDUCCION DE BALON Y DESPLAZAMIENTOS. 10 MIN.**

***EL EJERCICIO COMIENZA EN ZIG-ZAG, DESPUES AVANZAN A LA MEDIA CANCHA AHÍ ESTARA UN Oponente QUE LOS OBLIGARA A CAMBIAR DE DIRECCION UNA SOLA VEZ ENFRENTANDO EL LADO DE LA MANO QUE BOTA. SE PUEDE ROBAR EL BALON.***

BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.

BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

MISMO EJERCICIO ANTERIOR, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

MISMO EJERCICIO COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO.

IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**COMPETENCIAS COMBINADAS. 10 MIN.**

REALIZAR EL SIGUIENTE RECORRIDO:

El alumno sale en zig-zag, corriendo entre 8 conos, en la media cancha se acuesta con el balón controlado, llega al final de la cancha con bote de velocidad, sin dejar de botar toca la línea, sale en slalom entre 8 conos. Se sienta en la media cancha con las piernas cruzadas, se levanta y realiza bote bajo cambiando de mano, hasta el tiro libre, dando una vuelta completa en círculo alrededor de una llanta y luego bote de velocidad hasta llegar a la línea final (tomar tiempos para mejorar marcas).

**CERRAR LINEAS (OFENSIVA Y DEFENSIVA). 10 MIN.**

**Defensivo.** Se debe cerrar las líneas bien plantado en buena posición y sin moverse.

Trabajar los dobles equipos y la manera correcta de hacerlo.

**Ofensivo.** Botara atacando la línea, si esta es cerrada de manera correcta cambio de dirección con (medio giro, cambio de mano, cruce entre las piernas y pase por la espalda) con mano derecha e izquierda.

Se debe salir del doble equipo, rechazando la marca retrocediendo o retrocediendo y cambiando el balón al lado contrario con pase. (NO SE DEBE BOTAR SOBRE LA LINEA PARA AVANZAR YA QUE ES PROBABLE CAER EN TRAMPAS).

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

**Defensa.**

Siempre enfrentar al jugador, sin tratar de quitarle el balón, el OBJETIVO es que cambie de dirección su bote varias veces.

**Ofensivo.**

Tratando de forzar el bote hacia adelante hasta el jugador defensivo cierre el espacio, entonces cambiar de dirección con cualquier cambio aprendido (cruce entre piernas, por la espalda, cambio de mano o medio giro).

EN CUALQUIER CASO DE PRESION, SE CRUZA LA CANCHA 2 o 3 MTS DESPUES DE LA LINEA. ESTO PARA EVITAR CAER EN RETROCESO O PODER RETROCEDER EN CASO DE PRESION.

SIEMPRE DESPUES DE CRUZAR LA MEDIA CANCHA BOTANDO SEGUIR CONTROLANDO EL BALON, BIEN PROTEGIDO.

PERSONAL 3 VS 3. OCUPANDO 3 CARRILES. CON CRUCE, PANTALLAS DIRECTAS E INDIRECTAS, PUERTA ATRÁS, PASE Y CORTE.

**PARTE FINAL. 10. MIN.**

**Tiros libres.**

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas, el cerrado de línea y enfrentar al ofensivo. Ubicación de espacio y tiempo. Llenado de 3 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL.**

**CONDUCCION DE BALON Y DESPLAZAMIENTOS. 10 MIN.**

***EL EJERCICIO COMIENZA EN SLALOM, DESPUES AVANZAN A LA MEDIA CANCHA AHÍ ESTARA UN Oponente QUE LOS OBLIGARA A CAMBIAR DE DIRECCION DOS VECES ENFRENTANDO EL LADO DE LA MANO QUE BOTA. SE PUEDE ROBAR EL BALON.***

BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.

BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

MISMO EJERCICIO ANTERIOR, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

MISMO EJERCICIO COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO.

IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**COMPETENCIAS COMBINADAS. 10 MIN.**

REALIZAR EL SIGUIENTE RECORRIDO:

El alumno sale en zig-zag, corriendo entre 8 conos, en la media cancha se acuesta con el balón controlado, llega al final de la cancha con bote de velocidad, sin dejar de botar toca la línea, sale en slalom entre 8 conos. Se sienta en la media cancha con las piernas cruzadas, se levanta y realiza bote bajo cambiando de mano, hasta el tiro libre, dando una vuelta completa en círculo alrededor de una llanta y luego bote de velocidad hasta llegar a la línea final (tomar tiempos para mejorar marcas).

**CERRAR LINEAS (OFENSIVA Y DEFENSIVA). 10 MIN.**

**Defensivo.** Se debe cerrar las líneas bien plantado en buena posición y sin moverse.

Trabajar los dobles equipos y la manera correcta de hacerlo.

**Ofensivo.** Botar atacando la línea, si esta es cerrada de manera correcta cambio de dirección con (medio giro, cambio de mano, cruce entre las piernas y pase por la espalda) con mano derecha e izquierda.

Se debe salir del doble equipo, rechazando la marca retrocediendo o retrocediendo y cambiando el balón al lado contrario con pase. (NO SE DEBE BOTAR SOBRE LA LINEA PARA AVANZAR YA QUE ES PROBABLE CAER EN TRAMPAS).

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

**Defensa.** Siempre enfrentar al jugador, sin tratar de quitarle el balón, el OBJETIVO es que cambie de dirección su bote varias veces.

**Ofensivo.** Tratando de forzar el bote hacia adelante hasta el jugador defensivo cierre el espacio, entonces cambiar de dirección con cualquier cambio aprendido (cruce entre piernas, por la espalda, cambio de mano o medio giro).

EN CUALQUIER CASO DE PRESION, SE CRUZA LA CANCHA 2 o 3 MTS DESPUES DE LA LINEA. ESTO PARA EVITAR CAER EN RETROCESO O PODER RETROCEDER EN CASO DE PRESION.

SIEMPRE DESPUES DE CRUZAR LA MEDIA CANCHA BOTANDO SEGUIR CONTROLANDO EL BALON, BIEN PROTEGIDO.

PERSONAL 3 VS 3. OCUPANDO 3 CARRILES. CON CRUCE, PANTALLAS DIRECTAS E INDIRECTAS, PUERTA ATRÁS, PASE Y CORTE.

**PARTE FINAL. 10. MIN.**

**Tiros libres.**

## BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción. Ejercicio ofensivo de triángulos.

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 1**

### **PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

### **PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**FINTAS SIN BALON (cortes, crear líneas de pase, puertas atrás, encajonamiento ofensivo). 20 MIN.**

Partiendo de cualquier ángulo fuera de línea de 3 pts.

Encajonar con el cuerpo para pedir el balón; ganarla posición, girando, buscando la espalda del jugador y saliendo y regresando.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta con puerta atrás.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lugar de partida.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre en línea recta.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre y regreso a la canasta.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Regreso al centro del área parar y regresar al mismo lugar.

**CADA VES QUE SE PARA, SE HACE UNA FINTA HACIA EL LADO CONTRARIO DE A DONDE REALIZARA LA TRAYECTORIA EL JUGADOR o HACIA EL LADO QUE CONEVNGA PARA EN EL ENGAÑO.**

### **TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCION. 10 MIN.**

Realizar el juego verdes vs Blancos.

El juego se desarrolla partiendo en la media cancha divididos en 2 equipos se señala el color de cada equipo. Al momento que el entrenador diga un color ese color debe tratar de pescar a todos los jugadores del equipo contrario; pueden partir acostados (boca arriba y abajo), parados, sentados, agachados. Sin balón.

Una variante del juego durante el desarrollo del juego, el entrenador puede cambiar al color para que los que atrapaban, ahora sean los atrapados.

El juego tiene como base las líneas del fondo de la cancha, ósea saliendo de la cancha en esa línea ya no puedes ser atrapado.

### **EJERCICIO DE TRIANGULOS. 10 MIN.**

Basado en el manual de tácticas Patria.

El Ejercicio nos sirve para romper la presión, ya que tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

### **PARTE FINAL.**

**Cascarita 5 vs 5 (marca personal). Los jugadores sin balón deben realizar fintas y giro para desmarcarse. Los jugadores sin balón deben realizar fintas hacia la derecha y salir hacia la izquierda, antes de hacer cualquier cosa después de recibir el balón. Los jugadores que tienen el balón deben fintar que van a tirar, antes de cualquier cosa. El jugador que bota debe hacer una finta de pase, antes de cualquier cosa.**

## BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción. Ejercicio ofensivo de triángulos.

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 2**

### **PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

### **PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**FINTAS ESTATICAS (triple amenaza). Trabajo por parejas con defensa pasiva (orientar al defensivo para pedirle que siempre este ubicado entre el balón y el jugador que defiende). Correcciones defensivas y ofensivas. 20MIN.**

Elegir la dinámica para realizar los ejercicios.

Encajonar con el cuerpo para pedir el balón; ganarla posición, girando, buscando la espalda del jugador y saliendo y regresando.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta con puerta atrás.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lugar de partida.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre en línea recta.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre y regreso a la canasta.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Regreso al centro del área parar y regresar al mismo lugar.

**CADA VES QUE SE PARA, SE HACE UNA FINTA HACIA EL LADO CONTRARIO DE A DONDE REALIZARA LA TRAYECTORIA EL JUGADOR o HACIA EL LADO QUE CONVenga PARA EN EL ENGAÑO.**

### **TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCION. 10 MIN.**

Realizar el juego verdes vs Blancos.

El juego se desarrolla partiendo en la media cancha divididos en 2 equipos se señala el color de cada equipo. Al momento que el entrenador diga un color ese color debe tratar de pescar a todos los jugadores del equipo contrario; pueden partir acostados (boca arriba y abajo), parados, sentados, agachados. Con un balón por equipo; el balón debe llegar al lado contrario sin ser tocado; si te tocan con balón agarrado automáticamente pierdes el juego.

Una variante del juego durante el desarrollo del juego, el entrenador puede cambiar al color para que los que atrapaban, ahora sean los atrapados.

El juego tiene como base las líneas del fondo de la cancha, ósea saliendo de la cancha en esa línea ya no puedes ser atrapado.

### **EJERCICIO DE TRIANGULOS. 10 MIN.**

Basado en el manual de tácticas Patria.

El Ejercicio nos sirve para romper la presión, ya que tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

### **PARTE FINAL.**

**Cascarita 5 vs 5 (marca personal). Los jugadores sin balón deben realizar fintas y giro para desmarcarse. Los jugadores sin balón deben realizar fintas hacia la derecha y salir hacia la izquierda, antes de hacer cualquier cosa después de recibir el balón. Los jugadores que tienen el balón deben fintar que van a tirar, antes de cualquier cosa. El jugador que bota debe hacer una finta de pase, antes de cualquier cosa.**

## BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción. Ejercicio ofensivo de triángulos.

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 3**

### **PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

### **PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**FINTAS EN MOVIMIENTO (con enfrentamiento). Por parejas. 20 MIN.**

Elegir las dinámicas para realizar los ejercicios.

Encajonar con el cuerpo para pedir el balón; ganarla posición, girando, buscando la espalda del jugador; saliendo y regresando. Recibir el balón con finta de tiro y pase.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar. Recibir el balón con finta de tiro y colada.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta con puerta atrás. Recibir el balón con finta de tiro y tiro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lugar de partida. Recibir el balón con finta de pase y tiro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre en línea recta. Recibir el balón con finta de pase y pase al lado contrario.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre y regreso a la canasta. Recibir el balón con finta de pase y colada.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Recibir el balón con finta de bote y tiro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Regreso al centro del área parar y regresar al mismo lugar. Recibir el balón con finta de bote y colada.

**CADA VES QUE SE PARA, SE HACE UNA FINTA HACIA EL LADO CONTRARIO DE A DONDE REALIZARA LA TRAYECTORIA EL JUGADOR o HACIA EL LADO QUE CONEVENGA PARA EN EL ENGAÑO.**

### **TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCION. 10 MIN.**

Realizar el juego verdes vs Blancos.

El juego se desarrolla partiendo en la media cancha divididos en 2 equipos se señala el color de cada equipo. Al momento que el entrenador diga un color ese color debe tratar de pescar a todos los jugadores del equipo contrario; pueden partir acostados (boca arriba y abajo), parados, sentados, agachados. Todos botando con balón.

Una variante del juego durante el desarrollo del juego, el entrenador puede cambiar al color para que los que atrapaban, ahora sean los atrapados.

El juego tiene como base las líneas del fondo de la cancha, ósea saliendo de la cancha en esa línea ya no puedes ser atrapado.

### **EJERCICIO DE TRIANGULOS. 10 MIN.**

Basado en el manual de tácticas Patria.

El Ejercicio nos sirve para romper la presión, ya que tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

### **PARTE FINAL.**

**Cascarita 5 vs 5 (marca personal). Los jugadores sin balón deben realizar fintas y giro para desmarcarse. Los jugadores sin balón deben realizar fintas hacia la derecha y salir hacia la izquierda, antes de hacer cualquier cosa después de recibir el balón. Los jugadores que tienen el balón deben fintar que van a tirar, antes de cualquier cosa. El jugador que bota debe hacer una finta de pase, antes de cualquier cosa.**

## BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Velocidad de reacción. Ejercicio ofensivo de triángulos.

**CATEGORIA: MICRO.**

**SEMANA: 4**

### **PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

### **PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**FINTAS EN EL TRABAJO DE POSTE (espaldas al aro). Por pareja, defensa pasiva. 20 MIN.**

Elegir las dinámicas para realizar los ejercicios. **Recibir de espaldas al aro, subir el balón a la altura del hombro; girar con pivote atrás o pivote al frente, con balón protegido según se indique.**

Encajonar con el cuerpo para pedir el balón; ganarla posición, girando, buscando la espalda del jugador; saliendo y regresando. Recibir el balón con finta de tiro colar a la canasta y pase.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar. Recibir el balón con finta de tiro, finta de colada y pase.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta con puerta atrás. Recibir el balón con finta de tiro y tiro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lugar de partida. Recibir el balón con finta de pase, colada y tiro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre en línea recta. Recibir el balón con finta de pase, colada y pase al lado contrario.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el tiro libre y regreso a la canasta. Recibir el balón con finta de pase y colada hasta adentro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Recibir el balón con finta de bote y tiro.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Regreso al centro del área parar y regresar al mismo lugar. Recibir el balón con finta de bote y colada hasta el fondo.

Hundir al Jugador defensivo y salir a recibir al mismo lugar; corte a la canasta parar en el área para pedir balón y salir hacia el lado contrario a la esquina o al ángulo de 45°. Regreso al centro del área parar y regresar al mismo lugar. Recibir el balón con finta de bote, colada hasta el fondo y pase.

**CADA VES QUE SE PARA, SE HACE UNA FINTA HACIA EL LADO CONTRARIO DE A DONDE REALIZARA LA TRAYECTORIA EL JUGADOR o HACIA EL LADO QUE CONVenga PARA EL ENGAÑO.**

**TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCION. 10 MIN.**

Realizar el juego verdes vs Blancos.

El juego se desarrolla partiendo en la media cancha divididos en 2 equipos se señala el color de cada equipo. Al momento que el entrenador diga un color ese color debe tratar de pescar a todos los jugadores del equipo contrario; pueden partir acostados (boca arriba y abajo), parados, sentados, agachados. Todos con balón sin botar (al silbatazo cambian de balón, con su compañero).

Una variante del juego durante el desarrollo del juego, el entrenador puede cambiar al color para que los que atrapaban, ahora sean los atrapados.

El juego tiene como base las líneas del fondo de la cancha, ósea saliendo de la cancha en esa línea ya no puedes ser atrapado.

**EJERCICIO DE TRIANGULOS. 10 MIN.**

Basado en el manual de tácticas Patria.

El Ejercicio nos sirve para romper la presión, ya que tiene movimientos establecidos que conocerán por posición.

### **PARTE FINAL.**

**Cascarita 5 vs 5 (marca personal). Los jugadores sin balón deben realizar fintas y giro para desmarcarse. Los jugadores sin balón deben realizar fintas hacia la derecha y salir hacia la izquierda, antes de hacer cualquier cosa después de recibir el balón. Los jugadores que tienen el balón deben fintar que van a tirar, antes de cualquier cosa. El jugador que bota debe hacer una finta de pase, antes de cualquier cosa.**

## BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. Llenado de 5 carriles.

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

### PARTE INICIAL.

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.

Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.

15. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
16. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

### PARTE PRINCIPAL.

**ATACAR EL ARO. 5 ANGULOS POSIBLES DE ATAQUE CON CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD. 10 MIN.**

**CON LA DEFENSA PARADA EN ZONA. ENTRADA DE LADO A LADO (TRIPLE EN ZIG-ZAG).**

#### **TECNICAS DE ATAQUE**

**BOTE.** ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.

**DERECHA.** ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE CORTO, HACER FINTA DE PASE Y ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y FINTA DE TIRO Y TIRO.

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA.* RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y FINTA DE TIRO Y TIRO.

ENTRADAS BOTANDO LIBREMENTE CON FINTA DURANTE LA ENTRADA EN TRIPLE; LA FINTA PUEDE SER HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON

EN LA CINTURA.

**REALIZAR EN LA ENTRADA. CAMBIOS DE VELOCIDAD.**

#### **TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

En defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea más fácil sacar ventaja.

Por que es un engaño en el que si el defensa duda, será mas fácil atacarlo.

Practicando diferentes formas de pasar el balón, da ventaja en un trabajo 2 vs 1.

#### **EMPEZAR A CORRER LOS 5 CARRILES. 10MIN.**

Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

### PARTE FINAL.

**JUEGO 5 VS 5.**

LAS CANASTAS SOLO CONTARAN SI PARTEN DE UNA BUENA COLADA Y CANASTA.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. Llenado de 5 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL.**

**ATACAR EL ARO. 5 ANGULOS POSIBLES DE ATAQUE CON CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD. 10 MIN.  
CON LA DEFENSA PARADA EN ZONA. ENTRADA CON PASO CORTO Y LUEGO LARGO.**

***TECNICAS DEATAQUE***

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.*

DERECHA. ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO, HACER FINTA DE PASE Y ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y*

DERECHA. ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y FINTA DE TIRO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y FINTA DE TIRO Y TIRO.*

ENTRADAS BOTANDO LIBREMENTE CON FINTA DURANTE LA ENTRADA EN TRIPLE; LA FINTA PUEDE SER HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON

EN LA CINTURA.

**REALIZAR EN LA ENTRADA. CAMBIO DE DIRECCION.**

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

En defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea más fácil sacar ventaja.

Por que es un engaño en el que si el defensa duda, será mas fácil atacarlo.

Practicando diferentes formas de pasar el balón, da ventaja en un trabajo 2 vs 1.

**EMPEZAR A CORRER LOS 5 CARRILES. 10MIN.**

Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

LOS QUE CORREN LOS CALLEJONES CORREN ATRÁS DE LOS TRES DELANTEROS. UTILIZAR BALON

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5.**

LAS CANASTAS SOLO CONTARAN SI PARTEN DE UNA BUENA COLADA Y PASE LATERAL CORTO DENTRO DEL AREA.

## BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. Llenado de 5 carriles.

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

### PARTE INICIAL.

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

### PARTE PRINCIPAL.

**ATACAR EL ARO. 5 ANGULOS POSIBLES DE ATAQUE CON CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD. 10 MIN.  
CON LA DEFENSA PARADA EN ZONA. EN TRADA CON PASO LARGO Y LUEGO CORTO.**

#### **TECNICAS DE ATAQUE**

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO, HACER FINTA DE PASE Y ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y FINTA DE TIRO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y FINTA DE TIRO Y TIRO.*

ENTRADAS BOTANDO LIBREMENTE CON FINTA DURANTE LA ENTRADA EN TRIPLE; LA FINTA PUEDE SER HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON

EN LA CINTURA.

**REALIZAR EN LAS ENTRADA. CAMBIO DE PASO.**

### TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.

En defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea más fácil sacar ventaja.

Por que es un engaño en el que si el defensa duda, será mas fácil atacarlo.

Practicando diferentes formas de pasar el balón, da ventaja en un trabajo 2 vs 1.

### EMPEZAR A CORRER LOS 5 CARRILES. 10MIN.

Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

**REALIZAR EL EJERCICIOS CON BALON.**

### PARTE FINAL. 10MIN.

#### JUEGO 5 VS 5.

LAS CANASTAS SOLO CONTARAN SI PARTEN DE UNA BUENA COLADA Y PASE AL TIRADOR DE FUERA DEL AREA.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo y ofensivo, 2 vs 1. Llenado de 5 carriles.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos.).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL.**

**ATACAR EL ARO. 5 ANGULOS POSIBLES DE ATAQUE CON CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD. 10 MIN.  
CON LA DEFENSA PARADA EN ZONA. ENTRADA CON 2 PASOS LARGOS.**

***TECNICAS DE ATAQUE***

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO, HACER FINTA DE PASE Y ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 1 TIEMPO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR FINTA DE PASE Y PARADA 2 TIEMPOS Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 1 TIEMPO Y FINTA DE TIRO Y TIRO.*

ADELANTARSE AL PASE PARA RECIBIR Y CUBRIR EL BALON. *ENTRADA A LA CANASTA. RECIBIENDO UN PASE REALIZAR PARADA 2 TIEMPOS Y FINTA DE TIRO Y TIRO.*

ENTRADAS BOTANDO LIBREMENTE CON FINTA DURANTE LA ENTRADA EN TRIPLE; LA FINTA PUEDE SER HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON

EN LA CINTURA.

**REALIZAR EN LAS ENTRADA PASE DESPUES DE LA COLADA SIN TIRO.**

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

En defensa 2 vs 1 el objetivo es encerrar al jugador solo. Y en ofensiva 2 vs 1 es abrir la cancha para que el defensivo corra más y sea más fácil sacar ventaja.

Por que es un engaño en el que si el defensa duda, será mas fácil atacarlo.

Practicando diferentes formas de pasar el balón, da ventaja en un trabajo 2 vs 1.

**EMPEZAR A CORRER LOS 5 CARRILES. 10MIN.**

Los carriles que se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha).

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5.**

LAS CANASTAS SOLO CONTARAN SI PARTEN DE UNA BUENA COLADA Y PARADA Y TIRO.

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Pantallas. Relajación. Ejercicio ofensivo de rombo o diamante.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**REBOTES. 10 MIN.**

**Los ejercicios deben trabajarse de frente a la canasta.**

Es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; todos los jugadores deben ir por el rebote; el que gana mas rebotes gana el partido.

Lanzar el balón al aire dejar que bote i saltar por el.

Lanzar el balón al aire y recibirlo de aire por arriba de la cabeza.

Rebotar el balón en el tablero, dejar que bote y luego recuperarlo.

Rebotar el balón en el tablero y saltar por el.

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar).

Trabajo de encajonamiento sin balón. Luchar la posición para rebotear.

Trabajo de encajonamiento con balón. Luchar la posición defensiva y ofensiva para rebotear

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar). Antes hay que encajonar.

Ubicación en el tablero ganando posición.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

En defensa los cambios o situaciones de Marcas. Ofensiva realizar bien las pantallas para obstaculizar al jugador que defiende a un compañero y lograr que se desmarque.

**Utilización de la relajación. 10 MIN.**

Explicar los momentos en los que se utiliza del juego que podrían presionar al jugador (tiro libre, defensa de presión, al atacar la canasta).

**El ejercicio de diamante o rombo ofensivo y su realización. 10 MIN.**

El ejercicio de rombo o diamante, sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición, basándose en el manual táctico, Patria.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Si el jugador que gana el rebote, no encajona pierde el balón.**

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Pantallas. Relajación. Ejercicio ofensivo de rombo o diamante.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**REBOTES. 10 MIN.**

Los ejercicios deben trabajarse Creando una situación de tiro. Es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; todos los jugadores deben ir por el rebote; el que gana mas rebotes gana el partido.

Lanzar el balón al aire dejar que bote i saltar por el.

Lanzar el balón al aire y recibirlo de aire por arriba de la cabeza.

Rebotar el balón en el tablero, dejar que bote y luego recuperarlo.

Rebotar el balón en el tablero y saltar por el.

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar).

Trabajo de encajonamiento sin balón. Luchar la posición para rebotear.

Trabajo de encajonamiento con balón. Luchar la posición defensiva y ofensiva para rebotear

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar). Antes hay que encajonar.

Ubicación de lado contrario a la persona que lanza.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

En defensa los cambios o situaciones de Marcas. Ofensiva realizar bien las pantallas para obstaculizar al jugador que defiende a un compañero y lograr que se desmarque.

**Utilización de la relajación. 10 MIN.**

Explicar los momentos en los que se utiliza del juego que podrían presionar al jugador (tiro libre, defensa de presión, al atacar la canasta).

**El ejercicio de diamante o rombo ofensivo y su realización. 10 MIN.**

El ejercicio de rombo o diamante, sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición, basándose en el manual táctico, Patria.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Si el jugador que gana el rebote no la agarra por encima de la cabeza pierde el balón.**

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Pantallas. Relajación. Ejercicio ofensivo de rombo o diamante.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**REBOTES. 10 MIN.**

Los ejercicios deben trabajarse Creando una situación real de juego.

Es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; todos los jugadores deben ir por el rebote; el que gana mas rebotes gana el partido.

Lanzar el balón al aire dejar que bote i saltar por el.

Lanzar el balón al aire y recibirlo de aire por arriba de la cabeza.

Rebotar el balón en el tablero, dejar que bote y luego recuperarlo.

Rebotar el balón en el tablero y saltar por el.

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar).

Trabajo de encajonamiento sin balón. Luchar la posición para rebotear.

Trabajo de encajonamiento con balón. Luchar la posición defensiva y ofensiva para rebotear

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar). Antes hay que encajonar.

Ubicación en el tablero, encajonar retrocediendo para recuperar el balón.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

En defensa los cambios o situaciones de Marcas. Ofensiva realizar bien las pantallas para obstaculizar al jugador que defiende a un compañero y lograr que se desmarque.

**Utilización de la relajación. 10 MIN.**

Explicar los momentos en los que se utiliza del juego que podrían presionar al jugador (tiro libre, defensa de presión, al a tacar la canasta).

**El ejercicio de diamante o rombo ofensivo y su realización. 10 MIN.**

El ejercicio de rombo o diamante, sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición, basándose en el manual táctico, Patria.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Si el jugador que gana el rebote no encajona y agarra el balón por encima de la cabeza pierde el balón.**

**BLOQUE 8. Principios de rebotes, la ubicación con y sin el balón. Trabajo defensivo y ofensivo 2 vs 2. Pantallas. Relajación. Ejercicio ofensivo de rombo o diamante.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**REBOTES. 10 MIN.**

Los ejercicios deben trabajarse Mediante un juego real.

Es la obtención del balón después de un tiro fallado a canasta; todos los jugadores deben ir por el rebote; el que gana mas rebotes gana el partido.

Lanzar el balón al aire dejar que bote i saltar por el.

Lanzar el balón al aire y recibirlo de aire por arriba de la cabeza.

Rebotar el balón en el tablero, dejar que bote y luego recuperarlo.

Rebotar el balón en el tablero y saltar por el.

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar).

Trabajo de encajonamiento sin balón. Luchar la posición para rebotear.

Trabajo de encajonamiento con balón. Luchar la posición defensiva y ofensiva para rebotear

El entrenador lanza el balón al aire y todos deben intentar recuperarlo desde su lugar sin entrar por el (salto en su lugar). Antes hay que encajonar.

Ubicación en el tablero, cuando el entrenador o un compañero lancen el balón al tablero.

**TRABAJO 2 VS 2. 10 MIN.**

En defensa los cambios o situaciones de Marcas. Ofensiva realizar bien las pantallas para obstaculizar al jugador que defiende a un compañero y lograr que se desmarque.

**Utilización de la relajación. 10 MIN.**

Explicar los momentos en los que se utiliza del juego que podrían presionar al jugador (tiro libre, defensa de presión, al atacar la canasta).

**El ejercicio de diamante o rombo ofensivo y su realización. 10 MIN.**

El ejercicio de rombo o diamante, sirve para romper la presión y tiene movimientos establecidos que conocerán por posición, basándose en el manual táctico, Patria.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Si el jugador no encajona, salta y recibe el balón por encima de la cabeza pierde el balón.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**DEFENSA DE TRIANGULO. 20 MIN.**

Utilizando los principios básicos de la defensa personal. La rotación defensiva que hacen los integrantes es básica para cualquier defensiva. El objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio: 1. enfrentar, 2. negar y 3. Flota a los jugadores ofensivos. La rotación del triangulo. Marcar al jugador con el balón, el jugador más cercano al balón niega el pase y el Jugador más lejano flota la línea media de la cancha. Con una rotación circulatoria de izquierda a derecha y viceversa, según la situación de la ofensiva.

Que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, y si corta seguirlo; que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola cuando se acerque marcarlo sin perderlo de vista, y dar ayuda en el centro de flotación.

**TRABAJO DEFENSIVO 2 VS 1. 10 MIN.**

Las esquinas defensivas y ofensivas son buenos lugares para aplicar defensa 2 vs 1, cuando el jugador deja de botar.

**CORRE 5 CARRILES. 10 MIN.**

Se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha). Enseñar que los jugadores que corren los callejones, deben correr atrás en un pequeño remolque en referencia a los que corren los 3 carriles.

Sin balón se corre los carriles con cruce de los jugadores al carril o callejón contrario, según donde se corre. El carril del centro se corre hasta la línea de 3 pts.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Los 5 jugadores del equipo deben cubrir perfectamente sus carriles o pierden el balón.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**DEFENSA DE TRIANGULO. 20 MIN.**

Utilizando los principios básicos de la defensa personal. La rotación defensiva que hacen los integrantes es básica para cualquier defensiva. El objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio: 1. enfrentar, 2. negar y 3. Flota a los jugadores ofensivos. La rotación del triangulo.

Marcar al jugador con el balón, el jugador más cercano al balón niega el pase y el jugador más lejano flota la línea media de la cancha. Con una rotación circulatoria de izquierda a derecha y viceversa, según la situación de la ofensiva.

Que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, y si corta seguirlo; que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola cuando se acerque marcarlo sin perderlo de vista, y dar ayuda en el centro de flotación.

**TRABAJO DEFENSIVO 2 VS 1. 10 MIN.**

Doble equipo en los ángulos 45°. Donde el alero cierra la línea y el jugador punta cierra la línea imaginaria hacia el centro de la cancha.

**CORRE 5 CARRILES. 10 MIN.**

Se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha). Enseñar que los jugadores que corren los callejones, deben correr atrás en un pequeño remolque en referencia a los que corren los 3 carriles.

Con balón se corre los carriles con cruce de los jugadores al carril o callejón contrario, según donde se corre. El carril del centro se corre hasta la línea de tres puntos.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Los 5 jugadores del equipo deben cubrir perfectamente sus carriles cruzar realizando pantalla en el cruce o pierden el balón.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**DEFENSA DE TRIANGULO. 20 MIN.**

Utilizando los principios básicos de la defensa personal. La rotación defensiva que hacen los integrantes es básica para cualquier defensiva. El objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio: 1. enfrentar, 2. negar y 3. Flota a los jugadores ofensivos. La rotación del triangulo. Marcar al jugador con el balón, el jugador más cercano al balón niega el pase y el Jugador más lejano flota la línea media de la cancha. Con una rotación circulatoria de izquierda a derecha y viceversa, según la situación de la ofensiva.

Que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, y si corta seguirlo; que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola cuando se acerque marcarlo sin perderlo de vista, y dar ayuda en el centro de flotación.

**TRABAJO DEFENSIVO 2 VS 1. 10 MIN.**

Doble equipo dentro del área entre el jugador poste y el alero de lado contrario. Que llega por el lado ciego.

**CORRE 5 CARRILES. 10 MIN.**

Se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha). Enseñar que los jugadores que corren los callejones, deben correr atrás en un pequeño remolque en referencia a los que corren los 3 carriles.

Con balón se corre los carriles con cruce de los jugadores al carril o callejón contrario, según donde se corre. El carril del centro se corre hasta la línea de 3 pts. Rompimiento secundario pase y corte.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Los 5 jugadores del equipo deben cubrir perfectamente sus carriles hacer cruce y realizar el ejercicio de pase y corte o pierden el balón.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva triangulo. Utilización de los 3 conceptos del 1 vs 1. Ejercicios 2 vs 1. Llenado de 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: MICRO**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**DEFENSA DE TRIANGULO. 20 MIN.**

Utilizando los principios básicos de la defensa personal. La rotación defensiva que hacen los integrantes es básica para cualquier defensiva. El objetivo de cada uno de los 3 integrantes del ejercicio: 1. enfrentar, 2. negar y 3. Flota a los jugadores ofensivos. La rotación del triangulo.

Marcar al jugador con el balón, el jugador más cercano al balón niega el pase y el Jugador más lejano flota la línea media de la cancha. Con una rotación circulatoria de izquierda a derecha y viceversa, según la situación de la ofensiva.

Que el jugador que tiene la bola y este botando deje de botar y pase mal, y si corta seguirlo; que el jugador que marco que no tiene la bola no reciba y el jugador que marco lejos de la bola cuando se acerque marcarlo sin perderlo de vista, y dar ayuda en el centro de flotación.

**TRABAJO DEFENSIVO 2 VS 1. 10 MIN.**

Doble equipo cruzando la línea media de la cancha, en la esquina. Donde el alero cierra la línea y el jugador punta cierra la línea imaginaria hacia el centro de la cancha.

**CORRE 5 CARRILES. 10 MIN.**

Se deben correr son los laterales (pegado a líneas laterales) y el central (partiendo los 3 círculos de la cancha). Enseñar que los jugadores que corren los callejones, deben correr atrás en un pequeño remolque en referencia a los que corren los 3 carriles.

Con balón se corre los carriles con cruce de los jugadores al carril o callejón contrario, según donde se corre. El carril del centro se corre hasta la línea de tres puntos. Rompimiento secundario. De la posición abierta de poste hacen pantallas a los de la posición de aleros, con corte a la canasta.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Los 5 jugadores del equipo deben cubrir perfectamente sus carriles hacer cruces con pantalla (bien hecha) del poste al alero o pierden el balón.

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Ejercicios ofensivos de 1 al 5.**

**CATEGORIA: MICRO SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de pies. 10 MIN.**

Es el manejo que podemos darle a nuestros pies en trabajo de escalera. Variar los ejercicios.

**CONCURSO DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS. 20 MIN.**

**OBJETIVO.** Es mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios bote de control, conducción etc. Igualmente nos sirven para controlar la presión del juego y los nervios. En ellos podemos ir orientando el manejo de las emociones.

Ejercicio de habilidades que realizamos el día de la posada navideña (tiro de media, conos, pase y entrada en triple).

**EJERCICIOS OFENSIVOS (1 AL 5). 10 MIN:**

Según el manual tácticos Patria practica de los ejercicios 1 y 2.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Realizar durante el juego un pivote derecho cada vez que reciban el balón, antes de pasar, botar o tirar.**

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Ejercicios ofensivos de 1 al 5.**

**CATEGORIA: MICRO SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de pies. 10 MIN.**

Trabajo sin balón y con balón; con la utilización de la parada a 1 y 2 tiempos, las cuales son básicas para hacer fintas al atacar la canasta, para recibir un balón o preparar un tiro y hasta para dar un pase.

**CONCURSO DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS. 20 MIN.**

**OBJETIVO.** Es mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios bote de control, conducción etc. Igualmente nos sirven para controlar la presión del juego y los nervios. En ellos podemos ir orientando el manejo de las emociones.

Concurso de two ball. Reglas básicas, durante 1.30 min. 2 jugadores tiraran acumulando puntos según la base (cada base tienen un valor diferente).

**EJERCICIOS OFENSIVOS (1 AL 5). 10 MIN.**

Según el manual tácticos Patria practica de los ejercicios 2 y 3.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Realizar durante el juego un pivote derecho atrás cada vez que reciban el balón, antes de pasar, botar o tirar.**

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Ejercicios ofensivos de 1 al 5.**

**CATEGORIA: MICRO SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de pies. 10 MIN.**

Trabajo de pivotes, sin balón derecha e izquierda; Estos sirven para dar un buen pase, evitar la defensa o para hacer fintas.

**CONCURSO DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS. 20 MIN.**

**OBJETIVO.** Es mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios bote de control, conducción etc. Igualmente nos sirven para controlar la presión del juego y los nervios. En ellos podemos ir orientando el manejo de las emociones.

Concurso de tiro por equipos 5 estaciones.

**EJERCICIOS OFENSIVOS (1 AL 5). 10MIN.**

Según el manual tácticos Patria practica de los ejercicios 3 y 4.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Realizar durante el juego un pivote izquierdo adelante cada vez que reciban el balón, antes de pasar, botar o tirar.**

**BLOQUE 10. Trabajo de pies, paradas y pivotes. Concursos de bote en conducción, tiro, y pase. Ejercicios ofensivos de 1 al 5.**

**CATEGORIA: MICRO SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 40min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de pies. 10 MIN.**

Trabajo de pivotes, con balón derecha e izquierda; Estos sirven para dar un buen pase, evitar la defensa o para hacer fintas.

**CONCURSO DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS. 20 MIN.**

**OBJETIVO.** Es mejorar nuestra velocidad y habilidad en los ejercicios bote de control, conducción etc. Igualmente nos sirven para controlar la presión del juego y los nervios. En ellos podemos ir orientando el manejo de las emociones.

Ejercicio de saca-saca o pelotas (con 2 y 3 balones).

**EJERCICIOS OFENSIVOS (1 AL 5). 10 MIN.**

Según el manual táctico Patria practica de los ejercicios 4 y 5.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Realizar durante el juego un pivote izquierdo atrás cada vez que reciban el balón, antes de pasar, botar o tirar.**

# SEMANAL



# MINI.

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Trabajo por parejas (poste-alero, botador-poste, botador-alero, poste-poste).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**MANEJO DE BALON, CONDUCCION DE BALON Y PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. 20 MIN.**

**LOS EJERCICIOS SE REALIZAN A LO LARGO DE LA CANCHA.**

2 V. EN SU LUGAR, 4 GIROS DEL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA, SALIDA EN ZIG-ZAG, DE BOTE BAJO CON TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. IDA DE DERECHA REGRESO DE IZQUIERDA Y VICEVERSA.

2 V. EN SU LUGAR, 4 GIROS DEL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA, SALIDA EN SLALOM, DE BOTE BAJO CON TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. EN SU LUGAR, 4 GIROS DEL BALON ALREDEDOR DE LA PIERNA DERECHA, SALIDA REALIZANDO VUELTA COMPLETA TOCANDO LOS CONOS, CAMBIANDO DE MANO Y DIRECCION DE LA VUELTA. DE BOTE BAJO CON TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS CON BOTE.

2 V. EN SU LUGAR, 4 GIROS DEL BALON ALREDEDOR DE LA PIERNA IZQUIERDA, SALIDA EN ZIG-ZAG, DE BOTE NORMAL TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CAMBIANDO DE MANO. BOTE BAJO.

2 V. EN SU LUGAR, 4 GIROS DEL BALON ALREDEDOR DE LAS 2 PIERNAS JUNTAS, SALIDA EN SLALOM, TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE BAJO.

**ROMPIMIENTO 3, 5 CARILES Y SECUNDARIO. 10 MIN.**

**Llenado de 3 carriles.**

Por tercias.

2 pases con canasta

3 pases con canasta regreso 1vs2

Trenza con canasta ida y vuelta.

Trenza con parada 1 tiempo y tiro

Trenza con parada a 2 tiempos y tiro

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón.
2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase.
3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Trabajo ofensivo por posición. 15 MIN.**

Ubicando la posición en la que me desempeño y crean combinaciones (**poste-ala**) como debo pasarle cortar poner pantalla y crear una línea de pase, según la situación del juego.

**PARTE FINAL.**

Ejercicio # 1 y cuadro ofensivo. Basándose en el manual. **10 MIN.**

INSTITUTO PATRIA.

PROGRAMACIÓN SEMANAL.

MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.

**BLOQUE 1. Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Trabajo por parejas (poste-alero, botador-poste, botador-alero, poste-poste).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**MANEJO DE BALON, CONDUCCION DE BALON Y PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. 20 MIN.**

LOS EJERCICIOS SE REALIZAN A LO LARGO DE LA CANCHA.

2 V. EN SU LUGAR, SE REALIZAN 4, OCHOS ENTRE LAS PIERNAS DE ATRÁS HACIA ADELANTE, SALIDA REALIZANDO VUELTA COMPLETA TOCANDO LOS CONOS, CAMBIANDO DE MANO Y DIRECCION DE LA VUELTA TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. BOTE REGULAR.

2V. EN SU LUGAR, 4 GIROS DEL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA, CINTURA, ENTRE PIERNAS Y PIERNAS JUNTAS. SALIDA EN ZIG-ZAG, TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA CANCHA, A VELOCIDAD. CON CAMBIO DE MANOS.

2 V. PARADA A 1 TIEMPO CADA 2 BOTES DE REGRESO EN SLALOM, IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA.

2V. PARADA A 2 TIEMPOS CADA 2 BOTES DE REGRESO REALIZANDO VUELTA COMPLETA TOCANDO LOS CONOS, CAMBIANDO DE MANO Y DIRECCION DE LA VUELTA, TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA. REGRESO TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2V. PARADA A 1 TIEMPO CADA 2 BOTES DE REGRESO EN ZIG-ZAG, TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA. REGRESO TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE. CAMBIANDO DE MANO.

**ROMPIMIENTO 3, 5 CARILES Y SECUNDARIO. 10 MIN.**

**Llenado de 3 carriles.**

Por tercias.

3 pases del centro al lado, de lado al centro pases con canasta

4 pases con canasta regreso 2vs1

Trenza con canasta ida y vuelta.

Trenza con parada 1 tiempo y tiro

Trenza con parada a 2 tiempos y tiro.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

**Trabajo ofensivo por posición. 15 MIN.**

Ubicando la posición en la que me desempeño y crean combinaciones (**ala-botador**) como debo pasarle cortar poner pantalla y crear una línea de pase, según la situación del juego.

**PARTE FINAL.**

Ejercicio # 2 y rombo ofensivo. Basándose en el manual. **10 MIN.**

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Trabajo por parejas (poste-alero, botador-poste, botador-alero, poste-poste).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

69. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
70. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
71. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
72. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
73. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
74. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
75. Carrera de Carretilla.
76. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
77. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
78. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
79. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
80. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
81. Redondilla. Carrera de espaldas.
82. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
83. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
84. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
85. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**MANEJO DE BALON, CONDUCCION DE BALON Y PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. 20 MIN.**

**LOS EJERCICIOS SE REALIZAN A LO LARGO DE LA CANCHA.**

2V. PARADA A 2 TIEMPOS CADA 2 BOTES DE REGRESO EN SLALOM, TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA. REGRESO TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON SIN BOTE.

2V. PARADA A 1 TIEMPO CADA 2 BOTES DE REGRESO REALIZANDO VUELTA COMPLETA TOCANDO LOS CONOS, CAMBIANDO DE MANO Y DIRECCION DE LA VUELTA, TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA. REGRESO TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CUZANDO EL BALON CON BOTE

2 V. PARADA A 2 TIEMPOS CADA 2 BOTES DE REGRESO TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTE BAJO.

2 V. PARADA A 1 TIEMPO CADA 2 BOTES DE REGRESO TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON.

2 V. PARADA A 1 TIEMPO CADA 2 BOTES DE REGRESO TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR A LA ESQUINA A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... Y CRUCE ENTRE LAS PIERNAS CON BOTE, CAMBIANDO DE MANO EL BALON.

**ROMPIMIENTO 3, 5 CARRILES Y SECUNDARIO. 10 MIN.**

**Llenado de 5 carriles.**

Por quintas. De ida, Correr 3 carriles y 2 callejones, y realizar ejercicio de pase y corte.

4 pases con canasta

5 pases con canasta regreso 3vs2

Trenza con canasta ida y vuelta 2 vs 3.

Trenza con parada 1 tiempo y tiro, regreso 3 vs 2.

Trenza con parada a 2 tiempos y tiro, regreso 2 vs 3.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**Trabajo ofensivo por posición. 15 MIN.**

Ubicando la posición en la que me desempeño y crean combinaciones (**botador- poste**) como debo pasarle cortar poner pantalla y crear una línea de pase, según la situación del juego.

**PARTE FINAL.**

Ejercicio # 3 y línea ofensiva. Basándose en el manual. **10 MIN.**

**INSTITUTO PATRIA.**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Capacidades coordinativas y capacidades motrices básicas mediante el manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Trabajo por parejas (poste-alero, botador-poste, botador-alero, poste-poste).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

86. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
87. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
88. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
89. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
90. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
91. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
92. Carrera de Carretilla.
93. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
94. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
95. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
96. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
97. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
98. Redondilla. Carrera de espaldas.
99. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
100. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
101. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
102. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**MANEJO DE BALON, CONDUCCION DE BALON Y PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS. 20 MIN.**

**LOS EJERCICIOS SE REALIZAN A LO LARGO DE LA CANCHA.**

**2 FILAS**

2 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, CON BOTE MANO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. MSMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTE BAJO CAMBIANDO DE MANO.

2 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTE REGULAR.

POR PAREJAS. UNO BOTA Y OTRO FUNCIONAN DE DEFENSIVO PASIVO.

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG, DE FRENTE. BOTE BAJO PROTEGIDO.

2 V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG, DE FRENTE, UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO. BOTE REGULAR PROTEGIDO

2 V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG, DE FRENTE, UNA DE FRENTE, UNA DESPLAZANDO Y UNA DE ESPALDAS. BOTE REGULAR Y BAJO PROTEGIDO.

**ROMPIMIENTO 3, 5 CARILES Y SECUNDARIO. 10 MIN.**

**Llenado de 5 carriles.**

Por quintas. De ida, correr 3 carriles y 2 callejones, realizar ejercicio de pantalla directa al botador, de ida.

4 pases con canasta

5 pases con canasta regreso 3vs2. Los 2 defensas juegan tanden uno al balón y otro al centro.

Trenza con canasta ida y vuelta 2 vs 3. Los 3 defensores, Doble equipo al balón, jugador solo 1 vs 1.

Trenza con parada 1 tiempo y tiro, regreso 3 vs 2. Toda la cancha no permitir que pasen la media cancha. Doble equipo.

Trenza con parada a 2 tiempos y tiro, regreso 2 vs 3. Los 3 ofensivos juegan en un triangulo defensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**Trabajo ofensivo por posición. 15 MIN.**

Ubicando la posición en la que me desempeño y crean combinaciones (**poste-poste**) como debo pasarle cortar poner pantalla y crear una línea de pase, según la situación del juego.

**PARTE FINAL.**

Ejercicio # 4 y triángulos ofensivo. Basándose en el manual. **10 MIN.**

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-1-1 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PASE Y RECEPCION. 15 MIN.**

**PARTIENDO DE POSICION FUNDAMENTAL.**

**Trabajo con balón medicinal de 2 k. y manejo del mismo. Se realiza pase a dos manos pecho y sobre la cabeza, pase de beisbol. Según se indique.**

Con el balón Medicinal realizar los movimientos de los diferentes estilos de Pase. Con la ayuda de algún compañero.

Realizar pases en diferentes estilos a una distancia máxima de 1 metro.

Realizando desplazamientos cortos trotando con el balón pasarse el balón.

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

Mejorar el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades.

Es la mejor manera de mejorar la habilidad, ya que juegas contra un solo oponente; la posición ayuda a los enfrentamientos y en los desplazamientos del cuerpo. Obligar al jugador que bota a dejar de botar. Si logro que deje de botar encimarlo sin tratar de quitarle el balón a menos te ponga el balón.

**TRABAJO TACTICO.**

Ejercicio # 1. Y cuadro ofensivo. Basándose en el manual. **10 MIN.**

Mediante el manual táctico Patria, corregir y reafirmar fundamentos ofensivos básicos.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO 2 VS 1. EJERCICIO DE PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

La manera correcta es obstaculizando con mi cuerpo al defensivo para lograr que mi compañero se desmarque. (Ayuda ofensiva). Rodar es la situación que crea otra opción para ayudar a mi compañero realizando un encajonamiento y buscando la posición del balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5.**

Solo se pueden realizar pases de bote a 2 manos.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-1-1 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PASE Y RECEPCION. 15 MIN.**

**PARTIENDO DE POSICION FUNDAMENTAL.**

**Realizar los diferentes tipos de pase su técnica y la recepción.**

**PASES**

- Ejercicio de estrella con Pase pecho a 2 manos, con y sin canasta.  
Ejercicio de estrella con Pase picado a una mano, con y sin canasta.  
Ejercicio de estrella con Pase de beisbol a una mano, con y sin canasta.  
Ejercicio de estrella con Pase a 2 manos sobre la cabeza, con y sin canasta.

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

Mejorar el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades.  
Es la mejor manera de mejorar la habilidad, ya que juegas contra un solo oponente; la posición ayuda a los enfrentamientos y en los desplazamientos del cuerpo. OBLIGAR AL JUGADOR A CAMBIAR DE DIRECCION CUANTAS VECES SEA POSIBLE!!

**TRABAJO TACTICO.**

Ejercicio # 1. Y LINEA OFENSIVA. Basándose en el manual. **10 MIN.**  
Mediante el manual táctico Patria, corregir y reafirmar fundamentos ofensivos básicos.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.  
Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO 2 VS 1. EJERCICIO DE PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

La manera correcta es obstaculizando con mi cuerpo al defensivo para lograr que mi compañero se desmarque. (Ayuda ofensiva). Rodar es la situación que crea otra opción para ayudar a mi compañero realizando un encajonamiento y buscando la posición del balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5.**

Solo se pueden realizar pases de bote a una mano.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-1-1 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PASE Y RECEPCION. 15 MIN.**

**PARTIENDO DE POSICION FUNDAMENTAL.**

**LA VELOCIDAD DEL PASE Puede ser la diferencia entre llegar a su destino o ser robado, los pases son de pecho, de bote, (a una y dos manos) beisbol y sobre la cabeza.**

**POR PAREJA.**

PASES LIBRE CON 2 Y 3 BALONES.

**Lanzar el balón hacia adelante correr por el sin parar realizar el pase que se pide y sin hacer violación..**

PASE SOBRE LA CABEZA, DOS MANOS. LANZAR Y RECIBIR. PIVOTEO.

PASE DE PECHO. " " "

PASE PICADO. " " "

PASE PICADO LATERAL. UNA MANO, PIVOTEO Y RECEPCION

PASE DE BEIBOL. TECNICA. PIVOTEO Y RECEPCION.

**POR TERCIAS.**

EJERCICIO DE PASE PICADO LATERAL. UN DEFENSA AL CENTRO. INMOVIL. ALTERNAR PASE 1 Y 2 MANOS.

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

Mejorar el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades.

Es la mejor manera de mejorar la habilidad, ya que juegas contra un solo oponente; la posición ayuda a los enfrentamientos y en los desplazamientos del cuerpo.

**TRABAJO TACTICO.**

Ejercicio # 3. Y TRIANGULOS OFENSIVO, Basándose en el manual. **10 MIN.**

Mediante el manual táctico Patria, corregir y reafirmar fundamentos ofensivos básicos.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO 2 VS 1. EJERCICIO DE PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

La manera correcta es obstaculizando con mi cuerpo al defensivo para lograr que mi compañero se desmarque. (Ayuda ofensiva). Rodar es la situación que crea otra opción para ayudar a mi compañero realizando un encajonamiento y buscando la posición del balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5.**

Solo se pueden realizar pases de beisbol.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo defensivo uno vs uno. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-1-1 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PASE Y RECEPCION. 15 MIN.**

**PARTIENDO DE POSICION FUNDAMENTAL.**

**LA FUERZA EN EL PASE Puede ser la diferencia entre llegar a su destino o ser robado, los pases son de pecho, de bote, (a una y dos manos) beisbol y sobre la cabeza. (Considerar a quien se le pasa el balón según sus capacidades).**

EJERCICIOS DE MUCHOS JUGADORES X PAREJA CUALQUIER TIPO DE PASE PRACTICADO.

SE COLOCAN LOS JUGADORES POR PAREJAS UNO FRENTE A OTRO. UNO AL BORDE DE LA CANCHA Y UNO AL CENTRO. 20 PASES.

LUEGO LOS DEL CENTRO. ROTAN A LA DERECHA UN LUGAR 10 PASES.

EL SIGUIENTE EJERCICIO PASE A MI COMPEÑANER Y LUEGO CAMBIAN DE LUGAR HACIA ATRÁS PARA RECIBIR DE OTRO JUGADOR, RECEPCION Y DEVOLUCION. 10 PASES. PURO PASE Y RECEPCION LOS DEL BORDE COMIENZAN CON BALON.

EL MISMO EJERCICIOS DE ADELANTE HACIA ATRÁS. LOS JUGADORES DEL CENTRO SON COLOCADOS A LA ALTURA DEL TIRO LIBRE Y 6 JUGADORES COLOCADOS UNO FRENTE A OTRO EN LAS ESQUINAS Y EN LA LINEA MEDIA DE LA CANCHA. REALIZAR 20 PASES, CAMBIANDO DE LADO AL LADO Y EN DIAGONALES, ESTILO ZIG-ZAG.

CIRCULO. PASAR EL BALON E IR AL LUGAR DONDE PASASTE.

2 0 MAS CIRCULOS, MISMO EJERCICIO CAMBIAR DE CIRCULO.

**TRABAJO 1 VS 1. 10 MIN.**

Mejorar el desempeño de la posición fundamental, y el descubrimiento de habilidades.

Es la mejor manera de mejorar la habilidad, ya que juegas contra un solo oponente; la posición ayuda a los enfrentamientos y en los desplazamientos del cuerpo.

**TRABAJO TACTICO.**

Ejercicio # 4 Y 5. ROMBO OFENSIVOS. 10 MIN.

Mediante el manual táctico Patria, corregir y reafirmar fundamentos ofensivos básicos.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO 2 VS 1. EJERCICIO DE PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

La manera correcta es obstaculizando con mi cuerpo al defensivo para lograr que mi compañero se desmarque. (Ayuda ofensiva). Rodar es la situación que crea otra opción para ayudar a mi compañero realizando un encajonamiento y buscando la posición del balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

JUEGO 5 VS 5.

Solo se pueden realizar pases a 2 manos sobre la cabeza.

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**BOTE. 20 MIN.** Se utiliza para atacar la canasta, para quitarte a un rival y para avanzar en la cancha.

**Ejercicios con mano derecha e izquierda.**

**De control.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**De velocidad.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**De protección.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**Con enfrentamiento.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. CON SALIDA A ROMPIMIENTO 3 Y 5 CARRILES. 20 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

2. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual. **10 MIN.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Juego 5 VS 5. 10 MIN. Antes de cualquier tiro o pase. Hay que hacer Bote con cambio de mano.

TIROS LIBRE 10 MIN.

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**BOTE. 20 MIN.**

**BOTE ESTATICO. CON OJOS VENDADOS. REALIZAR COMBINACIONES.** Crear secuencias de ejercicios, relacionando las paradas a 1 y 2 tiempos.

**Ejercicios con mano derecha e izquierda.**

**De control.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**De velocidad.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**De protección.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**Con enfrentamiento.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. CON SALIDA A ROMPIMIENTO 3 Y 5 CARRILES. 20 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo.** Basándose en el manual. **10 MIN.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Juego 5 VS 5. 10 MIN. Antes de cualquier tiro o pase. Bote cruzado entre las piernas.

**TIROS LIBRE 10 MIN.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**BOTE. 20 MIN.**

**BOTE DINAMICO. CON OJOS VENDADOS. POR PAREJAS. UN COMPAÑERO TE GUIA POR LA CANCHA.** Conociendo las dimensiones de la cancha de diferentes maneras (ojos cerrados).

**Ejercicios con mano derecha e izquierda.**

**De control.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**De velocidad.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**De protección.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**Con enfrentamiento.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. CON SALIDA A ROMPIMIENTO 3 Y 5 CARRILES. 20 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo.** Basándose en el manual. **10 MIN.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 VS 5. 10 MIN.** Antes de cualquier tiro o pase. Bote por detrás de la espalda.

**TIROS LIBRE 10 MIN.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**BOTE. 20 MIN.**

**BOTE.**

**Ejercicios con mano derecha e izquierda.** Podemos utilizar un ejemplo en el bote atacando la canasta y pasando el balón. Sincronización es atacar y diferenciación sería pasar atacando.

**De control.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro. (Sus combinaciones).

**De velocidad.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro. (Sus combinaciones).

**De protección.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro. (Sus combinaciones).

**Con enfrentamiento.** Cambios de mano, cruce entre las piernas, cruce por atrás de la espalda, medio giro. (Sus combinaciones).

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. CON SALIDA A ROMPIMIENTO 3 Y 5 CARRILES. 20 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual. 10 MIN.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 VS 5. 10 MIN. Antes de cualquier tiro o pase. Bote con medio giro.**

**TIROS LIBRE 10 MIN.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-2 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**TECNICA DE TIRO. 10 MIN.** Conocer los tipos de tiro que hay, la ejecución y que encestar es el objetivo de tirar, motivo con el que se gana juego.

Practica de técnica de tiro.

Explicación que es más fácil tirar a canasta con buena técnica, la función principal es anotar puntos y encestar.

**TIROS DE GANCHO. 10 MIN.**

El tiro parado para una ejecución en posición específica; Tiro en suspensión y seguimiento de tiro.

**DESPLAZAMIENTOS PARA EL TRABAJO DEFENSIVO. 2 VS 1**

**Aplicando los siguientes fundamentos crear situaciones 2 vs 1. 10 MIN.**

Cerrar las líneas y hacer dobles equipos en las esquinas.

PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL.**

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

Obstaculizando al defensivo para permitir, que mi compañero se desmarque, con y sin balón.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-2 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**TECNICA DE TIRO. 10 MIN.** Conocer los tipos de tiro que hay, la ejecución y que encestar es el objetivo de tirar, motivo con el que se gana juego.

Practica de técnica de tiro.

Explicación que es más fácil tirar a canasta con buena técnica, la función principal es anotar puntos y encestar.

**TIROS DE BANDEJA. 10 MIN.**

Parado con salto para una mejor ejecución; Tiro en suspensión y seguimiento de tiro.

**DESPLAZAMIENTOS PARA EL TRABAJO DEFENSIVO. 2 VS 1**

**Aplicando los siguientes fundamentos crear situaciones 2 vs 1. 10 MIN.**

Cerrar las líneas y hacer dobles equipos en las esquinas.

DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo.** Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PARTE FINAL.**

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

Obstaculizando al defensivo para permitir, que mi compañero se desmarque, con y sin balón.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-2 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**TECNICA DE TIRO. 10 MIN.** Conocer los tipos de tiro que hay, la ejecución y que encestar es el objetivo de tirar, motivo con el que se gana juego.

Practica de técnica de tiro.

Explicación que es más fácil tirar a canasta con buena técnica, la función principal es anotar puntos y encestar.

**TIROS DE CALIFORNIA. 10 MIN.**

En movimiento utilizando parada a un tiempo y 2 tiempos; Tiro en suspensión y seguimiento de tiro.

**DESPLAZAMIENTOS PARA EL TRABAJO DEFENSIVO. 2 VS 1**

**Aplicando los siguientes fundamentos crear situaciones 2 vs 1. 10 MIN.**

Cerrar las líneas y hacer dobles equipos en las esquinas.

DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo.** Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PARTE FINAL.**

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

Obstaculizando al defensivo para permitir, que mi compañero se desmarque, con y sin balón.

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos y el cerrado de líneas. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Defensa presión 1-2-2 presión. Principios de la pantalla y pick and rol, en trabajo 2 vs 1.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**TECNICA DE TIRO. 10 MIN.** Conocer los tipos de tiro que hay, la ejecución y que encestar es el objetivo de tirar, motivo con el que se gana juego.

Practica de técnica de tiro.

Explicación que es más fácil tirar a canasta con buena técnica, la función principal es anotar puntos y encestar.

**CUALQUIER TIPO DE TIRO. 10 MIN.**

Utilizando parada a 1 y 2 tiempos de la misma manera con salto. Tiro en suspensión y seguimiento de tiro.

**DESPLAZAMIENTOS PARA EL TRABAJO DEFENSIVO. 2 VS 1**

**Aplicando los siguientes fundamentos crear situaciones 2 vs 1. 10 MIN.**

Cerrar las líneas y hacer dobles equipos en las esquinas.

DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EMPUJANDO PIE A PIE.  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PARTE FINAL.**

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

Obstaculizando al defensivo para permitir, que mi compañero se desmarque, con y sin balón.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y cerrado de línea. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON. 10 MIN.**

BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO. ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.

BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

**CERRAR LA LINEA. 10 MIN.**

Con el fin de parar la conducción de un jugador o realizar trampas defensivas jugamos con ventaja y desventaja ofensiva y defensiva.

***DEFENSIVA Y OFENSIVA.***

**2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.**

**TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

En posición fundamental, con amague de tiro, pase o penetración. SE REALIZA *ENTRADA A LA CANASTA.*

SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE, PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

2. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 15 MIN.**

Organizar un torneo, de conducción en zig-zag con entrada en triple.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y cerrado de línea. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON. 10 MIN.**

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.

BOTE CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

**CERRAR LA LINEA. 10 MIN.**

Con el fin de parar la conducción de un jugador o realizar trampas defensivas jugamos con ventaja y desventaja ofensiva y defensiva.

***DEFENSIVA Y OFENSIVA.***

**3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.**

**TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

En posición fundamental, con amague de tiro, pase o penetración. SE REALIZA *ENTRADA A LA CANASTA.*

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS.

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo.** Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el area, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 15 MIN.**

Realizando pequeñas competencias mediante eliminatorias. Torneo de velocidad en conducción 4 conos colocados x toda la cancha, tocando el cono con la mano contraria que bota, girando con buen sentido y cambiando de mano al avanzar (2 vueltas a la derecha y 2 vueltas a la izquierda).

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y cerrado de línea. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON. 10 MIN.**

BOTE CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

BOTE CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO, CON COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

**CERRAR LA LINEA. 10 MIN.**

Con el fin de parar la conducción de un jugador o realizar trampas defensivas jugamos con ventaja y desventaja ofensiva y defensiva.

***DEFENSIVA Y OFENSIVA.***

**4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.**

**TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

En posición fundamental, con amague de tiro, pase o penetración. SE REALIZA *ENTRADA A LA CANASTA.*

*ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS.*

*ENTRADAS CON PARADAS Y FINTA HACIA ADENTRO.*

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo.** Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 15 MIN.**

Jugamos pesca-pesca. Todos con balón.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y cerrado de línea. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 55 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON. 10 MIN.**

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO. IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**CERRAR LA LINEA. 10 MIN.**

Con el fin de parar la conducción de un jugador o realizar trampas defensivas jugamos con ventaja y desventaja ofensiva y defensiva.  
**DEFENSIVA Y OFENSIVA.**

**3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.**

**TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

En posición fundamental, con amague de tiro, pase o penetración. SE REALIZA ENTRADA A LA CANASTA.

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS HACIA AFUERA.

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 15 MIN.**

Juego de túneles.

Los jugadores se dividen en 2 equipos, se forman en línea se pasan el balón mano a mano por debajo de las piernas y hacia atrás, cuando el balón llega al ultimo jugador este sale botando a una distancia establecida (se señala las reglas del ejercicio) regresa y se coloca de espaldas para pasar de nuevo el balón por debajo de piernas y hacia atrás, así hasta que pasen todos los competidores, gana quien termine primero.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Fintas con Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar en trabajo 2 vs 2.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**TRABAJO DE FINTAS. 30 MIN.**

**Trabajo por parejas. El jugador ofensivo cada vez que recibe debe proteger el balón.**

Un jugador realiza Fintas sin balón, realizando finta a un lado y saliendo al otro; jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas. Un jugador realiza Fintas con balón, y cambia de mano por el frente cruce muy bajo; otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas. Utilizando las fintas de tiro y tiro; tratando de evitar un defensa. Utilizando las fintas de pase y tiro; tratando de evitar un defensa. Utilizando las fintas de bote, dar un bote al lado contrario y tiro; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Dos jugadores defensivos trataran de realizar dobles equipos, cerca de las esquinas de la cancha tanto defensivas como ofensivas.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Utilización de la pantalla; se debe poner de manera lateral al defensivo que marca a un compañero, tomando como base que la espalda del que pone la pantalla marca la dirección hacia donde quiero que vaya mi compañero; rodar, es una segunda pantalla que se realiza con la espalda (encajonando) esta me permite ponerme de frente al compañero para poder recibir el balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Regla. Cada vez que reciben el balón debe realizar finta de tiro, antes de hacer cualquier cosa con el balón, o su equipo pierde la posición del balón (se le marca viola al jugador); todas las reglas básica se marcan normal.**

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Fintas con Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar en trabajo 2 vs 2.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**TRABAJO DE FINTAS. 30 MIN.**

**Trabajo por parejas. El jugador ofensivo cada vez que recibe debe proteger el balón.**

Un jugador realiza Fintas sin balón; finta a un lado y saliendo al mismo lado; otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas.

Un jugador realiza Fintas con balón por detrás de la espalda; otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas.

Utilizando las fintas de tiro y pase; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

Utilizando las fintas de pase y pase; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

Utilizando la finta de bote, un bote al lado contrario y pase; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Dos jugadores defensivos trataran de realizar dobles equipos, cerca de las esquinas de la cancha tanto defensivas como ofensivas.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo.** Basándose en el manual.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Utilización de la pantalla; se debe poner de manera lateral al defensivo que marca a un compañero, tomando como base que la espalda del que pone la pantalla marca la dirección hacia donde quiero que vaya mi compañero; rodar, es una segunda pantalla que se realiza con la espalda (encajonando) esta me permite ponerme de frente al compañero para poder recibir el balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Regla.** Cada vez que reciben el balón debe realizar finta de pase, antes de hacer cualquier cosa con el balón, o su equipo pierde la posición del balón (se le marca viola al jugador); todas las reglas básicas se marcan normal.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Fintas con Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar en trabajo 2 vs 2.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**TRABAJO DE FINTAS. 30 MIN.**

**Trabajo por parejas. El jugador ofensivo cada vez que recibe debe proteger el balón.**

Un jugador realiza Fintas sin balón realizando; finta a un lado y saliendo con giro al otro lado; otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas.

Un jugador realiza Fintas con balón, y cambia de mano con medio giro; otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas.

Utilizando las fintas de finta de tiro y colada; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

Utilizando las fintas de finta de pase y colada; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

Utilizando las fintas de bote, finta de bote y colada al lado contrario; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Dos jugadores defensivos trataran de realizar dobles equipos, cerca de las esquinas de la cancha tanto defensivas como ofensivas.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo. Basándose en el manual.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Utilización de la pantalla; se debe poner de manera lateral al defensivo que marca a un compañero, tomando como base que la espalda del que pone la pantalla marca la dirección hacia donde quiero que vaya mi compañero; rodar, es una segunda pantalla que se realiza con la espalda (encajonando) esta me permite ponerme de frente al compañero para poder recibir el balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Regla. Cada vez que reciben el balón debe realizar finta de bote, antes de hacer cualquier cosa con el balón, o su equipo pierde la posición del balón (se le marca viola al jugador); todas las reglas básica se marcan normal.**

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y cerrado de línea. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Fintas con Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar en trabajo 2 vs 2.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**TRABAJO DE FINTAS. 30 MIN.**

**Trabajo por parejas. El jugador ofensivo cada vez que recibe debe proteger el balón.**

Un jugador realiza Fintas sin balón, realizando finta hacia un lado, giro al lado contrario y saliendo del mismo lado mientras, otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas.

Un jugador realiza Fintas con balón; con cruce entre las piernas; otro jugador realiza cerrado de línea como creación de destrezas.

Utilizando la finta de tiro, colada y pase; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

Utilizando la finta de pase, colada y pase; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

Utilizando la finta de bote, colada al lado contrario y pase; tratando de evitar una defensa en cerrado de líneas.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Dos jugadores defensivos trataran de realizar dobles equipos, cerca de las esquinas de la cancha tanto defensivas como ofensivas.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual.

**TRABAJO 2 VS 1. 10 MIN.**

Utilización de la pantalla; se debe poner de manera lateral al defensivo que marca a un compañero, tomando como base que la espalda del que pone la pantalla marca la dirección hacia donde quiero que vaya mi compañero; rodar, es una segunda pantalla que se realiza con la espalda (encajonando) esta me permite ponerme de frente al compañero para poder recibir el balón.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**Regla. Cada vez que reciben el balón debe realizar cualquier finta, antes de hacer cualquier cosa con el balón, o su equipo pierde la posición del balón (se le marca viola al jugador); todas las reglas básica se marcan normal.**

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo 2 vs 1. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**ATACAR EL ARO. 10 MIN.**

Cuando no tienes marca, cuando se abre el espacio y según mis habilidades.

**APRENDIENDO LA ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Primero mecanizando el movimiento sin balón.

**ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Por que sirve cambiar el paso o cuando vienes en carrera para penetrar la defensa.

ENTRADA EN ZIG-ZAG.

**ATACAR LA CANASTA 2 VS 1. 10 MIN.**

UTILIZANDO TRIPLE AMENAZA.

Utilizando buena visión para buscar el espacio, con decisión e inteligencia. A manera de finta y realizando la técnica deseada. (Botar, pasar y tirar).

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**JUGAR 5 VS 5.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo 2 vs 1. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**ATACAR EL ARO. 10 MIN.**

Cuando no tienes marca, cuando se abre el espacio y según mis habilidades.

**APRENDIENDO LA ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Primero mecanizando el movimiento con balón sin bote.

**ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Por que sirve cambiar el paso o cuando vienes en carrera para penetrar la defensa.

ENTRADA 1 PASO LARGO Y UN PASO CORTO.

**ATACAR LA CANASTA 2 VS 1. 10 MIN.**

CON CAMBIO DE VELOCIDAD O DUDA. Utilizando buena visión para buscar el espacio, con decisión e inteligencia. Realizar otro tipo de finta, se llama drible de duda.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**JUGAR 5 VS 5.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS.**

Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo. Basándose en el manual.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo 2 vs 1. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**ATACAR EL ARO. 10 MIN.**

Cuando no tienes marca, cuando se abre el espacio y según mis habilidades.

**APRENDIENDO LA ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Primero mecanizando el movimiento con balón con bote.

**ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Por que sirve cambiar el paso o cuando vienes en carrera para penetrar la defensa.

ENTRADA CON UN PASO CORTO Y UNO LARGO.

**ATACAR LA CANASTA 2 VS 1. 10 MIN.**

UTILIZANDO LA ENTRADA CON DIFERENTES TIPOS DE BOTE.

Utilizando buena visión para buscar el espacio, con decisión e inteligencia. Se puede realizar también con cambio de mano, cruce por espalda, medio giro, y cruce entre las piernas.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**JUGAR 5 VS 5.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 20 MIN.**

Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo. Basándose en el manual.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo defensivo 2 vs 1. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos).**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**ATACAR EL ARO. 10 MIN.**

Cuando no tienes marca, cuando se abre el espacio y según mis habilidades.

**APRENDIENDO LA ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Primero mecanizando el movimiento con balón y en carrera.

Y recibiendo un pase, con bote y sin bote.

**ENTRADA EN TRIPLE. 10 MIN.**

Por que sirve cambiar el paso o cuando vienes en carrera para penetrar la defensa.

ENTRADA CON 2 PASOS LARGOS.

**ATACAR LA CANASTA 2 VS 1. 10 MIN.**

UTILIZANDO DIFERENTES TIPOS DE TRIPLE, CAMBIOS DE PASO.

Utilizando la entrada en triple con giro.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**JUGAR 5 VS 5.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual.

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Trabajo defensivo 2 vs 1. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar, partiendo del rebote.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**REBOTES EN TABLERO. 10 MIN.**

En todo momento que exista un tiro a la canasta. Ofensivos y defensivos.

Secuencias de ejercicios de rebote hacer tablero, con pivote inverso derecho; con balón y protegiendo el balón y levantándolo a la altura del pecho, y realizando pase de salida.

**REBOTES EN UBICACIÓN. 10 MIN.**

Podemos aclarar que siempre o en la mayoría de las veces los rebotes se ganan de lado contrario a donde se realiza el tiro. De la misma forma que se debe retroceder para ganar espacio y saltar el momento justo que el balón este en descenso.

Se trabaja el rebote lado izquierdo en diagonal.

**REBOTES EN VENTAJA NUMERICA Y SALIDA CON PANTALLA. 10 MIN.**

Cuando se trabaja con ventaja, un jugador encajona mientras el otro va por el balón; después de encajonar realizaremos una pantalla para salir fácil en rompimiento pasándole el balón al jugador que realiza la pantalla cuando el defensa salga de ella y vaya a marcarme. Siempre mantenerse cerca del compañero con el balón, según las capacidades del pasador.

**REBOTES DESPUES DE UN TIRO. 10 MIN.**

Podemos crear diferentes situaciones para ganar un rebote. Fundamental el encajonamiento.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Realizar juego libre, únicamente como regla el jugador que gane el rebote tiene que encajonar o pierde el balón. El balón pasa al equipo contrario marcándose como viola de juego.

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Trabajo defensivo 2 vs 1. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar, partiendo del rebote.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**REBOTES EN TABLERO. 10 MIN.**

En todo momento que exista un tiro a la canasta. Ofensivos y defensivos.

Secuencias de ejercicios de rebote hacer tablero, con pivote inverso izquierdo; con balón y protegiendo el balón y levantándolo a la altura del pecho, y realizando pase de salida.

**REBOTES EN UBICACIÓN. 10 MIN.**

Podemos aclarar que siempre o en la mayoría de las veces los rebotes se ganan de lado contrario a donde se realiza el tiro. De la misma forma que se debe retroceder para ganar espacio y saltar el momento justo que el balón este en descenso.

Se trabaja el rebote lado derecho en diagonal.

**REBOTES EN VENTAJA NUMERICA Y SALIDA CON PANTALLA. 10 MIN.**

Cuando se trabaja con ventaja, un jugador encajona mientras el otro va por el balón; después de encajonar realizaremos una pantalla para salir fácil en rompimiento pasándole el balón al jugador que realiza la pantalla cuando el defensa salga de ella y vaya a marcarme. Siempre mantenerse cerca del compañero con el balón, según las capacidades del pasador.

**REBOTES DESPUES DE UN TIRO. 10 MIN.**

Podemos crear diferentes situaciones para ganar un rebote. Fundamental el encajonamiento.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Realizar juego libre, únicamente como regla el jugador que gane el rebote tiene que encajonar o pierde el balón. El balón pasa al equipo contrario marcándose como viola de juego.

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Trabajo defensivo 2 vs 1. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar, partiendo del rebote.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**REBOTES EN TABLERO. 10 MIN.**

En todo momento que exista un tiro a la canasta. Ofensivos y defensivos.

Secuencias de ejercicios de rebote hacer tablero, con pivote adelante izquierdo; con balón y protegiendo el balón y levantándolo a la altura del pecho, y realizando pase de salida.

**REBOTES EN UBICACIÓN. 10 MIN.**

Podemos aclarar que siempre o en la mayoría de las veces los rebotes se ganan de lado contrario a donde se realiza el tiro. De la misma forma que se debe retroceder para ganar espacio y saltar el momento justo que el balón este en descenso.

Se trabaja el rebote de frente izquierdo.

**REBOTES EN VENTAJA NUMERICA Y SALIDA CON PANTALLA. 10 MIN.**

Cuando se trabaja con ventaja, un jugador encajona mientras el otro va por el balón; después de encajonar realizaremos una pantalla para salir fácil en rompimiento pasándole el balón al jugador que realiza la pantalla cuando el defensa salga de ella y vaya a marcarme. Siempre mantenerse cerca del compañero con el balón, según las capacidades del pasador.

**REBOTES DESPUES DE UN TIRO. 10 MIN.**

Podemos crear diferentes situaciones para ganar un rebote. Fundamental el encajonamiento.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Realizar juego libre, únicamente como regla el jugador que gane el rebote tiene que encajonar o pierde el balón. El balón pasa al equipo contrario marcándose como viola de juego.

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Trabajo defensivo 2 vs 1. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón). Principios de la pantalla y pantalla y rodar, partiendo del rebote.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**REBOTES EN TABLERO. 10 MIN.**

En todo momento que exista un tiro a la canasta. Ofensivos y defensivos.

Secuencias de ejercicios de rebote hacer tablero, con pivote adelante derecho; con balón y protegiendo el balón y levantándolo a la altura del pecho, y realizando pase de salida.

**REBOTES EN UBICACIÓN. 10 MIN.**

Podemos aclarar que siempre o en la mayoría de las veces los rebotes se ganan de lado contrario a donde se realiza el tiro. De la misma forma que se debe retroceder para ganar espacio y saltar el momento justo que el balón este en descenso.

Se trabaja el rebote de frente derecho.

**REBOTES EN VENTAJA NUMERICA Y SALIDA CON PANTALLA. 10 MIN.**

Cuando se trabaja con ventaja, un jugador encajona mientras el otro va por el balón; después de encajonar realizaremos una pantalla para salir fácil en rompimiento pasándole el balón al jugador que realiza la pantalla cuando el defensa salga de ella y vaya a marcarme. Siempre mantenerse cerca del compañero con el balón, según las capacidades del pasador.

**REBOTES DESPUES DE UN TIRO. 10 MIN.**

Podemos crear diferentes situaciones para ganar un rebote. Fundamental el encajonamiento.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Realizar juego libre, únicamente como regla el jugador que gane el rebote tiene que encajonar o pierde el balón. El balón pasa al equipo contrario marcándose como viola de juego.

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles. Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTIENDO DE LA MISMA DEFENSIVA. CORRER 5 CARRILES. CON TRENZA. 10 MIN.**

Pasar el balón ocupar el carril del compañero al que se le pasa el balón.

Aplicación de rompimiento secundario. Cruces de aleros y poste.

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

La cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego.

Debido a que es un trabajo de colaboración donde cada jugador tiene responsabilidades.

Mantenerse separados y enfrentando cada quien su lado. El lado es responsabilidad de cada quien. Debemos cerrar la línea.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Saca-saca. 10 MIN.**

**Juego libre 3 vs 3 alternado toda la cancha. 10 MIN.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles. Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el area, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTIENDO DE LA MISMA DEFENSIVA. CORRER 5 CARRILES. CON TRENZA. 10 MIN.**

Pasar el balón ocupar el carril del compañero al que se le pasa el balón.

Aplicación de rompimiento secundario. Pase y corte.

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

La cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego.

Debido a que es un trabajo de colaboración donde cada jugador tiene responsabilidades.

El trabajo se debe realizar uno cerrando la línea y el otro cubriendo el centro de la cancha. "L" defensiva.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Saca-saca. 10 MIN.**

**Juego libre 3 vs 3 alternado toda la cancha. 10 MIN.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles. Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.

Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.

Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL.**

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTIENDO DE LA MISMA DEFENSIVA. CORRER 5 CARRILES. CON TRENZA. 10 MIN.**

Pasar el balón ocupar el carril del compañero al que se le pasa el balón.

Aplicación de rompimiento secundario. Pantalla directa.

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

La cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego.

Debido a que es un trabajo de colaboración donde cada jugador tiene responsabilidades.

Definitivamente utilizando las esquinas de la cancha realizaremos un mejor trabajo de defensa con ventaja.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo.** Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Saca-saca. 10 MIN.**

**Juego libre 3 vs 3 alternado toda la cancha. 10 MIN.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-2-2 Mixta. Con cerrado de línea 2 vs 1. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). Salida a rompimiento por 3 carriles. Salida a rompimiento por 5 carriles. Trenzas.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

**En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro.**

**Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio.**

**Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.**

**PARTE PRINCIPAL.**

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 15 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTIENDO DE LA MISMA DEFENSIVA. CORRER 5 CARRILES. CON TRENZA. 10 MIN.**

Pasar el balón ocupar el carril del compañero al que se le pasa el balón.

Aplicación de rompimiento secundario. Pantalla indirecta.

**Trabajo 2 vs 1. 15 MIN.**

La cooperación dentro de la defensa y cual es su función de cada quien dentro del juego.

Debido a que es un trabajo de colaboración donde cada jugador tiene responsabilidades.

Al saber aplicar los fundamentos básicos de la defensa 2 vs 1 y realizaremos defensa 1 vs 1, escalonada (un jugador sale a enfrentar y el otro se mantienen atrás de el) así estaremos mejorando el trabajo básico de la defensa.

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Saca-saca. 10 MIN.**

**Juego libre 3 vs 3 alternado toda la cancha. 10 MIN.**

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 2 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). ENTRADA A CANASTA.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA:**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

1. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
2. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
3. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
4. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
5. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
6. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
7. Carrera de Carretilla.
8. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
9. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
10. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
11. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
12. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
13. Redondilla. Carrera de espaldas.
14. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
15. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
16. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
17. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 1 y CUADRO ofensivo.** Basándose en el manual.

**Principios básicos defensa. 40 MIN.**

Posición fundamental (metralleta cambio de dirección)

Desplazamientos. ( izq- derecha. Sentados, salto)

1vs1 enfrentar el lado de la bola.

2vs1 pantallas directas e indirectas.

Principios básicos defensa 1vs1 sin balón.

Trabajo por parejas.

Trabajo por posiciones de Ala- ala.

A trabajar.

1. posición y desplazamientos. Entrega de mano a mano. Pantallas.
2. trabajo 1vs.1 con corrección.
3. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver.
4. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver, con pase y canasta.
5. buscar posición y desmarque para atacar. Crear líneas de pase.

**ENTRADA A LA CANASTA. 10 MIN.**

SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE, PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

3 estaciones.

1. finta y tiro.
2. finta y entrada
3. finta entrada, para 1 t. Y tiro.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 2 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). ENTRADA A LA CANASTA.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

18. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
19. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
20. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
21. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
22. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
23. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
24. Carrera de Carretilla.
25. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
26. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
27. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
28. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
29. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
30. Redondilla. Carrera de espaldas.
31. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
32. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
33. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
34. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 2 y LINEA ofensivo. Basándose en el manual.

**Principios básicos defensa. 40 MIN.**

Posición fundamental (metralleta cambio de dirección)

Desplazamientos. ( izq- derecha. Sentados, salto)

2vs1 pantallas directas e indirectas.

2vs2 pantalla y rodar.

Principios básicos defensa 1vs1 con balón.

Trabajo por parejas.

Trabajo por posiciones de poste –ala.

A trabajar.

1. posición y desplazamientos. Entrega de mano a mano. Pantallas.
2. trabajo 1vs.1 con corrección.
3. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver.
4. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver, con pase y canasta.
5. buscar posición y desmarque para atacar. Crear líneas de pase.

**ENTRADA A LA CANASTA. 10 MIN.**

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS.

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

3 estaciones.

1. finta y tiro.
2. finta y entrada
3. finta entrada, para 1 t. Y tiro.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 2 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). ENTRADA A CANASTA.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

35. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
36. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
37. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
38. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
39. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
40. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
41. Carrera de Carretilla.
42. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
43. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
44. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
45. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
46. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
47. Redondilla. Carrera de espaldas.
48. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
49. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
50. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
51. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

**Ejercicio # 3 y ROMBO ofensivo.** Basándose en el manual.

**Principios básicos defensa. 40 MIN.**

Posición fundamental (metralleta cambio de dirección)

Desplazamientos. ( izq- derecha. Sentados, salto)

2vs2 pantalla y rodar.

2vs3 triangulo defensivo.

Principios básicos ofensivo 1vs1 sin balón.

Trabajo por parejas.

Trabajo por posiciones de botador- poste.

A trabajar.

1. posición y desplazamientos. Entrega de mano a mano. Pantallas.
2. trabajo 1vs.1 con corrección.
3. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver.
4. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver, con pase y canasta.
5. buscar posición y desmarque para atacar. Crear líneas de pase.

**ENTRADA A LA CANASTA. 10 MIN.**

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO.

ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA A 2 TIEMPOS.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

3 estaciones.

4. finta y tiro.
5. finta y entrada
6. finta entrada, para 1 t. Y tiro.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 2 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios de saque. (Cuadro, línea, rombo y triángulos). ENTRADA A LA CANASTA.**

**CATEGORIA: MINI**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.**

**Ejercicios de gimnasia básica y atletismo. 20min.**

52. Rodadas (al frente y atrás). Con trote y carrera.
53. Troncos ida, regreso con carrera de obstáculos.
54. Cangrejos (de frente y espaldas). Zig-zag, a velocidad.
55. Parados (de hombros, cabeza y manos). Carrera de relevos. 2,3 y 4 participantes.
56. Arco (bajo con cabeza; medio brazos sin extender; alto, brazos extendidos). Carrera de velocidad en slalom.
57. Posición de lagartija (suelo, altura de la cintura, altura de hombros, parado de manos). 5 repeticiones pararse y correr de espaldas.
58. Carrera de Carretilla.
59. Split. Correr vuelta completa, con obstáculos.
60. Squash. Correr vuelta completa, con obstáculos.
61. Saltos (conejo, canguro, ranas media, gacelas, ciervos,).
62. Parado de manos. Con salida a velocidad a la señal.
63. Rueda de carro. (veleta) con carrera a velocidad.
64. Redondilla. Carrera de espaldas.
65. Resorte. Con trote de regreso con obstáculos.
66. Parado de manos con caída (en arco, en rodada). Carrera con 4 Relevos, con obstáculos.
67. Saltos (tigre, foca, trébol, burro). Con carrera en slalom, zig-zag y velocidad.
68. Rueda romana. Regreso a velocidad, con obstáculos.

En esta categoría no más de 5 repeticiones. Recorridos en Distancias no mayores a 8 mts. Recuperación de 30 seg. Entre un ejercicio y otro. Durante los ejercicios es importante la ayuda y supervisión del maestro. Indispensable la correcta ejecución de cada ejercicio. Ir poniendo ejercicios de manera ascendente dependiendo de las capacidades de los alumnos.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**PRACTICA DE EJERCICIOS OFENSIVOS. 10 MIN.**

Ejercicio # 4 Y 5, y TRIANGULOS ofensivo. Basándose en el manual.

**Principios básicos defensa. 40 MIN.**

Posición fundamental (metralleta cambio de dirección)

Desplazamientos. ( izq- derecha. Sentados, salto)

2vs3 triangulo defensivo.

3vs3 triangulo ofensivo.

Principios básicos ofensivo 1vs1 con balón.

Trabajo por parejas.

Trabajo por posiciones de poste a poste.

A trabajar.

1. posición y desplazamientos. Entrega de mano a mano. Pantallas.
2. trabajo 1vs.1 con corrección.
3. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver.
4. cortes paradas, cambios de ritmo, giros desmarques, envolver, con pase y canasta.
5. buscar posición y desmarque para atacar. Crear líneas de pase.

**ENTRADA A LA CANASTA. 10 MIN.**

ENTRADAS CON PARADAS A 1 Y 2 TIEMPOS CON FINTA ANTES DE TIRAR.

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

3 estaciones.

4. finta y tiro.
5. finta y entrada
6. finta entrada, para 1 t. Y tiro.

# SEMANAL



# PASARELA.

**INSTITUTO PATRIA**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, con cerrado de líneas. (Match up). Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Ejercicios de Dominio de balón. 10 MIN.**

Todos los ejercicios, que tengan relación con vista, mano y balón. Realizarlos sin ver. Mientras mas habilidad tengas con el balón, y manejes mejor tus fundamentos, podrás vencer al oponente.

**CONTROL DE BALON.**

LANZAR EL BALON CON LA MANO EXTENDIDA. 10 DER. 10 IZQ.

MUÑEQUEO. FINTA DE LANZAR. 10 DER. 10 IZQ.

IGUAL AL 1º. PERO CON APLAUSO.

IGUAL AL PRIMERO CON 2 APLAUSOS.

**CONTROL DE 2 BALONES. 10 MIN.**

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.

LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS

LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.

POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BALON EN CADA MANO.

MISMO EJERCICO PERO DE ATRÁS HACIA ADELANTE.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

2. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIROS LIBRES. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

UTILIZACION DE LA TRIPLE A MENAZA OFENSIVA O SE PIERDE LA POSICION DEL BALON, SE MARCARA VIOLACION DE JUEGO Y EL BALON PASA AL EQUIPO CONTRARIO.

**INSTITUTO PATRIA**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, con cerrado de líneas. (Match up). Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Ejercicios de Dominio de balón. 10 MIN.**

Todos los ejercicios, que tengan relación con vista, mano y balón. Realizarlos sin ver. Mientras mas habilidad tengas con el balón, y manejes mejor tus fundamentos, podrás vencer al oponente.

**CONTROL DE BALON.**

PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

COMBINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.

**CONTROL DE 2 BALONES. 10 MIN.**

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.

LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS

LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.

POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BALON EN CADA MANO.

MISMO EJERCICIO PERO DE ATRÁS HACIA ADELANTE.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden, uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIROS LIBRES. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

UTILIZACION DE LA TRIPLE A MENAZA OFENSIVA O SE PIERDE LA POSICION DEL BALON, SE MARCARA VIOLACION DE JUEGO Y EL BALON PASA AL EQUIPO CONTRARIO.

**INSTITUTO PATRIA**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, con cerrado de líneas. (Match up). Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Ejercicios de Dominio de balón. 10 MIN.**

Todos los ejercicios, que tengan relación con vista, mano y balón. Realizarlos sin ver. Mientras mas habilidad tengas con el balón, y manejes mejor tus fundamentos, podrás vencer al oponente.

**CONTROL DE BALON.**

COMBINACIONES, CRUCE ENTRE PIERNAS. DODLES Y TRIPLES CRUCES DE BALON CON BOTE Y SIN BOTE. GIRAR ALREDEDOR DEL CUERPO.

LAZAR EL BALON HACIA ARRIBA 2 MANOS Y RECIBIRLO ATRÁS.

CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO AL CENTRO. ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO.

8 CIRCULOS EN PIERNA DERECHA Y 8 IZQ.

HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO.

**CONTROL DE 2 BALONES. 10 MIN.**

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.

LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS

LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.

POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BALON EN CADA MANO.

MISMO EJERCICIO PERO DE ATRÁS HACIA ADELANTE.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIROS LIBRES. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

UTILIZACION DE LA TRIPLE A MENAZA OFENSIVA O SE PIERDE LA POSICION DEL BALON, SE MARCARA VIOLACION DE JUEGO Y EL BALON PASA AL EQUIPO CONTRARIO.

**INSTITUTO PATRIA**

**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**

**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, con cerrado de líneas. (Match up). Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Ejercicios de Dominio de balón. 10 MIN.**

Todos los ejercicios, que tengan relación con vista, mano y balón. Realizarlos sin ver. Mientras mas habilidad tengas con el balón, y manejes mejor tus fundamentos, podrás vencer al oponente.

**CONTROL DE BALON.**

LANZAR EL BALON POR ATRÁS, PASE POR ARRIBA DE LA CABEZA Y LO RECIBEN AL FRENTE CAMBIANDO DE MANO, 8 POR MANO Y 8 ALTERNADO.

PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.

PIERNAS ABIERTAS, BOTAR BALON EN EL CENTRO MOVIENDO LAS MANOS AL FRENTE Y ATRÁS, ALTERNADO Y CRUZADO.

ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS.(TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

**CONTROL DE 2 BALONES. 10 MIN.**

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.

LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS

LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.

POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BALON EN CADA MANO.

MISMO EJERCICIO PERO DE ATRÁS HACIA ADELANTE.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIROS LIBRES. 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

UTILIZACION DE LA TRIPLE A MENAZA OFENSIVA O SE PIERDE LA POSICION DEL BALON, SE MARCARA VIOLACION DE JUEGO Y EL BALON PASA AL EQUIPO CONTRARIO.

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo ofensivo uno vs uno. (Pantalla y rodar). Trabajo de pies. Ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**Pases de beisbol y a 2 manos sobre la cabeza. 10 MIN.**

Se aplica la fuerza y velocidad del pase dependiendo del conocimiento de las capacidades de mis compañeros.

Manejo de los perfiles, así como la orientación y lateralidad.

Manejo del tanden en una defensa con desventaja numérica. Donde el 1 jugador marca el balón y el otro el centro del área defensiva.

*Una pareja defensiva trabaja TANDEN.*

*Los demás jugadores en semicírculo. Pasan el balón. De lado al lado para aplicar la defensiva.*

**PASE SOBRE LA CABEZA, DOS MANOS. LANZAR Y RECIBIR. PIVOTEO PIERNA DERECHA.**

**PASE SOBRE LA CABEZA, DOS MANOS. LANZAR Y RECIBIR. PIVOTEO PIERNA IZQUIERDA.**

**Posición Fundamental. 1 vs 1. 10 MIN.**

Nos enseña y ayuda a deslizarlos correctamente en la cancha.

Debido a que en este ejercicio podemos aplicar toda nuestra habilidad.

Realizaremos enfrentamientos defensivos, obligando al jugador a cambiar de dirección.

**Posición fundamental. 2 vs 2. Pantalla y rodar así como pantalla indirecta. 10 MIN.**

Jugada 2 vs 2 (pantalla y rodar) como base ofensiva; Se realiza dando una pantalla a mi compañero que no tiene el balón.

**Trabajo defensivo y ofensivo. Situaciones diferentes. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja.

Trabajando de manera real de juego es más fácil corregir situaciones.

**2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.**

**3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.**

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón.
2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase.
3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Defensiva de la semana. Utilizando pases de 2 manos sobre la cabeza.**

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo ofensivo uno vs uno. (Pantalla y rodar). Trabajo de pies. Ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**Pases de beisbol y a 2 manos sobre la cabeza. 10 MIN.**

Se aplica la fuerza y velocidad del pase dependiendo del conocimiento de las capacidades de mis compañeros.

Manejo de los perfiles, así como la orientación y lateralidad.

Manejo del tanden en una defensa con desventaja numérica. Donde el 1 jugador marca el balón y el otro el centro del área defensiva.

**Una pareja defensiva trabaja TANDEN.**

Trabajo 2 vs 2 pase largo de beisbol desde el saque (enseñar la técnica del pitcher de beisbol).

PASE DE BEIBOL. TECNICA. PIVOTEO DE PIERNA DERECHA.

PASE DE BEIBOL. TECNICA. PIVOTEO DE PIERNA IZQUIERDA.

**Posición Fundamental. 1 vs 1. 10 MIN.**

Nos enseña y ayuda a deslizarnos correctamente en la cancha.

Debido a que en este ejercicio podemos aplicar toda nuestra habilidad.

El jugador defensivo deberá enfrentar el lado de la bola, ubicando se de frente a la mano que bota.

**Posición fundamental. 2 vs 2. Pantalla y rodar así como pantalla indirecta. 10 MIN.**

Jugada 2 vs 2 (pantalla y rodar) como base ofensiva; Se realiza dando una pantalla a mi compañero que no tiene el balón.

**Trabajo defensivo y ofensivo. Situaciones diferentes. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja.

Trabajando de manera real de juego es más fácil corregir situaciones.

3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.

4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden, uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Ofensiva de la semana. Utilizando pases de 2 manos sobre la cabeza.**

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo ofensivo uno vs uno. (Pantalla y rodar). Trabajo de pies. Ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**Pases de beisbol y a 2 manos sobre la cabeza. 10 MIN.**

Se aplica la fuerza y velocidad del pase dependiendo del conocimiento de las capacidades de mis compañeros.

Manejo de los perfiles, así como la orientación y lateralidad.

Manejo del tanden en una defensa con desventaja numérica. Donde el 1 jugador marca el balón y el otro el centro del área defensiva.

*Una pareja defensiva trabaja TANDEN.*

**EJERCICIOS DE MUCHOS JUGADORES CUALQUIER TIPO DE PASE PRACTICADO. (SOBRE CABEZA O BEISBOL).**

Formados en CIRCULO. PASAR EL BALON E IR AL LUGAR DONDE PASASTE. (SOBRE LA CABEZA O BEISBOL).

2 O MAS CIRCULOS, MISMO EJERCICIO CAMBIAR DE CIRCULO.

**Posición Fundamental. 1 vs 1. 10 MIN.**

Nos enseña y ayuda a deslizarnos correctamente en la cancha.

Debido a que en este ejercicio podemos aplicar toda nuestra habilidad.

El ofensivo podrá realizar cambios de bote velocidad y dirección.

El defensa enfrenta el lado de la bola y obliga al jugador a botar con izquierda hacia la izquierda.

**Posición fundamental. 2 vs 2. Pantalla y rodar así como pantalla indirecta. 10 MIN.**

Jugada 2 vs 2 (pantalla y rodar) como base ofensiva; Se realiza dando una pantalla a mi compañero que no tiene el balón.

**Trabajo defensivo y ofensivo. Situaciones diferentes. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja.

Trabajando de manera real de juego es más fácil corregir situaciones.

4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.

3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Defensiva de la semana. Utilizando pases de Beisbol.**

**BLOQUE 2. Principios de pase y recepción, con la utilización de la posición fundamental y el trabajo ofensivo uno vs uno. (Pantalla y rodar). Trabajo de pies. Ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar la defensa 1-2-1-1 presión.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**Pases de beisbol y a 2 manos sobre la cabeza. 10 MIN.**

Se aplica la fuerza y velocidad del pase dependiendo del conocimiento de las capacidades de mis compañeros.

Manejo de los perfiles, así como la orientación y lateralidad.

Manejo del tanden en una defensa con desventaja numérica. Donde el 1 jugador marca el balón y el otro el centro del área defensiva.

*Una pareja defensiva trabaja TANDEN.*

Por parejas.

PASES DE BEISBOL largo CON 2 BALONES.

Pases con 2 manos sobre la cabeza. De lago a lado de la cancha.

**Posición Fundamental. 1 vs 1. 10 MIN.**

Nos enseña y ayuda a deslizarlos correctamente en la cancha.

Debido a que en este ejercicio podemos aplicar toda nuestra habilidad.

El defensivo obliga a cambiar de dirección al jugador con balón tantas veces sea posible en media cancha. (gana quien logre cambiar en conteo general mas veces a todos sus compañeros.

**Posición fundamental. 2 vs 2. Pantalla y rodar así como pantalla indirecta. 10 MIN.**

Jugada 2 vs 2 (pantalla y rodar) como base ofensiva; Se realiza dando una pantalla a mi compañero que no tiene el balón.

**Trabajo defensivo y ofensivo. Situaciones diferentes. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja.

Trabajando de manera real de juego es más fácil corregir situaciones.

3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.

4 VS 5. CUADRO Y ROMBO DEFENSIVO.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Ofensiva de la semana. Utilizando pases de Beisbol.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Desplazamientos y recorridos defensivos. Reforzar la triple amenaza. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**BOTE DE CONTROL. 10 MIN.**

REALIZAR SALIDAS EN FORMA DE LINEAS (TIRO LIBRE, MEDIA CANCHA, TIRO LIBRE DE LADO CONTRARIO Y FINAL DE LA CANCHA. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, y creando comparaciones).

- BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO. ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.
- BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

**TRABAJO DE PIES. 10 MIN.**

- SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.
- SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.
- SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.
- SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.
- EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.
- 1T. MANOS AL FRENTE. REGRESO DE ESPALDA 5 R.
- 2T. " " "
- 1 T. MANOS AL FRENTE REGRESO DE FRENTE. " "
- 2 T. " " "

**TABLERO. 10 MIN.**

Mediante la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.

- TRIANGULO DE RECUPERACION.
- SALIDA A ROMPIAMIENTO.
- CORRIDO DE CARRILES.
- EVITAR EL CONTRAGOLPE. (TRANSICION DEFENSIVA).
- ENCAJONAR.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

- 1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIRO LIBRE 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

**REGLA DEL JUEGO. ANTES DE CUALQUIER MOVIMIENTO CON BALON. BOTAR CON MEDIO GIRO.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Desplazamientos y recorridos defensivos. Reforzar la triple amenaza. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**BOTE DE CONTROL. 10 MIN.**

REALIZAR SALIDAS EN FORMA DE LINEAS (TIRO LIBRE, MEDIA CANCHA, TIRO LIBRE DE LADO CONTRARIO Y FINAL DE LA CANCHA. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, y creando comparaciones).

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.  
CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

**TRABAJO DE PIES. 10 MIN.**

- SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.
- SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.
- SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.
- SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.
- EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.
- 1 T. MANOS AL FRENTE REGRESO DE FRENTE. “ “
- 2 T. “ “ “ “
- 1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.
- 2 T. “ 2 “ “ “

**TABLERO. 10 MIN.**

Mediante la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.

- TRIANGULO DE RECUPERACION.
- SALIDA A ROMPIAMIENTO.
- CORRIDO DE CARRILES.
- EVITAR EL CONTRAGOLPE. (TRANSICION DEFENSIVA).
- ENCAJONAR.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden, uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIRO LIBRE 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

**REGLA DEL JUEGO. ANTES DE CUALQUIER MOVIMIENTO CON BALON. BOTAR CON CRUCE ENTRE LAS PIERNAS.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Desplazamientos y recorridos defensivos. Reforzar la triple amenaza. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADEENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**BOTE DE CONTROL. 10 MIN.**

REALIZAR SALIDAS EN FORMA DE LINEAS (TIRO LIBRE, MEDIA CANCHA, TIRO LIBRE DE LADO CONTRARIO Y FINAL DE LA CANCHA. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, y creando comparaciones).

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO. CON COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

**TRABAJO DE PIES. 10 MIN.**

- SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.
- SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.
- SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.
- SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.
- EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.
- 1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.
- 2 T. " " 2 " "
- 1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.
- 2 T. " " 2 " "

**TABLERO. 10 MIN.**

Mediante la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.

- TRIANGULO DE RECUPERACION.
- SALIDA A ROMPIAMIENTO.
- CORRIDO DE CARRILES.
- EVITAR EL CONTRAGOLPE. (TRANSICION DEFENSIVA).
- ENCAJONAR.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIRO LIBRE 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

**REGLA DEL JUEGO. ANTES DE CUALQUIER MOVIMIENTO CON BALON. BOTAR CON CAMBIO DE MANO.**

**BLOQUE 3. Principios de bote, con la utilización movimiento en sus diferentes botes y desplazamientos y el trabajo defensivo uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Desplazamientos y recorridos defensivos. Reforzar la triple amenaza. Reforzar el tablereo y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**BOTE DE CONTROL. 10 MIN.**

REALIZAR SALIDAS EN FORMA DE LINEAS (TIRO LIBRE, MEDIA CANCHA, TIRO LIBRE DE LADO CONTRARIO Y FINAL DE LA CANCHA. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, y creando comparaciones).

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO.  
IGUAL AL ANTERIOR: 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**TRABAJO DE PIES. 10 MIN.**

- SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.
- SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.
- SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.
- SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.
- EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.
- 1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.
- 2 T. " 2 "
- 1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.
- 2 T. " 2 "

**TABLERO. 10 MIN.**

Mediante la protección de balón podemos mejorar nuestra situación ofensiva y el tablereo.

TRIANGULO DE RECUPERACION.  
SALIDA A ROMPIAMIENTO.  
CORRIDO DE CARRILES.  
EVITAR EL CONTRAGOLPE. (TRANSICION DEFENSIVA).  
ENCAJONAR.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**TIRO LIBRE 10 MIN.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

**REGLA DEL JUEGO. ANTES DE CUALQUIER MOVIMIENTO CON BALON. BOTAR POR DETRÁS DE LA ESPALDA.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, posición fundamental, defensiva y ofensiva, la defensa 1-2-2. Match up. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar el tablero y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADEENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**EL TIRO Y SUS DIFERENTES FORMAS. 15 MIN.**

**Ejercicio por parejas.**

**TRABAJO OFENSIVO**

CON TIRO DE BANDEJA, REALIZACION EL LANZAMIENTO DE MANERA ESTATICA.

**TRABAJO DEFENSIVO.**

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO.

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ..

**Desplazamientos y control. 10 MIN.**

**POR PAREJAS.**

UNO AL FRENTE Y OTRO ATRÁS A UNOS 3 MTS. DE DISTANCIA.

EL DE ATRÁS CORRE. HACE PARADA DESPLAZA LATERAL AL FRENTE SU COMPAÑERO Y REGRESA DE ESPALDAS. EL COMPAÑERO DEL FRENTE ESTATICO GIRA EL BALON ALREDEDOR DE SU CUERPO. 3 VECES AL DERECHA Y 3 A LA IZQ. ALTERNANDO.

**EJERCICIOS COMBINADOS. 15 MIN.**

Con los ejercicios de 1vs1, 2vs1, 2vs2. Reforzar el trabajo de tablero, con trabajo de pies y protección de balón.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón.
2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase.
3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL. 10 min.**

**Juego 5 vs 5.**

**Juego tiro de media distancia de suspensión y elevación.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, posición fundamental, defensiva y ofensiva, la defensa 1-2-2. Match up. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar el tablero y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 2**

### **PARTE INICIAL. 20 MIN.**

#### **CALENTAMIENTO.**

##### **1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

##### **2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

##### **POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

### **PARTE PRINCIPAL.**

#### **EL TIRO Y SUS DIFERENTES FORMAS. 15 MIN.**

##### **Ejercicio por parejas.**

TRABAJO OFENSIVO CON TIRO CALIFORNIA y REALIZACION DEL EJERCICIO EN MOVIMIENTO.  
TRABAJO DEFENSIVO.  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES.  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ¼ CANCHAS. DERECHA E IZQ.

##### **Desplazamientos y control. 10 MIN.**

###### **POR TERCIAS.**

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. 2 JUGADORES EN MOVIMIENTO, UNO ESTÁTICO.  
LOS 2 JUGADORES

EN EL 1RO. SOLO CRUZAN ADELANTE Y RETROCEDEN.  
EN EL 2DO. IGUAL SOLO QUE SE CRUZAN TAMBIEN ATRÁS.  
EL ESTÁTICO. REALIZA 8os. ESTÁTICO.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. LOS 2 JUGADORES, EN EL REGRESO ES EN DESPLAZAMIENTO CRUZADO LATERAL ATRÁS. JUGADOR SOLO, REALIZA SALTITOS CON BALON SOSTENIDO SOBRE LA CABEZA.

##### **EJERCICIOS COMBINADOS. 15 MIN.**

Con los ejercicios de 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3. Reforzar el trabajo de tablero, con trabajo de pies y protección de balón.

##### **DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

###### **Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden, uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

###### **TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

### **PARTE FINAL. 10 min.**

#### **Juego 5 vs 5.**

**Juego con tiro de gancho, recibir y lanzar el balón saliendo de una pantalla indirecta.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, posición fundamental, defensiva y ofensiva, la defensa 1-2-2. Match up. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar el tablero y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 1**

### **PARTE INICIAL. 20 MIN.**

#### **CALENTAMIENTO.**

##### **1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

##### **2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

##### **POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

### **PARTE PRINCIPAL.**

#### **EL TIRO Y SUS DIFERENTES FORMAS. 15 MIN.**

##### **Ejercicio por parejas.**

TRABAJO OFENSIVO CON TIRO DE GANCHO, SALIENDO DE PANTALLA DIRECTA.

REALIZACION DEL EJERCICIO EN MOVIMIENTO Y CON ELEVACION.

TRABAJO DEFENSIVO.

DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.

DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL

POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

##### **Desplazamientos y control. 10 MIN.**

###### **DE CUATRO.**

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO AGACHADILLAS CON EL BALON SOSTENIDO CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE.

LOS OTROS 2. CORREN AL FRENTE PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. Y OTRA VEZ CRUZAN LATERAL EN LINEA RECTA. CERRANDO EN CUADRADO.

###### **DE CUATRO.**

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO YOGUIS, CRUZANDO EL BALON ENTRE SUS PIERNAS, DEL CENTRO HACIA AFUERA Y VICEVERSA.

LOS OTROS 2. DESPLAZAN AL FRENTE EN ESGRIMA, PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. DE REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. HACIENDO UN 8 ALREDEDOR DE LOS FIJOS. REGRESO DE ESPALDAS SIN CRUCE.

##### **EJERCICIOS COMBINADOS. 15 MIN.**

Con los ejercicios de 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4. Reforzar el trabajo de tablero, con trabajo de pies y protección de balón.

##### **DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

###### **Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

##### **TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

### **PARTE FINAL. 10 min.**

#### **Juego 5 vs 5.**

**Juego tiro de media distancia, lanzar el balón saliendo de una pantalla directa en suspensión.**

**BLOQUE 4. Principios de tiro, con la utilización de movimientos técnicos, posición fundamental, defensiva y ofensiva, la defensa 1-2-2. Match up. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Reforzar el tablero y trabajo de pies, con y sin balón. (Proteger el balón).**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**EL TIRO Y SUS DIFERENTES FORMAS. 15 MIN.**

**Ejercicio por parejas.**

TRABAJO OFENSIVO CON TIRO DE PANTALLA DIRECTA E INDIRECTA.  
REALIZACION DEL EJERCICIO EN MOVIMIENTO, LANZANDO EN ELEVACION Y EN SUSPENSIÓN.  
TRABAJO DEFENSIVO.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

**Desplazamientos y control. 10 MIN.**

**DE CUATRO.**

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO YOGUIS, CRUZANDO EL BALON ENTRE SUS PIERNAS, DEL CENTRO HACIA AFUERA Y VICEVERSA.  
LOS OTROS 2. DESPLAZAN AL FRENTE EN ESGRIMA, PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. DE REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. HACIENDO UN 8 ALREDEDOR DE LOS FIJOS.  
REGRESO DE ESPALDAS SIN CRUCE.

**DE CUATRO.**

- 1º. FORMANDO UN CUADRADO. DOS DE FRENTE Y DOS DE ESPALDAS. SE CRUZAN 2 VECES HORIZONTAL Y 2 VECES VERTICAL.
- 2º. EL CRUCE ES LATERAL HACIENDO UNA TACHA. CRUZADOS.
- 3º. EL SIGUIENTE EJERCICIO CONVINAR LOS 2 ANTERIORES...

**EJERCICIOS COMBINADOS. 15 MIN.**

Con los ejercicios de 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5, Reforzar el trabajo de tablero, con trabajo de pies y protección de balón.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotar al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 10 min.**

**Juego 5 vs 5.**

**Juego tiro de media distancia, con tiro de gancho, lanzar el balón saliendo de una pantalla directa.**

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-2-2. Trabajo de postes. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes alas centros).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Conducción de balón. 20 MIN.**

Con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha, con cambios de velocidad (de caminando a trote) con cambio de dirección hacia la izquierda y con trayectorias en líneas rectas.

Con juegos de conducción de balón, como (pesca-pesca) es más fácil reconocer y mejorar la conducción.

Jugar pesca-pesca, solo con tu pareja. Repetir la dinámica máximo 3 veces.

Competencias de conducción a velocidad, en zig-zag, en forma de torneo por tiempo gana quien haga el mejor tiempo.

2 competencias; una individual y otra por equipos.

**Triple amenaza y trabajo individual y por posiciones. 20 MIN.**

Aplicar la triple amenaza mediante un trabajo de fintas (tiro, pase y bote).

Realizaremos una división de los jugadores por posiciones para trabajar a manera de circuito todos deberán rotar las posiciones (aleros, postes y botadores).

Se realizara trabajo por posición, **ala-poste**. Utilizar pantallas y rodar, cortes, entrega de mano a mano, remolques y todas las combinaciones ofensivas que sirvan al desarrollo del juego ofensivo dentro del juego.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

- 1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 2 vs 2.**

Tres equipos en cancha, 2 juegan y una espera al lado contrario de la cancha su turno para jugar.

2 equipos juegan en media cancha normal, hasta que el equipo defensivo recupere el balón y cruce la media cancha; el equipo que perdió el balón deberá defender hasta que el otro equipo (el que les robo el balón) cruce la media cancha. El equipo que espera de lado contrario (después de la media cancha) podrá defender inmediatamente el equipo que robo el balón, cruce la media cancha donde la pareja espera y se repite la dinámica.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-2-2. Trabajo de postes. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes alas centros).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Conducción de balón. 20 MIN.**

Con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha, con cambios de velocidad (de trote a velocidad), con cambio de dirección hacia la derecha y con trayectorias en zig-zag.

Con juegos de conducción de balón, como (pesca-pesca) es más fácil reconocer y mejorar la conducción. Jugar Pesca- pesca por parejas (realizar pantallas para ayudar al compañero).

Competencias de conducción a velocidad, en slalom, en forma de torneo por tiempo gana quien haga el mejor tiempo. 2 competencias; una individual y otra por equipos.

**Triple amenaza y trabajo individual y por posiciones. 20 MIN.**

Aplicar la triple amenaza mediante un trabajo de fintas (tiro, pase y bote).

Realizaremos una división de los jugadores por posiciones para trabajar a manera de circuito todos deberán rotar las posiciones (aleros, postes y botadores).

Se realizara trabajo por posición, **poste-poste**. Utilizar pantallas y rodar, cortes, entrega de mano a mano, remolques y todas las combinaciones ofensivas que sirvan al desarrollo individual y colectivo del juego.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden, uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 3 vs 3.**

Tres equipos en cancha, 2 juegan y una espera al lado contrario de la cancha su turno para jugar.

2 equipos juegan en media cancha normal, hasta que el equipo defensivo recupere el balón y cruce la media cancha; el equipo que perdió el balón deberá defender hasta que el otro equipo (el que les robo el balón) cruce la media cancha. El equipo que espera de lado contrario (después de la media cancha) podrá defender inmediatamente el equipo que robo el balón, cruce la media cancha donde la pareja espera y se repite la dinámica.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-2-2. Trabajo de postes. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes alas centros).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADEENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Conducción de balón. 20 MIN.**

Con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha, con cambios de velocidad (de velocidad a máxima velocidad), con cambio de dirección en sentido contrario y con trayectorias circulatoria.

Con juegos de conducción de balón, como (pesca-pesca) es más fácil reconocer y mejorar la conducción. Pesca- pesca por parejas (realizar pantallas para ayudar al compañero).

Competencias de conducción a velocidad, haciendo círculos, en forma de torneo por tiempo gana quien haga el mejor tiempo. 2 competencias; una individual y otra por equipos.

**Triple amenaza y trabajo individual y por posiciones. 20 MIN.**

Aplicar la triple amenaza mediante un trabajo de fintas (tiro, pase y bote).

Realizaremos una división de los jugadores por posiciones para trabajar a manera de circuito todos deberán rotar las posiciones (aleros, postes y botadores).

Se realizara trabajo por posición, **botador-poste**. Utilizar pantallas y rodar, cortes, entrega de mano a mano, remolques y todas las combinaciones ofensivas que sirvan al desarrollo del juego ofensivo dentro del juego.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 3 vs 2. Creando situaciones de ventaja y desventaja.**

Tres equipos en cancha, 2 juegan y una espera al lado contrario de la cancha su turno para jugar.

2 equipos juegan en media cancha normal, hasta que el equipo defensivo recupere el balón y cruce la media cancha; el equipo que perdió el balón deberá defender hasta que el otro equipo (el que les robo el balón) cruce la media cancha. El equipo que espera de lado contrario (después de la media cancha) podrá defender inmediatamente el equipo que robo el balón, cruce la media cancha donde la pareja espera y se repite la dinámica.

**BLOQUE 5. Principios de conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-2-2. Trabajo de postes. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes alas centros).**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON A ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Conducción de balón. 20 MIN.**

Con la conducción logras poder avanzar y desplazarte en la cancha, con cambios de velocidad (a velocidad parar con balón protegido y volver a salir a velocidad), con cambio de dirección de manera libre y con trayectorias realizando cualquier combinación (línea-recta, con circulatoria, viceversa, o con cambio de dirección inversa, etc.).

Con juegos de conducción de balón, como (pesca-pesca) es más fácil reconocer y mejorar la conducción. Jugar pesca- pesca por equipos.

Competencias de conducción a velocidad, bote libre, en forma de torneo por tiempo gana quien haga el mejor tiempo. 2 competencias; una individual y otra por equipos.

**Triple amenaza y trabajo individual y por posiciones. 20 MIN.**

Aplicar la triple amenaza mediante un trabajo de fintas (tiro, pase y bote).

Realizaremos una división de los jugadores por posiciones para trabajar a manera de circuito todos deberán rotar las posiciones (aleros, postes y botadores).

Se realizara trabajo por posición, **botador a alero**. Utilizar pantallas y rodar, cortes, entrega de mano a mano, remolques y todas las combinaciones ofensivas que sirvan al desarrollo del juego ofensivo dentro del juego.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 4 vs 3. Crear situaciones de ventaja y desventaja.**

Tres equipos en cancha, 2 juegan y una espera al lado contrario de la cancha su turno para jugar.

2 equipos juegan en media cancha normal, hasta que el equipo defensivo recupere el balón y cruce la media cancha; el equipo que perdió el balón deberá defender hasta que el otro equipo (el que les robo el balón) cruce la media cancha. El equipo que espera de lado contrario (después de la media cancha) podrá defender inmediatamente el equipo que robo el balón, cruce la media cancha donde la pareja espera y se repite la dinámica.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensa aplicada de 1-2-2. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes, alas, centros.)**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**TRABAJO DE FINTAS. 20 MIN.**

Las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

TRABAJO POR PAREJAS. (UN JUGADOR PASA FUERA DE CANCHA; EL OTRO REALIZA EL EJERCICIO).

REALIZAR SALIDA AL LADO CONTRARIO DE DONDE SE ENCESTA, PARAR Y HACER UN CORTE RAPIDO HACIA LA CANASTA. HACER UN GIRO HACIA ATRÁS PARA SALIR POR EL BALON.

ALEJARSE DEL BALON Y REGRESAR POR EL. ADELANTARSE AL PASE Y CUBRIR EL BALON.

LINEA LATERAL DERECHA.

- RECIBE LATERAL. AMENAZA DE COLADA Y TIRA.
- RECIBE LATERAL. AMENAZA DE COLADA Y PENETRA.
- RECIBE LATERAL. AMENAZA DE COLADA Y PASA.
- RECIBE LATERAL. AMENAZA DE COLADA Y COLADA.

**TRABAJO 2 VS 2.**

UN JUGADOR OFENSIVO REALIZA TRIPLE AMENAZA (ELIGE SU OPCION DE ATAQUE), EL OTRO LE PONE PANTALLA DIRECTA.

**TRABAJO 3 VS 3.**

- UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.
- PASE Y PANTALLA INDIRECTA.

JUGADOR DEL CENTRO DA PASE A LA DERECHA Y CORTA AL TIRO LIBRE, REALIZA UNA PUERTA ATRÁS Y ABRE AL LADO IZQUIERDO PARA RECIBIR Y TIRAR; EL JUGADOR DE LA IZQUIERDA VA HACIA EL TIRO LIBRE Y REALIZA UNA PANTALLA, AL JUGADOR DEL CENTRO QUE CORTO, Y LUEGO SALE A BUSCAR EL BALON AL CENTRO. EL JUGADOR DE LA DERECHA QUE RECIBE PUEDE CRUZAR DIRECTO EL BALON O PUEDE ROTAR AL CENTRO; VARIANTE. EL JUGADOR QUE QUEDO ABIERTO AL LADO IZQUIERDO PUEDE HACER UN CORTE A LA CANASTA PARA RECIBIR.

**TRABAJO VARIAS OPCIONES DE VENTAJA Y DESVENTAJA. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca al que pone pantalla, (asomarse y cambiar, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

**TRABAJO OFENSIVO POR PAREJA (POR POSICION) 10 MIN.**

Trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala.

La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

Cada vez que el jugador reciba el balón, deberá realizar triple amenaza.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensa aplicada de 1-2-2. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes, alas, centros.)**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**TRABAJO DE FINTAS. 20 MIN.**

Las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

TRABAJO POR PAREJAS. (UN JUGADOR PASA FUERA DE CANCHA; EL OTRO REALIZA EL EJERCICIO).

REALIZAR SALIDA AL LADO CONTRARIO DE DONDE SE ENCESTA, PARAR Y HACER UN CORTE RAPIDO HACIA LA CANASTA. HACER UN GIRO HACIA ATRÁS PARA SALIR POR EL BALON. ALEJARSE DEL BALON Y REGRESAR POR EL. ADELANTARSE AL PASE Y CUBRIR EL BALON.

- UNO AL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL QUE SACO.
- UNO AL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y TIRA.
- UNO AL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PENETRA.
- UNO AL CENTRO AMENAZA DE TIRO, PENETRA Y LUEGO PASA AL QUE SACO.

**TRABAJO 2 VS 2.**

UN JUGADOR OFENSIVO REALIZA TRIPLE AMENAZA (ELIGE SU OPCION DE ATAQUE), EL OTRO LE PONE PANTALLA DIRECTA.

**TRABAJO 3 VS 3.**

UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.  
PASE Y PANTALLA INDIRECTA.

JUGADOR DEL CENTRO DA PASE A LA DERECHA Y CORTA AL TIRO LIBRE, REALIZA UNA PUERTA ATRÁS Y ABRE AL LADO IZQUIERDO PARA RECIBIR Y TIRAR; EL JUGADOR DE LA IZQUIERDA VA HACIA EL TIRO LIBRE Y REALIZA UNA PANTALLA, AL JUGADOR DEL CENTRO QUE CORTO, Y LUEGO SALE A BUSCAR EL BALON AL CENTRO. EL JUGADOR DE LA DERECHA QUE RECIBE PUEDE CRUZAR DIRECTO EL BALON O PUEDE ROTAR AL CENTRO; VARIANTE. EL JUGADOR QUE QUEDO ABIERTO AL LADO IZQUIERDO PUEDE HACER UN CORTE A LA CANASTA PARA RECIBIR.

**TRABAJO VARIAS OPCIONES DE VENTAJA Y DESVENTAJA. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca al que pone pantalla, (asomarse y cambiar, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

**TRABAJO OFENSIVO POR PAREJA (POR POSICION) 10 MIN.**

Trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala.

La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

El jugador sin balón, antes de recibir, realizara 1. Finta a lado contrario e ir por el balón. 2. Finta al lado contrario y realizar un giro para ir por el balón. 3. Buscar la espalda de su defensa para salir por el balón.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensa aplicada de 1-2-2. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes, alas, centros.)**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**TRABAJO DE FINTAS. 20 MIN.**

Las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

TRABAJO POR PAREJAS. (UN JUGADOR PASA FUERA DE CANCHA; EL OTRO REALIZA EL EJERCICIO).

REALIZAR SALIDA AL LADO CONTRARIO DE DONDE SE ENCESTA, PARAR Y HACER UN CORTE RAPIDO HACIA LA CANASTA. HACER UN GIRO HACIA ATRÁS PARA SALIR POR EL BALON. ALEJARSE DEL BALON Y REGRESAR POR EL. ADELANTARSE AL PASE Y CUBRIR EL BALON.

LINEA LATERAL IZQUIERDA.

UN CORTADOR, RECIBE AMENAZA DE TIRO Y PASA AL DEL CENTRO A UN TIRADOR.

UN CORTADOR, RECIBE AMENAZA DE TIRO Y BOTA AL DEL CENTRO, PARA Y TIRA.

UN CORTADOR, RECIBE AMENAZA DE TIRO Y TIRA.

UN CORTADOR, RECIBE AMENAZA DE TIRO, HACE PENETRACION, Y PASA AL DEL CENTRO A UN TIRADOR.

**TRABAJO 2 VS 2.**

UN JUGADOR OFENSIVO REALIZA TRIPLE AMENAZA (ELIGE SU OPCION DE ATAQUE), EL OTRO LE PONE PANTALLA DIRECTA.

**TRABAJO 3 VS 3.**

UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.

PASE Y PANTALLA INDIRECTA.

JUGADOR DEL CENTRO DA PASE A LA DERECHA Y CORTA AL TIRO LIBRE, REALIZA UNA PUERTA ATRÁS Y ABRE AL LADO IZQUIERDO PARA RECIBIR Y TIRAR; EL JUGADOR DE LA IZQUIERDA VA HACIA EL TIRO LIBRE Y REALIZA UNA PANTALLA, AL JUGADOR DEL CENTRO QUE CORTO, Y LUEGO SALE A BUSCAR EL BALON AL CENTRO. EL JUGADOR DE LA DERECHA QUE RECIBE PUEDE CRUZAR DIRECTO EL BALON O PUEDE ROTAR AL CENTRO; VARIANTE. EL JUGADOR QUE QUEDO ABIERTO AL LADO IZQUIERDO PUEDE HACER UN CORTE A LA CANASTA PARA RECIBIR.

**TRABAJO VARIAS OPCIONES DE VENTAJA Y DESVENTAJA. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca al que pone pantalla, (asomarse y cambiar, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

**TRABAJO OFENSIVO POR PAREJA (POR POSICION) 10 MIN.**

Trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala.

La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

Deberán realizar una pantalla, antes de tirar a canasta.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensa aplicada de 1-2-2. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar el trabajo individual, defensivo y ofensivo con y sin balón. (Dividir y detectar posiciones postes, alas, centros.)**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**TRABAJO DE FINTAS. 20 MIN.**

Las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

TRABAJO POR PAREJAS. (UN JUGADOR PASA FUERA DE CANCHA; EL OTRO REALIZA EL EJERCICIO).

REALIZAR SALIDA AL LADO CONTRARIO DE DONDE SE ENCESTA, PARAR Y HACER UN CORTE RAPIDO HACIA LA CANASTA. HACER UN GIRO HACIA ATRÁS PARA SALIR POR EL BALON. ALEJARSE DEL BALON Y REGRESAR POR EL. ADELANTARSE AL PASE Y CUBRIR EL BALON.

LINEA DE BASE.

ATACAR LA LINEA BASE, CON COLADA Y PASE EL CENTRO.

ATACAR LA LINEA BASE, CON COLADA Y PASE AL LADO CONTRARIO.

ATACAR LA LINEA BASE, CON COLADA, PARADA FINTA DE TIRO Y TIRO.

ATACAR LA LINEA BASE, CON COLADA, PARADA FINTA DE TIRO Y PASE EL CENTRO.

ATACAR LA LINEA BASE, CON COLADA, PARADA FINTA DE TIRO Y PASE AL LADO CONTRARIO.

**TRABAJO 2 VS 2.**

UN JUGADOR OFENSIVO REALIZA TRIPLE AMENAZA (ELIGE SU OPCION DE ATAQUE), EL OTRO LE PONE PANTALLA DIRECTA.

**TRABAJO 3 VS 3.**

UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.

PASE Y PANTALLA INDIRECTA.

JUGADOR DEL CENTRO DA PASE A LA DERECHA Y CORTA AL TIRO LIBRE, REALIZA UNA PUERTA ATRÁS Y ABRE AL LADO IZQUIERDO PARA RECIBIR Y TIRAR; EL JUGADOR DE LA IZQUIERDA VA HACIA EL TIRO LIBRE Y REALIZA UNA PANTALLA, AL JUGADOR DEL CENTRO QUE CORTO, Y LUEGO SALE A BUSCAR EL BALON AL CENTRO. EL JUGADOR DE LA DERECHA QUE RECIBE PUEDE CRUZAR DIRECTO EL BALON O PUEDE ROTAR AL CENTRO; VARIANTE. EL JUGADOR QUE QUEDO ABIERTO AL LADO IZQUIERDO PUEDE HACER UN CORTE A LA CANASTA PARA RECIBIR.

**TRABAJO VARIAS OPCIONES DE VENTAJA Y DESVENTAJA. 10 MIN.**

Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca al que pone pantalla, (asomarse y cambiar, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

**TRABAJO OFENSIVO POR PAREJA (POR POSICION) 10 MIN.**

Trabajo individual y por posición, ala-poste, poste-poste, botador-poste y botador-ala.

La combinación de las habilidades individuales de cada posición, para trabajar en parejas.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5. 10 MIN.**

Deberán realizar una pantalla y rodar completa antes de tirar a canasta.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 1 y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la pantalla y la pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2 V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**ATAQUE AL ARO. 30 MIN.**

Cuando se recibe el balón realizar el ejercicio de Triple amenaza, atacar la canasta (fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacarle a los defensas).

SALTAR LA LINEA. CON BALON SIN BOTE, IZQUIERDA Y DERECHA Entrenada de bandeja

PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA. Entrenada de bandeja

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS. SIN BOTE (3 COMPAÑEROS DE OBSTACULOS) ENTRADA ZIG-ZAG. Entrenada de bandeja

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO. (COLADA CON 3 DEFENSAS PASIVOS). Entrenada de bandeja

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS. Entrenada de bandeja

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS. Entrenada de bandeja

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA. Entrenada de bandeja.

ENTRADAS CON CAMBIO DE VELOCIDAD. Entrada de bandeja.

ENTRADAS CON CAMBIO DE DIRECCION. Entrada de bandeja.

ENTRADA CON DRIBLE DE DUDA. Entrada de bandeja.

ENTRADA CON CAMBIO DE PASO. (DOS CORTOS Y SALTO; DOS LARGOS; UNO CORTO UNO LARGO; UNO LARGO UNO CORTO).

Repetir ejercicios Con parada a 1 tiempo finta de tiro, Realizar un pase de costado o un pequeño remolque.

**JUEGO 2 VS 2. PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Para poder anotar se realizara Entrada de bandeja, con parada a 1 tiempo, finta de pase sobre la colada.**

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 1 y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la pantalla y la pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**ATAQUE AL ARO. 30 MIN.**

Cuando se recibe el balón realizar el ejercicio de Triple amenaza, atacar la canasta (fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacarle a los defensas).

SALTAR LA LINEA. CON BALON SIN BOTE, IZQUIERDA Y DERECHA Entrenada california.

PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA. Entrenada california

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS. SIN BOTE (3 COMPAÑEROS DE OBSTACULOS) ENTRADA ZIG-ZAG. Entrenada california

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO. (COLADA CON 3 DEFENSAS PASIVOS). Entrenada california

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS. Entrenada california

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS. Entrenada california

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA. Entrenada california

ENTRADAS CON CAMBIO DE VELOCIDAD. Entrada california

ENTRADAS CON CAMBIO DE DIRECCION. Entrada california

ENTRADA CON DRIBLE DE DUDA. Entrada california

ENTRADA CON CAMBIO DE PASO. (DOS CORTOS Y SALTO; DOS LARGOS; UNO CORTO UNO LARGO; UNO LARGO UNO CORTO). Entrada california.

Repetir ejercicios Con parada a 2 tiempos finta de pase, Realizar un pase de costado o un pequeño remolque. Realizar entradas con cambios de velocidad.

**JUEGO 2 VS 2. PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Se realiza para atacar canasta Entrada california. Con parada a 2 tiempos, pase de abierto para tiro. Finta de pase sobre la colada, a la izquierda.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 1 y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la pantalla y la pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2 V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN.**

**ATAQUE AL ARO. 30 MIN.**

Cuando se recibe el balón realizar el ejercicio de Triple amenaza, atacar la canasta (fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacarle a los defensas).

SALTAR LA LINEA. CON BALON SIN BOTE, IZQUIERDA Y DERECHA Entrenada de gancho

PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA. Entrenada de gancho

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS. SIN BOTE (3 COMPAÑEROS DE OBSTACULOS) ENTRADA ZIG-ZAG. Entrenada de gancho

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO. (COLADA CON 3 DEFENSAS PASIVOS). Entrenada de gancho

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS. Entrenada de gancho

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS. Entrenada de gancho

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA. Entrenada de gancho.

ENTRADAS CON CAMBIO DE VELOCIDAD. Entrada de gancho.

ENTRADAS CON CAMBIO DE DIRECCION. Entrada de gancho.

ENTRADA CON DRIBLE DE DUDA. Entrada de gancho.

ENTRADA CON CAMBIO DE PASO. (DOS CORTOS Y SALTO; DOS LARGOS; UNO CORTO UNO LARGO; UNO LARGO UNO CORTO). Entrada de gancho.

Repetir ejercicios Con parada a 1 tiempo finta hacia afuera, Realizar un pase de costado o un pequeño remolque. El que recibe hace drible de duda.

**JUEGO 2 VS 2. PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

Para realizar canasta Entrada de gancho con finta hacia la derecha sobre la colada.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 1 y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la pantalla y la pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 60 MIN**

**ATAQUE AL ARO. 30 MIN.**

Cuando se recibe el balón realizar el ejercicio de Triple amenaza, atacar la canasta (fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacarle a los defensas).

SALTAR LA LINEA. CON BALON SIN BOTE, IZQUIERDA Y DERECHA Entrenada cruzada

PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA. Entrenada cruzada

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS. SIN BOTE (3 COMPAÑEROS DE OBSTACULOS) ENTRADA ZIG-ZAG. Entrenada cruzada

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO. (COLADA CON 3 DEFENSAS PASIVOS). Entrenada cruzada

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS. Entrenada cruzada

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS. Entrenada cruzada

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA. Entrenada cruzada

ENTRADAS CON CAMBIO DE VELOCIDAD. Entrada cruzada

ENTRADAS CON CAMBIO DE DIRECCION. Entrada cruzada

ENTRADA CON DRIBLE DE DUDA. Entrada cruzada

ENTRADA CON CAMBIO DE PASO. (DOS CORTOS Y SALTO; DOS LARGOS; UNO CORTO UNO LARGO; UNO LARGO UNO CORTO). Entrada cruzada.

Repetir ejercicios Con parada a 2 tiempos finta hacia adentro, con cambio de paso.

**JUEGO 2 VS 2. PANTALLA Y RODAR. 10 MIN.**

Las opciones que tiene al realizar una pantalla y como rodar, y las maneras posibles de hacerlo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**Juego 5 vs 5.**

**Para poder encestar Entrada cruzada, con giro hacia al centro. Se puede realizar pase de remolque.**

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Aplicación de la salida 3 carriles. Trabajo defensivo 1-3-1. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la pantalla y pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**REBOTES 20 MIN.**

**Realizar PARTIENDO DE TIRO LIBRE, juego 5 vs 5, hacer encajonamientos.**

**Ubicar las siguientes reglas de rebote.**

**REBOTE DEFENSIVO**

Cada jugador conocerá la importancia del encajonamiento de todos los jugadores defensivos para poder ganar el rebote; el juego lo gana el equipo que mas rebotes recupera.

**REBOTE OFENSIVO.**

Los jugadores 3, 4 y 5. Siempre deben entrar ganar posición y recuperar el rebote ofensivo. Los jugadores 1 y 2, evitan el rompimiento equipo contrario.

**TRIANGULO DE RECUPERACION. 10 MIN.**

Con encajonamiento realizar triangulo de recuperación, con salida de 3 carriles después de un rebote, según la ubicación de los compañeros.

Los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta. (se puede correr igual en trenza)

Después de esto realizamos rotación para un tiro abierto, rotación con pase y corte, rotación con pantalla directa e indirecta.

**DEFENSIVA 1-3-1. Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Que desde el 1-3-1 defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y un rompimiento secundario.

Los jugadores 1, 2 y 3. Finalizan su rompimiento los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta (se puede correr igual en trenza).

Después de esto realizamos rotación del balón para un tiro abierto, rotación con pase y corte o rotación con pantalla directa e indirecta.

Los jugadores 4 y 5. Entran por los callejones hacia la canasta, cruzan terminando el circulo de tiro libre, 4 se coloca en tiro libre y 5 en un costado de la área, derecha o izquierda según convenga. Jugador 5 realiza pantalla al alero del lado contrario y abre para tiro. Jugador 4 da pantalla al jugador del centro para que corte a la canasta, y abre para tiro fuera del tiro e 3 puntos; luego realiza una pantalla a uno de los 2 aleros.

**JUGAR CON VENTAJA Y DESVENTAJA OFENSIVA Y DEFENSIVA. 10 MIN.**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación, trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón.
2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase.
3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5.**

**CON ENCAJONAMIENTO DEFENSIVO O PIERDEN LA BOLA.**

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Aplicación de la salida 3 carriles. Trabajo defensivo 1-3-1. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la pantalla y pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**REBOTES 20 MIN.**

**Realizar juego 5 vs 5 libre, con encajonamientos.**

**Ubicar las siguientes reglas de rebote.**

**REBOTE DEFENSIVO**

Cada jugador conocerá la importancia del encajonamiento de todos los jugadores defensivos para poder ganar el rebote; el juego lo gana el equipo que mas rebotes recupera.

**REBOTE OFENSIVO.**

Los jugadores 3, 4 y 5. Siempre deben entrar ganar posición y recuperar el rebote ofensivo. Los jugadores 1 y 2, evitan el rompimiento equipo contrario.

**TRIANGULO DE RECUPERACION. 10 MIN.**

Con encajonamiento realizar triangulo de recuperación, con salida de 3 carriles después de un rebote, según la ubicación de los compañeros.

Los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta. (se puede correr igual en trenza)

Después de esto realizamos rotación para un tiro abierto, rotación con pase y corte, rotación con pantalla directa e indirecta.

**DEFENSIVA 1-3-1. Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Que desde el 1-3-1 defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y un rompimiento secundario.

Los jugadores 1, 2 y 3. Finalizan su rompimiento los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta (se puede correr igual en trenza).

Después de esto realizamos rotación del balón para un tiro abierto, rotación con pase y corte o rotación con pantalla directa e indirecta.

Los jugadores 4 y 5. Entran por los callejones hacia la canasta, cruzan terminando el circulo de tiro libre, 4 se coloca en tiro libre y 5 en un costado de la área, derecha o izquierda según convenga. Jugador 5 realiza pantalla al alero del lado contrario y abre para tiro. Jugador 4 da pantalla al jugador del centro para que corte a la canasta, y abre para tiro fuera del tiro e 3 puntos; luego realiza una pantalla a uno de los 2 aleros.

**JUGAR CON VENTAJA Y DESVENTAJA OFENSIVA Y DEFENSIVA. 10 MIN.**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación, trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5.**

**PIERDEN LA BOLA, SI NO REALIZAN ENCAJONAMIENTO OFENSIVO.**

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Aplicación de la salida 3 carriles. Trabajo defensivo 1-3-1. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la pantalla y pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUeltas caminando. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**REBOTES 20 MIN.**

**Realizar juego 5 vs 5 libre, con defensa pasiva tiros de media distancia, para hacer encajonamientos.**

**Ubicar las siguientes reglas de rebote.**

**REBOTE DEFENSIVO**

Cada jugador conocerá la importancia del encajonamiento de todos los jugadores defensivos para poder ganar el rebote; el juego lo gana el equipo que mas rebotes recupera.

**REBOTE OFENSIVO.**

Los jugadores 3, 4 y 5. Siempre deben entrar ganar posición y recuperar el rebote ofensivo. Los jugadores 1 y 2, evitan el rompimiento equipo contrario.

**TRIANGULO DE RECUPERACION. 10 MIN.**

Con encajonamiento realizar triangulo de recuperación, con salida de 3 carriles después de un rebote, según la ubicación de los compañeros. Los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta. (se puede correr igual en trenza)

Después de esto realizamos rotación para un tiro abierto, rotación con pase y corte, rotación con pantalla directa e indirecta.

**DEFENSIVA 1-3-1. Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Que desde el 1-3-1 defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y un rompimiento secundario.

Los jugadores 1, 2 y 3. Finalizan su rompimiento los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta (se puede correr igual en trenza).

Después de esto realizamos rotación del balón para un tiro abierto, rotación con pase y corte o rotación con pantalla directa e indirecta.

Los jugadores 4 y 5. Entran por los callejones hacia la canasta, cruzan terminando el circulo de tiro libre, 4 se coloca en tiro libre y 5 en un costado de la área, derecha o izquierda según convenga. Jugador 5 realiza pantalla al alero del lado contrario y abre para tiro. Jugador 4 da pantalla al jugador del centro para que corte a la canasta, y abre para tiro fuera del tiro e 3 puntos; luego realiza una pantalla a uno de los 2 aleros.

**JUGAR CON VENTAJA Y DESVENTAJA OFENSIVA Y DEFENSIVA. 10 MIN.**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación, trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los aleros; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5.**

**CON ENCAJONAMIENTO DEFENSIVO OPIERDEN LA BOLA, SALIDA 5 CARRILES CON CRUCE.**

**BLOQUE 8. Principios básicos de rebotes mediante la ubicación y utilización de balón. Aplicación de la salida 3 carriles. Trabajo defensivo 1-3-1. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la pantalla y pantalla y rodar.**

**CATEGORIA: PASARELA**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**REBOTES 20 MIN.**

**Realizar juego 5 vs 5 libre, con defensa pasiva tiros de 3 pts., para hacer encajonamientos.**

**Ubicar las siguientes reglas de rebote.**

**REBOTE DEFENSIVO**

Cada jugador conocerá la importancia del encajonamiento de todos los jugadores defensivos para poder ganar el rebote; el juego lo gana el equipo que mas rebotes recupera.

**REBOTE OFENSIVO.**

Los jugadores 3, 4 y 5. Siempre deben entrar ganar posición y recuperar el rebote ofensivo. Los jugadores 1 y 2, evitan el rompimiento equipo contrario.

**TRIANGULO DE RECUPERACION. 10 MIN.**

Con encajonamiento realizar triangulo de recuperación, con salida de 3 carriles después de un rebote, según la ubicación de los compañeros. Los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta. (se puede correr igual en trenza)

Después de esto realizamos rotación para un tiro abierto, rotación con pase y corte, rotación con pantalla directa e indirecta.

**DEFENSIVA 1-3-1. Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Que desde el 1-3-1 defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y un rompimiento secundario.

Los jugadores 1, 2 y 3. Finalizan su rompimiento los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta (se puede correr igual en trenza).

Después de esto realizamos rotación del balón para un tiro abierto, rotación con pase y corte o rotación con pantalla directa e indirecta.

Los jugadores 4 y 5. Entran por los callejones hacia la canasta, cruzan terminando el circulo de tiro libre, 4 se coloca en tiro libre y 5 en un costado de la área, derecha o izquierda según convenga. Jugador 5 realiza pantalla al alero del lado contrario y abre para tiro. Jugador 4 da pantalla al jugador del centro para que corte a la canasta, y abre para tiro fuera del tiro e 3 puntos; luego realiza una pantalla a uno de los 2 aleros.

**JUGAR CON VENTAJA Y DESVENTAJA OFENSIVA Y DEFENSIVA. 10 MIN.**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación, trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 5 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 5 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**PARTE FINAL.**

**JUEGO 5 VS 5.**

**CON ENCAJONAMIENTO DEFENSIVO O PIERDEN LA BOLA, SALIDA 5 CARRILES, ROMPIMIENTO SECUNDARIO.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-3-1. Circuitos. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADETRON TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Defensiva 1-3-1. 20 MIN.**

Trabajo básico en la formación 1-3-1, la importancia y su objetivo.

Según manual conocerá los movimientos básicos de la defensa.

El trabajo defensivo es un trabajo de equipo. Atacar es simple habilidad.

Las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas

Dentro del área defensiva y todas las esquinas de la cancha. Trampas defensivas.

Practica de triple amenaza.

**CIRCUITO. 10 MIN.**

1. posición defensiva y salto 5rep.
2. posición defensiva y salto con abdominal. 5rep. (3 repeticiones)
3. lagartijas 5
4. abdominales 5.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**Salida a rompimiento. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESIONES DE TIRO.**

**LIBRE.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-3-1. Circuitos. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADEENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Defensiva 1-3-1. 20 MIN.**

Trabajo básico en la formación 1-3-1, la importancia y su objetivo.

Según manual conocerá los movimientos básicos de la defensa.

El trabajo defensivo es un trabajo de equipo. Atacar es simple habilidad.

Las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas

Dentro del área defensiva y todas las esquinas de la cancha. Trampas defensivas.

Practica de triple amenaza.

**CIRCUITO. 10 MIN.**

**PRINCIPIO DEFENSIVO.**

1. Torito con balón. Todos los jugadores estáticos en su lugar, pasan el balón cuando lo crean conveniente sin que se la 2 roben.
2. Formación semicírculo. **Realizar correcciones.**
3. Torito defensivo 1vs1.
4. Torito defensivo por pareja. (PRINCIPIO DE TANDEN)

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**Salida a rompimiento. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESIONES DE TIRO.**

**MEDIA DISTANCIA.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-3-1. Circuitos. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADEENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Defensiva 1-3-1. 20 MIN.**

Trabajo básico en la formación 1-3-1, la importancia y su objetivo.

Según manual conocerá los movimientos básicos de la defensa.

El trabajo defensivo es un trabajo de equipo. Atacar es simple habilidad.

Las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas

Dentro del área defensiva y todas las esquinas de la cancha. Trampas defensivas.

Practica de triple amenaza.

**CIRCUITO. 10 MIN.**

1. 3 aplausos/ tocar pies por delante
2. posición desplazar 3 der y 3 izq.
3. salto y tocar piso 8 veces
4. parado sin flexionar rodillas. Tocar piso 8 veces.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**Salida a rompimiento. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESIONES DE TIRO.**

**TRES PUNTOS.**

**BLOQUE 9. La formación de la posición defensiva 1-3-1. Circuitos. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Reforzar la triple amenaza. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

- 2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.
- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.
- 2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.
- 2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

- 1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.
- 1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

- 2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.
- 2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL.**

**Defensiva 1-3-1. 20 MIN.**

Trabajo básico en la formación 1-3-1, la importancia y su objetivo.

Según manual conocerá los movimientos básicos de la defensa.

El trabajo defensivo es un trabajo de equipo. Atacar es simple habilidad.

Las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas

Dentro del área defensiva y todas las esquinas de la cancha. Trampas defensivas.

Practica de triple amenaza.

**CIRCUITO. 10 MIN.**

1. Desplazamientos adelante, atrás, derecha izquierda, en posiciones
2. Defensivas con cambios de dirección. ( con balón, sin balón ).
3. Bote con cambio de mano, con giros y cambios de dirección y de reversa, Con parada a un tiempo y a 2 tiempos, detrás de la espalda

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**Salida a rompimiento. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESIONES DE TIRO.**

**SACA-SACA (PELAS) 3 BALONES.**

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**TRABAJO CON DIFERENTES OPCIONES OFENSIVAS. 10**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3 etc, en situación de ventaja y desventaja.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**SALIDA A 5 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada, ROMPIMIENTO SECUNDARIO

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

BASARSE EN EL MANUAL.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón. 2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase. 3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**ANEXO. 10 MIN.**

Tiros debajo del tablero, en el área de tiro libre, y en el primer cajón del área con pase.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**SESION DE TIRO.**

**MEDIA DISTANCIA.**

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TROTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL ANTERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**TRABAJO CON DIFERENTES OPCIONES OFENSIVAS. 10**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3 etc, en situación de ventaja y desventaja.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**SALIDA A 5 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada, ROMPIMIENTO SECUNDARIO

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

BASARSE EN EL MANUAL.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**ANEXO. 10 MIN.**

Pases de pecho, de bote con ambas manos, mano derecha e izquierda, con pantalla de ambos lados. Estático por parejas, por tercias, etc.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESION DE TIRO.**

**TIRO LIBRE.**

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**TRABAJO CON DIFERENTES OPCIONES OFENSIVAS. 10**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3 etc, en situación de ventaja y desventaja.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**SALIDA A 5 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada, ROMPIMIENTO SECUNDARIO

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

BASARSE EN EL MANUAL.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**ANEXO. 10 MIN.**

Metralletas estáticas y movimiento.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESION DE TIRO.**

**TIROS DE 3 PUNTOS.**

**BLOQUE 10.** Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2 y cerrado de línea. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.

**CATEGORIA: PASARELA.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

**CALENTAMIENTO.**

**1 FILA.**

2 VUELTAS CAMINANDO. Enseñando el recorrido a realizar. CON BALON SOSTENIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TOCANDO EL SUELO TODA LA LINEA LATERAL. GIRANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CINTURA.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL. CRUZANDO BALON ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA. BOTE LATERAL, PROTEGIDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS. LEVANTANDO Y BAJANDO BALON.

2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD. BOTE DE FRENTE.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA. BOTE CON CAMBIOS DE MANO.

2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD. CRUZANDO EL BALON ENTRE PIERNAS CON BOTE.

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS. BOTANDO DERECHA E IZQUIERDA.

2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO... CAMBIANDO DE MANO EL BALON

**2 FILAS**

1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES, BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. MISMO RECORRIDO DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS. BOTANDO CAMBIANDO DE MANO SALIENDO DE LOS CIRCULOS.

**POR PAREJAS.**

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**TRABAJO CON DIFERENTES OPCIONES OFENSIVAS. 10**

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3 etc, en situación de ventaja y desventaja.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**SALIDA A 5 CARRILES Y ROMPIMIENTO SECUNDARIO. 10 MIN.**

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada, ROMPIMIENTO SECUNDARIO

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

BASARSE EN EL MANUAL.

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.

**ANEXO. 10 MIN.**

Cortes en L y en V.

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**SESION DE TIRO.**

**SACA-SACA, 3 BALONES.**

# SEMANAL



# CADETES.

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. (Todo en base a un juego real). Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 3 y 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.**

**BASANDOSE EN UN JUEGO REAL SE REALIZARA TRABAJO (30 MIN).**

**1vs1, 2vs1, 2vs2.**

Táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

Utilizar salidas, cambio de velocidad y dirección, con y sin balón.

Utilizar estos principios básicos.

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

En práctica se realizara ejercicios de defensa y ofensiva, simultáneos para que la práctica sea más real, siempre con desventaja según lo que se quiera practicar.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 3 y 5 carriles de manera organizada.

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5. **(10 min).**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 1. Y salida de cuadro ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

Básico el trabajo de triangulo y rombo, con su rotación; los principios de personal; aprender a manejar su zona, pero siguiendo a su jugador, ubicar a su jugador y como debo marcarlo.

Recordatorio de triangulo y rombo, como principio de esta defensa.

**Triangulo.**

1. Marca el balón.
2. Al jugador más cercano al balón le niega el pase.
3. Al jugador más lejano del balón se le flota al centro del área.

**Rombo.**

Igual al triangulo. Pero con un poste al centro, que avisa al alero los cambios defensivos de regreso a su lugar o de rotación, esto cuando esta siguiendo al cortador.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**TIROS LIBRES.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. (Todo en base a un juego real). Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 3 y 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.**

**BASANDOSE EN UN JUEGO REAL SE REALIZARA TRABAJO (30 MIN).**

**2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3..**

Táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

Utilizar salidas, cambio de velocidad y dirección, con y sin balón.

Utilizar estos principios básicos.

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

En práctica se realizara ejercicios de defensa y ofensiva, simultáneos para que la práctica sea más real, siempre con desventaja según lo que se quiera practicar.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 3 y 5 carriles de manera organizada.

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5. **(10 min).**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 2. Y salida de línea ofensiva.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios básicos defensa 2-3.**

Los dos jugadores de arriba juegan cerrados hasta que hay un pase lateral; en ese momento hacen tanden. Uno sale y el otro se queda en el centro. De los 3 de atrás, el jugador, cuando hay un cambio de lado de balón, debe dar ayuda defensiva al alero de ese lado, mientras llega el alero y recorrer cortando línea de pase hacia la esquina del mismo lado. Importante cerrar la línea base, hacer doble equipo a la esquina cuando se pueda. Y doble equipo en el área, entre el poste centro y el poste de lado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**TIROS LIBRES.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. (Todo en base a un juego real). Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 3 y 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.**

**BASANDOSE EN UN JUEGO REAL SE REALIZARA TRABAJO (30 MIN).**

**3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4.**

Táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

Utilizar salidas, cambio de velocidad y dirección, con y sin balón.

Utilizar estos principios básicos.

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

En práctica se realizara ejercicios de defensa y ofensiva, simultáneos para que la práctica sea más real, siempre con desventaja según lo que se quiera practicar.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 3 y 5 carriles de manera organizada.

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5. **(10 min).**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicio # 3. Y salida de rombo ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa presión 1-2-1-1.**

El jugador punta obliga al jugador hacia un costado, preferentemente el izquierdo esto para realiza doble equipo con los alero; el alero de lado contrario se carga al centro flotando con línea al balón. Mientras el jugador 4 retrocede y el 5 sale hacia el costado del balón cargado.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**TIROS LIBRES.**

**INSTITUTO PATRIA**  
**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**  
**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Manejo del balón y el trabajo defensivo uno vs uno. Trabajo defensivo formación 1-2-2, mixta. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. (Todo en base a un juego real). Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 3 y 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.**

**BASANDOSE EN UN JUEGO REAL SE REALIZARA TRABAJO (30 MIN).**

**4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.**

Táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

Utilizar salidas, cambio de velocidad y dirección, con y sin balón.

Utilizar estos principios básicos.

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

En práctica se realizara ejercicios de defensa y ofensiva, simultáneos para que la práctica sea más real, siempre con desventaja según lo que se quiera practicar.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 3 y 5 carriles de manera organizada.

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5. **(10 min).**

**TRABAJO OFENSIVO TACTICO. Basándose en el Manual. 10 MIN.**

Ejercicios # 4 y 5. Y salida triángulo ofensivo.

**DEFENSIVA 1-2-2 MIXTA. 10 MIN.**

**Principios de defensa personal.**

El jugador que marca uno a uno, intenta que el jugador que tienen el balón se deshaga de, él. NO INTERTAR ROBAR NI QUITAR EL BALON. Si el jugador no tiene el balón y esta lejos del balón, flotarlo al centro en línea con el balón, si se acerca al balón, se le cierra cortando la línea de pase.

**Consultar el manual táctico para aclarar movimientos básicos de la defensa y cuidar orden.**

**PARTE FINAL. 10 MIN.**

**TIROS LIBRES.**

**BLOQUE 2.** El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes. Tiro.

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %)

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

***PASE 2 MANOS Y RECEPCION A 2 MANOS. 10 MIN.***

**POR PAREJA.**

**PASES A 2 MANOS CON 2 Y 3 BALONES.**

**PASE SOBRE LA CABEZA, DOS MANOS. LANZAR Y RECIBIR. PIVOTEO.**

**PASE DE PECHO.                   “                   “                   “**

**PASE PICADO.                   “                   “                   “**

**PASE PICADO                   “                   LATERAL. PIVOTEO Y RECEPCION**

**EJRCICO DE PASE PICADO LATERAL 2 MANOS. UN DEFENSA AL CENTRO. INMOVIL. ALTERNAR PASE 1 Y 2 MANOS.**

**PASE DE BEIBOL. TECNICA. PIVOTEO Y RECEPCION.**

**TRABAJO DE TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

Es el ataque de triple amenaza y su realización.

Situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y la posición fundamental. **10 MIN.**

El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.

El trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego. **10 MIN.**

Se aplica el trabajo de pies y en que beneficia al juego, conocerá su importancia.

**Practica de tiro. 10 MIN.**

**Tiro libre.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 2 vs 2.**

**BLOQUE 2.** El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes. Tiro.

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %)

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

***PASE 2 MANOS Y RECEPCION A 2 MANOS. 10 MIN.***

**EJERCICIOS DE MUCHOS JUGADORES X PAREJA, PASE A 2 MANOS.**

**UNO AL BORDE DE LA CANCHA Y UNO AL CENTRO. 20 PASES.**

**LUEGO LOS DEL CENTRO. ROTAN A LA DERECHA UN LUGAR 10 PASES. Y LUEGO CAMBIAN DE LUGAR HACIA ATRÁS 10 PASES. PURO PASE Y RECEPCION LOS DEL BORDE CON BALON.**

**TRABAJO DE TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

Es el ataque de triple amenaza y su realización.

Situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y la posición fundamental. **10 MIN.**

Mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo.

El trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego. **10 MIN.**

Manejo de los pivotes y en que situaciones se puede utilizar.

**Practica de tiro. 10 MIN.**

**Tiro de media distancia.**

**PARTE FINAL. 30 MIN.**

**Juego 3 vs 2.**

**BLOQUE 2.** El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes. Tiro.

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %)

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

***PASE 2 MANOS Y RECEPCION A 2 MANOS. 10 MIN.***

**CIRCULO. PASAR EL BALON E IR AL LUGAR DONDE PASASTE.  
2 O MAS CIRCULOS, MISMO EJERCICIO CAMBIAR DE CIRCULO.**

**PASE Y CORTE.  
SEMICIRCULO.**

**PASAR EL BALON Y CORTAR AL CENTRO, RECIBIR Y PASAR A LA ESQUINA SIGUIENTE. TE FORMAS EN LA OTRA ESQUINA FORMANDO UN SEMICURCULO.  
1 Y 2 BALONES.**

**TRABAJO DE TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

Es el ataque de triple amenaza y su realización.

Situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y la posición fundamental. **10 MIN.**

Mediante la práctica del 2 vs 1. Corregir y sugerir beneficios.

El trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego. **10 MIN.**

El ejercicio de pantalla y rodar beneficia el juego.

**Practica de tiro. 10 MIN.**

**Tiro de tres.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 3 vs 3.**

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza y el trabajo ofensivo 2 vs 1 y 3 vs 2 (pantalla y rodar). En situaciones de ventaja y desventaja. Trabajo de pies. Pivotes. Tiro.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %)

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

***PASE 2 MANOS Y RECEPCION A 2 MANOS. 10 MIN.***

**ESTRELLA.**

**1,2 Y 4 BALONES. EL QUE DA EL PASE DE SALIDA. CORTA POR EL CENTRO.**

**PASE POR TERCIAS.**

**3 FILAS MEDIA CANCHA. PASA A LADO IZQ. O DERECHO SEGÚN SE DIGA Y TE FORMAS 3 LUGARES DELANTE DE LAS 8 SEÑALADAS EN LA MEDIA CANCHA. CUALQUIER TIPO DE PASE.**

**TRABAJO DE TRIPLE AMENAZA. 10 MIN.**

Es el ataque de triple amenaza y su realización.

Situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y la posición fundamental. **10 MIN.**

Utilizar el ejercicio, pantalla y rodar como principal arma ofensiva, dentro del ejercicio 2 vs 1 y 3 vs 2.

El trabajo pies, y como se utiliza para nuestro beneficio en el juego. **10 MIN.**

Sugerir oportunidades y amenazas del juego.

**Practica de tiro. 10 MIN.**

**Tiro con paradas.**

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Juego 5 vs 5.**

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha. Ejercicio ofensivo # 4. (1-4) y sus variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50MIN.**

***BOTE DE CONTROL. 10 MIN:***

**BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO. ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.**

**BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.**

Explicar la mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

Desarrollar el bote en media cancha de manera libre **10 MIN.**

La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, hasta donde cruzar (se cruza la media cancha y se bota 2 o 3 mts. Delante de ella), por donde no cruzar (evitar cruzar pegado a las líneas la media cancha; ahí se realizan trampas) y siempre después de cruzar la media cancha mantener el balón controlado.

Ejercicio con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada. **10 MIN.**

Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva. **10 MIN.**

**1vs1, 2vs1,**

**2vs2, 3 vs 2,**

**3 vs 3, 4 vs 3,**

**4 vs 4, 5 vs 4.**

La salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

¿Es momento de estar relajado?

Ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y cuales son sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha. Ejercicio ofensivo # 4. (1-4) y sus variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50MIN.**

***BOTE DE CONTROL. 10 MIN.***

**BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.**

Explicar la mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

Practica de la defensa de flecha, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso y la ubicación en la cancha. **10 MIN.** Como desplazarse en la cancha, para cerrar los espacios, para hacer las trampas y las ayudas defensivas durante toda la cancha hasta obtener el balón o recibir canasta. (1-2-1-1)

La Sincronización de los 3 jugadores que marcan en la punta de la flecha, y los 2 sobrantes en esta defensa. **10 MIN.** La defensa 2 vs 1, la aplicación del tanden , respetar el espacio del compañero y la rotación precisa beneficia a la aplicación de la defensa. (1-2-1-1)

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva. **10 MIN.**

**1vs1, 2vs1,  
2vs2, 3 vs 2,  
3 vs 3, 4 vs 3,  
4 vs 4, 5 vs 4.**

La salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN**  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**  
¿Es momento de estar relajado?  
Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y cuales son sus movimientos. **10 MIN.**  
El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha. Ejercicio ofensivo # 4. (1-4) y sus variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50MIN.**

***BOTE DE CONTROL. 10 MIN.***

**CON ATAQUE A LA CANASTA EN LA LINEA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE. EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO. REPETIR EN LA IZQUIERDA.**

**MISMO EJERCICIO ANTERIOR, PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.  
MISMO EJERCICIO COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.**

Explicar la mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

Realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición. **10 MIN.**

Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote.

En que momentos del juego un jugador debe estar relajado. **10 MIN**

En la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva. **10 MIN.**

**1vs1, 2vs1,  
2vs2, 3 vs 2,  
3 vs 3, 4 vs 3,  
4 vs 4, 5 vs 4.**

La salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

¿Es momento de estar relajado?

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y cuales son sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo flecha 1-2-1-1, toda la cancha. Ejercicio ofensivo # 4. (1-4) y sus variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50MIN.**

***BOTE DE CONTROL. 10MIN.***

**ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERDO. IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.**

Explicar la mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

Desarrollar el bote en media cancha de manera libre **10 MIN.**

La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, hasta donde cruzar (se cruza la media cancha y se bota 2 o 3 mts. Delante de ella), por donde no cruzar (evitar cruzar pegado a las líneas la media cancha; ahí se realizan trampas) y siempre después de cruzar la media cancha mantener el balón controlado.

Practica de la defensa de flecha, cuando correr y cuando desplazar, según sea el caso y la ubicación en la cancha. **10 MIN.**

Como desplazarse en la cancha, para cerrar los espacios, para hacer las trampas y las ayudas defensivas durante toda la cancha hasta obtener el balón o recibir canasta. (1-2-1-1)

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva. **10 MIN.**

**1vs1, 2vs1,  
2vs2, 3 vs 2,  
3 vs 3, 4 vs 3,  
4 vs 4, 5 vs 4.**

La salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

¿Es momento de estar relajado?

Los ejercicios triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y cuales son sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

## **BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa variadas. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 1**

### **PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

### **PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

Los diferentes tipos de tiro. **10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

Combinar los tipos de tiro con los estilos de tiro. **10 MIN.**

Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho).

Realizan las trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas. **10 MIN.**

Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área y en cualquier parte de la cancha.

Dentro de la defensa, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3. **20 MIN.**

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

### **PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado

El ejercicio cuadro, para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa variadas. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

Los diferentes tipos de tiro. **10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

Combinar los tipos de tiro con los estilos de tiro. **10 MIN.**

Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho).

Dentro de la defensa, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3. **20 MIN.**

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

Perfeccionar el tiro, estático, en movimiento y con salto. **10 MIN.**

Que cada forma de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación) La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

El ejercicio de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa variadas. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

Los diferentes tipos de tiro. **10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

Combinar los tipos de tiro con los estilos de tiro. **10 MIN.**

Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho).

Dentro de la defensa, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3. **20 MIN.**

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

Cómo se ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, en las diferentes opciones de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

El ejercicio de pantalla y rodar hacia fuera, hacia adentro, siguiendo en remolque, siguiendo al botador.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

El ejercicio de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

## **BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa variadas. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 4**

### **PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

### **PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

Los diferentes tipos de tiro. **10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

Combinar los tipos de tiro con los estilos de tiro. **10 MIN.**

Nos permiten una ejecución con ventaja, saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón etc. Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho).

Dentro de la defensa, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3. **20 MIN.**

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

Tanden defensivo siempre pensando en una desventaja ofensiva. **10 MIN.**

El tanden defensivo, como ejercicio básico de defensa. 2 vs 3 y 3 vs 4.

### **PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

El ejercicio de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 5. Control y Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

*CONTROL DE BALON. 10 MIN.*

LANZAR EL BALON CON LA MANO EXTENDIDA. 10 DER. 10 IZQ.

MUÑEQUEO. FINTA DE LANZAR. 10 DER. 10 IZQ.

IGUAL AL 1º. PERO CON APLAUSO.

IGUAL AL PRIMERO CON 2 APLAUSOS.

PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

**Líneas de conducción en media cancha. 10 MIN.**

Hacer ejercicios de bote con cambios de dirección en Líneas rectas, cambios de dirección en ángulo de 90 % 45%, trayectoria circulatoria.

**Conocer las 5 líneas de conducción de media cancha. 10 MIN.**

Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central), con cambio de mano, medio giro, cruce entre piernas y pase por detrás de la espalda para atacar la canasta. Colada con remolque al lado contrario y colada cruzada con remolque al mismo lado.

**Conducción con Cambios de velocidad y dirección en conducción. 10 MIN.**

Que la conducción a velocidad, zig.zag. Slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

**El trabajo ofensivo del poste. 10 MIN.**

El trabajo ofensivo del poste (de frente y de espaldas a la canasta).

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

¿Es momento de estar relajado?

Los ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 5. Control y Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

*CONTROL DE BALON. 10 MIN.*

ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.  
SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.  
CONVINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.  
5 MIN. CONBINACIONES, CRUCE ENTRE PIERNAS. DOBLES Y TRIPLES CRUCES DE  
BALON CON BOTE Y SIN BOTE. GIRAR ALREDEDOR DEL CUERPO.  
LAZAR EL BALON HACIA ARRIBA 2 MANOS Y RECIBIRLO ATRÁS.  
CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO ALCENTRO. ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO.

**Líneas de conducción en media cancha. 10 MIN.**

Hacer ejercicios de bote con cambios de dirección en Líneas rectas, cambios de dirección en ángulo de 90 % 45%, trayectoria circulatoria.

Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, en situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.  
3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.  
4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.  
3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.  
4 VS 5. CUADRO Y ROMBO DEFENSIVO.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**Rompimiento Secundario. 10 MIN.**

Basándose el manual Táctico. Realizar final de rompimiento (rompimiento secundario).

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 5. Control y Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**CONTROL DE BALON. 10 MIN.**

8 CIRCULOS EN PIERNA DERECHA Y 8 IZQ.  
HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO.  
LANZAR EL BALON POR ATRÁS, PASE POR ARRIBA DE LA CABEZA Y LO RECIBEN AL FRENTE CAMBIANDO DE MANO, 8 POR MANO Y 8 ALTERNADO.  
PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.  
PIERNAS ABIERTAS, BOTAR BALON EN EL CENTRO MOVIENDO LAS MANOS AL FRENTE Y ATRÁS, ALTERNADO Y CRUZADO.  
ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS.(TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HYACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

**Líneas de conducción en media cancha. 10 MIN.**

Hacer ejercicios de bote con cambios de dirección en Líneas rectas, cambios de dirección en ángulo de 90 % 45%, trayectoria circulatoria.

**Conducción con Cambios de velocidad y dirección en conducción. 10 MIN.**

Que la conducción a velocidad, zig.zag. Slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.  
3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.  
4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.  
3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.  
4 VS 5. CUADRO Y ROMBO DEFENSIVO.

**Rompimiento Secundario. 10 MIN.**

Basándose el manual Táctico. Realizar final de rompimiento (rompimiento secundario).

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 5. Control y Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

*CONTROL DE 2 BALONES. 10 MIN.*

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.

LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS

LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.

POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BAOLON EN CADA MANO. MISMO EJERCICO PERO DE ATRÁS HACIA ADELANTE.

Conocer las 5 líneas de conducción de media cancha. **10 MIN.**

Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central), con cambio de mano, medio giro, cruce entre piernas y pase por detrás de la espalda para atacar la canasta. Colada con remolque al lado contrario y colada cruzada con remolque al mismo lado.

El trabajo ofensivo del poste. **10 MIN.**

El trabajo ofensivo del poste (de frente y de espaldas a la canasta).

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

Rompimiento Secundario. **10 MIN.**

Basándose el manual Táctico. Realizar final de rompimiento (rompimiento secundario).

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

**Las fintas sin balón.10 MIN.**

**Se realizara fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.**

POR PAREJAS

UNO PUEDE ADELANTARSE AL PASE Y EL OTRO FINTA Y PUEDE CUBRIR EL BALON.  
DE FRENTE EN POSICION DE CABALLO Y REALIZAR FINTA.

POR PAREJA.

UNO CIERRA LA LINEA LATERAL. Y EL OTRO AMENAZA DE COLADA. (GUARDAR) 10 V.  
UNO AL CENTRO AMENAZA HACIA LA CANASTA Y SALE AL LATERAL

**Utilizar las fintas con y sin balón. 10 MIN.**

TRABAJO 2 VS 2. PARTIENDO DEL SAQUE.

Se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste. 10 MIN.**

Que la finta Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.  
Finta de pase y pasar al poste picado, colada o tiro del poste.

**La mejor manera de marcar y atacar en 2 vs 2. 10 MIN.**

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, y tiro.

El que pone pantalla: pantalla y envolver con doble pantalla, pedir balón.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, asomarse y intercambiar marcas defensivas

**Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. 10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

**Las fintas con balón.10 MIN.**

**Se realizara fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.**

POR PAREJA.

UNO CIERRA LA LINEA LATERAL Y EL OTRO AMENAZA DE COLADA. (GUARDAR) 10 V.

UNO AL CENTRO AMENAZA HACIA LA CANASTA Y SALE AL LATERAL

POR PAREJA.

UNO EN EL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL CORTADOR.

UN CORTADO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL DEL CENTRO 10 R.

**Utilizar las fintas con y sin balón. 10 MIN.**

TRABAJO 2 VS 2. PARTIENDO DEL SAQUE.

Se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste. 10 MIN.**

Que la finta Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.

Finta de tiro y pasar por arriba.

**La mejor manera de marcar y atacar en 2 vs 2. 10 MIN.**

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, y pasar al que pone pantalla.

El que pone pantalla: pantalla y envolver con doble pantalla y abrirse para tirar.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, asomarse y permanecer con su jugador.

**Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. 10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL.20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

**Las fintas con y sin balón.10 MIN.**

**Se realizara fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.**

POR PAREJA.

UNO EN EL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL CORTADOR.

UN CORTADO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL DEL CENTRO 10 R.

POR PAREJA.

TRIPLE AMENAZA. PASE Y PANTALLA DIRECTA.

**Utilizar las fintas con y sin balón. 10 MIN.**

TRABAJO 2 VS 2. PARTIENDO DEL SAQUE.

Se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste. 10 MIN.**

Que la finta Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.

Finta de pase, colada y pase picado, al poste este hace colada con parada y tiro.

**La mejor manera de marcar y atacar en 2 vs 2. 10 MIN.**

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: con una finta hacia la pantalla y salir al lado contrario.

El que pone pantalla: pantalla y envolver y seguir con un pequeño remolque.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, congelarse atrás esperar al jugador que sale de la pantalla (seguir al botador).

**Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. 10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón. Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicio ofensivo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL.50 MIN.**

**Las fintas con y sin balón.10 MIN.**

**Se realizara fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.**

POR TERCIAS.

UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.

PASE Y PANTALLA INDIRECTA.

PASE DERECHA, EL DE IZQ, SALE A BUSCAR EL BALON Y CORTA A LA CANASTA. (PUERTA ATRÁS) EL BALON PUEDE ROTAR AL CENTRO, O DIRECTO AL CORTADOR.

**Utilizar las fintas con y sin balón. 10 MIN.**

TRABAJO 2 VS 2. PARTIENDO DEL SAQUE.

Se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Pasar el balón o ayudarse en un trabajo de armador a poste. 10 MIN.**

Que la finta Como puede jugar el armador con el poste, según las situaciones de juego.

Finta de pase, colada y pase arriba al poste, el poste recibe y ejecuta con bote de poder.

**La mejor manera de marcar y atacar en 2 vs 2. 10 MIN.**

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: Utilizar pantalla para hacer una colada hasta el fondo.

El que pone pantalla: Fintar que hace pantalla y salir.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, congelarse quedarse con su jugador.

**Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. 10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL.20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimientos secundarios.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN**

Con una zona esta plantada fija de 5 jugadores, el jugador ofensivo deberá atar la canasta en zig-zag, para evitar a los defensas.

2 jugadores en defensa de zona fija (inmóviles).

Entrada en triple. **10 MIN**

**SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE Y SIN BOTE.  
PASE CORTO (MANOA A MANO) ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.**

Entrar al aro. **10 MIN**

Que atacar la canasta es un fundamento importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar al oponente (entrada de bandeja, california, gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas).

Mejorar las capacidades individuales ofensivas, del armador y alero, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo 2 vs 2. **10 MIN**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

Cómo jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, en situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

Mediante jugadas reales de situaciones de juego, hacer correcciones y observaciones.

Trabajo, 1vs1, 2vs1.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimientos secundarios.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN**

Con una zona esta plantada fija de 5 jugadores, el jugador ofensivo deberá atar la canasta en zig-zag, para evitar a los defensas.

3 jugadores en defensa de zona fija (inmóviles).

Entrada en triple. **10 MIN**

**ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS. ZIG-ZAG.**

**ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO. (PEQUEÑO DESPLAZAMIENTO Y SEGUIMIENTO DEFENSIVO).**

Entrar al aro. **10 MIN**

En qué momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado derecho, izquierdo o un pequeño remolque (dejada a la altura de la cintura, por arriba de la cabeza o de bote).

Perfeccionar y dar variantes a la salida a rompimiento rápido por 5 carriles. **10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 3 4 5 personas.

Rompimiento secundario. **10 MIN.**

Basando se en el Manual táctico patria. Realizar los movimientos del rompimiento secundario.

Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. **10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimientos secundarios.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN**

Con una zona esta plantada fija de 5 jugadores, el jugador ofensivo deberá atar la canasta en zig-zag, para evitar a los defensas.

4 jugadores en defensa de zona fija (inmóviles).

Entrada en triple. **10 MIN**

**ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS.  
ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS.**

Entrar al aro. **10 MIN**

Que al atacar el aro, la defensa se cierra y siempre genera una confusión y se abre el espacio para pasar (crear una situación donde la defensa se cierra y el jugador se ve en la necesidad de pasar).

Cómo jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, en situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

Mediante jugadas reales de situaciones de juego, hacer correcciones y observaciones.

Trabajo, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3.

Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. **10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador con el alero. Ejercicios ofensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimientos secundarios.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN**

Con una zona esta plantada fija de 5 jugadores, el jugador ofensivo deberá atar la canasta en zig-zag, para evitar a los defensas.

5 jugadores en defensa de zona fija (inmóviles).

Entrada en triple. **10 MIN**

**ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.**

**ENTRADAS CON FINTA EN EL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.**

Entrar al aro. **10 MIN**

Atacar el aro con cambio de velocidad, dirección y duda.

Atacar el aro es cuestión de visión y habilidad (buscar el espacio para atacar la canasta).

Cómo jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc, en situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

Mediante jugadas reales de situaciones de juego, hacer correcciones y observaciones.

Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5

Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. **10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste, En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo y defensivo con variantes.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

La importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo es encajonando en defensiva y en ofensiva

Crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza. **10 MIN.**

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

Utilizar pase de salida y llenar los carriles de manera correcta.

Ubicar como terminar el corrido de los 3, 4 y 5 carriles, ubicando un rompimiento secundario. **10 MIN.**

Ubicar el lugar donde termina el recorrido de cada carril (basarse en el Manual Patria).

Crear combinaciones de ejercicios después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando. **10 MIN.**

La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste, En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo y defensivo con variantes.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

La importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo es encajonando en defensiva y en ofensiva

Crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza. **10 MIN.**

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

Utilizar pase de salida y llenar los carriles de manera correcta.

Utilizando la defensa de base 1-2-2 mixta, podemos crear una salida por carriles con un rompimiento secundario. **10 MIN.**

Que desde el 1-2-2 mixto defensivo en rebote, podemos crear un rompimiento por carriles y las 2 situaciones de rompimiento secundario.

Podemos definir 2 rompimientos secundarios, en situación de rotación y en situación de remolque. **10 MIN.**

El remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos manejar como rompimiento secundario.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste, En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo y defensivo con variantes.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

La importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo es encajonando en defensiva y en ofensiva

Crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza. **10 MIN.**

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

Utilizar pase de salida y llenar los carriles de manera correcta.

Triangulo ofensivo. **10 MIN.**

Podemos crear diferentes situaciones ofensivas, pasar y cortar con entrega mano a mano y relevo del lugar desocupado, (girar al lado contrario del cortador con finta de pase y tiro, pasarle al cortador, con tiro, pasarle al cortador con devolución al poste y tiro o penetración, finta de pase al cortador y pasarle al que llega de relevo, finta de pase al cortador y pase al que llega de relevo, devolución al poste y tiro o colada.

Dependiendo de la posición de juego, hay varias opciones que generará la misma situación de juego cuando formamos un triangulo ofensivo.

Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. **10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste, En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo y defensivo con variantes.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

La importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo es encajonando en defensiva y en ofensiva

Crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza. **10 MIN.**

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

Utilizar pase de salida y llenar los carriles de manera correcta.

Ubicar como terminar el corrido de los 3, 4 y 5 carriles, ubicando un rompimiento secundario. **10 MIN.**

Ubicar el lugar donde termina el recorrido de cada carril (basarse en el Manual Patria).

Triangulo ofensivo. **10 MIN.**

Podemos crear diferentes situaciones ofensivas, pasar y cortar con entrega mano a mano y relevo del lugar desocupado, (girar al lado contrario del cortador con finta de pase y tiro, pasarle al cortador, con tiro, pasarle al cortador con devolución al poste y tiro o penetración, finta de pase al cortador y pasarle al que llega de relevo, finta de pase al cortador y pase al que llega de relevo, devolución al poste y tiro o colada.

Dependiendo de la posición de juego, hay varias opciones que generará la misma situación de juego cuando formamos un triangulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 9. Trabajo de Pies. Posición fundamental. La formación de la posición defensiva. Trabajo ofensivo del botador-aleroposte. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos y defensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Trabajo de pies. 20 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.  
SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.  
SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.  
SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.  
EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.  
1T. MANOS AL FRENTE. REGRESO DE ESPALDA 5 R.  
2T. “ “ “ “  
1 T. MANOS AL FRENTE REGRESO DE FRENTE. “ “  
2 T. “ “ “ “  
1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.  
2 T. “ 2 “ “  
PESCA- PESCA. POR PAREJA. SOLO CON TU PAREJA, PUEDEN AYUDARSE CON PANTALLAS, NO PUEDEN CHOCAR.

**Posición fundamental. 20 MIN.**

1 MIN. PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ. 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES 5 V.  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL. ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.  
DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EMPUJANDO PIE A PIE.  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.  
**POR PAREJAS.**  
UNO AL FRENTE Y OTRO ATRÁS A UNOS 3 MTS. DE DISTANCIA.  
EL DE ATRÁS CORRE. HACE PARADA DESPLAZA LATERAL AL FRENTE SU COMPAÑERO Y REGRESA DE ESPALDAS. EL COMPAÑERO DEL FRENTE ESTATICO GIRA EL BALON ALREDEDOR DE SU CUERPO. 3 VECES AL DERECHA Y 3 A LA IZQ. ALTERNANDO.  
**POR TERCIAS.**  
EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. 2 JUGADORES EN MOVIMIENTO, UNO ESTATICO.  
LOS 2 JUGADORES  
EN EL 1RO. SOLO CRUZAN ADELANTE Y RETROCEDEN.  
EN EL 2DO. IGUAL SOLO QUE SE CRUZAN TAMBIEN ATRÁS.  
EL ESTATICO. REALIZA 8os. ESTATICO.

La relación con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo. **10 MIN.**

Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 9. Trabajo de Pies. Posición fundamental. La formación de la posición defensiva. Trabajo ofensivo del botador-aleroposte. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos y defensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Trabajo de pies. 20 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.  
SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.  
SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.  
SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.  
EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

TRABAJO DE ESCALERA. VARIACION DE MOVIMIENTOS.

**Posición fundamental. 20 MIN.**

1 MIN. PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ. 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES 5 V.  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.  
DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EMPUJANDO PIE A PIE.  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

POR TERCIAS.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. 2 JUGADORES EN MOVIMIENTO, UNO ESTATICO.

LOS 2 JUGADORES

EN EL 1RO. SOLO CRUZAN ADELANTE Y RETROCEDEN.

EN EL 2DO. IGUAL SOLO QUE SE CRUZAN TAMBIEN ATRÁS.

EL ESTATICO. REALIZA 8os. ESTATICO.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. LOS 2 JUGADORES, EN EL REGRESO ES EN DESPLAZAMIENTO CRUZADO LATERAL ATRÁS. JUGADOR SOLO, REALIZA SALTITOS CON BALON SOSTENIDO SOBRE LA CABEZA.

**Trabajo de ventaja y desventaja. 10 MIN.**

Trabajo de corrección, ofensiva y defensiva en situaciones de 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 9. Trabajo de Pies. Posición fundamental. La formación de la posición defensiva. Trabajo ofensivo del botador-aleroposte. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos y defensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Trabajo de pies. 20 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.  
SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.  
SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.  
SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.  
EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

PESCA- PESCA. POR PAREJA. SOLO CON TU PAREJA, PUEDEN AYUDARSE CON PANTALLAS, NO PUEDEN CHOCAR.

TRABAJO DE ESCALERA. VARIACION DE MOVIMIENTOS.

**Posición fundamental. 20 MIN.**

1 MIN. PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ. 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES 5 V.  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.  
DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EMPUJANDO PIE A PIE.  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

DE CUATRO.

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO AGACHADILLAS CON EL BALON SOSTENIDO CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE.

LOS OTROS 2. CORREN AL FRENTE PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. Y OTRA VEZ CRUZAN LATERAL EN LINEA RECTA. CERRANDO EN CUADRADO.

DE CUATRO.

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO YOGUIS, CRUZANDO EL BALON ENTRE SUS PIERNAS, DEL CENTRO HACIA AFUERA Y VICEVERSA.

LOS OTROS 2. DESPLAZAN AL FRENTE EN ESGRIMA, PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. DE REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. HACIENDO UN 8 ALREDEDOR DE LOS FIJOS. REGRESO DE ESPALDAS SIN CRUCE.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 5 personas, hasta llegar a un rompimiento secundario.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 9. Trabajo de Pies. Posición fundamental. La formación de la posición defensiva. Trabajo ofensivo del botador-aleroposte. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos y defensivos. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: CADETES.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES. El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**Trabajo de pies. 20 MIN.**

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.

SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.

SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

1T. MANOS AL FRENTE. REGRESO DE ESPALDA 5 R.

2T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE REGRESO DE FRENTE. " "

2 T. " " " "

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 " "

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 " "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 " "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 " "

**Posición fundamental. 20 MIN.**

1 MIN. PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO 5 VECES.

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ. 5 VECES.

DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES 5 V.

DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.

DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.

DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL

DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL

DESPLAZAMIENTO EMPUJANDO PIE A PIE.

POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

DE CUATRO.

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO YOGUIS, CRUZANDO EL BALON ENTRE SUS PIERNAS, DEL CENTRO HACIA AFUERA Y VICEVERSA.

LOS OTROS 2. DESPLAZAN AL FRENTE EN ESGRIMA, PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. DE REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. HACIENDO UN 8 ALREDEDOR DE LOS FIJOS. REGRESO DE ESPALDAS SIN CRUCE.

DE CUATRO.

1º. FORMANDO UN CUADRADO. DOS DE FRENTE Y DOS DE ESPALDAS. SE CRUZAN 2 VECES HORIZONTAL Y 2 VECES VERTICAL.

2º. EL CRUCE ES LATERAL HACIENDO UNA TACHA. CRUZADOS.

3º. EL SIGUIENTE EJERCICIO CONBINAR LOS 2 ANTERIORES.

Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. **10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro. Tablereos.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**TRABAJO OFENSIVO Y DEFENSIVO. 20 MIN.**

2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.

3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.

4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.

DEFENSA PRESIONADA. 1-2-2.

Marcar 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo. **10 MIN.**

Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.

Marcar el 1 vs 1 escalonado, base de la defensa flecha. **10 MIN.**

Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.

Mejor efectividad en el tiro. **10 MIN.**

El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

*MECANICA DE TIRO LIBRE.*

POSICION Y SEGUIMIENTO.

TIRO CON SALTO, MARCA PASIVA.

TIRO EN SUSPENSIÓN. MARCA PASIVA. LAS 3 SALEN DE BALON PROTEGIDO.

TIRO DE GANCHO. POSICION PARADO DE FRENTE Y DE ESPALDAS A LA CANASTA. CANASTA. SACAR PIERNA Y LANZAR. PROTEGER CON LA MANO QUE NO LANZA.

EJERCICIO DE POSTEO CON PASE. TIRO DE GANCHO. DERECHA. IZQ. Y CENTRO.

**PARTE FINAL.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de cuadro para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 1 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 1 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro. Tablereo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

TRABAJO OFENSIVO Y DEFENSIVO. 20 MIN.

4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.

3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.

4 VS 5. CUADRO Y ROMBO DEFENSIVO.

LLENADO DE LUGARES OFENSIVO.

DEFENSA PERSONAL.

Mejor efectividad en el tiro. **10 MIN.**

El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

*MECANICA DE TIRO LIBRE.*

POSICION Y SEGUIMIENTO.

TIRO CON SALTO, MARCA PASIVA.

TIRO EN SUSPENSIÓN. MARCA PASIVA. LAS 3 SALEN DE BALÓN PROTEGIDO.

TIRO DE GANCHO. POSICION PARADO DE FRENTE Y DE ESPALDAS A LA CANASTA. CANASTA. SACAR PIERNA Y LANZAR. PROTEGER CON LA MANO QUE NO LANZA.

EJERCICIO DE POSTEO CON PASE. TIRO DE GANCHO. DERECHA. IZQ. Y CENTRO.

Tablereo. **10 MIN.**

*TABLEREO (1 MANO Y 2 MANOS).*

TRIANGULO DE RECUPERACION.

SALIDA A ROMPIMIENTO.

CORRIDO DE CARRILES.

EVITAR EL CONTRAGOLPE.

ENCAJONAR.

Realizar una rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. **10 MIN.**

Basándose en el manual táctico y aplicando sus movimientos.

**PARTE FINAL.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de línea para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 2 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 2 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro. Tablereos.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestrados y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

TRABAJO OFENSIVO Y DEFENSIVO. 20 MIN.

2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.

3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.

4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.

3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.

4 VS 5. CUADRO Y ROMBO DEFENSIVO.

Marcar 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo. **10 MIN.**

Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.

Marcar el 1 vs 1 escalonado, base de la defensa flecha. **10 MIN.**

Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.

Tablereos. **10 MIN.**

*TABLEREO (1 MANO Y 2 MANOS).*

TRIANGULO DE RECUPERACION.

SALIDA A ROMPIMIENTO.

CORRIDO DE CARRILES.

EVITAR EL CONTRAGOLPE.

ENCAJONAR.

**PARTE FINAL.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de diamante para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 3 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 3 base de la ofensiva Patria de media cancha.

**BLOQUE 10. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro. Tablereo.**

**CATEGORIA: CADETES**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 20 MIN.**

El calentamiento estará basado en TIROS DENTRO DEL AREA, TIROS DE MEDIA DISTANCIA, TIROS DE 3 PUNTOS, TIROS LIBRES.

El entrenador deberá de variar las dinámicas, para hacer interesante el ejercicio (a manera de juego, competencia, precisión con tiempo, número de lanzamientos encestandos y fallados %).

**PARTE PRINCIPAL. 50 MIN.**

**TRABAJO OFENSIVO Y DEFENSIVO. 20 MIN.**

DEFENSA PRESIONADA. 1-2-2.

DEFENSA PERSONAL.

DEFENSA 1-3-1. MULTIPLE.

OFENSIVA MEDIA CANCHA VS PERSONAL. EJERCICIOS 1 AL 4. PANTALLAS Y PICK AND ROL. PUERTAS ATRÁS.

OFENSIVA VS ZONA. 4 EN LINEA. CORTE EN L. PANTALLAS.

OFENSIVA CONTRA PRESIONADA. 1-3-1 Y 2-1-2

OFENSIVA SAQUE BAJO TABLERO OFENSIVO. PANTALLA AL MÁS LEJANO DEL BALON. LUEGO ABRIR PARA RECIBIR O CORTAR A LA CANASTA.

SAQUES LATERALES. HACER JUGADAS.

Mejor efectividad en el tiro. **10 MIN.**

El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

*MECANICA DE TIRO LIBRE.*

POSICION Y SEGUIMIENTO.

TIRO CON SALTO, MARCA PASIVA.

TIRO EN SUSPENSIÓN. MARCA PASIVA. LAS 3 SALEN DE BALON PROTEGIDO.

TIRO DE GANCHO. POSICION PARADO DE FRENTE Y DE ESPALDAS A LA CANASTA. CANASTA. SACAR PIERNA Y LANZAR. PROTEGER CON LA MANO QUE NO LANZA.

EJERCICIO DE POSTEO CON PASE. TIRO DE GANCHO. DERECHA. IZQ. Y CENTRO.

Tablereo. **10 MIN.**

*TABLERO (1 MANO Y 2 MANOS).*

TRIANGULO DE RECUPERACION.

SALIDA A ROMPIMIENTO.

CORRIDO DE CARRILES.

EVITAR EL CONTRAGOLPE.

ENCAJONAR.

**PARTE FINAL.**

Saques de lado y después de canasta en caso de una presión o de personal. **10 MIN.**

Es momento de estar relajado.

Los ejercicios de triángulos para salir de la presión.

Practica del ejercicio # 4 y 5 y sus movimientos. **10 MIN.**

El ejercicio ofensivo # 4 y 5 base de la ofensiva Patria de media cancha.

# SEMANAL



# ELITE.

**INSTITUTO PATRIA**  
**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**  
**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Resistencia general. Trabajo defensivo y ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.**  
**Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Salto adelante, atrás, laterales (estáticos), yoguios y de regreso velocidad.

LÍNEAS

Desplazamiento: Laterales posición defensiva

Cambios de dirección. 1 vs1 y giros

Entrada en triple con tablero

Libres

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de Resistencia. 10 MIN.**

2 VUELTAS CAMINANDO.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERA2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO DE ESPALDAS TODA LA LINEA LATERAL.

2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL DEZPLAZAMIENTO HACIA ADENTRO TODA LA CANCHA.

**Practica de ejercicio ofensivo # 1 y defensiva 2-3 así como la práctica de jugadas de saque (cuadro). 20 MIN.**

Aplicar situaciones reales de juego. Mezclar ofensiva, defensiva y jugadas de saque en un juego real.

Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg.

Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

**Los principios básicos de la defensa 1 vs 1. 10 MIN.**

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase. 3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Practica de tiros libres adentro del área de media de 3 puntos**  
**3 series de 50 Abdominales y 50 lagartijas.**

**INSTITUTO PATRIA**  
**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**  
**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Resistencia general. Trabajo defensivo y ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.**  
**Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Reforzar trabajo individual con diferentes formaciones.  
Corte en V  
Pantalla  
Penetración del poste, lado derecho e izquierdo  
Abdominales. ½ lagartijas.  
Trote ligero.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de Resistencia. 10 MIN.**

- 2 V. TROTE DE FRENTE, AL LLEGAR AL LAS ESQUINAS. REGRESO TODA LA LATERAL EN BAILARINAS.
- 2V. TORTE DE FRENTE, LA ÚLTIMA MEDIA LATERAL A VELOCIDAD.
- 2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO 2 CARRERAS A VELOCIDAD DE ¼ DE CANCHA.
- 2V. IGUAL QUE EL AN TERIOR TODA LA LINEA LATERAL A VELOCIDAD.

**Practica de ejercicio ofensivo # 2 y defensiva 1-2-2 así como la práctica de jugadas de saque (línea). 20 MIN.**

Aplicar situaciones reales de juego. Mezclar ofensiva, defensiva y jugadas de saque en un juego real.  
Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg.  
Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

**Jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja. 10 MIN.**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.  
Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Practica de tiros libres adentro del área de media de 3 puntos**  
**3 series de 50 Abdominales y 50 lagartijas.**

**INSTITUTO PATRIA**  
**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**  
**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Resistencia general. Trabajo defensivo y ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.**  
**Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Salto adelante, atrás, laterales (estáticos), yoguis y de regreso velocidad.  
Desplazamiento: Laterales posición defensiva  
Entrada en triple con tablero  
Reforzar trabajo individual con diferentes formaciones.  
Pantalla  
Abdominales. ½ lagartijas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de Resistencia. 10 MIN.**

2 V. IGUAL, MEDIA A VELOCIDAD Y MEDIA DE ESPALDAS.  
2 V. IGUAL A VELOCIDAD, PERO TOCANDO EL SUELO...  
2 FILAS  
1 V. HACIENDO 8 POR FUERA DE LOS CIRCULOS CENTRALES, LLEGANDO A LAS LINEAS LATERALES,  
1 V. MSMO RECORRIDO DE ESPALDAS.

**Practica de ejercicio ofensivo # 3 y defensiva 1-2-1-1 así como la práctica de jugadas de saque (triangulos). 20 MIN.**

Aplicar situaciones reales de juego. Mezclar ofensiva, defensiva y jugadas de saque en un juego real.  
Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg.  
Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

**Perfeccionar la salida a rompimiento rápida por 5 carriles de manera organizada y el rompimiento secundario. 10 MIN.**

Correr la cancha libremente 5 carriles y hacer el rompimiento secundario 1, 2 y 3.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Practica de tiros libres adentro del área de media de 3 puntos**  
**3 series de 50 Abdominales y 50 lagartijas.**

**INSTITUTO PATRIA**  
**PROGRAMACIÓN SEMANAL.**  
**MAESTRO: Erick Rafael Gutiérrez Marfil.**

**BLOQUE 1. Resistencia general. Trabajo defensivo y ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.**  
**Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

**LÍNEAS**

Cambios de dirección. 1 vs1 y giros

Libres.

Corte en V

Penetración del poste, lado derecho e izquierdo

Trote ligero.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Trabajo de Resistencia. 10 MIN.**

1 V. ½ DE FRENTE Y ½ DE ESPALDAS.

2V. ESPACIO CORTO, CAMBIOS DE DIRECCION EN ZIG-ZAG.

2 V. IGUAL PERO UNA DE FRENTE Y UNA DEZPLAZANDO.

2 V. IGUAL AL ANTERIOR PERO UNO MÁS DE ESPALDAS.

**Practica de ejercicio ofensivo # 4 y 5, defensiva personal así como la práctica de jugadas de saque (rombo). 20 MIN.**

Aplicar situaciones reales de juego. Mezclar ofensiva, defensiva y jugadas de saque en un juego real.

Cómo manejar el reloj de tiro, en los últimos 10 seg.

Como táctica de juego, se aplicara una defensa personal sobre marcada en el momento que algún jugador ofensivo deje de botar y de preferencia en los últimos 10 seg. De su ofensiva, luego viene el encajonamiento de todos los jugadores.

**Los principios básicos de la defensa 1 vs 1. 10 MIN.**

1. Marcar al jugador con el balón, hasta que se deshaga de la bola, si este realiza un corte, seguirlo cortando línea de pase hasta que quede en una posición lejana al balón (lado ayuda). 2. Marcar al probable receptor, sobre marcando o cortando línea de pase.

3. Flotar al jugador más lejano sin perder de vista el balón (2 pistolas). Mantenerse en la línea media de la cancha. (Referencia de aro a aro).

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**Practica de tiros libres adentro del área de media de 3 puntos**

**3 series de 50 Abdominales y 50 lagartijas.**

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza, ejercicios ofensivo, defensivo y de saque. Trabajo de pies. Pivotes.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Líneas.

Saltos adelante, atrás, laterales (estáticos)

Yoguis. Regresan a velocidad

Desplazamientos laterales, posición defensiva

Bote con cambio de dirección y giros.

Entradas en triple.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

El pase y recepción libremente para correr un rompimiento.

La manera de utilizar el pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.

***PASES CORRIENDO TODA LA CANCHA EN ROMPIMIENTO. 10 MIN.***

POR PAREJA. PASES A 2 MANOS CON 2 BALONES.

PASE SOBRE LA CABEZA, DOS MANOS. LANZAR Y RECIBIR. PIVOTEO.

PASE DE PECHO. " " "

PASE PICADO. " " "

PASE PICADO LATERAL. " PIVOTEO Y RECEPCION

EJRCICO DE PASE PICADO LATERAL. UN DEFENSA AL CENTRO. INMOVIL. 2 MANOS.

**La triple amenaza. 10 MIN.**

El ejercicio básico del ataque es la triple amenaza y su realización. Los jugadores deberán realizar triple amenaza cada vez que reciben el balón.

**Situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y como se debe manejar la posición fundamental. 10 MIN.**

El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.

**Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia. 10 MIN.**

*TRABAJO DE PIES.*

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

SALTO CON FLEXION, 2 MANOS ARRIBA. 5 REPETICIONES.

SALTO CON FLEXION, DERECHA ARRIBA. 5 R.

SALTO CON FLEXION, IZQ. ARRIBA. 5 R.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**REALIZAREMOS JUEGO 5 VS 5.**

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza, ejercicios ofensivo, defensivo y de saque. Trabajo de pies. Pivotes.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Tablereos  
Velocidad de reacción con cambios de dirección  
Metralletas  
Líneas con bote de balón  
Posición defensiva  
Entradas en triple

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

El pase y recepción libremente para correr un rompimiento.  
La manera de utilizar el pase a 2 manos es más seguro en varias situaciones de juego.

**A LA SEÑAL LOS JUGADORES CORREN EL ROMPIMIENTO LIBREMENTE. 10 MIN.**

EJERCICIOS DE MUCHOS JUGADORES POR PAREJA PASE 2 MANOS.  
UNO AL BORDE DE LA CANCHA Y UNO AL CENTRO. 20 PASES.  
LUEGO LOS DEL CENTRO. ROTAN A LA DERECHA UN LUGAR 10 PASES. Y LUEGO CAMBIAN DE LUGAR HACIA ATRÁS 10 PASES. PURO PASE Y RECEPCION LOS DEL BORDE CON BALON.  
CIRCULO. PASAR EL BALON E IR AL LUGAR DONDE PASASTE.  
2 O MAS CIRCULOS, MISMO EJERCICIO CAMBIAR DE CIRCULO.

**Ejercicio de 2 vs 1, mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo. 10 MIN.**

Mejorara su habilidad de pasar mediante la práctica del 2 vs 1. PASE A 2 MANOS.

**Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia. 10 MIN.**

*TRABAJO DE PIES.*

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.  
1T. MANOS AL FRENTE. REGRESO DE ESPALDA 5 R.  
2T. " " "  
1 T. MANOS AL FRENTE REGRESO DE FRENTE. "  
2 T. " " "

**El objetivo de un Tanden defensivo en una situación de desventaja. 10 MIN.**

Marcar el balón y el centro del área.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.**

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.  
CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza, ejercicios ofensivo, defensivo y de saque. Trabajo de pies. Pivotes.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Líneas.

Yoguis. Regresan a velocidad

Bote con cambio de dirección y giros.

Tablereos

Metralletas

Posición defensiva

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

El pase y recepción libremente para correr un rompimiento.

La manera de utilizar el pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.

**A LA SEÑAL LOS JUGADORES CORREN EL ROMPIMIENTO LIBREMENTE.**

PASE Y CORTE.

SEMICIRCULO.

PASAR EL BALON Y CORTAR AL CENTRO, RECIBIR Y PASAR A LA ESQUINA SIGUIENTE. TE FORMAS EN LA OTRA ESQUINA FORMANDO UN SEMICURCULO.

1 Y 2 BALONES.

**Situaciones de ventaja y desventaja en un ejercicio combinado 2 vs 1 y 3 vs 2, y como se debe manejar la posición fundamental. 10 MIN.**

El ejercicio 3 vs 2 y 2 vs 1 con la utilización de pantalla y rodar.

**Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia. 10 MIN.**

*TRABAJO DE PIES.*

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

1 T. MANOS AL FRENTE. PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

**El objetivo de un Tanden defensivo en una situación de desventaja. 10 MIN.**

Marcar el balón y el centro del área.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

**PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.**

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 2. El pase y recepción, con 2 manos, y realizando el ejercicio de triple amenaza, ejercicios ofensivo, defensivo y de saque. Trabajo de pies. Pivotes.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Salto adelante, atrás, laterales (estáticos)  
Desplazamientos laterales, posición defensiva  
Entradas en triple.  
Velocidad de reacción con cambios de dirección  
Líneas con bote de balón  
Entradas en triple

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

El pase y recepción libremente para correr un rompimiento.  
La manera de utilizar el pase a 2 manos es mas seguro en varias situaciones de juego.

**A LA SEÑAL LOS JUGADORES CORREN EL ROMPIMIENTO LIBREMENTE. 10 MIN.**

ESTRELLA.  
1,2 Y 4 BALONES. EL QUE DA EL PASE DE SALIDA. CORTA POR EL CENTRO.  
PASE POR TERCIAS.  
3 FILAS MEDIA CANCHA. PASA A LADO IZQ. O DERECHO SEGÚN SE DIGA Y TE FORMAS 3 LUGARES DELANTE DE LAS 8 SEÑALADAS EN LA MEDIA CANCHA. CUALQUIER TIPO DE PASE.

**La triple amenaza. 10 MIN.**

El ejercicio básico del ataque es la triple amenaza y su realización. Los jugadores deberán realizar triple amenaza cada vez que reciben el balón.

**Ejercicio de 2 vs 1, mejora la habilidad para pasar con ventaja al compañero y al equipo. 10 MIN.**

Mejorara su habilidad de pasar mediante la práctica del 2 vs 1. PASE A 2 MANOS.

**Los diferentes ejercicios de trabajo de pies y conocerá su importancia. 10 MIN.**

*TRABAJO DE PIES.*

SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS. UNOS LINEA BASE Y OTROS MEDIA CANCHA. LAS 2 FILAS TROTAN Y SE ENCUENTRAN EN EL TIRO LIBRE.

EJERCICIOS CON TROTE DE FRENTE Y PARADA.

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL FRENTE, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

1 T. MANOS AL FRENTE. DOBLE PIVOTE AL REVERSO, REGRESO DE FRENTE. 2 R.

2 T. " 2 "

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.  
UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4 Y 5, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.  
CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles con rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Tiros de fuera del área por tiempo  
Reforzar pivoteo  
Reforzar pantallas  
Líneas  
Saltos adelante, atrás, laterales de su balón  
Conducción del balón con giros y entrada a la canasta.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes. 10 MIN.**

La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

*BOTE DE CONTROL.*

BOTE DE CONTROL CON ENFRENTAMIENTO. ESTATICO. EL DEFENSA MARCA CON MANO Y PIERNA CONTRARIO DE LA MANO QUE BOTA EL Oponente. ALTERNAR LADOS.

BOTE DE VELOCIDAD, DERECHA, IZQ. Y ALTERNADO. LINEAS CON CAMBIOS, PASE X LA ESPALDA, CRUCE, MEDIO GIRO O CAMBIO DE MANO.

**Desarrollar el bote en media cancha de manera libre trabajo 1 vs 1. 10 MIN.**

El ejercicio se realizara con 2 defensas. Uno en cada media cancha. El jugador que bota deberá realizar con enfrentamiento los 4 tipos de botes manejados.

La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, pasar 2 0 3 mts. Después de la línea de media cancha, no cruzar en la T de la media cancha (pegado a las líneas) y después de cruzar siempre mantener el balón controlado.

**Realizar el manejo de balón con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada. 10 MIN**

Se colocara un defensa en cada círculo de la cancha. Y el ofensivo deberá realizar cualquier tipo de finta con enfrentamiento, de NO ser así esta fuera del juego.

Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.

**Realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición. 10 MIN**

Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote. Realizar salidas con 1 y 2 balones. Marcar diferentes distancias a recorrer.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles con rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Conducción del balón pasándolo por atrás y entrada a la canasta  
Pases de frente por pareja  
Pases de tercias.  
Pases de trenzas.  
Formación bajo canasta 2 vs.2 realizando bloqueos y pantallas para buscar la pelota.  
Sentadillas  
Metralletas con líneas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes. 10 MIN.**

La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

*BOTE DE CONTROL.*

BOTE DE VELOCIDAD CON ENFRENTAMIENTO, LADO A LADO DE LA CANCHA. ENFRENTAR CON BOTE DE CONTROL AL DEFENSA. Y SALIDA POR EL MISMO LADO DE LA MANO QUE BOTA. CON CAMBIO DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE PIERNAS O DETRÁS DE LA ESPALDA.

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO.

**Un jugador debe estar relajado en la ejecución del tiro libre. 10 MIN.**

Que en la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.

Trabajo de respiración y concentración.

**Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, et., En situación de ventaja y desventaja. 10 MIN.**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

Se dividirán los equipos en 2 grupos nivelados y se señalará cuantos jugadores deben salir por lado, siempre buscando ventaja y desventaja numérica.

**La salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada con práctica de los 3 rompimientos secundarios según Manual. 10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados de 5 carriles al final señalar y recordar los 3 rompimientos secundarios..

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles con rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Tiros de fuera del área por tiempo

Reforzar pantallas

Saltos adelante, atrás, laterales de su balón

Conducción del balón pasándolo por atrás y entrada a la canasta

Pases de tercias.

Formación bajo canasta 2 vs.2 realizando bloqueos y pantallas para buscar la pelota.

Metralletas con líneas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes. 10 MIN.**

La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

*BOTE DE CONTROL.*

CON ATAQUE A LA CANASTA LATERAL DERECHA. EL DEFENSA ENFRENTA Y CUBRE EL LADO DEL BALON. EL OFENSIVO, CAMBIA DE MANO, MEDIO GIRO, CRUCE ENTRE LAS PIERNAS O PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA. IMPORTANTE POTEGER EL BALON CON EL CUERPO Y CRUZANDO PIERNA. ENTRADA EN TRIPLE. DEFENSA ESTATICO. PERO CON PARADA Y TIRO. EL DEFENSA DESPLAZA Y HACE SEGUIMIENTO.

MISMO EJERCICIO COLADA CRUZADA DE REVERSA X DEBAJO DE TABLERO.

**Desarrollar el bote en media cancha de manera libre trabajo 1 vs 1. 10 MIN.**

**El ejercicio se realizara con 2 defensas. Uno en cada media cancha. El jugador que bota deberá realizar con enfrentamiento los 4 tipos de botes manejados.**

La aplicación de sus 4 tipos de bote. Cruce, entre piernas, por la espalda, giro. Para cruzar la media cancha, en 1 vs 1, pasar 2 0 3 mts. Después de la línea de media cancha, no cruzar en la T de la media cancha (pegado a las líneas) y después de cruzar siempre mantener el balón controlado.

**Realizar trabajos con cambios de ritmo, con un balón y con 2 balones con cambios de posición. 10 MIN**

Que los ejercicios de bote combinados por tipos. Adaptando las diferentes posiciones (sentado, parado, agachado, acostado, con uno y 2 balones, girando, saltando, Mejora la diversidad del bote. Realizar salidas con 1 y 2 balones. Marcar diferentes distancias a recorrer.

**Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, et., En situación de ventaja y desventaja. 10 MIN.**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

Se dividirán los equipos en 2 grupos nivelados y se señalara cuantos jugadores deben salir por lado, siempre buscando ventaja y desventaja numérica.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 3. El bote y los desplazamientos defensivos y ofensivos en un trabajo, uno a uno. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo defensivo. Ejercicio ofensivo. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles con rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Reforzar pivoteo  
Líneas  
Conducción del balón con giros y entrada a la canasta.  
Pases de frente por pareja  
Pases de trenzas.  
Sentadillas  
Metralletas con líneas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Bote en los diferentes espacios de la cancha y como se defiende esos botes. 10 MIN.**

La mejor manera de botar y defender, dependiendo de la ubicación en cancha y la situación de juego.

*BOTE DE CONTROL.*

ATAQUE A LA CANASTA PERO DE FRENTE 2 DEFENSAS SEMIESTATICOS, REALIZAR 2 CAMBIOS. LADO IZQUIERO.  
IGUAL AL ANTERIOR. 3 DEFENSAS SEMIESTATICOS.

**Realizar el manejo de balón con 3 defensas en la cancha en 3 zonas diferentes, defensa individual escalonada. 10 MIN**

Se colocara un defensa en cada círculo de la cancha. Y el ofensivo deberá realizar cualquier tipo de finta con enfrentamiento, de NO ser así esta fuera del juego.

Como relacionar una secuencia. Con los 4 tipos de bote, para salir de una presión defensiva y siempre controlando el balón.

**Un jugador debe estar relajado en la ejecución del tiro libre. 10 MIN.**

Que en la ejecución del tiro, El tiro libre y en ofensiva contra una presión se debe manejar un buen estado de relajación, así como concentración para el mejor desempeño individual.

Trabajo de respiración y concentración.

**La salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada con practica de los 3 rompimientos secundarios según Manual. 10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados de 5 carriles al final señalar y recordar los 3 rompimientos secundarios.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4 Y 5, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Zigzag  
Yoghis  
Springs  
Carretillas  
Lagartijas  
Sentadillas

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN**

**Los diferentes tipos de tiro. 10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

*MECANICA DE TIRO LIBRE.*

POSICION Y SEGUIMIENTO.

TIRO en los 4 tipos, MARCA PASIVA.

**Los diferentes estilos de tiro. 10 MIN**

*ENTRADA A LA CANASTA.*

SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE,

PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS.

**(las entradas son de Bandeja california, gancho y cruzado)**

**Ejecución saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón después de un dribling. 10 MIN.**

Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho y cruzado).

**Trampas de 2 vs 1, utilizando las líneas en toda la cancha. 10 MIN.**

Que las líneas defensivas deben ser cerradas cruzando la media cancha defensiva, en la esquina de la cancha defensiva, dentro del área.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Metralletas con desplazamiento.  
Desplantes.  
Saltos.  
Entradas en triple.  
Tiros libres.  
Reforzar la pantalla y pick and roll.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN**

**Los diferentes tipos de tiro. 10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

TIRO en los 4 tipos. MARCA PASIVA. LAS 3 SALEN DE BALON PROTEGIDO.

TIRO DE GANCHO. POSICION PARADO DE FRENTE Y DE ESPALDAS A LA CANASTA. CANASTA. SACAR PIERNA Y LANZAR. PROTEGER CON LA MANO QUE NO LANZA.

EJERCICIO DE POSTEO CON PASE. TIRO DE GANCHO. DERECHA. IZQ. Y CENTRO.

**Los diferentes estilos de tiro. 10 MIN**

*ENTRADA A LA CANASTA.*

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO.

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS.

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS.

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.

**(las entradas son de Bandeja california, gancho y cruzado)**

**Dentro de la defensa 1-2-2, como aplicamos el 2 vs 1, el 3 vs 2 y el 3 vs 3. 10 MIN.**

Se puede realizar doble marca cuando 1. Cualquier jugador deja de botar. 2. Siempre en el ángulo de 45 grados. Fuera del tiro de 3 puntos. 3. cuando un jugador ataca con un enfrentamiento, el jugador que llega a la ayuda, va por el lado ciego a robar el balón. 4. Cuando un jugador deja de botar cerca de las líneas que forman esquinas tanto ofensivas como defensivas.

**Perfeccionar el tiro, estático, en movimiento, con salto y cruzado. 10 MIN.**

Que cada ESTILO de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Metralletas con desplazamiento.  
Saltos.  
Tiros libres.  
Zigzag  
Springs  
Lagartijas

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN**

**Los diferentes tipos de tiro. 10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

POSICION Y SEGUIMIENTO.

TIRO en los 4 tipos. MARCA PASIVA. LAS 3 SALEN DE BALON PROTEGIDO.

TIRO DE GANCHO. POSICION PARADO DE FRENTE Y DE ESPALDAS A LA CANASTA. CANASTA. SACAR PIERNA Y LANZAR. PROTEGER CON LA MANO QUE NO LANZA.

**Los diferentes estilos de tiro. 10 MIN**

*ENTRADA A LA CANASTA.*

SALTAR LA LINEA, COLADA ENTRADA DE BANDEJA. DEJADA O CALIFORNIA. CON BOTE.

ENTRADAS CON OBSTACULOS FIJOS.

ENTRADA A CANASTA CON PARADA 1 TIEMPO Y 2 TIEMPOS.

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.

**(las entradas son de Bandeja california, gancho y cruzado)**

**Ejecución saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón después de un dribling. 10 MIN.**

Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho y cruzado).

**Ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, en las diferentes opciones de ventaja y desventaja. 10 MIN.**

La importancia del tiro y el desarrollo de todas formas de tiro, como base de una consolidación ejecutoria.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 4. Técnica de Tiro y sus estilos. Defensa 2 vs 1 en principio de un 1-2-2. Match up. 3 vs 2 y 3 vs 3. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Desplantes..  
Entradas en triple.  
Reforzar la pantalla y pick and roll.  
Yoghis  
Carretillas  
Sentadillas

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN**

**Los diferentes tipos de tiro. 10 MIN.**

Como se debe realizar de manera precisa el tiro. (Estático, en movimiento, y de elevación y suspensión).

*MECANICA DE TIRO LIBRE.*

TIRO en los 4 tipos, MARCA PASIVA.

TIRO DE GANCHO. POSICION PARADO DE FRENTE Y DE ESPALDAS A LA CANASTA. CANASTA. SACAR PIERNA Y LANZAR.  
PROTEGER CON LA MANO QUE NO LANZA.

**Los diferentes estilos de tiro. 10 MIN**

*ENTRADA A LA CANASTA.*

PASE CORTO ENTRADA SIN BOTE. IZQ Y DERECHA.

ENTRADAS CON OBSTACULOS EN MOVIMIENTO.

ENTRADAS CON PARADAS Y FINTAS.

ENTRADAS CON FINTA ANTES DEL DRIBLE. HACIA AFUERA, HACIA ADENTRO, HACIAS ARRIBA, GIRANDO BALON EN LA CINTURA.

**(las entradas son de Bandeja california, gancho y cruzado)**

**Ejecución saliendo de una pantalla, quitándose una marca, parado a recibir balón después de un dribling. 10 MIN.**

Y que esto te da una variedad de armas para atacar. (Bandeja, california, gancho y cruzado).

**Perfeccionar el tiro, estático, en movimiento, con salto y cruzado. 10 MIN.**

Que cada ESTILO de tiro se debe practicar en sus 3 formas (estático, movimiento, y elevación)

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4 Y 5, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 5. Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Desplantes  
Entradas en triple.  
Tiros.  
Reforzar el rompimiento por 5 carriles  
Líneas con bote de balón.  
Libres.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON. 10 MIN.**

Como se debe conducir en la cancha para poder avanzar y desplazarte;  
Las 5 líneas de conducción de media cancha.  
Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central).

**Cambios de velocidad y dirección en conducción. 10 MIN.**

Trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria. zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

**El trabajo ofensivo del poste. 10 MIN.**

El trabajo ofensivo del poste (de frente y de espaldas a la canasta).

**TRABAJO DE ROMBO DEFENSIVO. 10 MIN.**

Como se deben cerrar los espacios a manera de tanden, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 5. Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Entradas en triple con giro, cambio de dirección. 10 min. ( alas )  
Pivoteo. ( postes )  
3 formaciones de tiro y defensa pasiva con pases  
Trabajo ofensivo y defensivo con pases. 1 vs.1 y 2 vs.2  
Rompimiento por 3 y 4 carriles  
Abdominales.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**CONDUCCION DE BALON. 10 MIN.**

Como se debe conducir en la cancha para poder avanzar y desplazarte;  
Las 5 líneas de conducción de media cancha.  
Ángulos cero derecho e izquierdo, ángulo de 45 grados izquierdo y derecho, y el ángulo de 90 grados (central).

**Cambios de velocidad y dirección en conducción. 10 MIN.**

Cuales son trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria. zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

**La salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada. 10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

**Rompimiento secundario. 10 MIN.**

Practica de los 3 ejercicios de rompimiento secundario basado en el Manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 5. Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Entradas en triple.  
Reforzar el rompimiento por 5 carriles  
Libres.  
Pivoteo. ( postes )  
Trabajo ofensivo y defensivo con pases. 1 vs.1 y 2 vs.2  
Abdominales.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Cambios de velocidad y dirección en conducción. **10 MIN.**

Cuales son trayectorias en líneas rectas, cambios de dirección, circulatoria. zig.zag. slalom, libre, en forma de torneo "compitiendo" mejora la conducción.

El trabajo ofensivo del poste. **10 MIN.**

El trabajo ofensivo del poste (de frente y de espaldas a la canasta).

**TRABAJO DE ROMBO DEFENSIVO. 10 MIN.**

Como se deben cerrar los espacios a manera de tanden, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.

Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. **10 MIN.**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 5. Conducción de balón, sus diferentes formas y complemento de la defensa 1-3-1. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Rombo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del poste. Ejercicio ofensivo # 1. Postes adentro. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Desplantes

Tiros.

Líneas con bote de balón.

Entradas en triple con giro, cambio de dirección. 10 min. ( alas )

3 formaciones de tiro y defensa pasiva con pases

Rompimiento por 3 y 4 carriles

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

El trabajo ofensivo del poste. **10 MIN.**

El trabajo ofensivo del poste (de frente y de espaldas a la canasta).

**TRABAJO DE ROMBO DEFENSIVO. 10 MIN.**

Como se deben cerrar los espacios a manera de tanden, para salir a marcar esquinas, y el cambio que marca el poste, con los aleros que siguen el corte de un ala-ofensivo, para que el ala regrese a su lugar. Rombo defensivo.

La salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con ejercicios de 2 personas, hasta llegar a 5.

Rompimiento secundario. **10 MIN.**

Practica de los 3 ejercicios de rompimiento secundario basado en el Manual.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4Y5 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1. Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Lagartijas.

Desplazamientos: laterales, derecha, izquierda, adelante, atrás.

Entradas en triple con giro pasando el balón x atrás de la espalda

Bote de balón: En línea toda la cancha.

4 filas en las 4 esquinas, ½ cancha. Los primeros de cada fila de tienen el balón, cruzarán a la fila de enfrente sin chocar, se forman en la fina y pasan el balón.

Pases por parejas: Frente a frente con un balón se da el pase y se desplaza

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Las fintas con y sin balón, creando una ventaja. **10 MIN.**

Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

Sin balón. Cortes.

Con balón. En entrada en triple (finta hacia afuera).

Utilizar las fintas con y sin balón. **10 MIN.**

Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Practica 2 vs 2. En personal.**

**Fintas sin balón según posición.**

Desmarcarse sin perder posición, para recibir, utilizar cualquier movimiento visto, en el ejercicio anterior.

**Trabajo con balón.**

Poste (finta de tiro y tiro).

Alero (finta de tiro, bote lateral y tiro).

Botador. Finta de tiro y tiro.

La rotación de los 3 jugadores en el triangulo defensivo, comparando y ejemplificando con otras situaciones defensivas. **10 MIN.**

Que la rotación defensiva se maneja igual en triangulo, rombo (defensa 1-3-1) centro mismo movimiento de la base defensiva, o en cuadrado (caja).

Trabajo por pareja.(alero a poste). **10 MIN.**

Pasar el balón o ayudarse en un trabajo ofensivo por pareja, crear diferentes situaciones.

Como puede jugar el armador con el poste etc. etc. Según las situaciones de juego.

**PARTE FINAL.20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1. Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Lateralmente 3 ó 4 pasos, recibe el balón del compañero y Este hace lo mismo, se desplaza para volver a recibir.  
Por parejas, una frente a otra en la línea final de abajo del tablero, irán pasando el balón corriendo uno frente a otro.  
Rompimiento por 3 y 4 carriles.

Líneas con bote de balón de frente y regreso de espaldas

Corte en V, hacia el centro.

Por parejas, salen de 2 filas, uno botando con balón hasta el tiro libre. Parada en 1 tiempo, tira el compañero, recoge la bola y repite el ejercicio en la otra canasta.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Las fintas con y sin balón, creando una ventaja. **10 MIN.**

Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

Sin balón. Buscar la espalda del defensivo.

Con balón. En entrada en triple (finta hacia adentro).

Utilizar las fintas con y sin balón. **10 MIN.**

Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Practica 2 vs 2. En personal.**

**Fintas sin balón según posición.**

Desmarcarse sin perder posición, para recibir, utilizar cualquier movimiento visto, en el ejercicio anterior.

**Trabajo con balón.**

Poste (finta de tiro, colada y pase).

Alero (finta de tiro, colada con parada y tiro).

Botador. Finta de tiro y penetración con pase.

Mejorar las capacidades individuales ofensivas y defensivas, del armador, el poste y el alero, basándose en las fintas y una buena posición. **10 MIN.**

Utilizar las fintas en beneficio del equipo dependiendo de las situaciones y como salir de ellas.

Sus potencialidades a perfeccionar y limitaciones que podría mejorar en el trabajo armador- poste-alero durante el juego y en base a las fintas.

Practica defensiva y ofensiva en 3 vs 2. **10 MIN.**

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque. Fintar que hace pantalla y salir.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y intercambiar marcas defensivas, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

Defensa que sobra flotar para cerrar en ayuda.

**PARTE FINAL.20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1. Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Lagartijas.

Entradas en triple con giro pasando el balón x atrás de la espalda

4 filas en las 4 esquinas, ½ cancha. Los primeros de cada fila de tienen el balón, cruzarán a la fila de enfrente sin chocar, se forman en la fina y pasan el balón.

Lateralmente 3 ó 4 pasos, recibe el balón del compañero y Este hace lo mismo, se desplaza para volver a recibir.

Rompimiento por 3 y 4 carriles.

Corte en V, hacia el centro.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Las fintas con y sin balón, creando una ventaja. **10 MIN.**

Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

Sin balón. Trayectorias de engaño (fintar a un lado y correr a otro).

Con balón. En entrada en triple (finta por arriba de la cabeza).

Utilizar las fintas con y sin balón. **10 MIN.**

Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Practica 2 vs 2. En personal.**

**Fintas sin balón según posición.**

Desmarcarse sin perder posición, para recibir, utilizar cualquier movimiento visto, en el ejercicio anterior.

**Trabajo con balón.**

Poste (finta de tiro y pase).

Alero (finta de tiro, colada con parada y finta de tiro y tiro).

Botador. Finta de tiro y penetración con parada finta de pase y tiro.

Ataca y defiende el ejercicio de pantalla y rodar, situación 4 vs 5. **10 MIN.**

Bases de tanden defensivo. 2 cercanos al balón y 2 flotan el centro.

La rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. Manejar cambios de defensiva con las reglas tácticas de cada defensiva. **10 MIN**

Rotación rómbica. Defensiva el centro rota igual que en la posición básica 1-3-1

**PARTE FINAL.20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 6. Trabajo de fintas con y sin balón y defensiva 1-3-1. Triangulo defensivo, Trabajo con bases de personal. Trabajo ofensivo del botador con el poste. Ejercicios ofensivos y defensivos.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Desplazamientos: laterales, derecha, izquierda, adelante, atrás.

Bote de balón: En línea toda la cancha.

Pases por parejas: Frente a frente con un balón se da el pase y se desplaza

Por parejas, una frente a otra en la línea final de abajo del tablero, irán pasando el balón corriendo uno frente a otro.

Líneas con bote de balón de frente y regreso de espaldas

Por parejas, salen de 2 filas, uno botando con balón hasta el tiro libre. Parada en 1 tiempo, tira el compañero, recoge la bola y repite el ejercicio en la otra canasta.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Las fintas con y sin balón, creando una ventaja. **10 MIN.**

Que las fintas de pase, bote y tiro (triple amenaza) son básicos para desarmar cualquier defensa.

Sin balón. Trayectorias de engaño (fintar a un lado y correr al mismo lado).

Con balón. En entrada en triple (fintar por detrás de la espalda).

Utilizar las fintas con y sin balón. **10 MIN.**

Que la finta se puede realizar antes de ejecutar cualquier fundamento ofensivo, de la triple amenaza y Depende de las capacidades de cada jugador.

**Practica 2 vs 2. En personal.**

**Fintas sin balón según posición.**

Desmarcarse sin perder posición, para recibir, utilizar cualquier movimiento visto, en el ejercicio anterior.

**Trabajo con balón.**

Poste (finta de tiro y colada y pase).

Alero (finta de tiro, colada con parada, finta de tiro y pase).

Botador. Finta de tiro y penetración con parada, finta de pase y pase al lado contrario.

Practica defensiva y ofensiva en 3 vs 2. **10 MIN.**

Ofensivo,

Pantalla y rodar. Botador: Salir de la pantalla, fintar y salir al lado contrario, finta de salir y pasar al que pone pantalla. El que pone pantalla: envolver con doble pantalla, pedir balón, abrirse para tirar, seguir con un pequeño remolque. Fintar que hace pantalla y salir.

Defensivo, que marca al botador: Quitarse pantallas (adelantar-girar- reusar).

Jugador que marca a la que pone pantalla, (asomarse y intercambiar marcas defensivas, asomarse y permanecer, congelarse, seguir al botador, congelarse quedarse con su jugador.

Defensa que sobra flotar para cerrar en ayuda.

La rotación defensiva partiendo de la defensiva 1-3-1. Manejar cambios de defensiva con las reglas tácticas de cada defensiva. **10 MIN**

Rotación rómbica. Defensiva el centro rota igual que en la posición básica 1-3-1

**PARTE FINAL.20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL (utilizar dobles equipos) PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4Y5 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo Combinaciones por parejas. Ejercicios ofensivos, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Pasar y cortar: 2 filas, el primero sin balón corta para recibir de la otra y tira El que pasa corta a la otra fila.  
2 grupos, todos con balón, menos el primero de uno de ellos que corta al poste bajo, para recibir y tirar. El que pasa corta al poste alto y hace lo mismo. Después de tirar cambian filas  
Velocidad con Bote de balón  
Velocidad con cambio de ritmo  
Entradas en triple  
Formación de pases pecho y bote

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN.**  
Los ejercicios se realizaran (por parejas) con la zona plantada; la canasta se atacara en zig-zag, para evitar los defensas. (3 jugadores plantados en zona inmóviles).

ADELANTARSE AL PASE Y CUBRIR EL BALON.

SOSTENER EL BALON AL FRENTE EN POSICION DE CABALLO, COLADA CON BOTE CRUZADO.

UNO RECIBE LATERAL GUARDA EL BALON, AMENAZA DE COLADA.V.

POR TERCIAS.

UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.

PASE DEL CENTRO AL COSTADO Y CORTE EN "L" PARA TIRO EN LA ESQUINA, EL JUGADOR DE LADO CONTRARIO VA AL CENTRO EN ROTACION.

Entrada en triple como fundamento básico. **10 MIN.**

Las diferentes formas de entrar al aro.

Atacar la canasta es un fundamento muy importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar. (entrada de gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas).

Cómo atacar el aro y pasar. **10 MIN.**

Cuándo hacerlo y por que....

En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.

Los cambios de velocidad, dirección y duda ayudan en el ataque al aro y la visión de donde y cuando atacar. **10 MIN.**

Los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda.

Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.

Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo Combinaciones por parejas. Ejercicios ofensivos, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Desplazamientos 1 vs 1  
Trabajo de postes. Por separado  
Trabajo de alas Por separado  
Desplazamientos en toda la cancha  
Bote, parada a un tiempo por el centro cualquier mano.  
Bote parada a un tiempo por lado derecho, bota derecha.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN.**  
Los ejercicios se realizaran (por parejas) con la zona plantada; la canasta se atacara en zig-zag, para evitar los defensas. (3 jugadores plantados en zona inmóviles).  
UNO AL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL LATERAL, ESTE HACE LA COLADA.  
UNO EN EL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL CORTADOR LA COLADA ES SIN BOTE.  
UN JUGADOR DE COSTADO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL DEL CENTRO EN COLADA SIN BOTE.  
UNO HACE TRIPLE AMENAZA. EL OTRO REALIZA PANTALLA, DIRECTA Y RODAR.  
  
POR TERCIAS.  
UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.  
PASE Y CORTE CON ROTACION. Variantes.

Mejorar las capacidades individuales ofensiva, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo de ventaja y desventaja. **10 MIN**  
La utilización de pantallas jugando 2 vs 2 o 1 vs 1, para salir del personal. En las diferentes zonas de la cancha.  
2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.  
3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.

Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**  
El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.  
Trabajo, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada y sus 3 variantes de rompimiento secundarios. **10 MIN.**  
Utilizar un ejercicio de pase con 5 defensivos, recuperar el balón y Correr la cancha libremente, llenando los 5 carriles y practicar sus rompimientos secundarios.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.  
UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.  
CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo Combinaciones por parejas. Ejercicios ofensivos, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Pasar y cortar: 2 filas, el primero sin balón corta para recibir de la otra y tira El que pasa corta a la otra fila.  
Velocidad con Bote de balón  
Entradas en triple  
Desplazamientos 1 vs 1  
Trabajo de alas Por separado  
Bote, parada a un tiempo por el centro cualquier mano.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN.**  
Los ejercicios se realizaran (por parejas) con la zona plantada; la canasta se atacara en zig-zag, para evitar los defensas. (3 jugadores plantados en zona inmóviles).  
ADELANTARSE AL PASE Y CUBRIR EL BALON.  
UNO RECIBE LATERAL GUARDA EL BALON, AMENAZA DE COLADA. Y TIRO.  
UNO EN EL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL CORTADOR LA COLADA ES SIN BOTE.  
UNO HACE TRIPLE AMENAZA. EL OTRO REALIZA PANTALLA, DIRECTA Y RODAR.  
  
POR TERCIAS.  
UNO AL CENTRO Y DOS A LOS COSTADOS.  
PASE Y PANTALLA INDIRECTA. Variantes.

Cómo atacar el aro y pasar. **10 MIN.**  
Cuándo hacerlo y por que...  
En que momentos podemos disociar el movimiento del fundamento para hacer un pase de costado o un pequeño remolque.

Mejorar las capacidades individuales ofensiva, basándose en la entrada a la canasta, en un trabajo de ventaja y desventaja. **10 MIN**  
La utilización de pantallas jugando 2 vs 2 o 1 vs 1, para salir del personal. En las diferentes zonas de la cancha.  
2 VS 3. TANDEN DEFENSIVO. Y TRIANGULO OFENSIVO.  
3 VS 2. DOBLE EQUIPO DEFENSIVO. Y PERSONAL.  
4 VS 3. DOBLE EQUIPO Y PERSONAL.  
3 VS 4. TRIANGULO DEFENSIVO. PASE Y CORTE OFENSIVO.  
4 VS 5. CUADRO Y ROMBO DEFENSIVO.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada y sus 3 variantes de rompimiento secundarios. **10 MIN.**  
Utilizar un ejercicio de pase con 5 defensivos, recuperar el balón y Correr la cancha libremente, llenando los 5 carriles y practicar sus rompimientos secundarios.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.  
UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PERSONAL Y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.  
CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 7. Ataque al aro y entrada en triple, trabajo 2 vs 2. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo Combinaciones por parejas. Ejercicios ofensivos, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles y rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

2 grupos, todos con balón, menos el primero de uno de ellos que corta al poste bajo, para recibir y tirar. El que pasa corta al poste alto y hace lo mismo. Después de tirar cambian filas  
Velocidad con cambio de ritmo  
Formación de pases pecho y bote  
Trabajo de postes. Por separado  
Desplazamientos en toda la cancha.  
Bote parada a un tiempo por lado derecho, bota derecha.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Atacar el aro hasta la canasta con el equipo plantado en zona. **10 MIN.**

Los ejercicios se realizaran (por parejas) con la zona plantada; la canasta se atacara en zig-zag, para evitar los defensas. (3 jugadores plantados en zona inmóviles).

SOSTENER EL BALON AL FRENTE EN POSICION DE CABALLO, COLADA CON BOTE CRUZADO.

UNO AL CENTRO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL LATERAL, ESTE HACE LA COLADA.

UN JUGADOR DE COSTADO AMENAZA DE TIRO Y PASA AL DEL CENTRO EN COLADA SIN BOTE.

POR TERCIAS.

UNO AL CENTRO 2 COSTADOS.

PASE DERECHA, EL DE IZQ, SALE A BUSCAR EL BALON Y CORTA A LA CANASTA. (PUERTA ATRÁS) EL BALON PUEDE ROTAR AL CENTRO, O DIRECTO AL CORTADOR.

Entrada en triple como fundamento básico. **10 MIN.**

Las diferentes formas de entrar al aro.

Atacar la canasta es un fundamento muy importante, por las ocasiones que genera y las faltas que se pueden sacar (entrada de gancho, cruzadas, con parada a 1 y 2 tiempos, con fintas).

Los cambios de velocidad, dirección y duda ayudan en el ataque al aro y la visión de donde y cuando atacar. **10 MIN.**

Los diferentes cambios de velocidad, dirección y duda.

Que atacar el aro es cuestión de visión y habilidad.

Que conociendo mis potencialidades puedo desarrollar la capacidad de atacar el aro.

Podemos jugar y corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL Y DOBLES EQUIPOS EN PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4 Y 5 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos, con variantes.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Bote parada a un tiempo por lado izquierdo, bota izquierda.

Bote con cambio de ritmo

2 filas. El primero de cada fila hace un cambio de ritmo y recibe un pase, da un bote y tira a canasta.

Salen 1 vs 1, hasta  $\frac{1}{2}$  cancha, el que tiene el balón bota hasta el tiro libre y tira, el otro recibe el rebote y regresan igual.

Trabajo de postes y alas por separado.

Desplazamiento en toda la cancha.

Tablereo

**PARTE PRINCIPAL.**

La Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

TABLEREO.

TRIANGULO DE RECUPERACION.

ENCAJONAR.

Lo importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo. Encajonar.

Crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza. **10 MIN.**

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles (principio de trenza).

El lugar donde termina su recorrido de cada carril, según el manual patria.

Crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando. **10 MIN.**

El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos, con variantes.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Tablereo

Pases de pecho por parejas

Pases de bote por parejas

Tercias pases de pecho haciendo 8

Entradas en triple lado derecho e izquierdo

2 filas en la línea de tiro de 3 puntos. Una fila dará la pelota, esta hará una finta y botará hacia el área donde regresará la pelota para el que le dio el pase tire a la canasta.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

La Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

*TABLERO.*

*TRIANGULO DE RECUPERACION.*

*ENCAJONAR.*

Lo importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo. Encajonar.

Definir los 3 rompimientos secundarios. **10 MIN.**

Que el remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.

En el triangulo ofensivo, podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc. **10 MIN.**

Varias opciones que generará la situación de juego formando un triangulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos, con variantes.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Bote parada a un tiempo por lado izquierdo, bota izquierda.

2 filas. El primero de cada fila hace un cambio de ritmo y recibe un pase, da un bote y tira a canasta.

Salen 1 vs 1, hasta  $\frac{1}{2}$  cancha, el que tiene el balón bota hasta el tiro libre y tira, el otro recibe el rebote y regresan igual.

Desplazamiento en toda la cancha.

Pases de pecho por parejas

Tercias pases de pecho haciendo 8

2 filas en la línea de tiro de 3 puntos. Una fila dará la pelota, esta hará una finta y botará hacia el área donde regresará la pelota para el que le dio el pase tire a la canasta

**PARTE PRINCIPAL.**

La Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

*TABLEREO.*

*ENCAJONAR.*

*TRIANGULO DE RECUPERACION.*

*SALIDA A ROMPIMIENTO.*

*CORRIDO DE CARRILES.*

*EVITAR EL CONTRAGOLPE.*

Lo importante del rebote, ofensivo y defensivo. **10 MIN.**

Que todos los jugadores deben ir a los rebotes defensivos y ofensivos y la manera de hacerlo.

Crear combinaciones después de un rebote para correr y llenar los 3, 4 y 5 carriles libremente, partiendo de una defensa 1 vs 1, y encajonando. **10 MIN.**

El dominio del recorrido de la cancha y el intercambio de carriles, y las combinaciones que se pueden realizar.

En el triangulo ofensivo, podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc. **10 MIN.**

Varias opciones que generará la situación de juego formando un triangulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #3 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 8. El rebotes mediante la ubicación con y sin el balón. Aplicación de la salida 3, 4 y 5 carriles, a manera de trenza. Trabajo defensivo. Basándose en 1 vs 1. Crear una situación de encajonamiento. Trabajo ofensivo. En triangulo ofensivo. Ejercicios ofensivos, con variantes.**

**CATEGORIA: ELITE**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Bote con cambio de ritmo  
Trabajo de postes y alas por separado.  
Tablereos  
Pases de bote por parejas  
Entradas en triple lado derecho e izquierdo

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

La Ubicación para ganar un rebote ofensivo y defensivo. **10 MIN.**  
Como ubicarse para ganar rebotes ofensivos y defensivos, con base a un encajonamiento.

*TABLEREO.  
ENCAJONAR.  
TRIANGULO DE RECUPERACION.  
SALIDA A ROMPIMIENTO.  
CORRIDO DE CARRILES.  
EVITAR EL CONTRAGOLPE.*

Crear secuencias de ejercicios de rebote basado en encajonamiento con salida de 3, 4 y 5 carriles después de un rebote, corriendo en trenza. **10 MIN.**

Las diferentes formas de correr un rompimiento después de ganar el rebote por ubicación y por posición de encajonamiento.

La manera de correr y llenar los 5 carriles partiendo del rebote y según la ubicación de los compañeros, haciendo relevos de carriles.

El lugar donde termina su recorrido de cada carril, según el manual patria.

Definir los 3 rompimientos secundarios. **10 MIN.**

Que el remolque y la rotación de posiciones ofensivas después del rompimiento son las situaciones que podemos tener como rompimiento secundario.

En el triangulo ofensivo, podemos crear diferentes situaciones ofensivas, cortes pantallas, pases de mano a mano, rotaciones etc. **10 MIN.**

Varias opciones que generará la situación de juego formando un triangulo ofensivo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL y DOBLES EQUIPOS EN PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #4 Y 5 , Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.  
CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 9. Posición fundamental. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL.30 MIN.**

2 filas en la línea de tiro de 3 puntos 1 con balón dará el pase a la línea de tiro libre, este tirara a la canasta e ira por el rebote y cambian de fila.

Trabajo de postes

Trabajo de alas

Líneas

Desplantes

Desplazamientos

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Trabajo de posición fundamental. **20 MIN.**

1 MIN. PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO 5 VECES.

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ. 5 VECES.

DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES 5 V.

DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.

POR PAREJAS.

UNO AL FRENTE Y OTRO ATRÁS A UNOS 3 MTS. DE DISTANCIA.

EL DE ATRÁS CORRE. HACE PARADA DESPLAZA LATERAL AL FRENTE SU COMPAÑERO Y REGRESA DE ESPALDAS. EL COMPAÑERO DEL FRENTE ESTATICO GIRA EL BALON ALREDEDOR DE SU CUERPO. 3 VECES AL DERECHA Y 3 A LA IZQ. ALTERNANDO.

POR TERCIAS.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. 2 JUGADORES EN MOVIMIENTO, UNO ESTATICO.

LOS 2 JUGADORES

EN EL 1RO. SOLO CRUZAN ADELANTE Y RETROCEDEN.

EN EL 2DO. IGUAL SOLO QUE SE CRUZAN TAMBIEN ATRÁS.

EL ESTATICO. REALIZA 8os. ESTATICO.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. LOS 2 JUGADORES, EN EL REGRESO ES EN DESPLAZAMIENTO CRUZADO LATERAL ATRÁS. JUGADOR SOLO, REALIZA SALTITOS CON BALON SOSTENIDO SOBRE LA CABEZA.

Nos relacionamos con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo. **10 MIN.**

Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.

Trabajo 2 vs 1, uno a uno y de flotación, dentro de formación defensiva. **10 MIN.**

Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas para cerrarlas o simplemente ayudar en una trampa.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 9. Posición fundamental. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL.30 MIN.**

Desplazamientos  
Bote de balón mano derecha e izquierda  
Pases por parejas y por tercias (8)  
Tiros ala canasta  
Entradas en triple  
Ejercicios de lado, pase lado ayuda  
Ejercicios de pivote

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Trabajo de posición fundamental. **20 MIN.**

DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL  
DESPLAZAMIENTO EMPUJANDO PIE A PIE.  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

DE CUATRO.  
2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO AGACHADILLAS CON EL BALON SOSTENIDO CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE.  
LOS OTROS 2. CORREN AL FRENTE PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. Y OTRA VEZ CRUZAN LATERAL EN LINEA RECTA. CERRANDO EN CUADRADO.  
DE CUATRO.  
2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO YOGUIS, CRUZANDO EL BALON ENTRE SUS PIERNAS, DEL CENTRO HACIA AFUERA Y VICEVERSA.  
LOS OTROS 2. DESPLAZAN AL FRENTE EN ESGRIMA, PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. DE REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. HACIENDO UN 8 ALREDEDOR DE LOS FIJOS. REGRESO DE ESPALDAS SIN CRUCE.

DE CUATRO.  
1º. FORMANDO UN CUADRADO. DOS DE FRENTE Y DOS DE ESPALDAS. SE CRUZAN 2 VECES HORIZONTAL Y 2 VECES VERTICAL.  
2º. EL CRUCE ES LATERAL HACIENDO UNA TACHA. CRUZADOS.  
3º. EL SIGUIENTE EJERCICIO CONBINAR LOS 2 ANTERIORES.

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**  
El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN.**  
Correr la cancha libremente ejercicios variados con la utilización de 3 rompimientos secundarios.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 9. Posición fundamental. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL.30 MIN.**

2 filas en la línea de tiro de 3 puntos 1 con balón dará el pase a la línea de tiro libre, este tirara a la canasta e ira por el rebote y cambian de fila.

Trabajo de alas

Desplantes

Bote de balón mano derecha e izquierda

Tiros a la canasta

Ejercicios de lado, pase lado ayuda

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Trabajo de posición fundamental. **20 MIN.**

1 MIN. PARADO SOBRE LAS PUNTAS, POSICION FUNDAMENTAL. MANOS, UNA ARRIBA Y UNA LATERAL.  
DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE IZQ. 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO LATERAL DIAGONAL, ½ CANCHAS. DERECHA E IZQ.  
DESPLAZAMIENTO BRINCADO. LATERAL  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

POR PAREJAS.

UNO AL FRENTE Y OTRO ATRÁS A UNOS 3 MTS. DE DISTANCIA.

EL DE ATRÁS CORRE. HACE PARADA DESPLAZA LATERAL AL FRENTE SU COMPAÑERO Y REGRESA DE ESPALDAS. EL COMPAÑERO DEL FRENTE ESTATICO GIRA EL BALON ALREDEDOR DE SU CUERPO. 3 VECES AL DERECHA Y 3 A LA IZQ. ALTERNANDO.

POR TERCIAS.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. 2 JUGADORES EN MOVIMIENTO, UNO ESTATICO.

LOS 2 JUGADORES

EN EL 1RO. SOLO CRUZAN ADELANTE Y RETROCEDEN.

EN EL 2DO. IGUAL SOLO QUE SE CRUZAN TAMBIEN ATRÁS.

EL ESTATICO. REALIZA 8os. ESTATICO.

EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR. LOS 2 JUGADORES, EN EL REGRESO ES EN DESPLAZAMIENTO CRUZADO LATERAL ATRÁS. JUGADOR SOLO, REALIZA SALTITOS CON BALON SOSTENIDO SOBRE LA CABEZA.

Nos relacionamos con cada posición dentro del juego en un triangulo ofensivo. **10 MIN.**

Las similitudes y opciones básicas, dentro de un trabajo de triangulo ofensivo.

Corregir defensiva y ofensiva utilizando situaciones de 1 vs 2 y 2 vs 3, etc. En situación de ventaja y desventaja. **10 MIN.**

El trabajo y corrección en ventaja y desventaja con ofensiva y defensiva.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 9. Posición fundamental. Ofensiva en trabajo de presión y 1 vs 1. Trabajo ofensivo del botador-alero-poste. En triangulo ofensivo. Ejercicio ofensivo # 5. Pase y corte, con variantes. Trabajo, 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 4 y 5 vs 5. Perfeccionar la salida a rompimiento por 5 carriles. Rompimiento secundario.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL.30 MIN.**

Trabajo de postes  
Líneas  
Desplazamientos  
Pases por parejas y por tercias (8)  
Entradas en triple  
Ejercicios de pivote

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

Trabajo de posición fundamental. **20 MIN.**

DESPLAZAMIENTO EN ESGRIMA AL FRENTE Y DESPLAZAMIENTO ATRÁS, PIVOTE DERECHO 5 VECES.  
DESPLAZAMIENTO. DE DERECHA A IZQ. MANOS LATERALES 5 V.  
DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CORTO HACIA ATRÁS.  
DESPLAZAMIENTO EN BAILARINA. LATERAL  
POSICION FUNDAMENTAL, ALTERNANDO PIERNAS. ESTATICO.

DE CUATRO.

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO AGACHADILLAS CON EL BALON SOSTENIDO CON BRAZOS EXTENDIDOS AL FRENTE.

LOS OTROS 2. CORREN AL FRENTE PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. Y OTRA VEZ CRUZAN LATERAL EN LINEA RECTA. CERRANDO EN CUADRADO.

DE CUATRO.

2 FIJOS EL FRENTE HACIENDO YOGUIS, CRUZANDO EL BALON ENTRE SUS PIERNAS, DEL CENTRO HACIA AFUERA Y VICEVERSA.

LOS OTROS 2. DESPLAZAN AL FRENTE EN ESGRIMA, PARADA. DESPLAZAMIENTO LATERAL Y CRUZAN. DE REGRESO DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS. HACIENDO UN 8 ALREDEDOR DE LOS FIJOS. REGRESO DE ESPALDAS SIN CRUCE.

DE CUATRO.

1º. FORMANDO UN CUADRADO. DOS DE FRENTE Y DOS DE ESPALDAS. SE CRUZAN 2 VECES HORIZONTAL Y 2 VECES VERTICAL.

2º. EL CRUCE ES LATERAL HACIENDO UNA TACHA. CRUZADOS.

3º. EL SIGUIENTE EJERCICIO CONVINAR LOS 2 ANTERIORES...

Trabajo 2 vs 1, uno a uno y de flotación, dentro de formación defensiva. **10 MIN.**

Cuales son las dinámicas a emplear en una defensa 2 vs 1. Sus ventajas y como aprovechar las líneas para cerrarlas o simplemente ayudar en una trampa.

Perfeccionar la salida a rompimiento rápido por 5 carriles de manera organizada. **10 MIN.**

Correr la cancha libremente ejercicios variados con la utilización de 3 rompimientos secundarios.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL y DOBLES EQUIPOS EN PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4 Y 5, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 10. Control de balón. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 1**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Ejercicios de pivotes  
Ejercicios de alas  
Lagartijas.  
Abdominales.  
Agachadillas.  
Metralletas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Control de balón. 20 MIN.**

LANZAR EL BALON CON LA MANO EXTENDIDA. 10 DER. 10 IZQ.

MUÑEQUEO. FINTA DE LANZAR. 10 DER. 10 IZQ.

IGUAL AL 1º. PERO CON APLAUSO.

IGUAL AL PRIMERO CON 2 APLAUSOS.

PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.

SE REPITE EL EJERCICIO SOLO QUE EL PASE DEL BALON ENTRE LAS PIERNAS ES DE ADELANTE HACIA ATRÁS.

COMBINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.

*CONTROL DE 2 BALONES.*

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.

LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS

Trabajo de ventaja y desventaja, importante del deporte las pantallas en el trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. **10 MIN.**

El objetivo de las pantallas, y sus beneficios a la ofensiva.

Marcar el 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo. **10 MIN.**

Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 2-3 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #1, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN CUADRO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 10. Control de balón. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 2**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Ejercicios de pivotes  
Ejercicios de alas  
Lagartijas.  
Abdominales.  
Agachadillas.  
Metralletas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Control de balón. 20 MIN.**

5 MIN. COMBINACIONES, CRUCE ENTRE PIERNAS. DODLES Y TRIPLES CRUCES DE BALON CON BOTE Y SIN BOTE. GIRAR ALREDEDOR DEL CUERPO. LAZAR EL BALON HACIA ARRIBA 2 MANOS Y RECIBIRLO ATRÁS.  
CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO ALCENTRO. ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO. 8 CIRCULOS EN PIERNA DERECHA Y 8 IZQ.  
HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO.  
LANZAR EL BALON POR ATRÁS, PASE POR ARRIBA DE LA CABEZA Y LO RECIBEN AL FRENTE CAMBIANDO DE MANO, 8 POR MANO Y 8 ALTERNADO.  
PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.  
PIERNAS ABIERTAS, BOTAR BALON EN EL CENTRO MOVIENDO LAS MANOS AL FRENTE Y ATRÁS, ALTERNADO Y CRUZADO.  
ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS. (TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HYACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

*CONTROL DE 2 BALONES.*

LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.  
POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BAOLON EN CADA MANO.  
MISMO EJERCICO PERO DE ATRÁS HACIA ADELANTE.

**Marcar el 1 vs 1 escalonado, en trabajo 2 vs 1. 10 MIN.**

Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.

**Mejor efectividad en el tiro. 10 MIN.**

El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-2 PERSONAL y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO #2, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN LINEA PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 10. Control de balón. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 3**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Rompimientos 2  
Rompimientos 4  
Pases y corte 2 del centro al ala  
Ejercicios de alas  
Abdominales.  
Metralletas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Control de balón. 20 MIN.**

LANZAR EL BALON CON LA MANO EXTENDIDA. 10 DER. 10 IZQ.  
FINTA DE LANZAR. PERO CON APLAUSO.  
PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.  
ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.  
COMBINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.  
CRUCE ENTRE PIERNAS. DODLES Y TRIPLES CRUCES DE BALON CON BOTE Y SIN BOTE. GIRAR ALREDEDOR DEL CUERPO. COMBINAR.  
CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO AL CENTRO (BOTE ALARGADO). ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO.  
HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO.  
PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.  
ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS.(TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HYACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

*CONTROL DE 2 BALONES.*

LANZAR AL AIRE EL BALON. UNO CADA MANO.  
LANZAR AL AIRE EL DE LA DERECHA Y EL DE LA IZQ. HACIA ATRÁS DE LA ESPALDA. CAMBIO DE MANO. 10 X LADO Y ALTERNANDO 10 MAS  
POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ATRÁS HACIA ADELANTE SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MAS. 1 BAOLON EN CADA MANO.

Trabajo de ventaja y desventaja, importante del deporte las pantallas en el trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. **10 MIN.**

El objetivo de las pantallas, y sus beneficios a la ofensiva.

Marcar el 1 vs 1 escalonado, en trabajo 2 vs 1. **10 MIN.**

Que el manejo del balón es fundamental, para romper una defensa escalonada y tratar de ir lo menos posible por las líneas, ya que ahí se hacen las trampas.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA 1-2-1-1 PERSONAL Y PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 3, Y EN LOS SAQUES SE FORMARAN EN TRIANGULOS PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

**BLOQUE 10. Control de balón. Ejercicios de ofensiva de media cancha. Señalización de pantallas con trabajo 3 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 3. Trabajo de 1 vs 1. En media cancha. Trabajo 1 vs 1, toda la cancha por relevos, con posibles dobles equipos. Técnica de tiro.**

**CATEGORIA: ELITE.**

**SEMANA: 4**

**PARTE INICIAL. 30 MIN.**

Rompimientos 3  
Rompimientos 5  
Ejercicios de finta y recepción  
Ejercicios de alas  
Abdominales.  
Metralletas.

**PARTE PRINCIPAL. 40 MIN.**

**Control de balón. 20 MIN.**

MUÑEQUEO. FINTA DE LANZAR. 10 DER. 10 IZQ.  
IGUAL AL PRIMERO CON 2 APLAUSOS.  
PIERNAS ABIERTAS. GIRAR BALON ALREDEDOR DE CINTURA, CABEZA Y PIERNAS JUNTAS. ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ADELANTE HACIA ATRAS CON LAS DOS MANOS. 10 VECES..  
ABRIR PIERNAS Y PASAR EL BALON DE ATRÁS HACIA ADELANTE CON LAS DOS MANOS. 10 VECES.  
COMBINAR LOS 2 EJERCICIOS ADELANTE Y ATRÁS. 20 V.  
LAZAR EL BALON HACIA ARRIBA 2 MANOS Y RECIBIRLO ATRÁS.  
CAMBIAR DE POSICION EL CUERPO Y MANOS CON EL BALON BOTANDO ALCENTRO. ESTATICO, CAMBIAR EL PESO DEL CUERPO DE LADO A LADO.  
HACER 8'S EN LAS 2 PIERNAS. ALTERNADO.  
PARADO PIERNAS JUNTAS PASAR EL BALON POR DETRÁS Y BOTARLO HACIA EL FRENTE 20V. SOLO DERECHA Y LUEGO IZQ. Y ALTERNADO.  
ALTERNANDO PIERNAS, SALTANDO PASANDO EL BALON DEBAJO DE LAS PIERNAS.(TIPO YOGUIS) DEL CENTRO HYACIA AFUERA Y DE AFUERA AL CENTRO.

*CONTROL DE 2 BALONES.*

LANZAR AL AIRE EL BALON, CRUZADO.  
LANZAR EL DE LA DER. Y DOS VUELTAS A LA CINTURA EL DE LA IZQ. CAMBIAR DE MANO. 10 X LADO Y 10 ALTERNADO.  
POSICION DE CABALLO. PASAR EL BALON 20 V. DE ADELANTE HACIA ATRÁS SOLO DERECHA Y LUEGO CON IZQ. Y LUEGO ALTERNADO 10 MÁS. 1 BALON EN CADA MANO.

Marcar el 1 vs 1, en media cancha y la responsabilidad del defensivo. **10 MIN.**  
Que la defensa 1 vs 1, debe obligar al ofensivo a pasar el balón, y no tratar de robarle el mismo.

Mejor efectividad en el tiro. **10 MIN.**  
El perfeccionamiento de la técnica y la práctica constante, mejora la efectividad de tiro.

**PARTE FINAL. 20 MIN.**

PODREMOS REALIZAR JUEGO 5 VS 5.

UTILIZAREMOS LA DEFENSIVA PERSONAL Y DOBLES EQUIPOS EN PRESION, LA OFENSIVA EN EJERCICIO # 4 Y 5, Y EN LOS SAQUES SE FORMAN EN ROMBO PARA LAS SALIDAS.

CORREGIR Y RESPETAR LAS BASES TACTICAS.

# MANUAL



# TACTICO.

# TRABAJO



# DEFENSIVO.

**X= PARADA DEFENSIVA.**

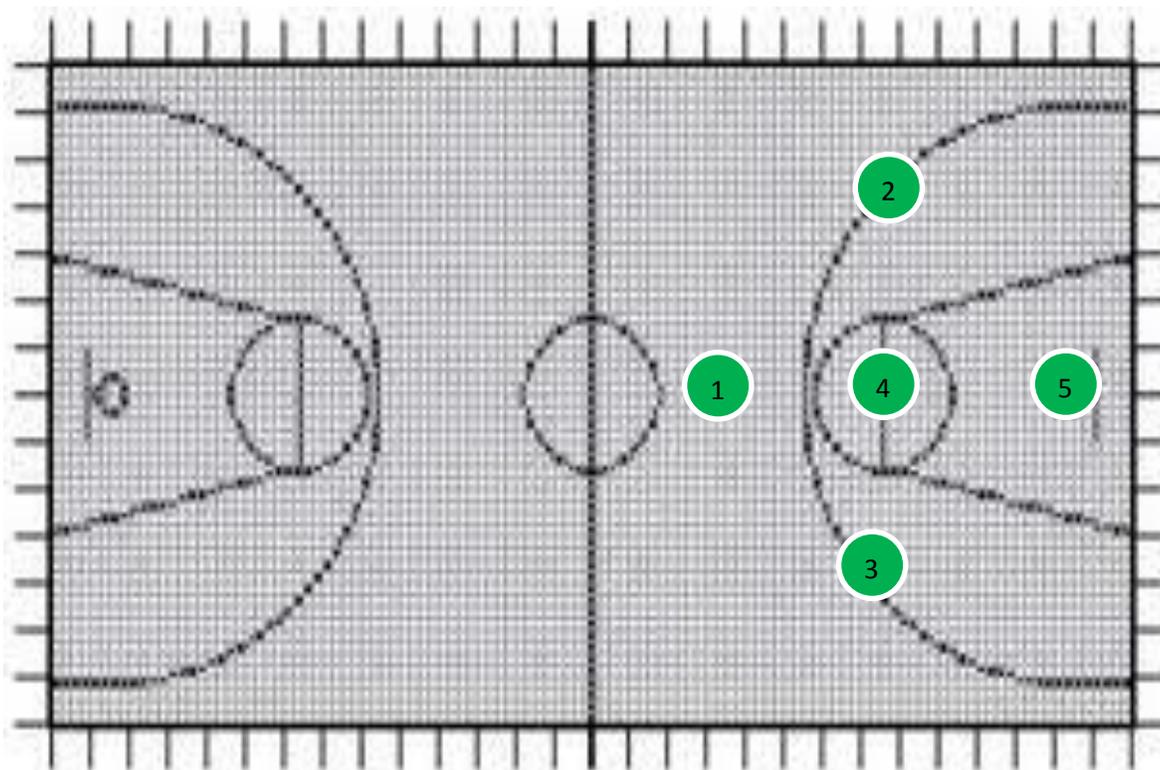
**FLECHA Y LINEA= RECORRIDOS.**

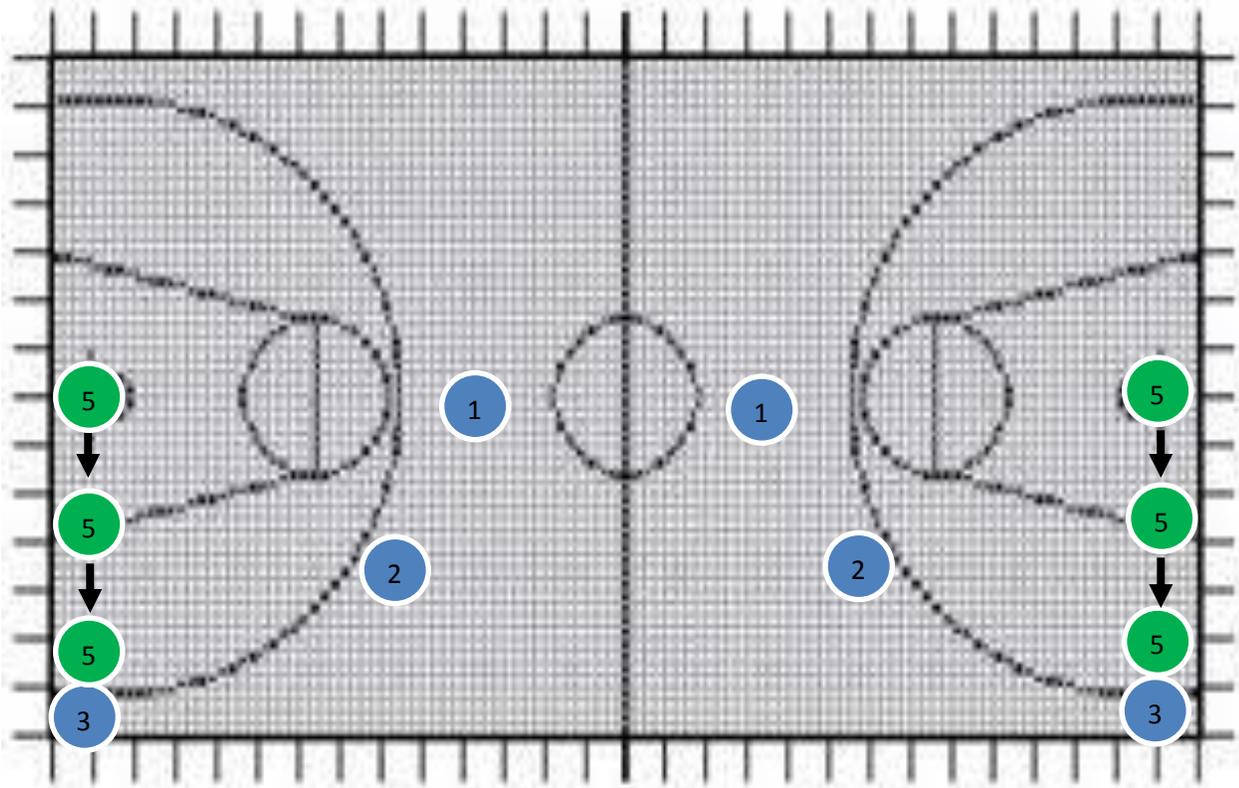
**REGLAS DEFENSIVAS: TODOS LOS DEFENSIVOS CORREN, Y SE AYUDAN.**

## DEFENSA 1-3-1

1. PUNTA (SE ENSEÑA EN 3 PUNTOS)
4. CENTRO (SE ENSEÑA EN 3 PUNTOS)
5. PENDULO (SE ENSEÑA EN 3 PUNTOS)
2. ALA (SE ENSEÑA 4 PUNTOS)
3. ALA (SE ENSEÑA 4 PUNTOS)

A CONTINUACION VEREMOS UN PEQUEÑO ESQUEMA DE COMO SE HACEN LOS RECORRIDOS; UBICAR DE DONDE PARTE LA FLECHA Y UBICA LA POSICION SEGÚN MOVIMIENTO. SE TRABAJA DE LOS 2 LADOS.

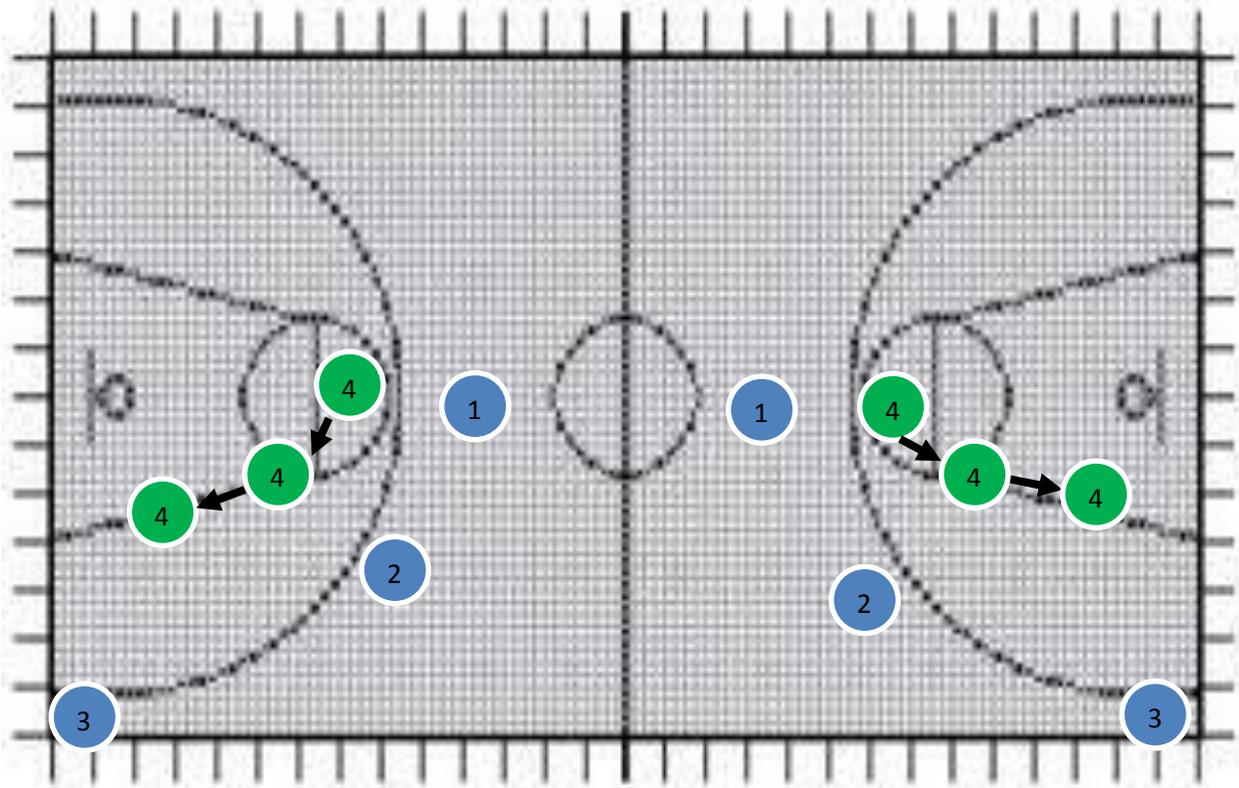




5. PENDULO (SE ENSEÑA EN 3 PUNTOS).

LOS CIRCULOS AZULES SON LA UBICACIÓN DEL BALON.

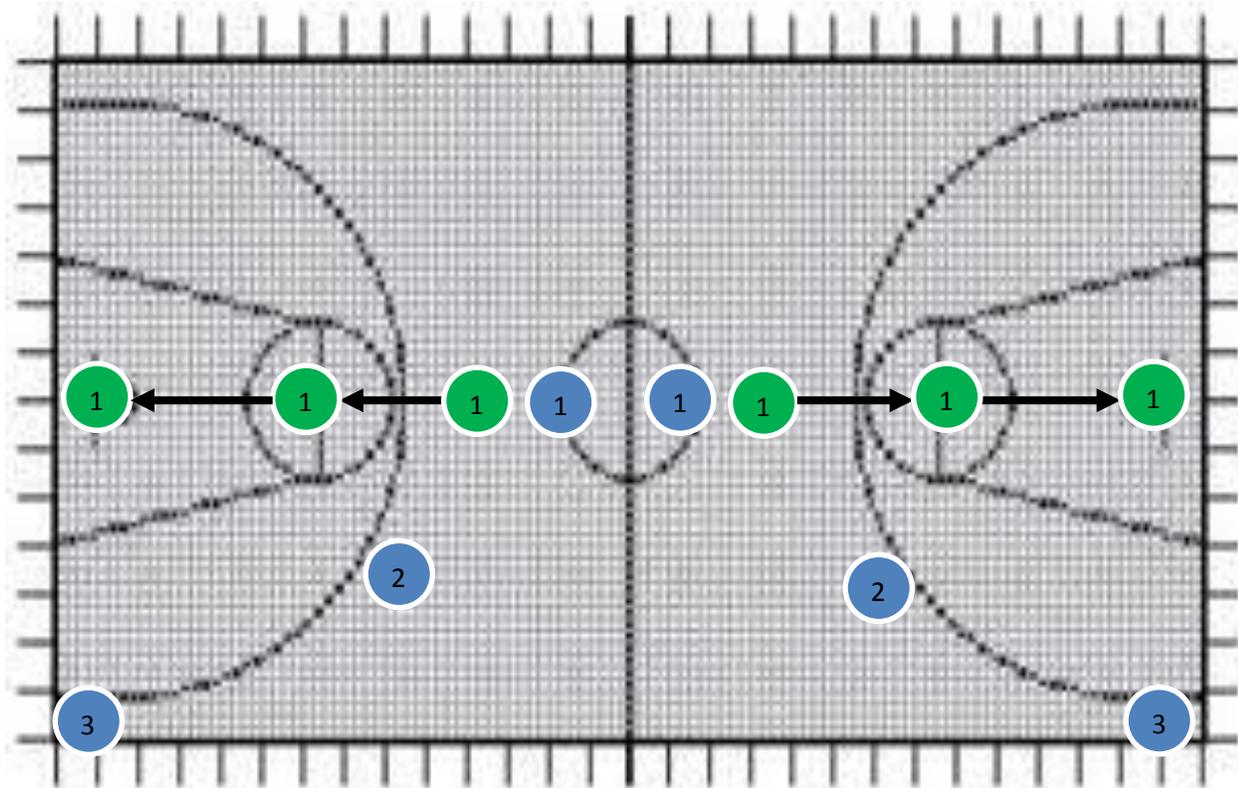
LOS CIRCULOS VERDES, ES LA TRAYECTORIA DEL JUGADOR, 5 ES EL NUMERO DEL PENDULO.



4. CENTRO (SE ENSEÑA EN 3 PUNTOS).

LOS CIRCULOS AZULES SON LA UBICACIÓN DEL BALON.

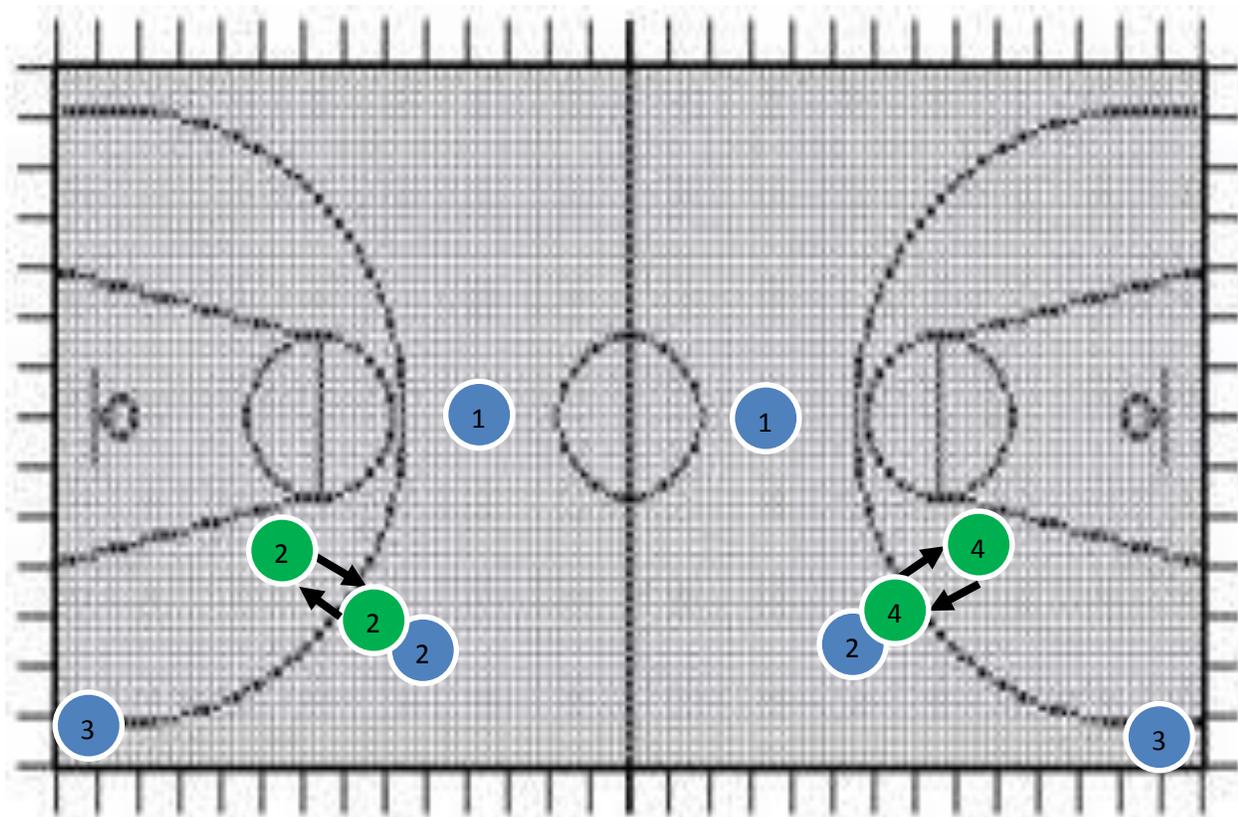
LOS CIRCULOS VERDES, ES LA TRAYECTORIA DEL JUGADOR, 4 ES EL NUMERO DEL CENTRO.



1. PUNTA (SE ENSEÑA EN 3 PUNTOS).

LOS CIRCULOS AZULES SON LA UBICACIÓN DEL BALON.

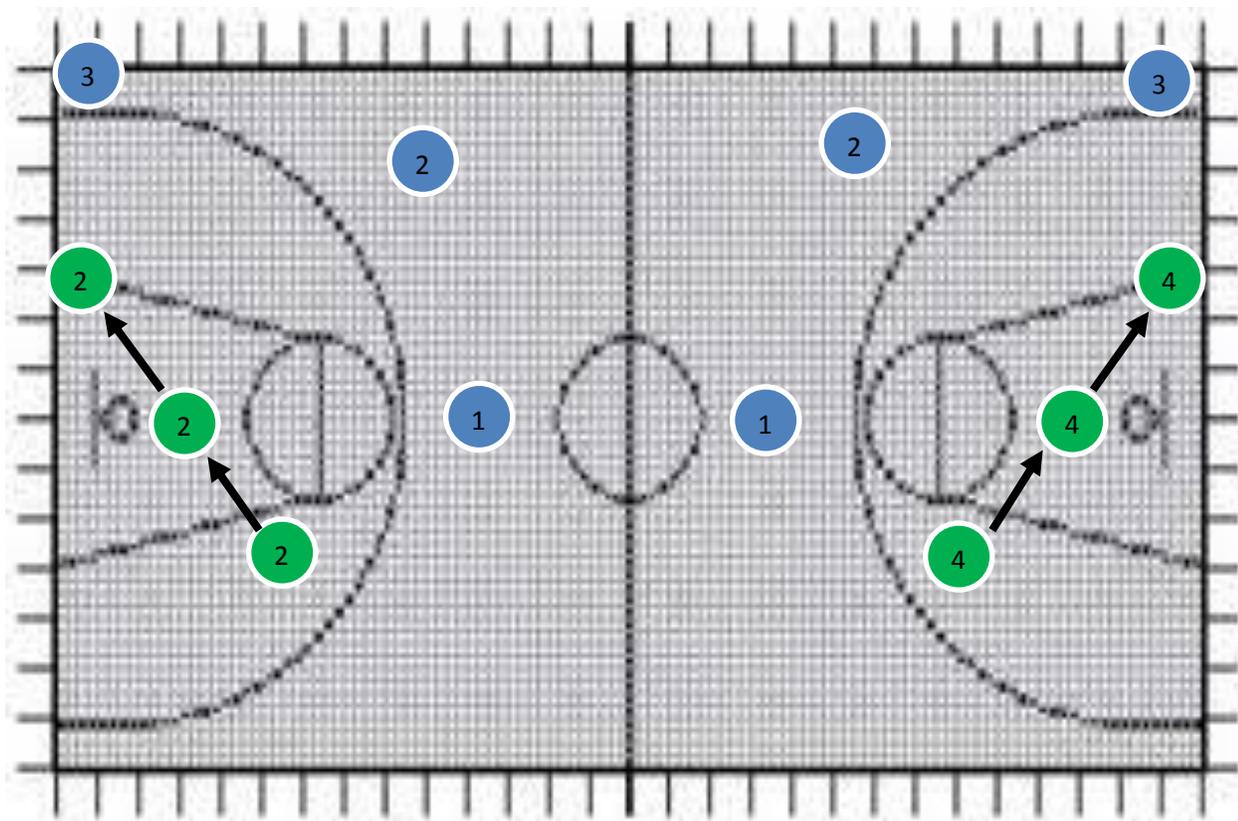
LOS CIRCULOS VERDES, ES LA TRAYECTORIA DEL JUGADOR, 1 ES EL NUMERO DEL PUNTA.



2 Y 4. ALEROS. (MARCANDO CON BALON DE SU LADO) • SI LA BOLA ESTA EN UNO, JUGADOR EN SU LUGAR, SI ESTA EN DOS, SALE A MARCAR, SI ESTA EN 3 REGRESA A SU LUGAR.

LOS CIRCULOS AZULES SON LA UBICACIÓN DEL BALON.

LOS CIRCULOS VERDES, ES LA TRAYECTORIA DEL JUGADOR, 2 Y 4 ES EL NUMERO DE LOS ALEROS.



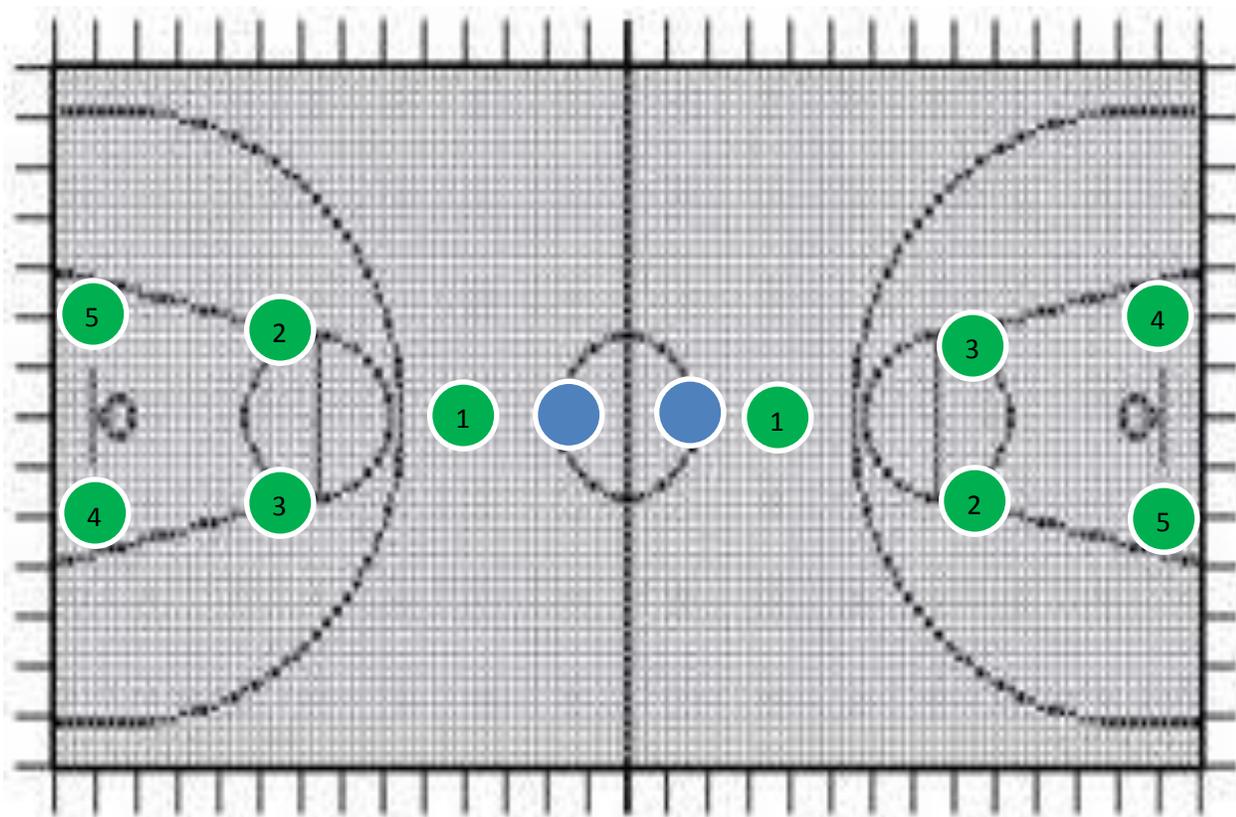
2 Y 4. ALEROS. (MARCANDO CON EL BALON DE LADO CONTRARIO).

LOS CIRCULOS AZULES SON LA UBICACIÓN DEL BALON.

LOS CIRCULOS VERDES, ES LA TRAYECTORIA DEL JUGADOR, 2 Y 4 ES EL NUMERO DEL PENDULO.

## DEFENSA 1-2-2

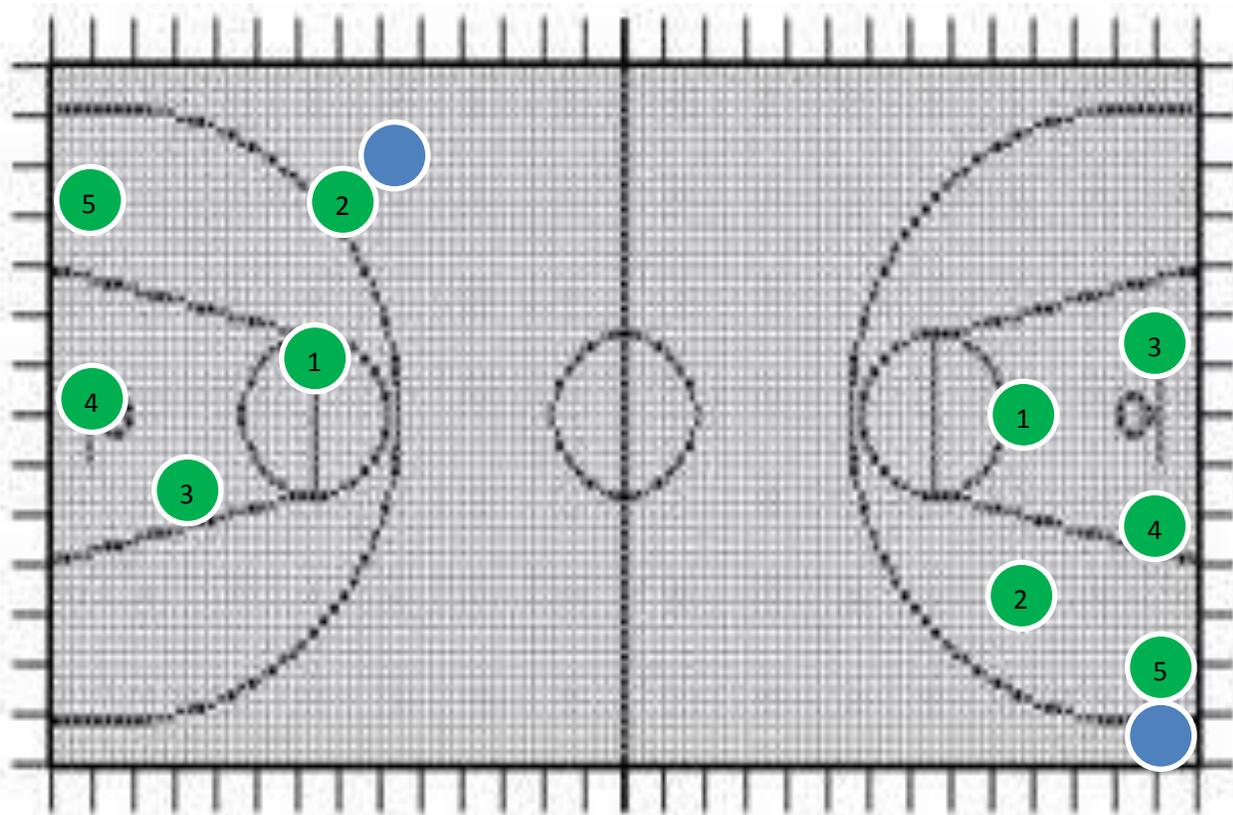
1. PUNTA-BOTADOR
2. ALA-TIRADOR
3. ALA-PODER
4. POSTE-DELANTERO
5. POSTE-CENTRO



SI EL BALON PASA AL LADO DERECHO ANGULO 45°. EL JUGADOR 2 SALE A MARCAR; EL JUGADOR 5 SALE DEL AREA HACIA LA ESQUINA, ENTRE EL TIRO DE 3 PUNTOS Y EL AREA; EL JUGADOR 4 TOMA EL CENTRO DEL AREA; EL JUGADOR 3, RETROCEDE HACIA EL CENTRO Y ADENTRO DEL AREA; EL JUGADOR 1 SE COLOCA EN EL TIRO LIBRE DEL LADO CARGADO DEL BALON.

SI EL BALON PASA A LA ESQUINA EN EL ANGULO 0°. EL JUGADOR 5 SALE A MARCAR; EL JUGADOR 4 ABANDONA EL CENTRO Y SE COLOCA EN LAS AFUERAS DEL AREA; EL JUGADOR 3 RETROCEDE AUN MAS Y TOMA LA POSICION DE POSTE PEGADO AL CENTRO DEL AREA PERO DEL LADO DESCARGADO DE LA CANCHA. EL JUGADOR 2 RETROCEDE HACIA EL CENTRO DEL AREA, PERO CERCA DEL JUGADOR QUE MARCABA, SI HAY UN CORTE DEBE SEGUIRLO CORTANDO LA LINEA DE PASE (JUGADOR DEFENSIVO ENTRE EL JUGADOR QUE CORTA Y EL BALON, DANDO ESPALDA AL BALON). EL JUGADOR 1 SE COLOCA AL CENTRO DEL AREA ANTES DEL CIRCULO DE TIRO LIBRE.

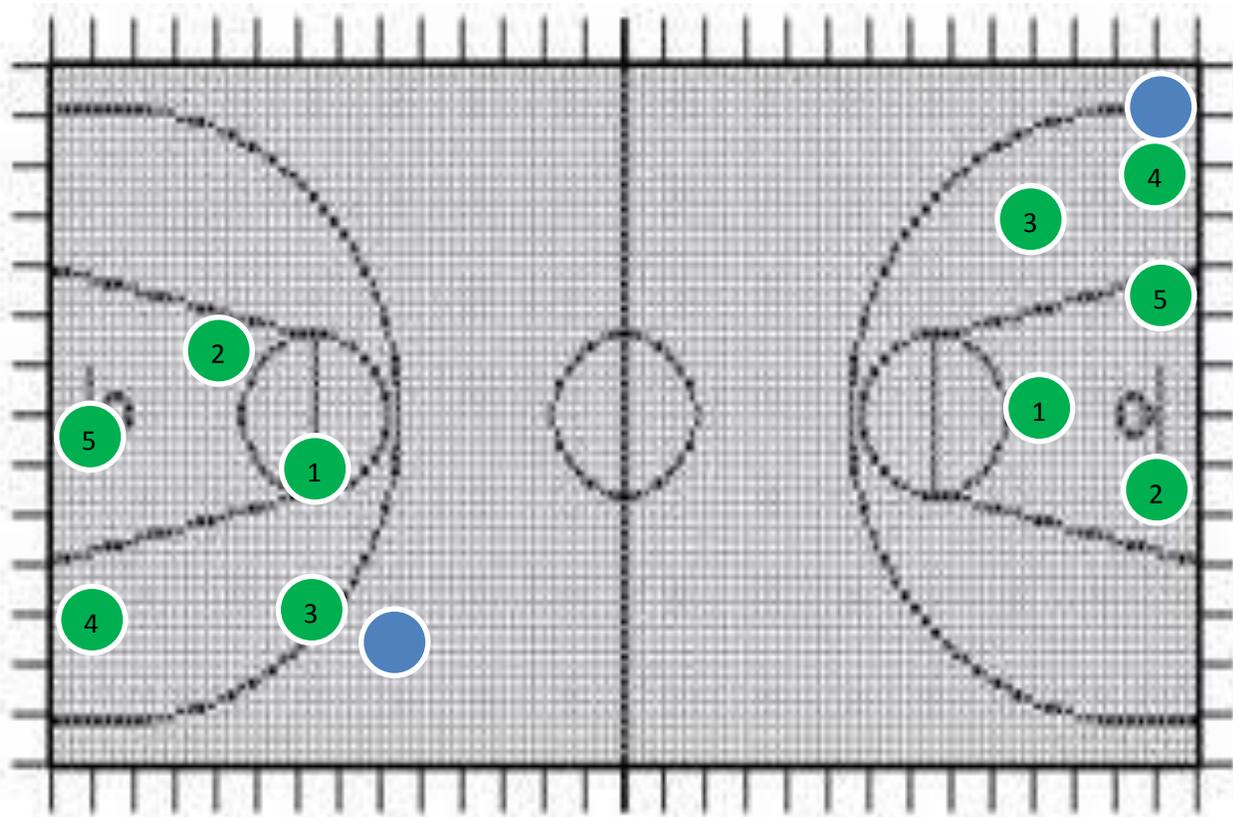
LA DEFENSIVA SE DEBE TRABAJAR DE LOS 2 LADOS, IZQUIERDO Y DERECHO.



SI EL BALON PASA AL LADO IZQUIERDO ANGULO 45°. EL JUGADOR 3 SALE A MARCAR; EL JUGADOR 4 SALE DEL AREA HACIA LA ESQUINA, ENTRE EL TIRO DE 3 PUNTOS Y EL AREA; EL JUGADOR 5 TOMA EL CENTRO DEL AREA; EL JUGADOR 2, RETROCEDE HACIA EL CENTRO Y ADENTRO DEL AREA; EL JUGADOR 1 SE COLOCA EN EL TIRO LIBRE DEL LADO CARGADO DEL BALON.

SI EL BALON PASA A LA ESQUINA EN EL ANGULO 0°. EL JUGADOR 4 SALE A MARCAR; EL JUGADOR 5 ABANDONA EL CENTRO Y SE COLOCA EN LAS AFUERAS DEL AREA; EL JUGADOR 2 RETROCEDE AUN MAS Y TOMA LA POSICION DE POSTE PEGADO AL CENTRO DEL AREA PERO DEL LADO DESCARGADO DE LA CANCHA. EL JUGADOR 3 RETROCEDE HACIA EL CENTRO DEL AREA, PERO CERCA DEL JUGADOR QUE MARCABA, SI HAY UN CORTE DEBE SEGUIRLO CORTANDO LA LINEA DE PASE (JUGADOR DEFENSIVO ENTRE EL JUGADOR QUE CORTA Y EL BALON, DANDO ESPLADA AL BALON). EL JUGADOR 1 SE COLOCA AL CENTRO DEL AREA ANTES DEL CIRCULO DE TIRO LIBRE.

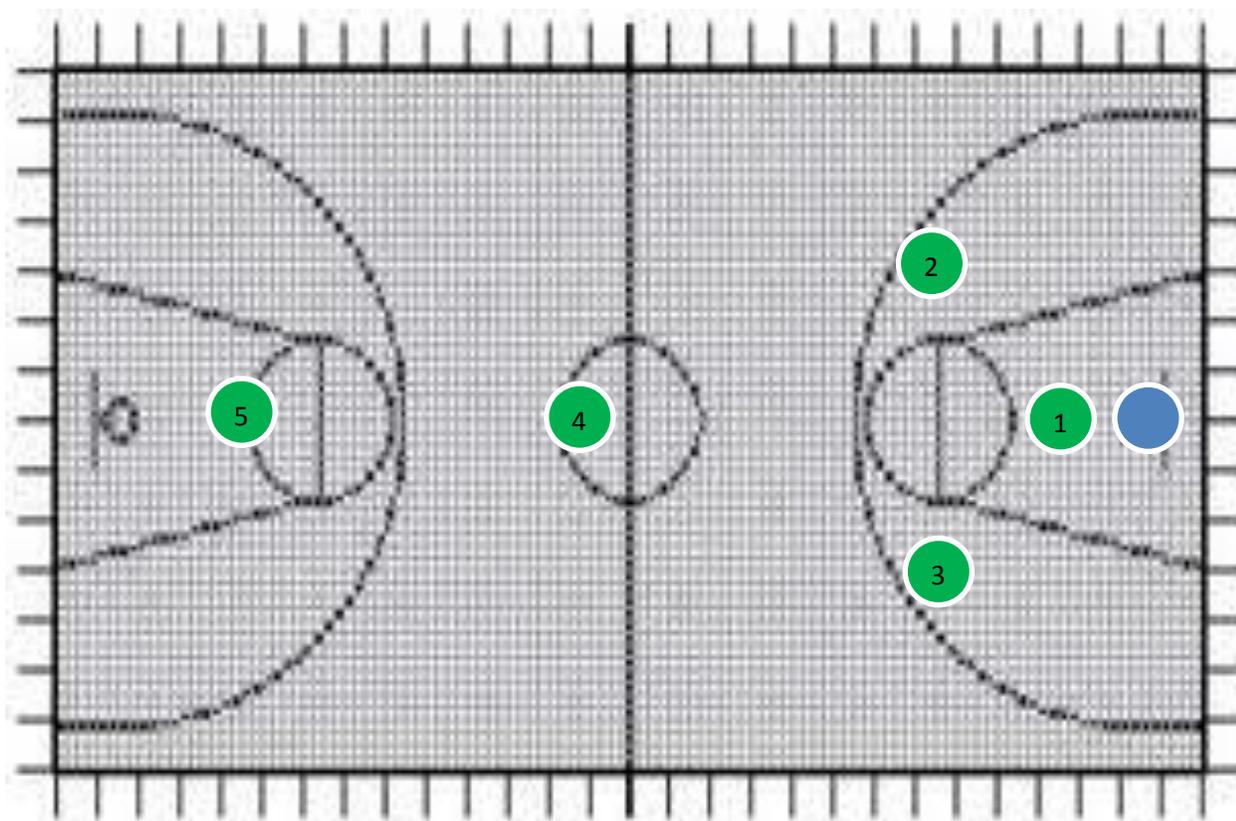
LA DEFENSIVA SE DEBE TRABAJAR DE LOS 2 LADOS, IZQUIERDO Y DERECHO.



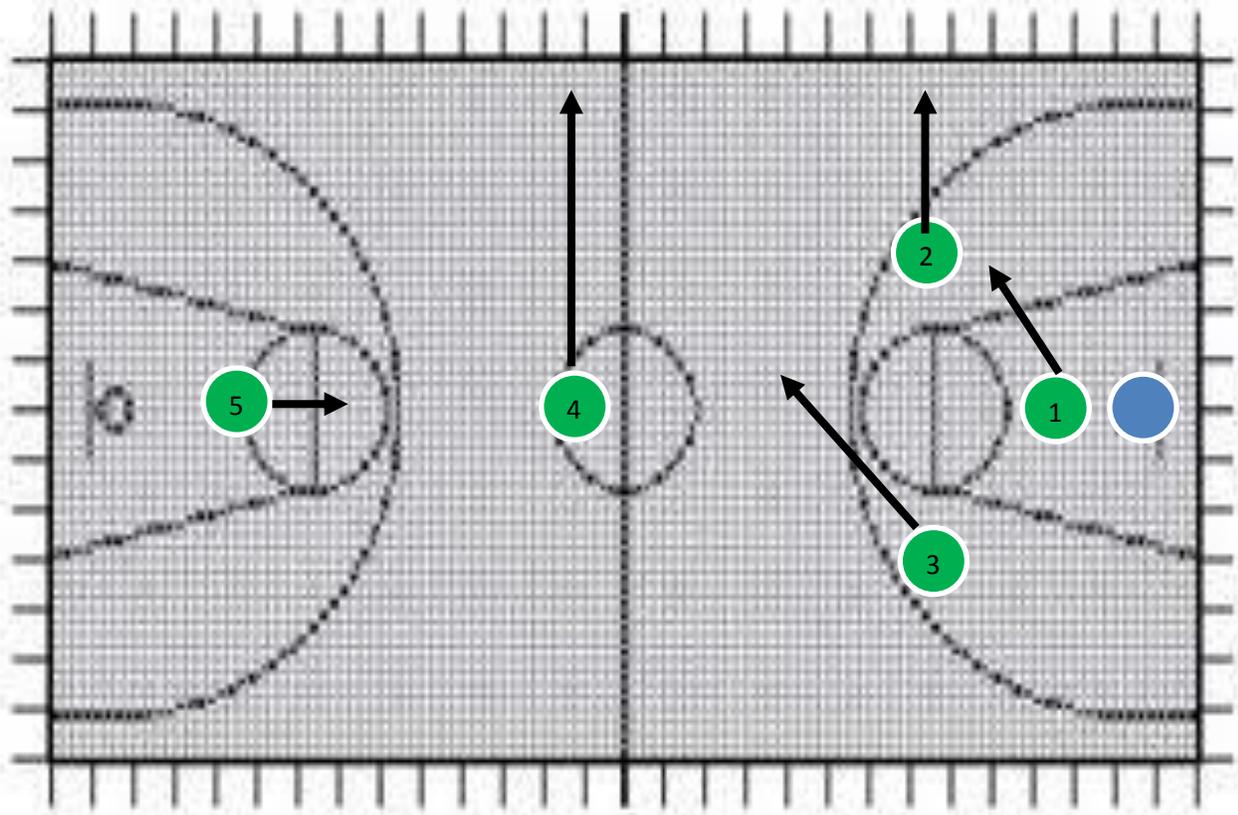
## DEFENSA 1-2-1-1

1. PUNTA.
2. ALA DERECHO
3. ALA IZQUIERDA
4. POSTE CENTRO ADELANTADO
5. POSTE CENTRO ATRASADO.

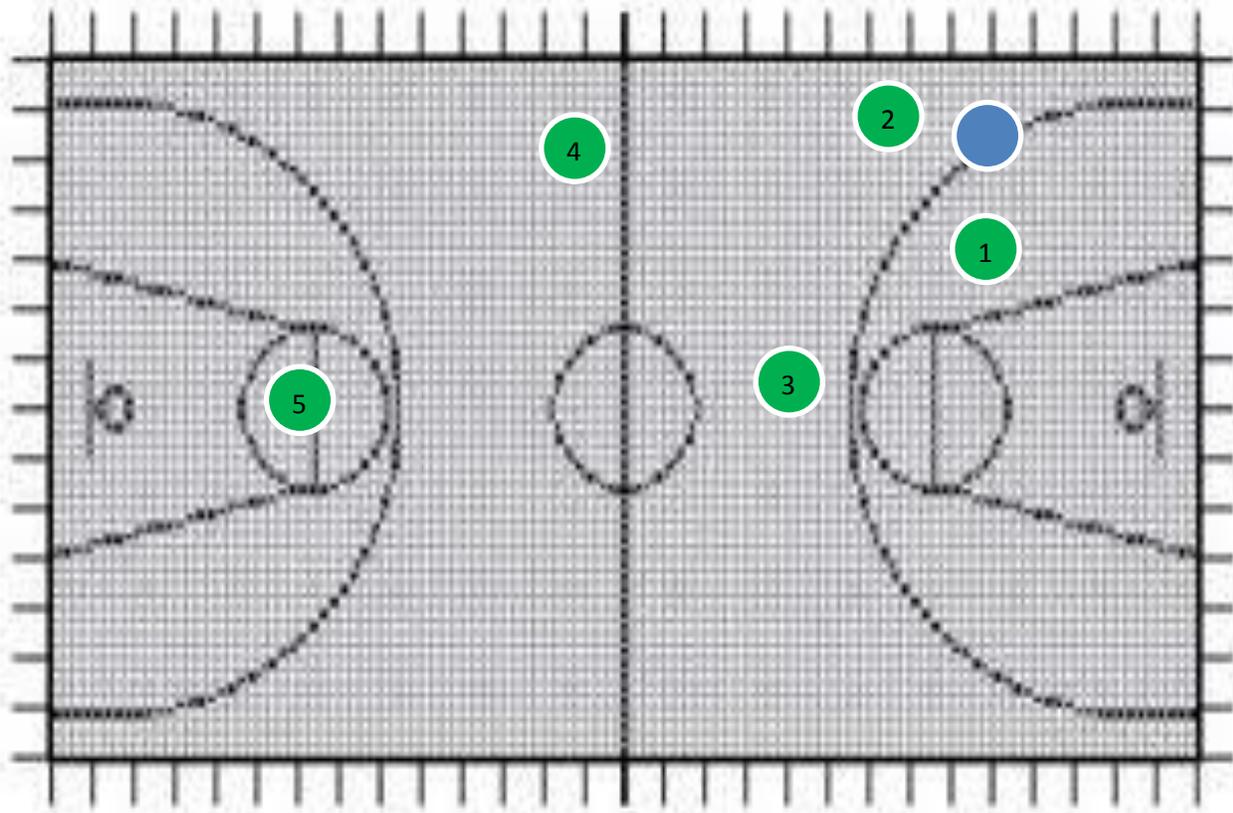
LAS LINEAS NEGRAS MARCAN LOS RECORRIDOS A REALIZAR EN LA SIGUIENTE JUGADA DEFENSIVA.



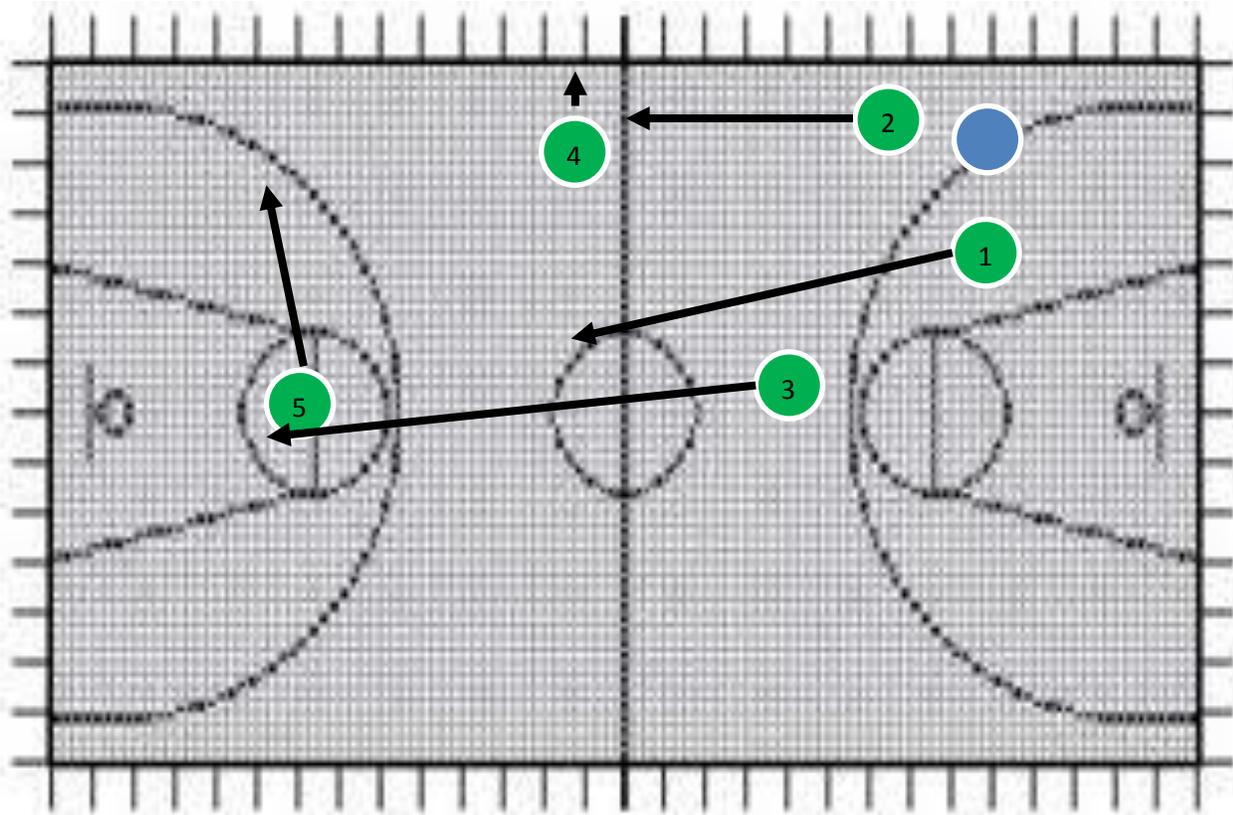
**EL JUGADOR 1, OBLIGA AL JUGADOR A BOTAR O PASAR ALGUN LADO, COMENZAREMOS CON EL LADO DERECHO.**



**EL JUGADOR 2 RECORRE LATERAL Y CIERRA LA LINEA; EL JUGADOR 1 CIERRA EL CENTRO DE LA CANCHA EVITANDO QUE EL BALON REGRESE AL CENTRO (TRAMPA 1). JUGADOR 4 SE COLOCA DETRÁS DE LA TRAMPA PEGADO A LA LINEA Y ANTES DE LA MEDIA CANCHA OFENSIVA. EL JUGADOR 3 TOMA EL CENTRO DE LA CANCHA ADELANTADO DE LA MEDIA CANCHA PERO ATRÁS DE LA LINEA IMAGINARIA DEL BALON; JUGADOR 5 ADELANTA UN POCO AL TIRO LIBRE.**

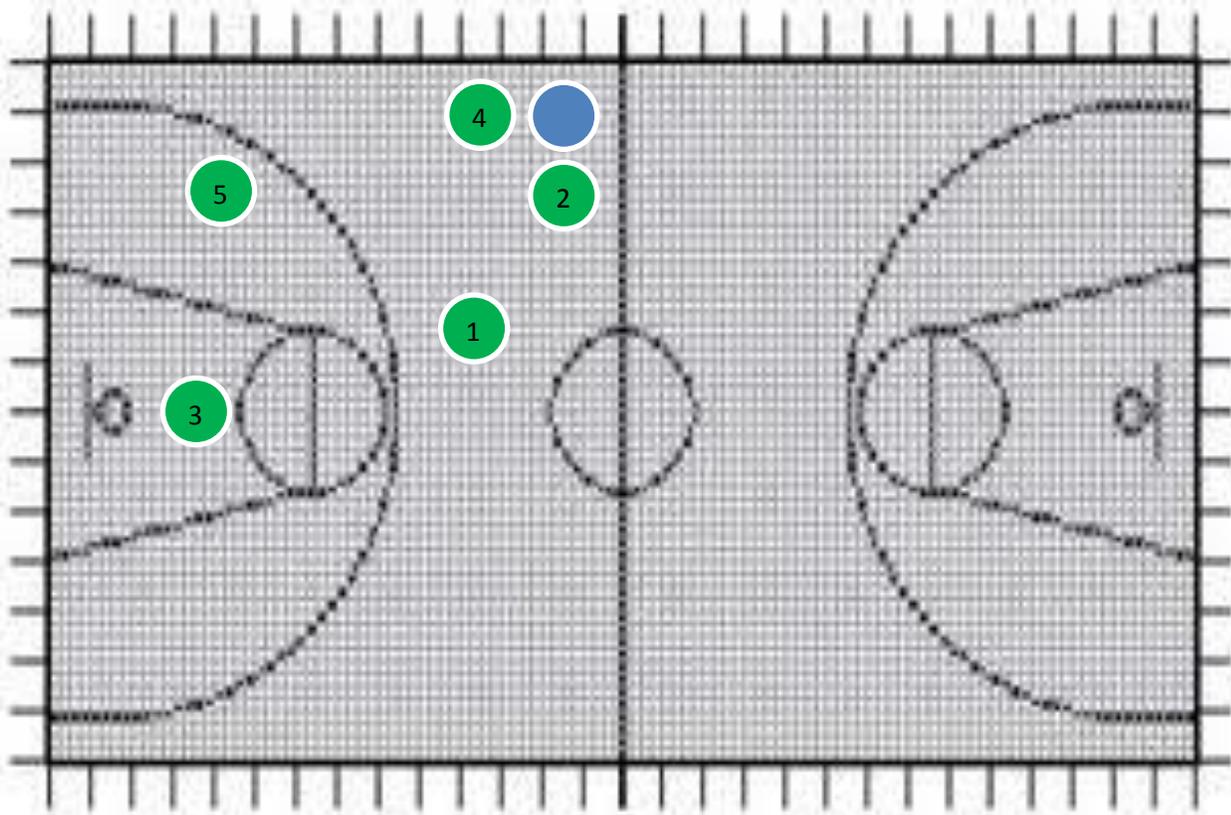


LAS LINEAS SEÑALAN LOS RECORREDOS DE LOS JUGADORES QUE DEBEN REALIZAR EN CASO DE QUE EL BALON CRUCE LA MEDIA CANCHA. EL ENCARGADO DE ENCARAR ES EL JUGADOR 4.

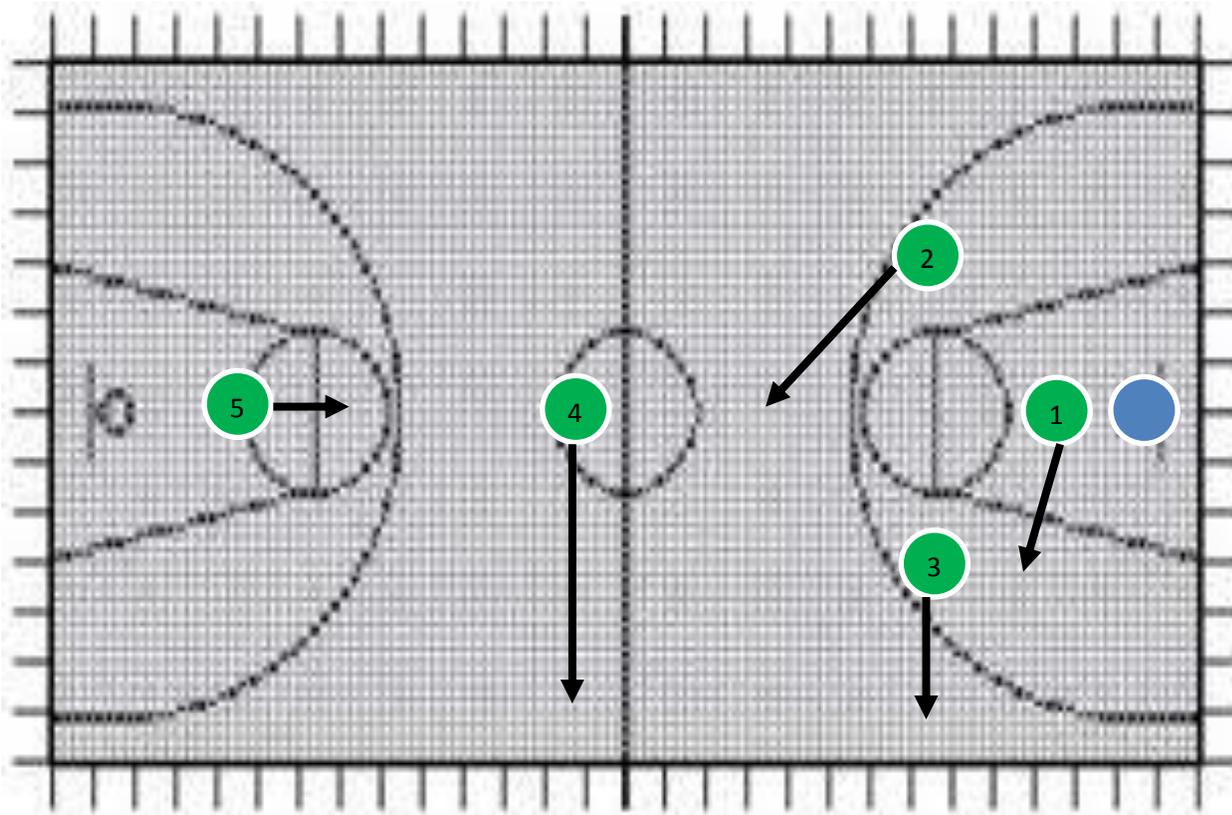


EL JUGADOR 4, ENFRENTA AL JUGADOR CON EL BALON, EL JUGADOR 2 QUE ES EL ALERO DEL MISMO LADO HACE RECORRIDO PARA CERRAR EL CENTRO DE LA CANCHA Y LOGRAR HACER TRAMPA EN LA ESQUINA DE LA MEDIA CANCHA DEFENSIVA. (TRAMPA 2)

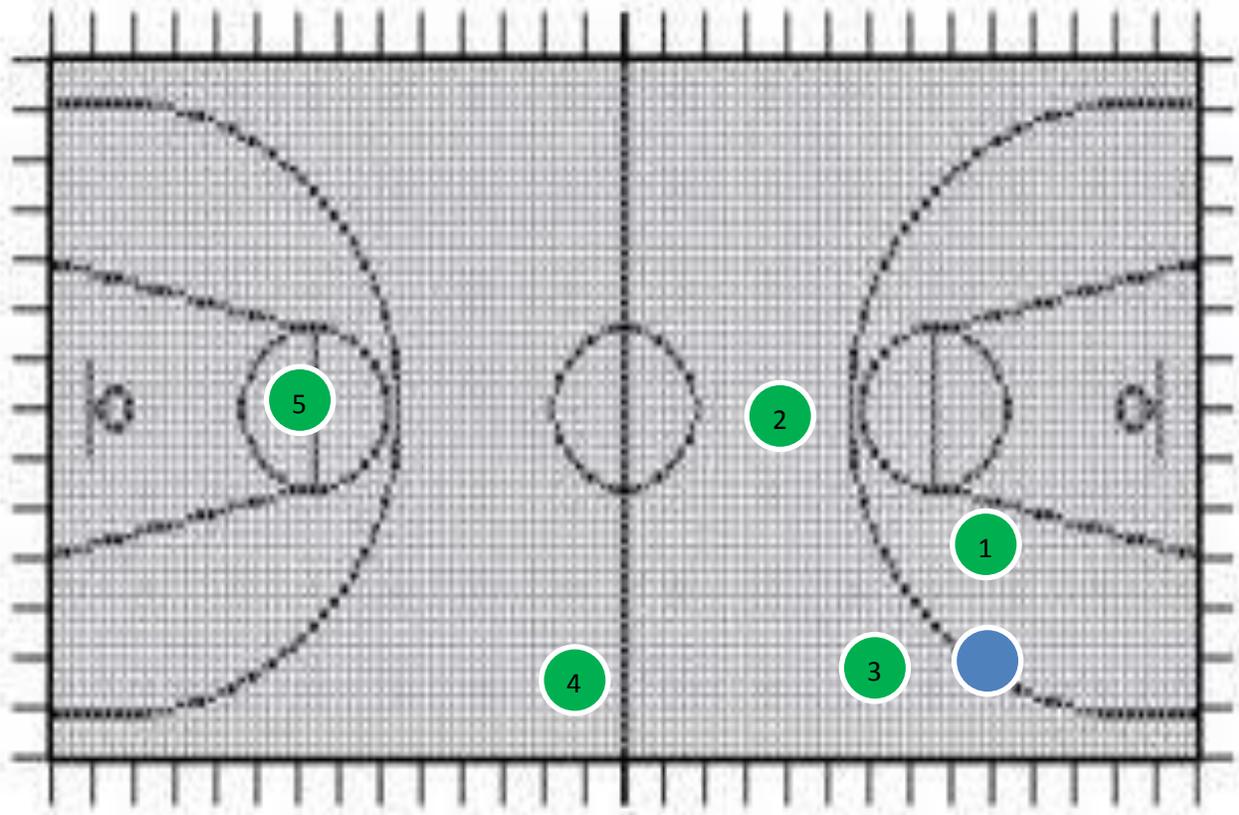
EL JUGADOR 1 TOMA EL CENTRO DE LA CANCHA ADELANTADO DEL TIRO DE 3 PUNTOS PERO ATRÁS DE LA LINEA IMAGINARIA DEL BALON; JUGADOR 5 ADELANTA HACIA UN LADO PARA QUEDAR DETRÁS DE JUGADOR 4 Y DE LA TRAMPA. EL JUGADOR 3 CORRE EN LINEA RECTA DE SU LUGAR HACIA EL CENTRO DEL AREA.



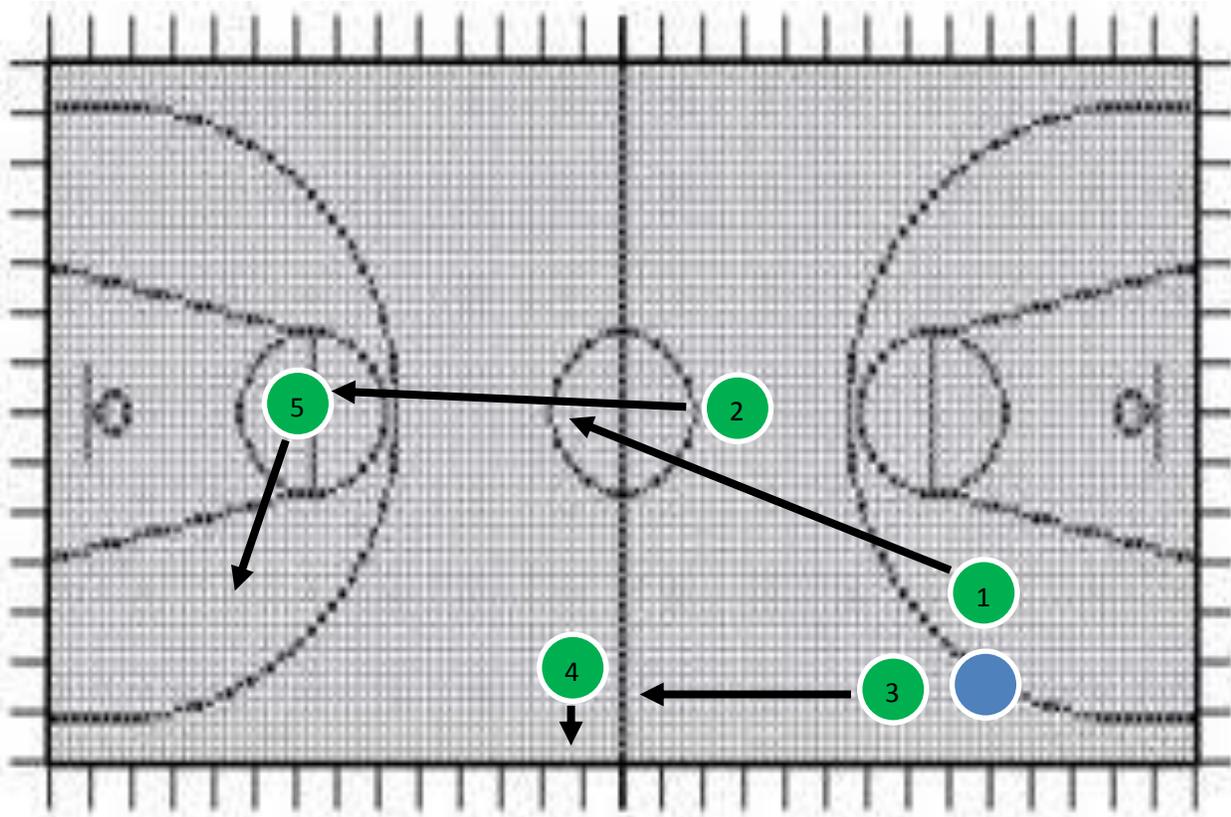
**EL JUGADOR 1, OBLIGA AL JUGADOR A BOTAR O PASAR ALGUN LADO, COMENZAREMOS AHORA AL LADO IZQUIERDO.**



**EL JUGADOR 3 RECORRE LATERAL Y CIERRA LA LINEA; EL JUGADOR 1 CIERRA EL CENTRO DE LA CANCHA EVITANDO QUE EL BALON REGRESE AL CENTRO (TRAMPA 1). JUGADOR 4 SE COLOCA DETRÁS DE LA TRAMPA PEGADO A LA LINEA Y ANTES DE LA MEDIA CANCHA OFENSIVA. EL JUGADOR 2 TOMA EL CENTRO DE LA CANCHA ADELANTADO DE LA MEDIA CANCHA PERO ATRÁS DE LA LINEA IMAGINARIA DEL BALON; JUGADOR 5 ADELANTA UN POCO AL TIRO LIBRE.**

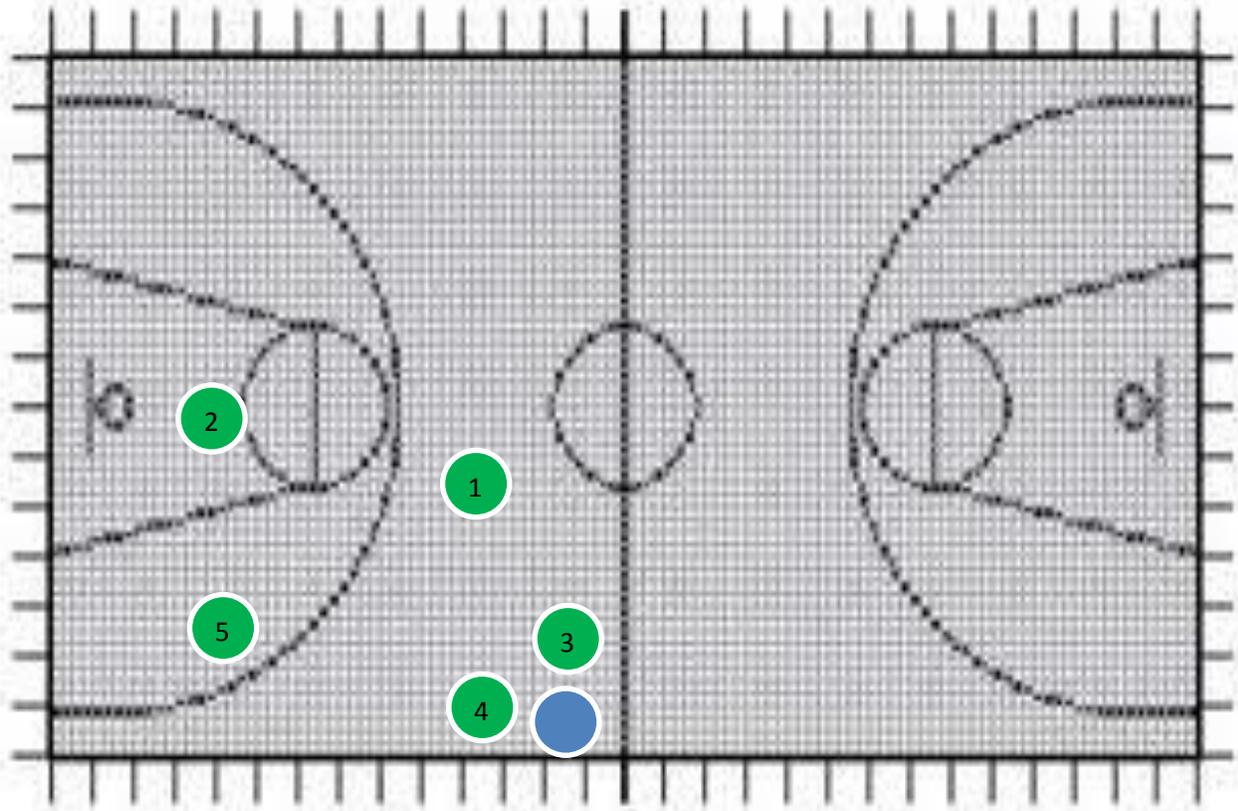


**LAS LINEAS SEÑALAN LOS RECORREDOS DE LOS JUGADORES QUE DEBEN REALIZAR EN CASO DE QUE EL BALON CRUCE LA MEDIA CANCHA. EL ENCARGADO DE ENCARAR ES EL JUGADOR 4.**



**EL JUGADOR 4, ENFRENTA AL JUGADOR CON EL BALON, EL JUGADOR 3 QUE ES EL ALERO DEL MISMO LADO HACE RECORRIDO PARA CERRAR EL CENTRO DE LA CANCHA Y LOGRAR HACER TRAMPA EN LA ESQUINA DE LA MEDIA CANCHA DEFENSIVA. (TRAMPA 2)**

**EL JUGADOR 1 TOMA EL CENTRO DE LA CANCHA ADELANTADO DEL TIRO DE 3 PUNTOS PERO ATRÁS DE LA LINEA IMAGINARIA DEL BALON; JUGADOR 5 ADELANTA HACIA UN LADO PARA QUEDAR DETRÁS DE JUGADOR 4 Y DE LA TRAMPA. EL JUGADOR 2 CORRE EN LINEA RECTA DE SU LUGAR HACIA EL CENTRO DEL AREA.**



LA DEFENSIVA PUEDE TENER MOVIMIENTOS QUE NO ESTAN EN ESTA DEFENSIVA; EN CASO DE LA OFENSIVA CAMBIA DE LADO EL BALON NOS ACOMODAMOS DE LA MISMA MANERA; SEGÚN NOS PIDA EL LADO, ES IMPORTANTE QUE CADA DEFENSIVO CONOZCA EL LUGAR Y LADO QUE LE CORRESPONDE MARCAR.

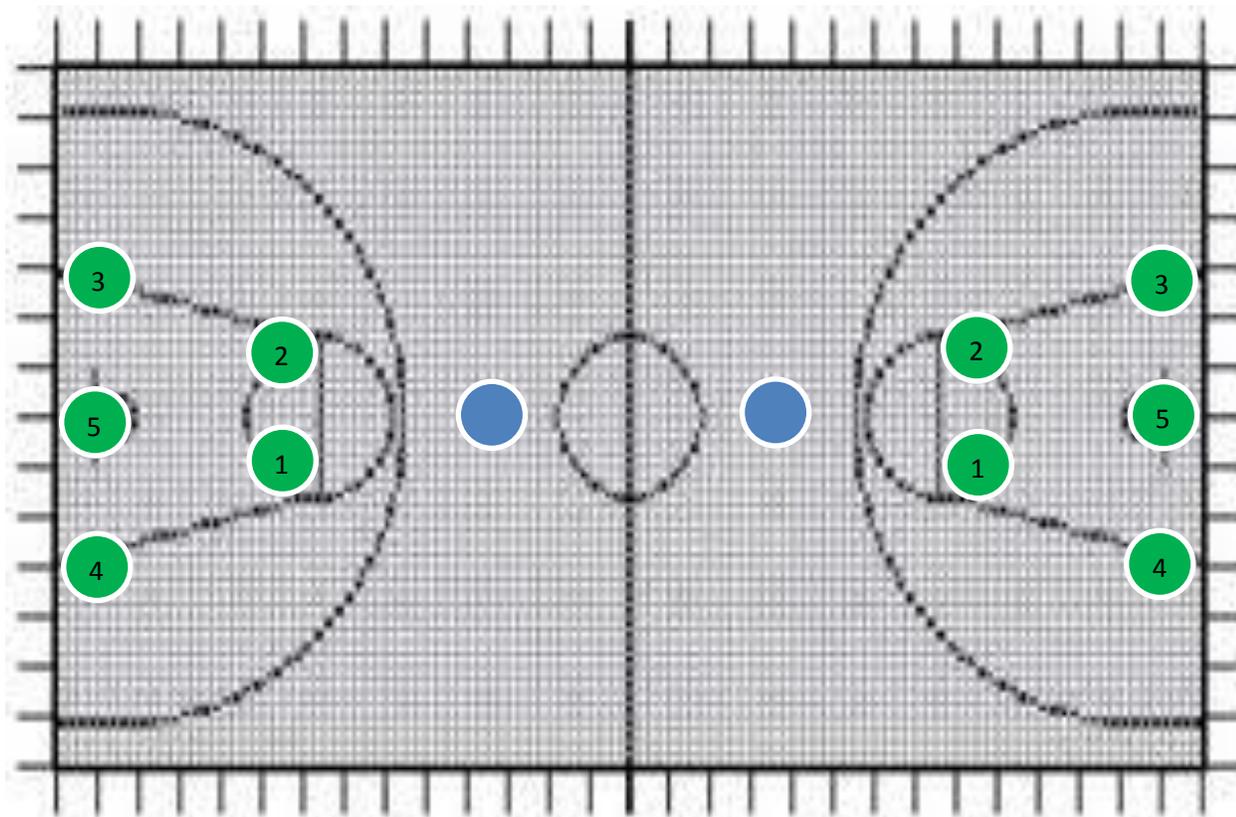
SI EL BALON LLEGARA AL CENTRO CADA JUGADOR VOLVERIA A TOMAR SU DEFENSIVA 1-2-1-1. CUESTION DE INTELIGENCIA Y VELOCIDAD DE LOS DEFENSIVOS.

## DEFENSA 2-3

1. BOTADOR
2. ALARO
3. DELANTERO-PODER
4. POSTE-DELANTERO
5. POSTE-CENTRO.

ESTA ES LA POSICION INICIAL DE AQUÍ PARTEN ALGUNOS RECORRIDOS DEFENSIVOS.

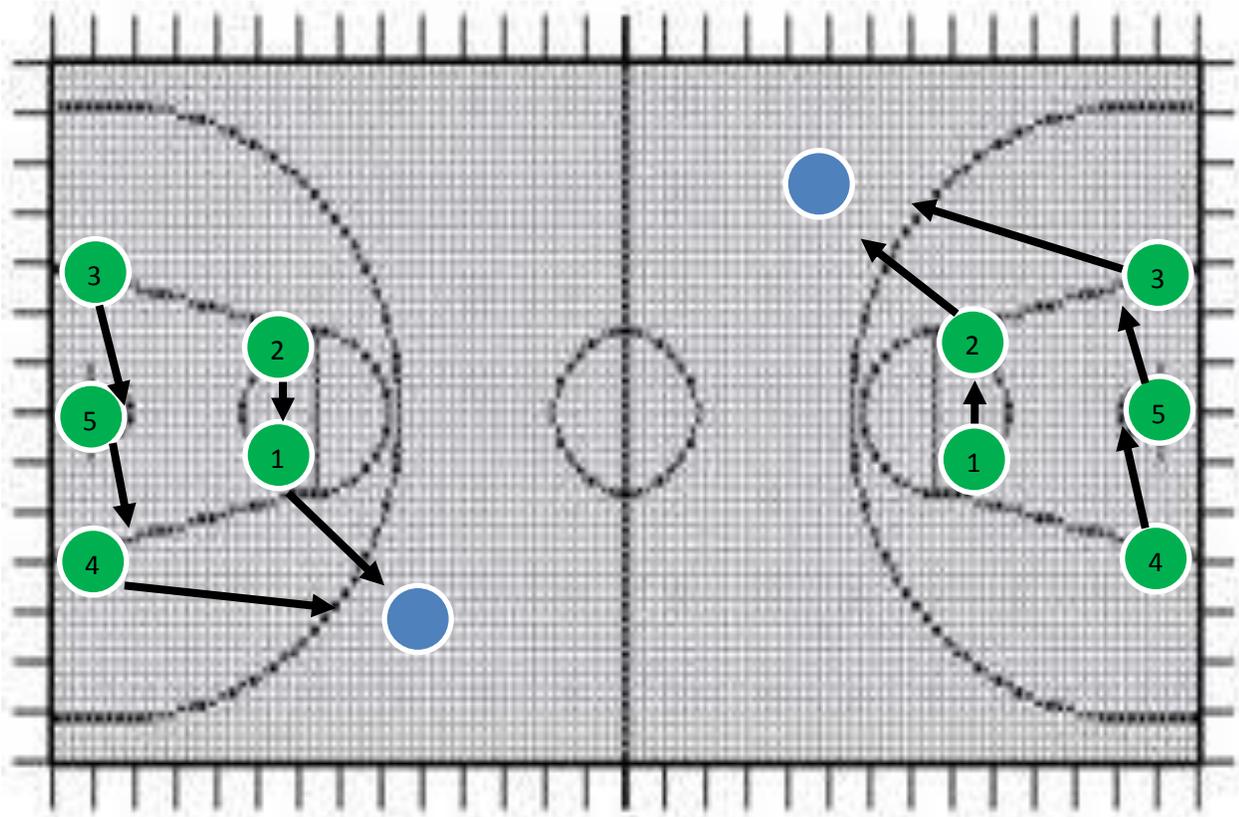
MIENTRA EL BALON ESTE AL CENTRO SE MANTIENEN CERRADOS.



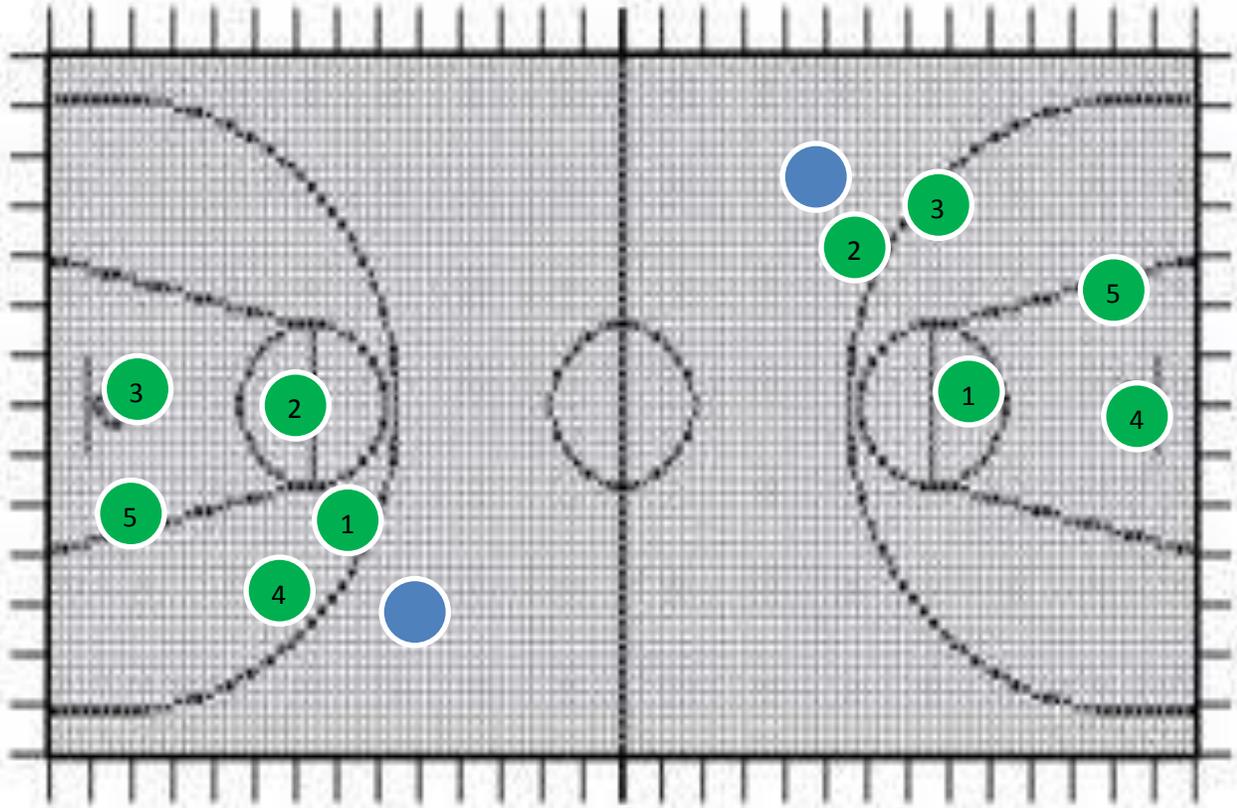
CUANDO EL BALON PASA A UN COSTADO.

EL ALERO MAS CERCANO SALE A MARCAR; JUNTO CON EL POSTE MAS CERCANO CREANDO UNA PEQUEÑA PRESION DE DOBLE EQUIPO EN EL ANGULO 45°.

EL ALERO MAS LEJANO SE COLOCA EN EL CENTRO DEL CIRCULO EN EL TIRO LIBRE, EL CENTRO DEFENSIVO, RECORRE HACIA ADELANTE Y AFUERITA DEL AREA.

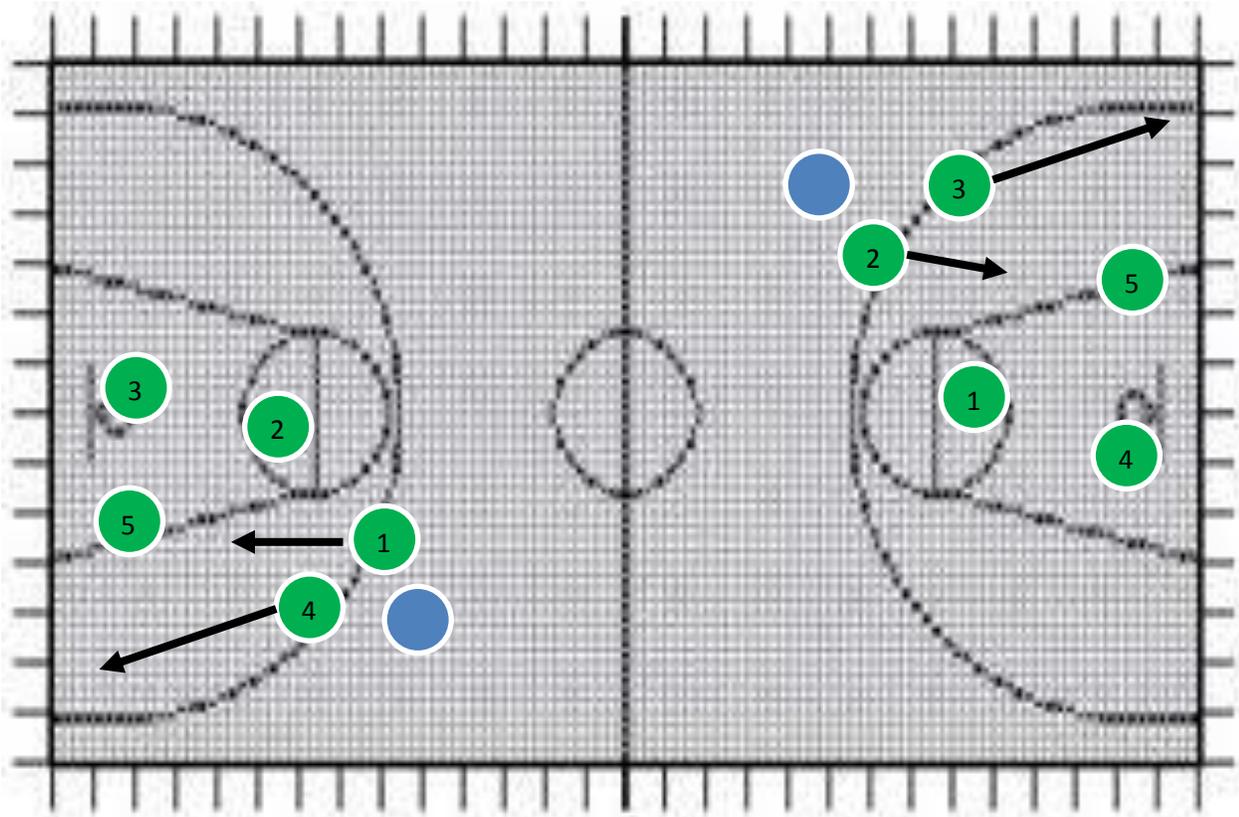


ASI ES COMO QUEDARIA ACOMODADA LA DEFENSIVA POR POSICION; EL JUGADOR POSTE BAJO DEBE ACOSTUMBRARSE A DAR LA AYUDA SIEMPRE EN EL ANGULO DE 45°, YA QUE CUANDO LE BALON SE CARGUE DE LADO CONTRARIO AL QUE EL JUEGA. SI EL BALON CAMBIA DE LADO A LADO, EL TIEENE LA RESPONSABILIDAD DE ROBAR O SER EL PRIMERO EN LLEGAR A DEFENDER. Y CUANDO EL ALERO LLEGUE, DEBE RETROCEDER CORTANDO LA LINEA DE PASE HACIA LA ESQUINA DE LA CANCHA QUE ES DE IGUAL FORMA SU RESPONSABILIDAD.



CUANDO EL BALON PASA DE UN COSTADO A LA ESQUINA.

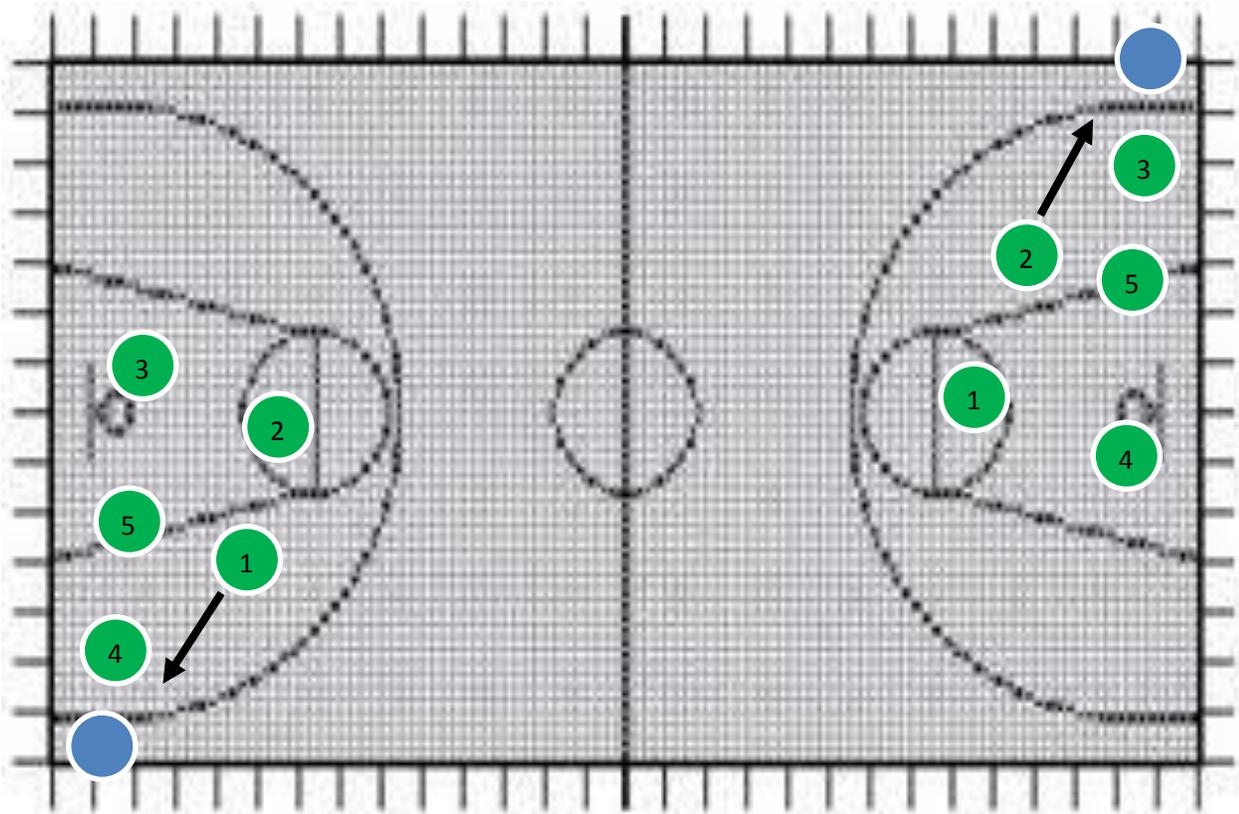
SI EL BALON PASA A LA ESQUINA DEL MISMO LADO, EL MISMO POSTE QUE SALIO A DAR AYUDA EN DOBLE EQUIPO ES RESPONSABLE DE LLEGAR A LA ESQUINA. EL ALERO QUE SALIO A MARCAR FLOTA UN POCO A SU JUGADOR CUIDANDO EL AREA. QUEDANDO TODOS EN LA MISMA POSICION INICIAL 2-3 SOLO QUE CARGADA HACIA LA ESQUINA.



CUANDO EL BALON PASA DE UN COSTADO A LA ESQUINA.

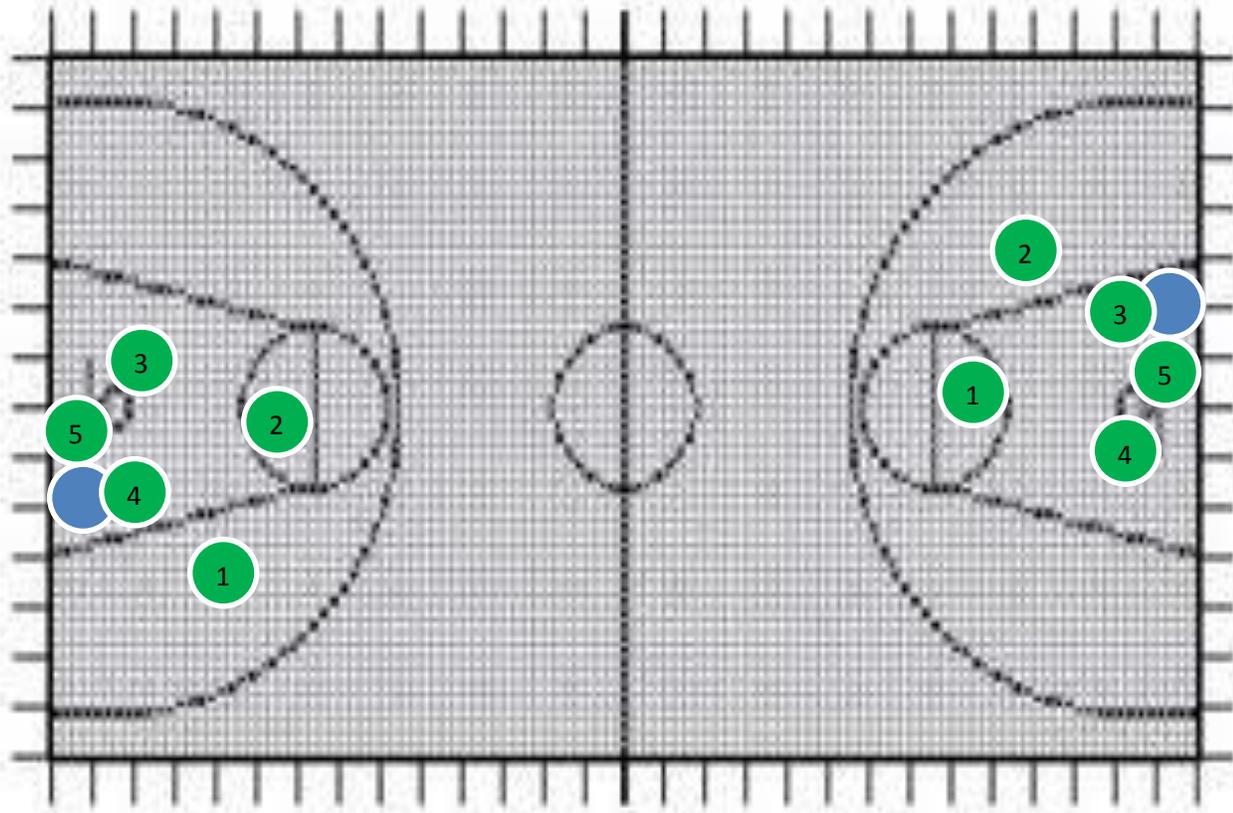
SI EL BALON PASA A LA ESQUINA DEL MISMO LADO, EL MISMO POSTE QUE SALIO A DAR AYUDA EN DOBLE EQUIPO ES RESPONSABLE DE LLEGAR A LA ESQUINA. EL ALERO QUE SALIO A MARCAR FLOTA UN POCO A SU JUGADOR CUIDANDO EL AREA. QUEDANDO TODOS EN LA MISMA POSICION INICIAL 2-3 SOLO QUE CARGADA HACIA LA ESQUINA.

CUANDO EL BALON ESTA EN LA ESQUINA PODRIAMOS REALIZAR UN DOBLE EQUIPO CON EL JUGADOR ALERO MAS CERCANO.



EN ESTA DEFENSIVA COMO UNA VARIANTE SE PUEDE PERMITIR QUE EL JUGADOR QUE RECIBE EN LA ESQUINA, ATAQUE EL ARO SOBRE LA LINEA HACIENDO UN DOBLE EQUIPO ADENTRO DEL AREA CON EL CENTRO. LAS DEMAS POSICIONES SE MANTIENEN IGUALES. O SIMPLEMENTE SI UN JUGADOR ESTA DENTRO DEL AREA, MANEJAR EL DOBLE EQUIPO CONTRA LA LINEA DE BASE.

DE PREFERENCIA EL DOBLE EQUIPO SE REALIZA SI EL JUGADOR DEJA DE BOTAR DENTRO DEL AREA.



# DEFENSA PERSONAL.

## REGLAS DEL PERSONAL.

1. VER CENTRO DE GRAVEDAD DEL JUGADOR QUE MARCAN CON EL BALON.
2. NO INTENTAR ROBARLE EL BALON AL BOTADOR. Y MARCARLO HASTA QUE LO SUELTE.  
MANTENERSE CERCA DE EL.
3. CUBRIR LAS LINEAS DE PASE.
4. UTILIZAR EJERCICIOS DE VISION PERIFERICA.
5. MARCAR LA MANO DERECHA.
6. MARCAR EL CORTE.
7. ENCAJONAR.
8. QUITARSE PANTALLAS.

UBICACIÓN CON REFERENCIA AL BALON Y EL JUGADOR QUE MARCAS....

SE DIVIDE LA LINEA MEDIA DE LA CANCHA DE ARO A ARO.

SE DIVIDE EL LADO DE LA BOLA, EL LADO DE LA AYUDA Y EL CENTRO DE CANCHA.

1. SI EL JUGADOR CON LA PELOTA ESTA CERCA DE LA LINEA MEDIA DE LA CANCHAS, EL DEFENSIVO SE MANTIENE AL CENTRO, (LINEA MEDIA) DE LA CANCHA. CON REFERENCIA A SU JUGADOR.
2. SI EL JUGADOR CON LA PELOTA ESTA DE UN COSTADO, ESE LADO SE CONVIERTE EN EL LADO DE LA BOLA, SE DEBE SOBRE MARCAR (CERRANDO LINEA DE PASE) AL JUGADOR QUE SE ACERCA HACIA ESE LADO OSEA AL BALON.
3. SI EL JUGADOR CON LA PELOTA ESTA EN UN COSTADO, Y EL JUGADOR AL QUE HAY QUE MARCAR SE PASA AL LADO CONTRARIO DE LA BOLA, EL JUGADOR OFENSIVO ESTA EN EL LADO DE LA AYUDA, Y EL DEFENSIVO SE COLOCARA EN LA LINEA MEDIA DE LA CANCHA EN RELACION CON EL JUGADOR QUE DEFIENDE.

SE SOBRE MARCA SI JUGADOR ESTA CERCA DEL BALON O SE ACERCA AL BALON. Y SE FLOTA A LA LINEA MEDIA DE LA CANCHA SI EL JUGADOR SE COLOCA LEJOS DEL BALON.

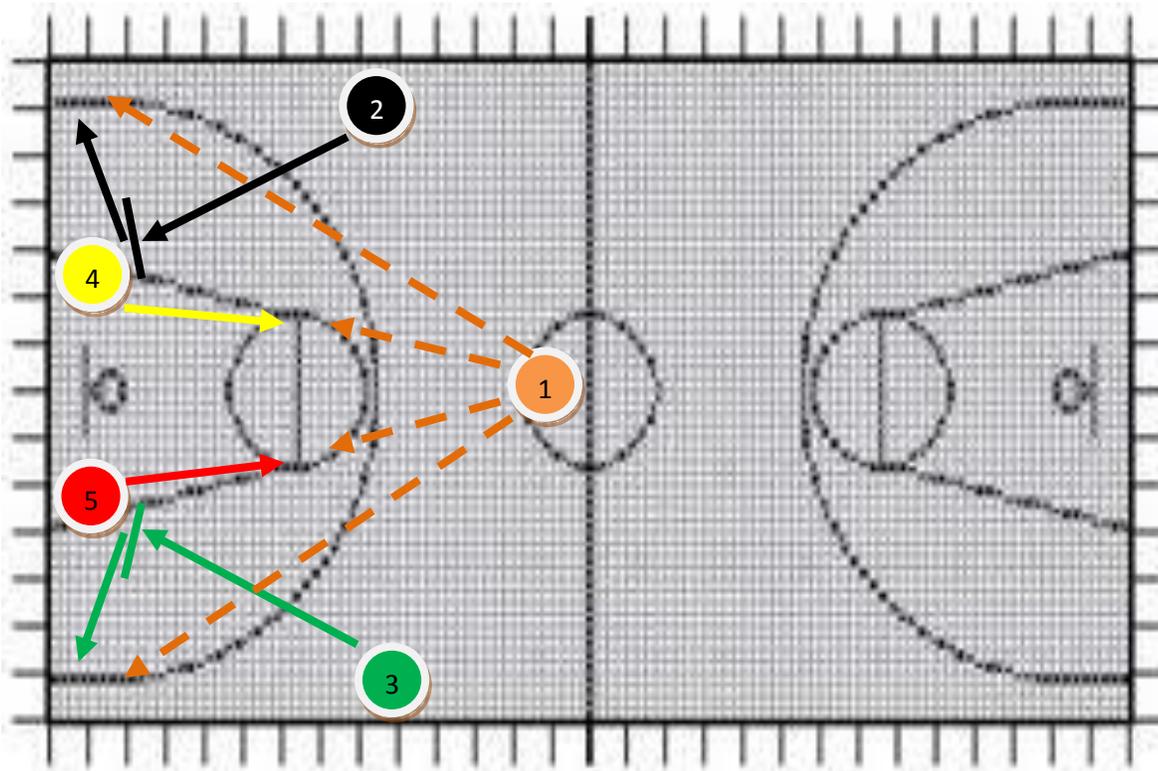
# TRABAJO



# OFENSIVO.

1. LAS JUGADAS SUGERIDAS, SON BASES DE MOVIMIENTOS. AL FINAL TODOS DEBERAN SABER LOS EJERCICIOS.
2. CADA ENTRENADOR SE RESPONSABILIZARÁ DE SUS VARIANTES SEGÚN NECESIDADES Y CATEGORIA.
3. LINEAS CORRIDAS, MOVIMIENTO; LINEAS CORTADAS, PASES; LINEA CORRIDA CON FINAL EN T, PANTALLA; TACHAS, DEFENSA; PEQUEÑA LINEA EN UNA LINEA CORRIDA, ES UNA PARADAS.
4. EN TODOS LOS EJERCICIOS EL BALON SE MUEVE DE MANERA LIBRE Y SEGÚN LAS NECESIDADES DEL EQUIPO.



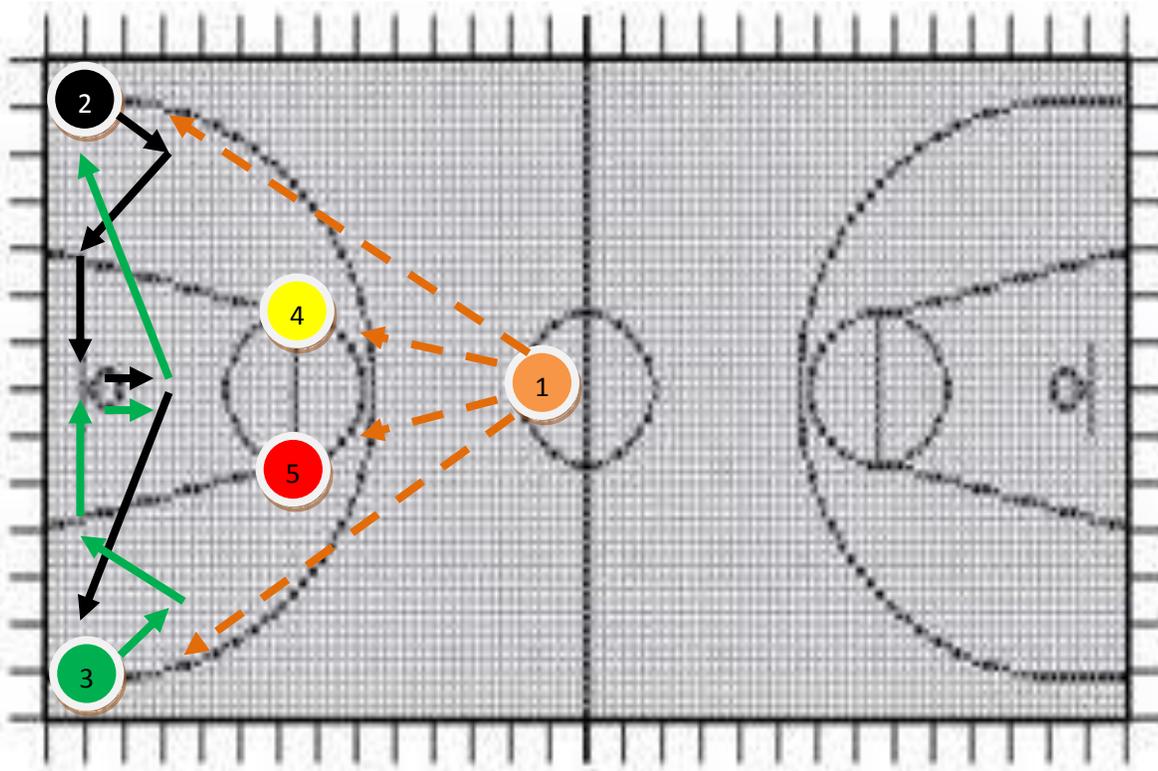


### Movimiento 2.

Pantalla de 2 y 3, para que 4 y 5 suban por el balón y corten a la canasta. 1, corta por el centro hacia la esquina para poder ubicarse al tiro. 3pts. o de media.

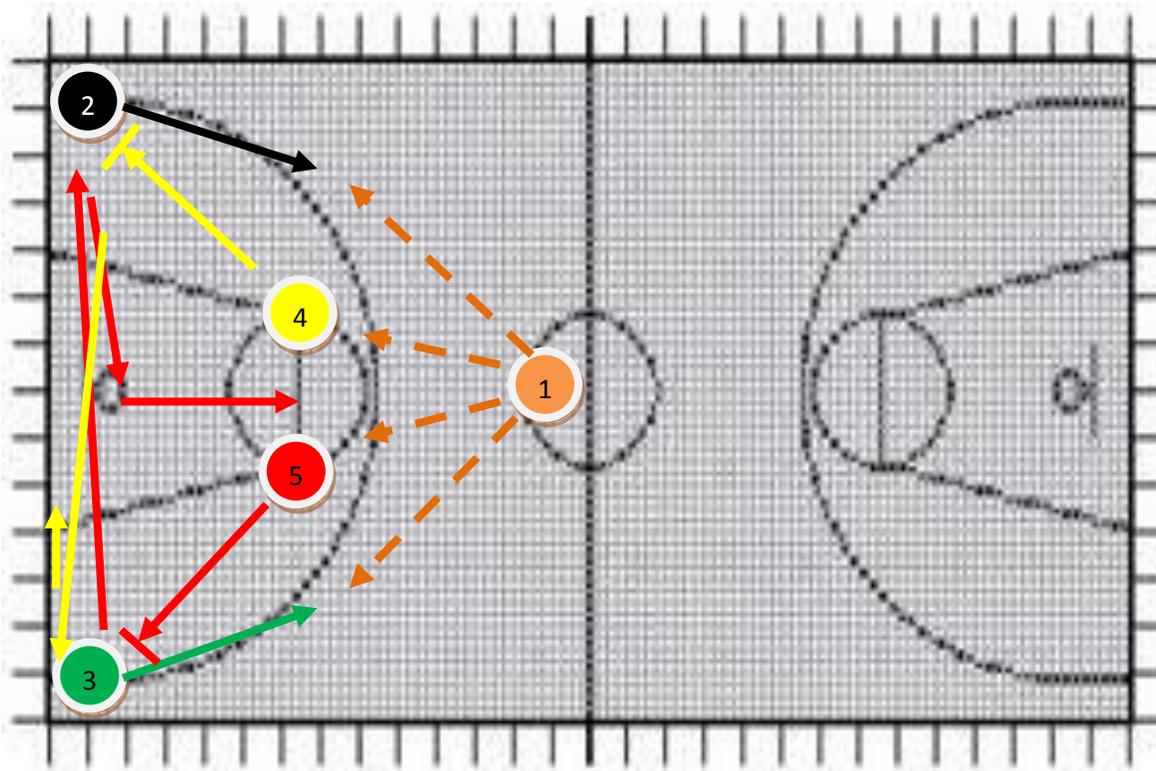
**EL EJERCICIO TERMINA CON LOS DOS POSTES ARRIBA EN EL TIRO LIBRE. Y LOS ALEROS ABIERTOS A LAS ESQUINAS.**

## EJERCICIO # 2 péndulo y puerta atrás.



### Movimiento 1.

Los jugadores 2 y 3 fintan subir hacia la pelota haciendo una puerta atrás y cortan por la línea de base, saliendo en una pequeña "L" al centro de la cancha, y siguiendo trayectoria a la esquina contraria.

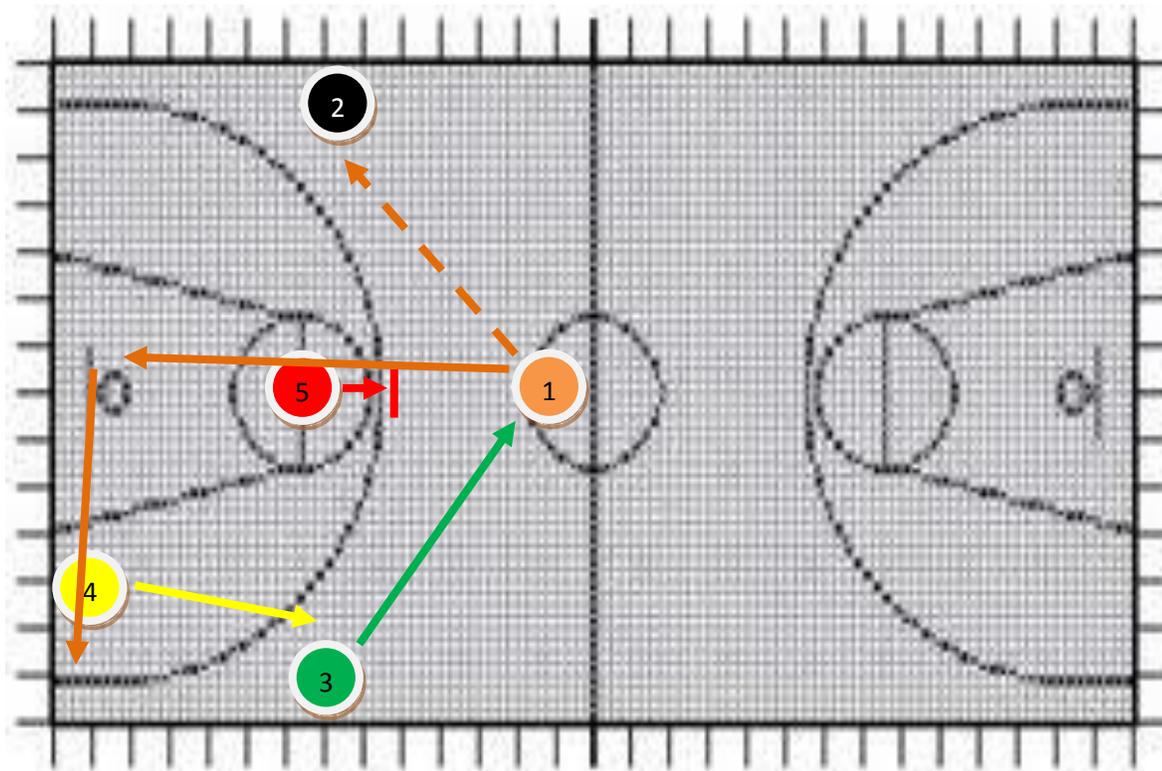


### Movimiento 2.

Los postes ponen pantalla en las esquinas, para que los alero suban por el balón, y después los postes corten por la base en péndulo y saliendo por el centro sube al tiro libre uno y el otro abre a la esquina, pudiendo jugar poste a poste, o con tiro abierto.

**EL EJERCICIO TERMINA EN POSICION 1-3-1. POSTE AL CENTRO Y OTRO ABIERTO A LA ESQUINA O EN POSTE BAJO.**

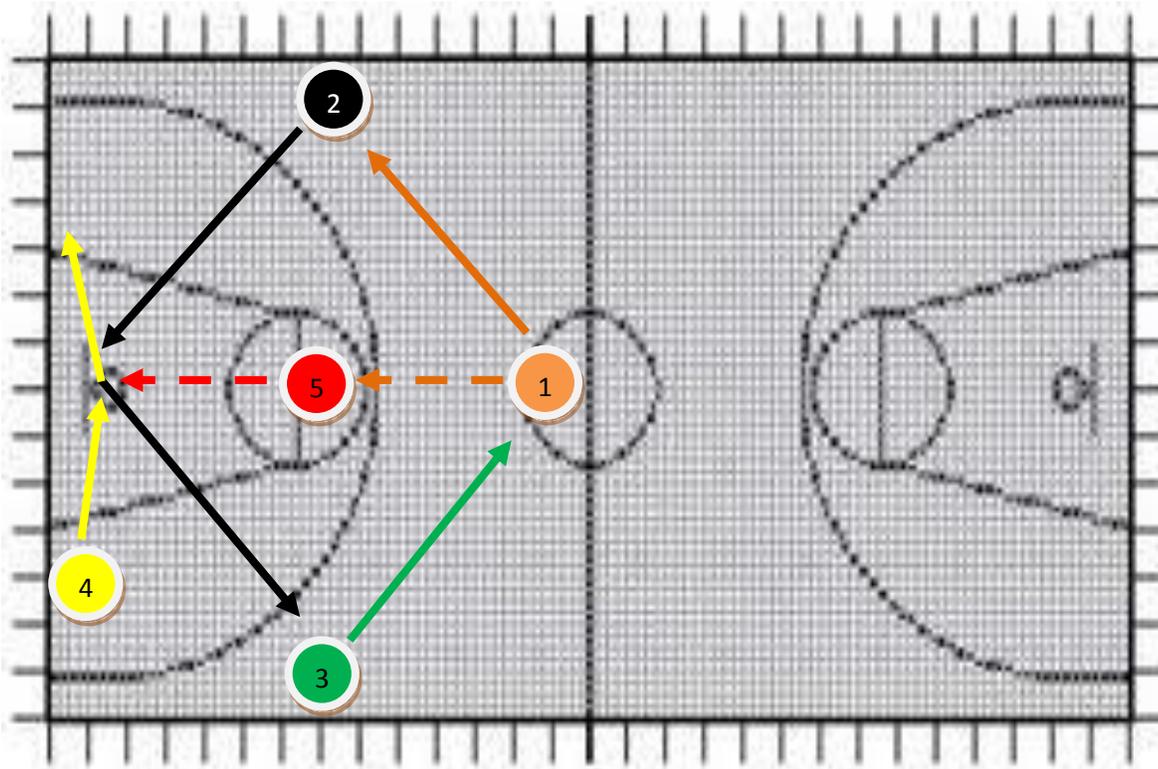




## Movimiento 2.

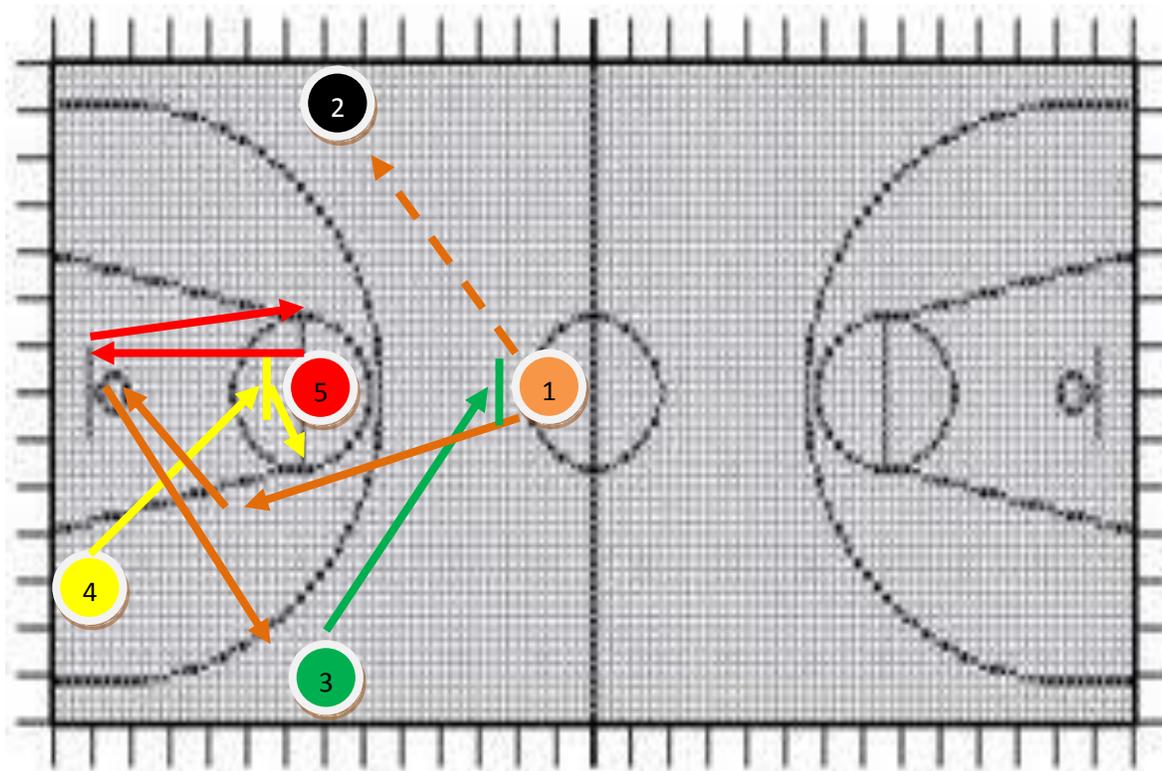
El jugador 1 pasa al lado descargado (2), corte a la canasta, hacia el centro con pantalla de 5, a la altura de tiro libre. Si 1 no recibe abre a la esquina de lado contrario, mientras 4 y 3 rotan hacia el centro. Podemos realizar la misma rotación del balón y de los jugadores varias veces.

## EJERCICIO # 3 poste a poste con corte.



### Movimiento 3.

Pase al centro (5), 4 corta a la canasta y pelea su posición en el poste en línea con 1 y 5. En caso de no recibir sale del área, mientras 2 corta a la canasta. 1 y 3 rotan hacia la posición de 2.

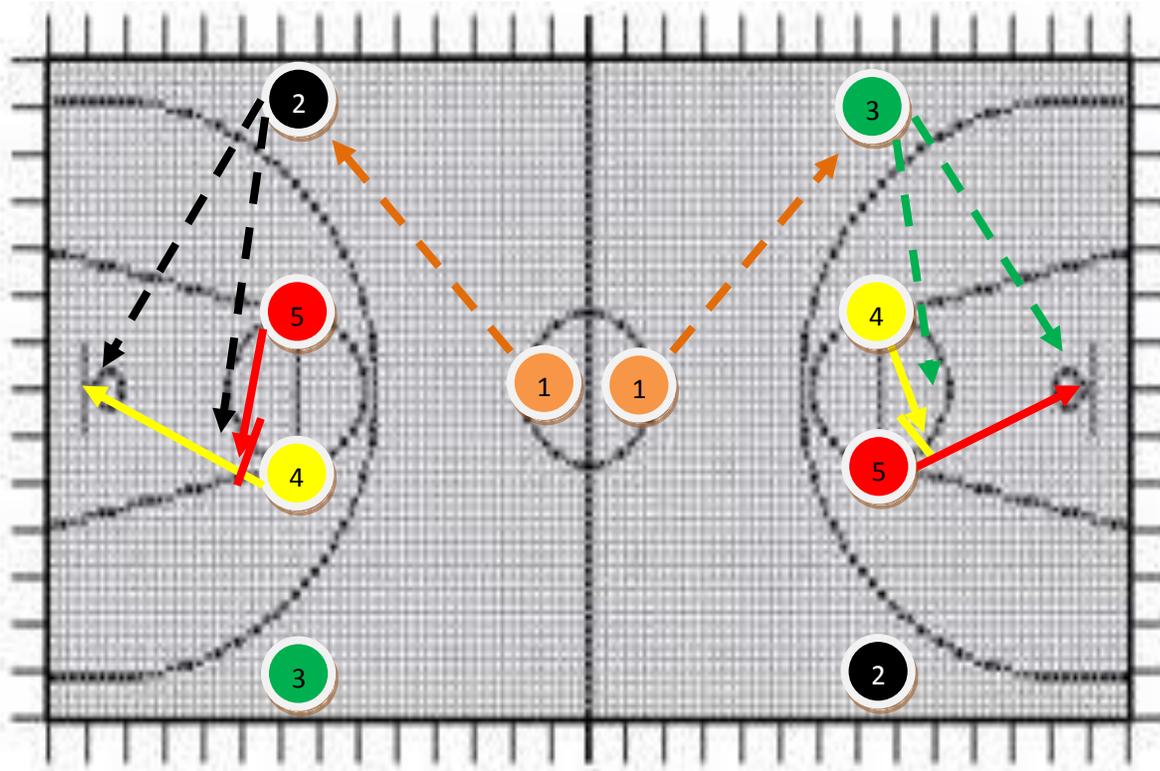


#### Movimiento 4 (pantallas).

Pase a lado cargado (2), 4 le hace pantalla a 5 para que corte a la canasta, mientras 1 hace lo mismo con 3.

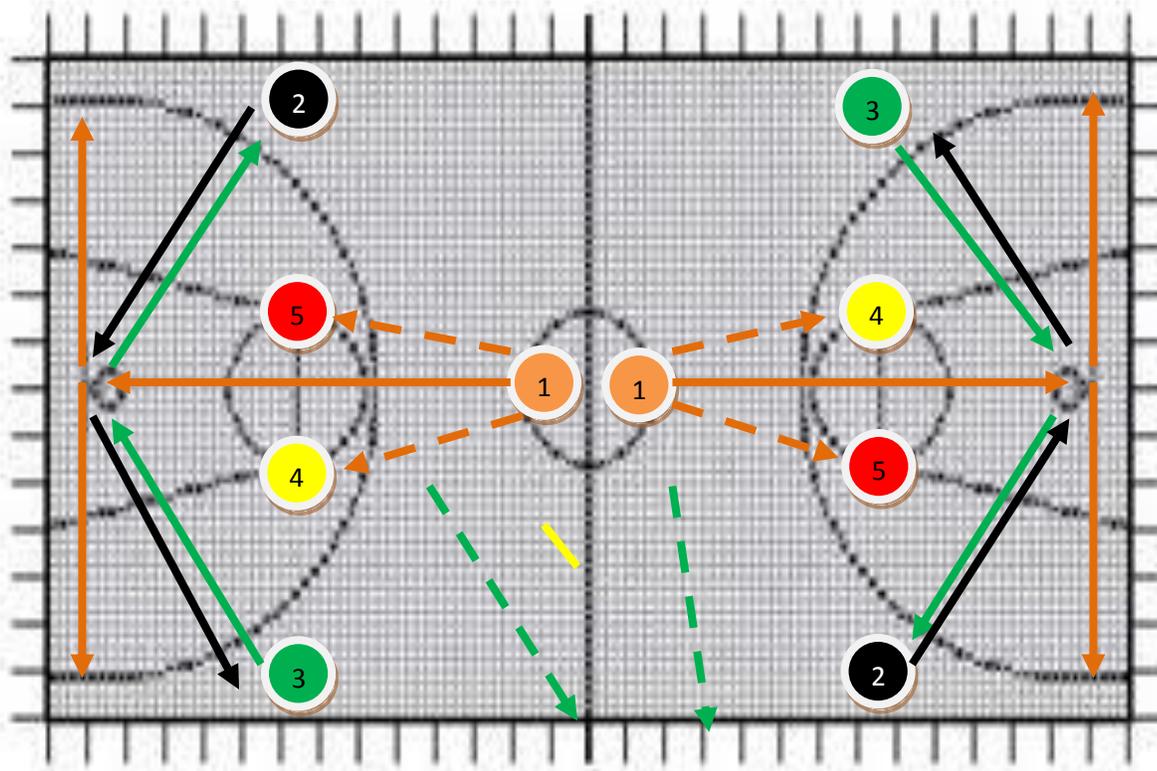
**FINALIZA EL EJERCICIO EN POSICION 1-4. POSTES ARRIBA EN LINEA CON ALEROS ABIERTOS A LA ALTURA DE EL TIRO LIBRE.**

## EJERCICIO # 4 Postes arriba.



### Movimiento 1.

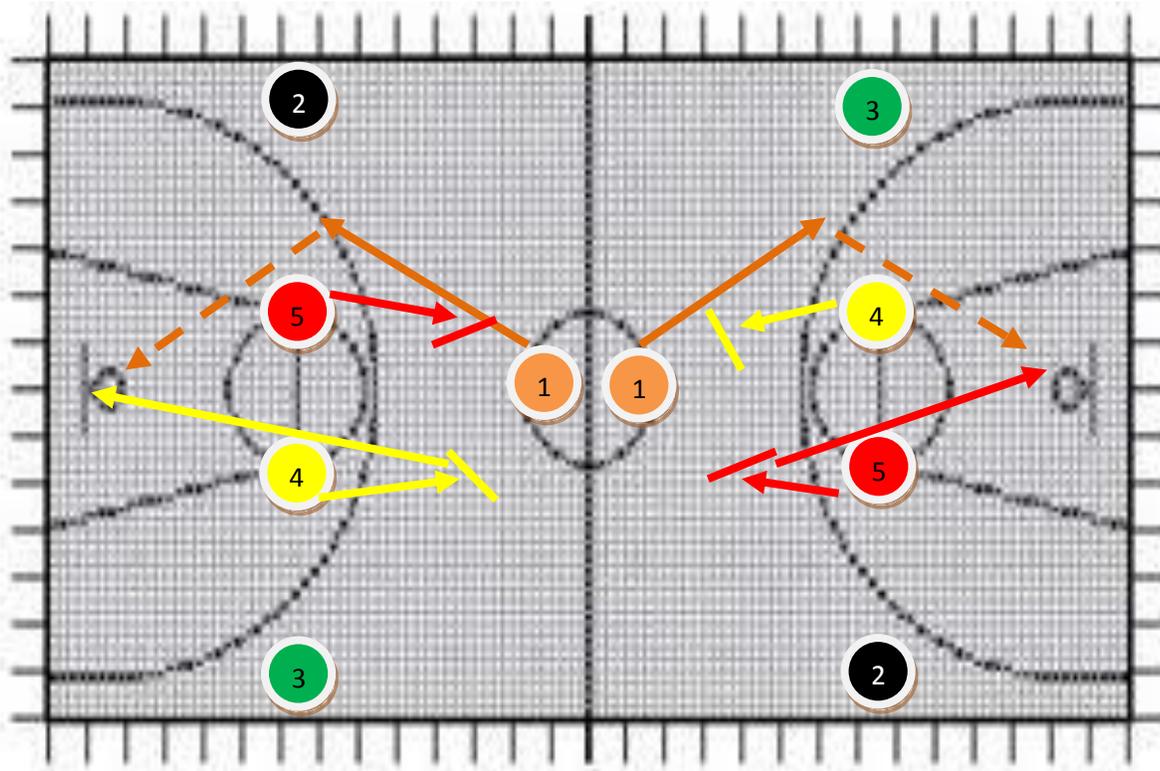
1. SI EL PRIMER PASE ES A 2 o 3, pantalla de 4 a 5 o de 5 a 4, pantalla y rodar.



### Movimiento 2.

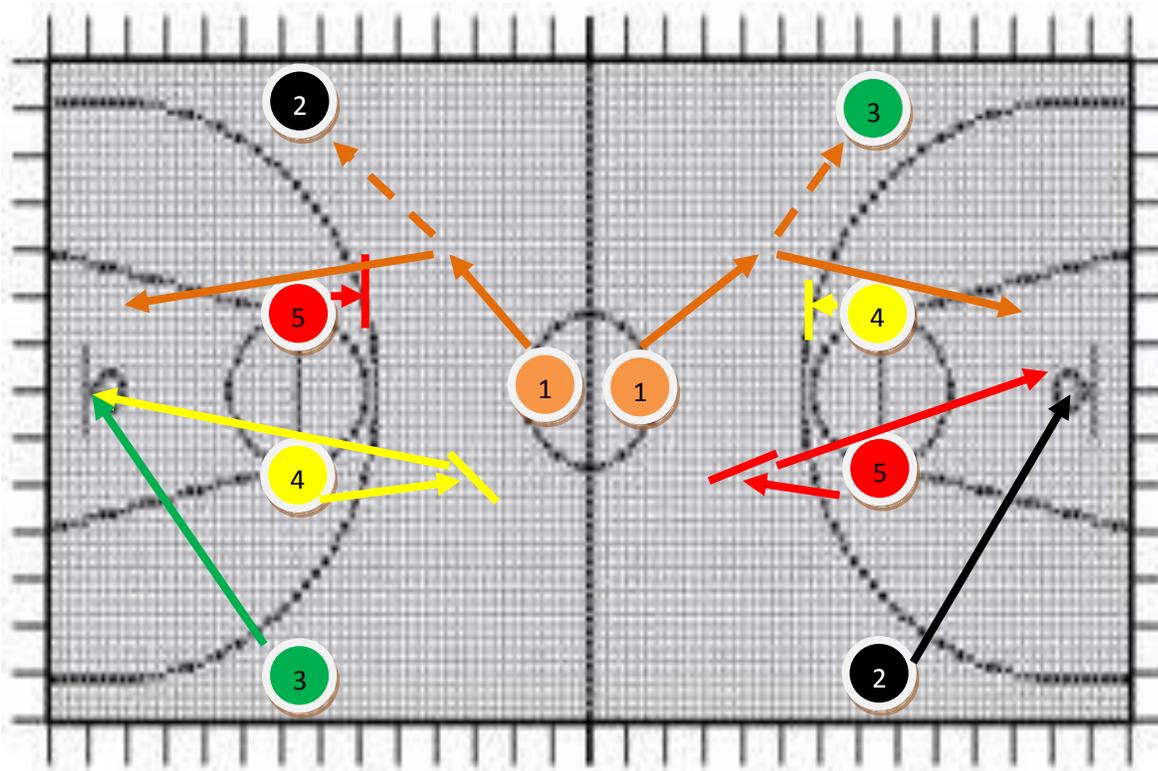
2. SI EL PRIMER PASE ES A 4 o 5, CORTE EN L, DE 1, A CUALQUIER ESQUINA. 3 Y 2. CORTE EN "V".

## EJERCICIO # 4 Postes arriba.



### Movimiento 3.

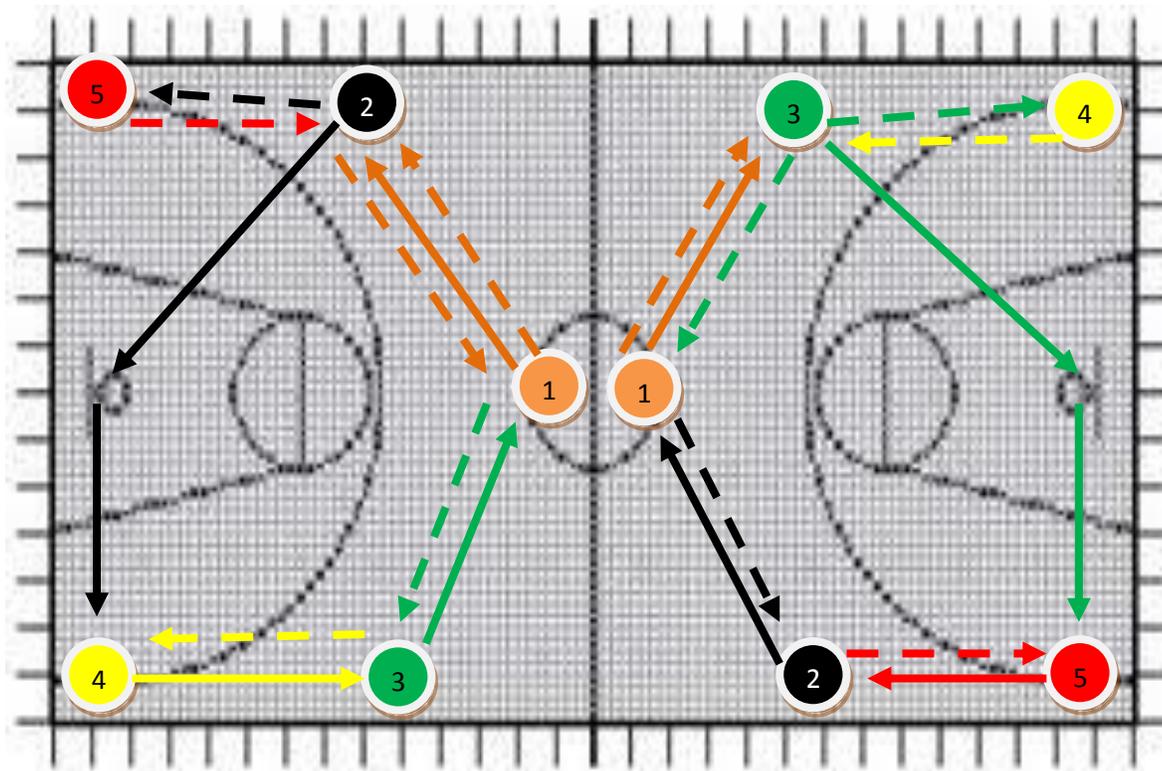
Doble pantalla de los postes bote había un costado con parada y tiro, o pase al poste que no realizó la pantalla (de lado contrario) en penetración, igual de los 2 lados.



#### Movimiento 4.

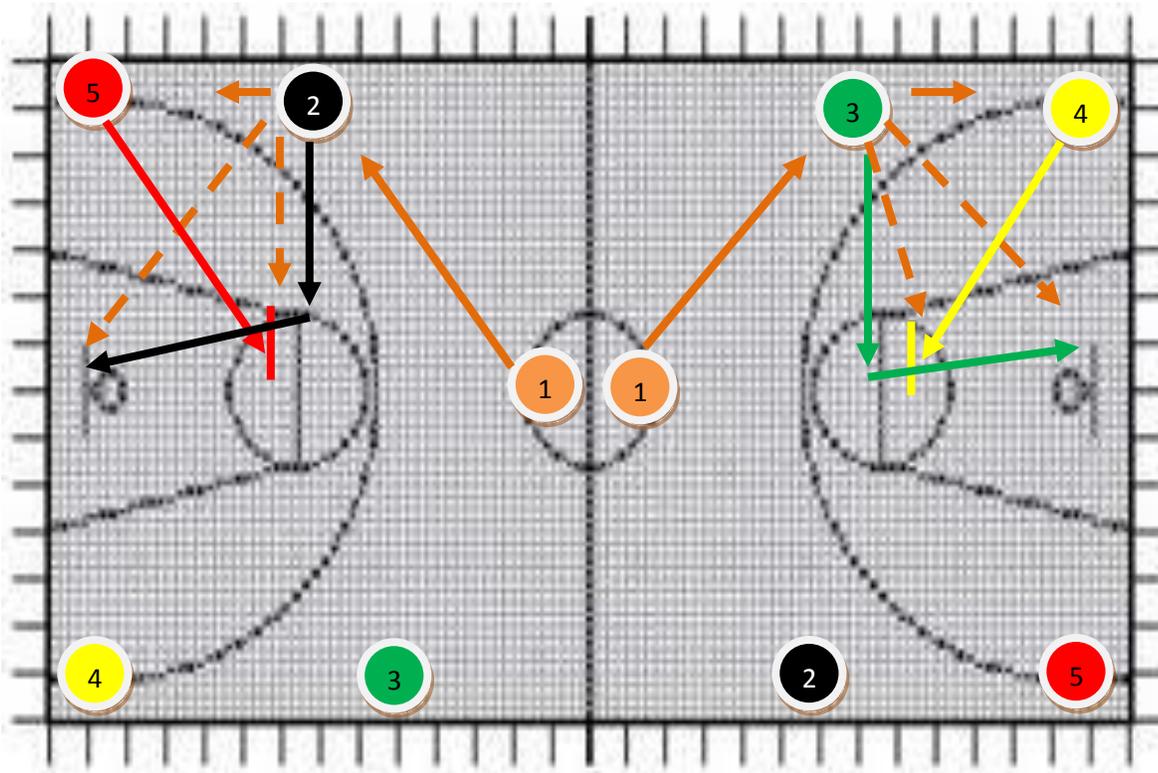
1. Doble pantalla de los postes PASE A 2 o 3, PANTALLA DEL POSTE CERCANO a la bola, al más lejano, con corte a la canasta directo; EL ALERO DE LADO CONTRARIO, CORTA A LA CANASTA por la línea base.

# EJERCICIO # 5 pase y corte.



Movimiento 1.

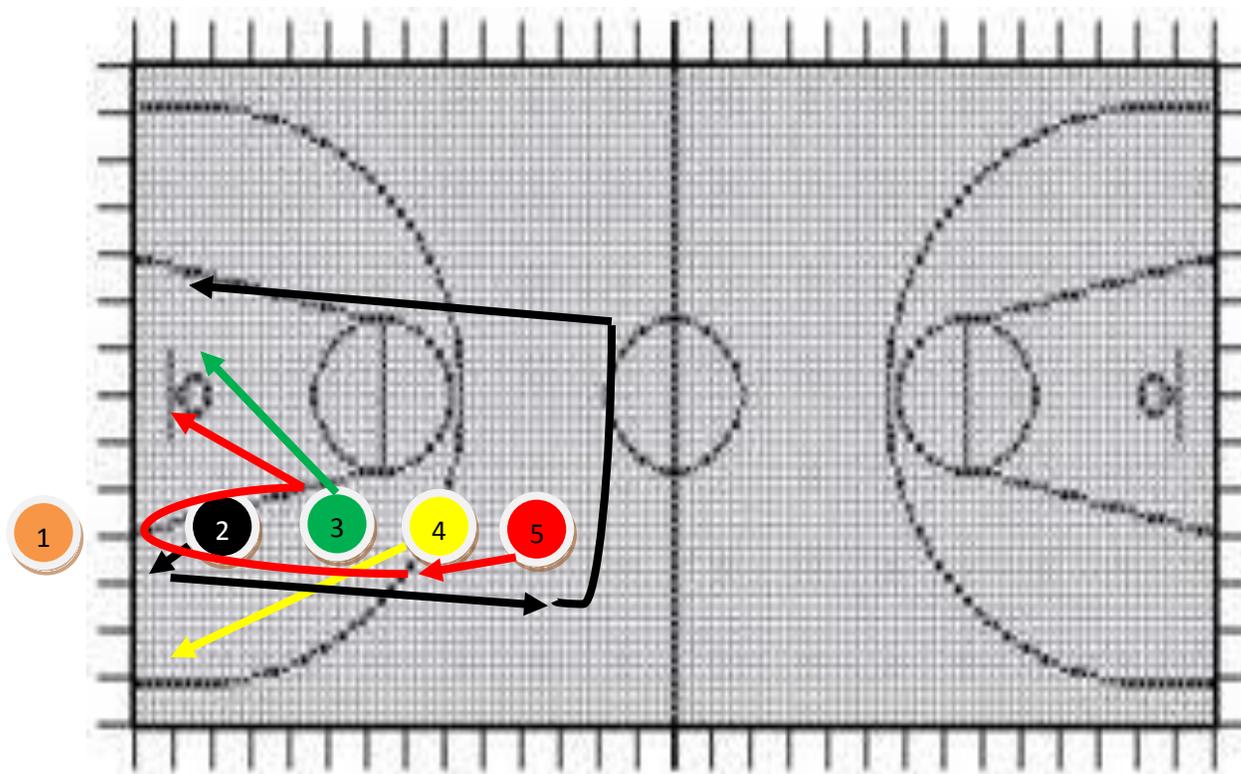
Ejercicio de pase y corte básico, ALERO pasar AL POSTE y cortar a la canasta y luego a la esquina CONTARIA, con rotación de los 3 jugadores de lado contrario y rotación de la bola; realizar el ejercicio de lado contrario.



## Movimiento 2.

Jugador del centro bota hacia un costado; ese alero cierra hacia la línea de TIRO LIBRE y recibe una pantalla del jugador de la esquina de su mismo lado. Pase al que corta o al que pone pantalla y podrían jugar poste a poste; Realizar el ejercicio los 2 perfiles.

# EJERCICIO # 6 LINEA 1. En media LINEA BASE. CANCHA ofensiva.



SACA. (1)  
MEJOR JUGADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

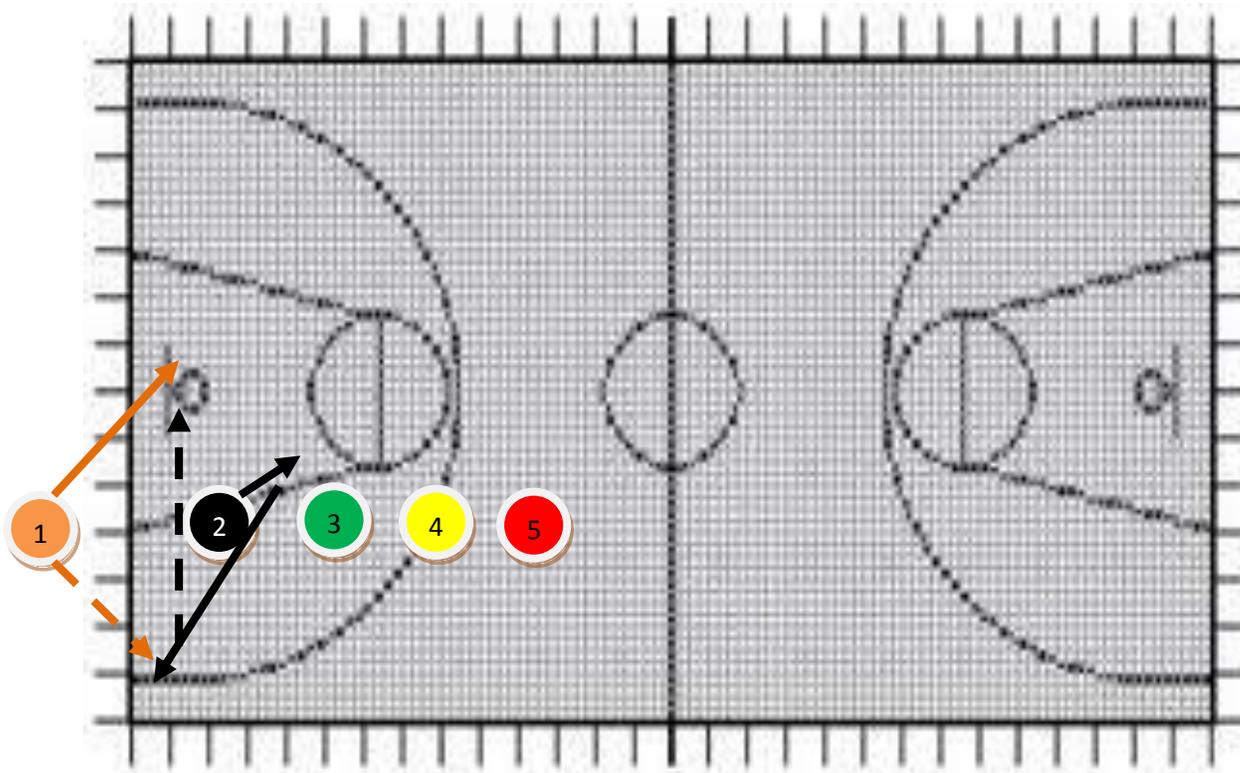
JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON.

JUGADOR 5. PASANDO POR LOS COMPAÑEROS HACIA LA CANASTA PARA PEDIR BALON, FINTA Y ENTRA A CANASTA.

JUGADOR 2. VA HACIA EL LADO CONTRARIO DE LA CANASTA, RODEA A TODOS Y ENTRA A LA CANASTA, POR EL LADO CONTRARIO DE 5.

JUGADOR CUATRO ABRE A LA IZQUIERDA Y 3 ABRE A LA DERECHA.

# EJERCICIO # 6 LINEA 1. En media CANCHA ofensiva. LINEA BASE Variante.



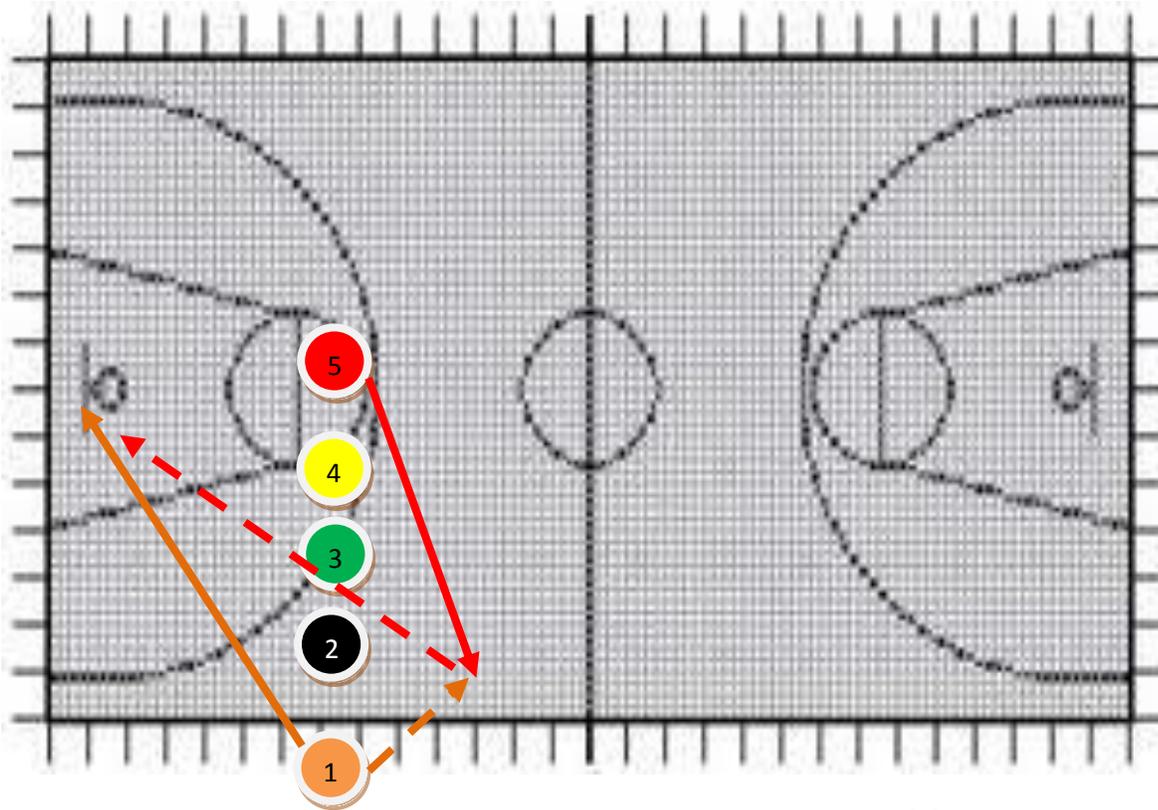
**SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)**  
**MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA**  
**POSTE LENTO. (3)**  
**POSTE BUEN PASADOR (4)**  
**2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.**

**SACA EL MEJOR JUGADOR CANASTERO. (EN ESTE CASO PUEDE SER UN POSTE FUERTE CANASTERO).**

EL PRIMER JUGADOR DE LA FILA, FINTA HACIA AFUERA Y VA POR EL BALON DE LADO CONTRARIO HACIA DONDE METE CANASTA (A LA ESQUINA)... EL MEJOR JUGADOR QUE FUE QUIEN SACO, CORTA A LA CANASTA RAPIDO Y SE LE PASA EL BALON, MUY RAPIDO. COLADA O DISPARO SEGÚN NECESIDADES



# EJERCICIO # 6 LINEA 1. En media CANCHA ofensiva. Variante.

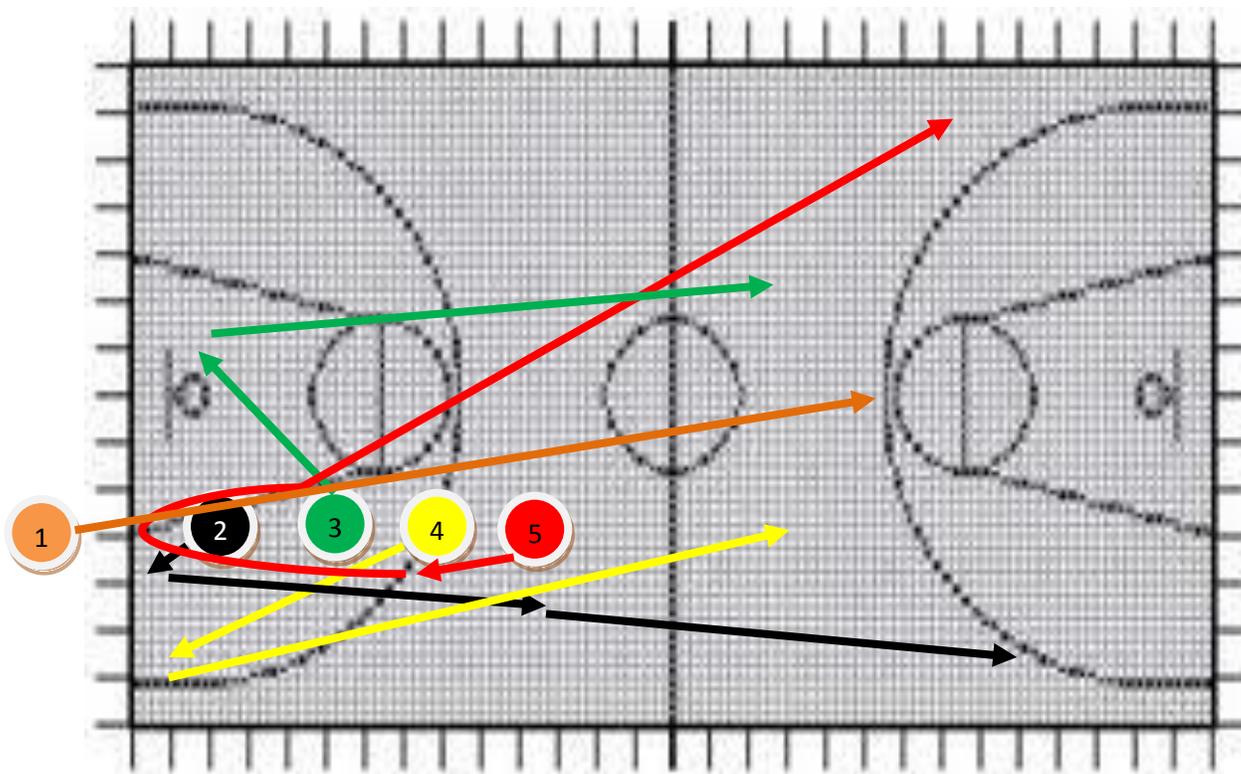


**SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)  
MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.**

## **SACA EL MEJOR JUGADOR CANASTERO.**

EL PRIMER JUGADOR DE LA FILA, FINTA HACIA AFUERA Y VA POR EL BALON DE LADO CONTRARIO HACIA DONDE METE CANASTA (A LA ESQUINA)... EL MEJOR JUGADOR QUE FUE QUIEN SACO, CORTA A LA CANASTA RAPIDO Y SE LE PASA EL BALON, MUY RAPIDO. COLADA O DISPARO SEGÚN NECESIDADES

# EJERCICIO # 6 LINEA 1.SAQUE LINEA BASE. EN TODA LA CANCHA.



SACA. (1)  
MEJOR JUGADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

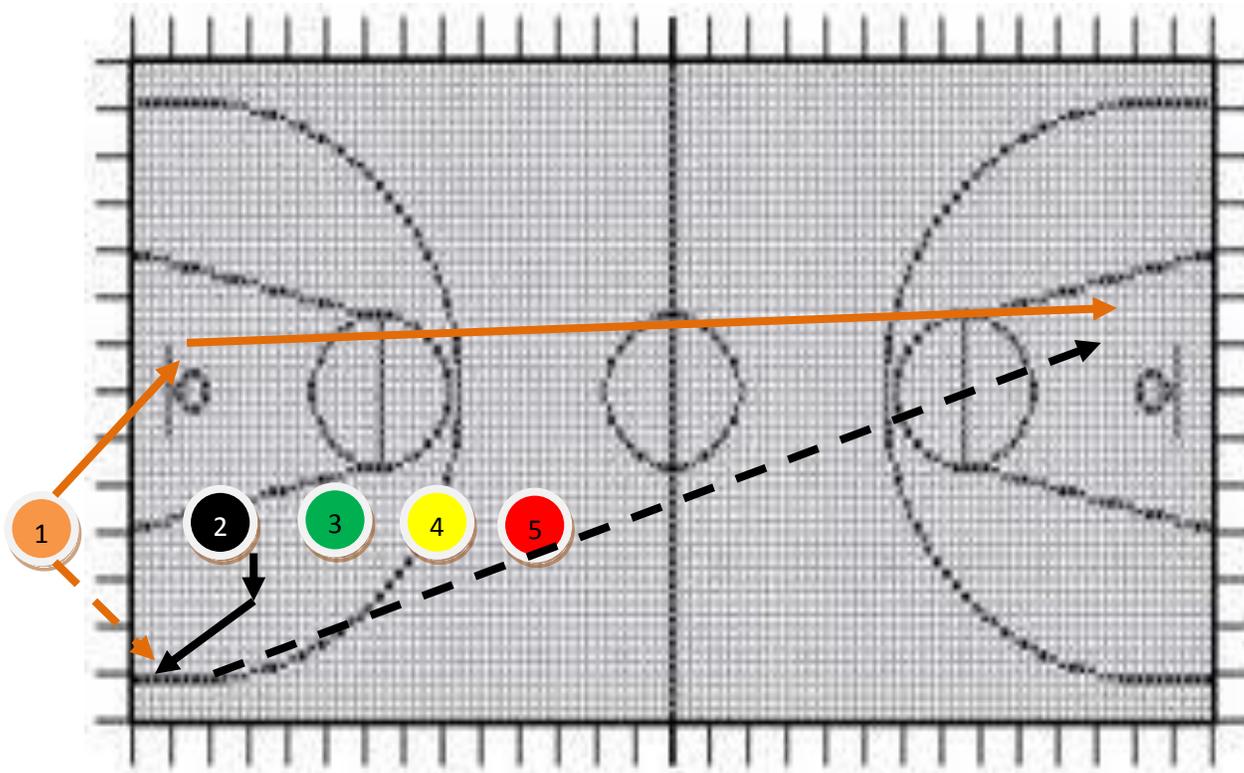
JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA LARGO O A LOS COSTADOS.

JUGADOR 5. PASANDO POR LOS COMPAÑEROS HACIA LA CANASTA PARA PEDIR BALON, Y ABRE A LADO CONTRARIO EN ROMPIMIENTO.

JUGADOR 2. VA HACIA EL LADO CONTRARIO DE LA CANASTA, Y ENTRA A LA CANASTA, POR EL LADO CONTRARIO DE 5, CORRIENDO ROMPIPIENTO.

JUGADOR 4. ABRE A LA IZQUIERDA Y LLENA CALLEJON DERECHO. Y 3 ABRE A LA DERECHA Y LLENA CALLEJON IZQUIERDO.

# EJERCICIO # 6 LINEA 1. EN TODA CANCHA. LINEA BASE Variante.

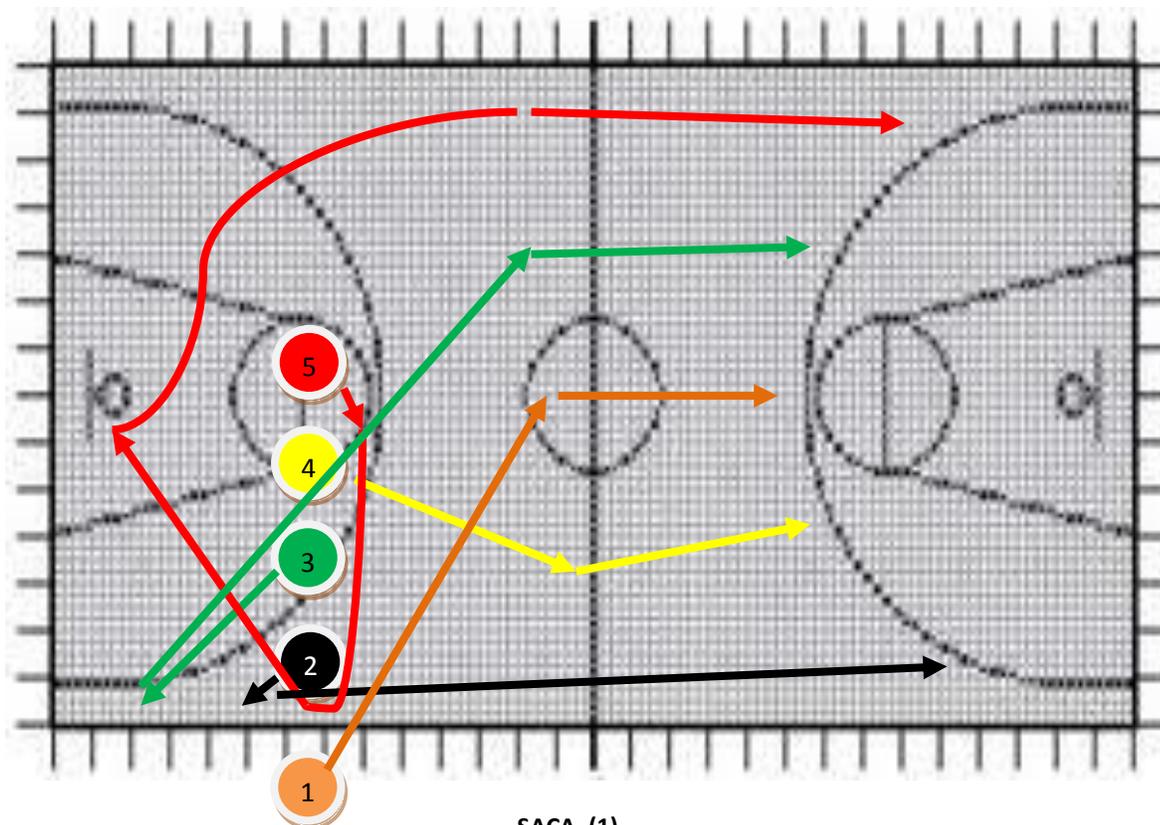


**SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)  
MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.**

**SACA EL MEJOR JUGADOR CANASTERO. (EN ESTE CASO PUEDE SER UN EL CANASTERO MÁS RAPIDO Y DEFINIDOR).**

EL PRIMER JUGADOR DE LA FILA (EL JUGADOR 2 DEBE SER EL MEJOR PASADOR EN LARGO), FINTA HACIA AFUERA Y VA POR EL BALON DE LADO CONTRARIO HACIA DONDE METE CANASTA (A LA ESQUINA)... EL MEJOR JUGADOR QUE FUE QUIEN SACO, CORTA A LA CANASTA RAPIDO Y SE LE PASA EL BALON, MUY RAPIDO HASTA EL LADO CONTRARIO DE LA CANCHA (PASE LARGO). COLADA O DISPARO SEGÚN NECESIDADES

## EJERCICIO # 6 LINEA 1. EN TODA LA CANCHA. LINEA LATERAL.



SACA. (1)  
MEJOR JUGADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

JUGADOR 1 SACA. DE PREFERENCIA HACIA LA CANASTA QUE ANOTA Y LARGO.

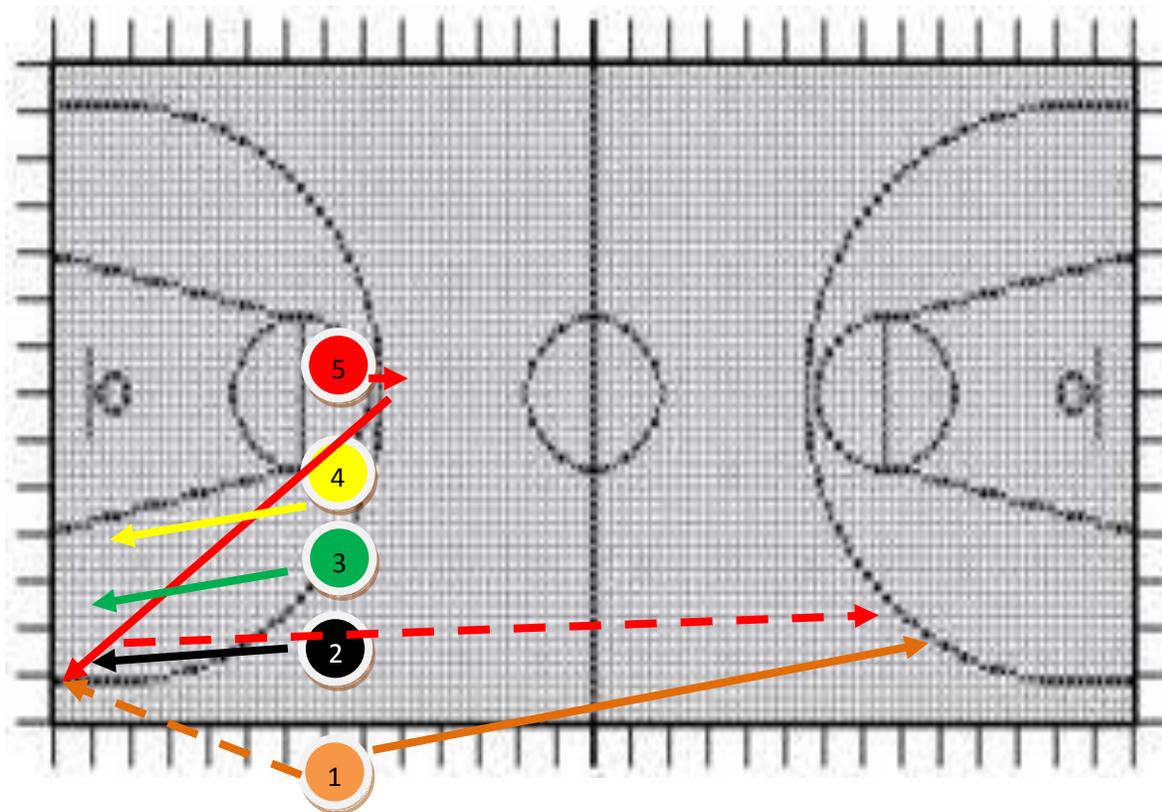
JUGADOR 5. CORRE HACIA LA BOLA Y SALE HACIA LA CANASTA QUE ENCESTA PERO DEL LADO DE LA CANCHA LEJANO AL BALON..

JUGADOR 2. FINTA AL LADO CONTRARIO DE LA CANASTA A DONDE ANOTA, Y CORRE LUEGO A LA CANASTA.

JUGADOR 3. CORTA A LA DERECHA, LUEGO CORREN HACIA EL CALLEJON IZQUIERDO.

JUGADOR 4. CORTA A LA IZQUIERDA Y LLENA EL CALLEJON DERECHO..

## EJERCICIO # 6 LINEA 1. EN TODA LA CANCHA. Variante.

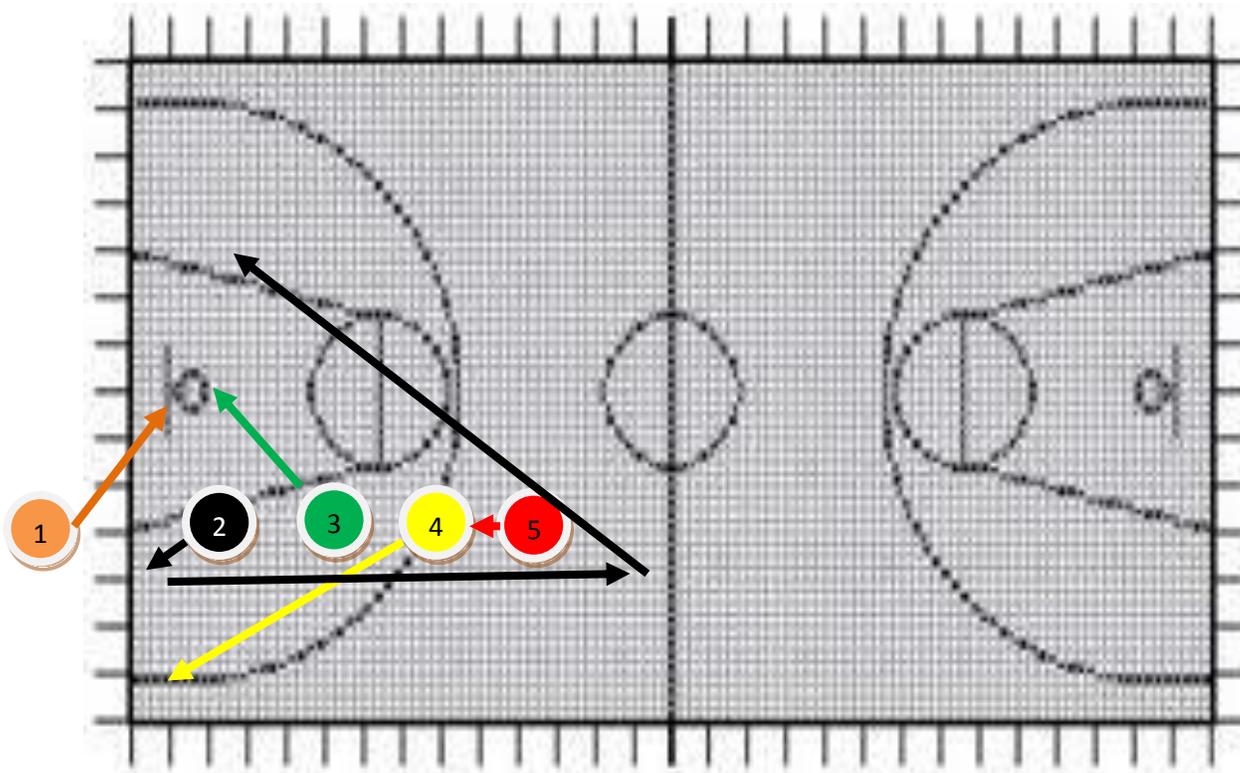


SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)  
MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

### SACA EL MEJOR JUGADOR CANASTERO Y MAS VELOZ.

EL PRIMER JUGADOR DE LA FILA, FINTA HACIA AFUERA Y VA POR EL BALON DE LADO CONTRARIO HACIA DONDE METE CANASTA (A LA ESQUINA)... EL MEJOR JUGADOR QUE FUE QUIEN SACO, CORTA A LA CANASTA RAPIDO Y SE LE PASA EL BALON, MUY RAPIDO. COLADA O DISPARO SEGÚN NECESIDADES. JUGADORES 2, 3 Y 4 PUEDEN HACERSE HACIA ATRÁS.

# EJERCICIO # 6 LINEA 2.SAQUE LINEA BASE. EN MEDIA CANCHA.



SACA. (1)  
MEJOR JUGADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON. Y OCUPA EL CENTRO DE LA CANASTA-

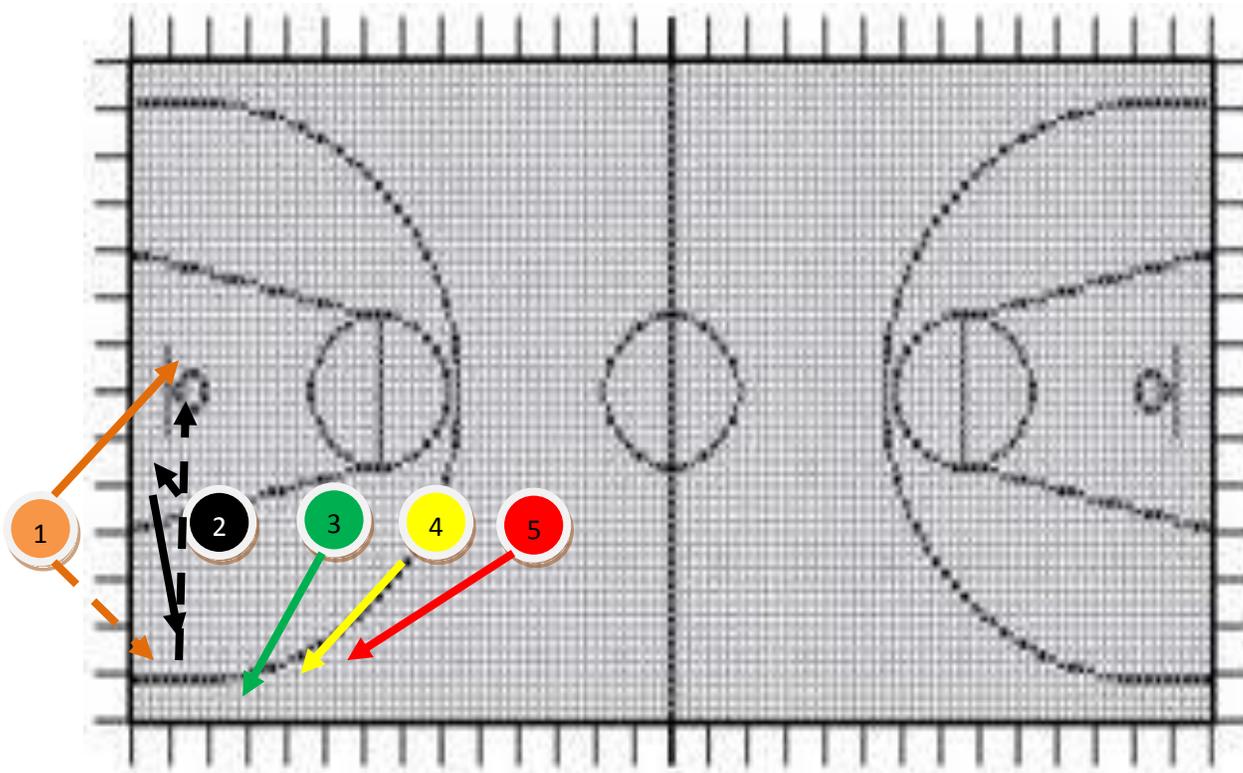
JUGADOR 2. VA HACIA ATRÁS DE TODA LA FILA ALEJANDOSE DEL BALON Y DA VUELTA COMPLETA HACIA EL CARRIL LEJANO AL BALON.

JUGADOR 3. VA HACIA LA DERECHA..

JUGADOR 4. VA HACIA EL LADO CONTRARIO A LA IZQUIERDA.

JUGADOR 5. SE QUEDA PARADO DE FRENTE AL BALON PIDIENDO (PIVOTE).

# EJERCICIO # 6 LINEA 2. EN MEDIA CANCHA. LINEA BASE Variante.



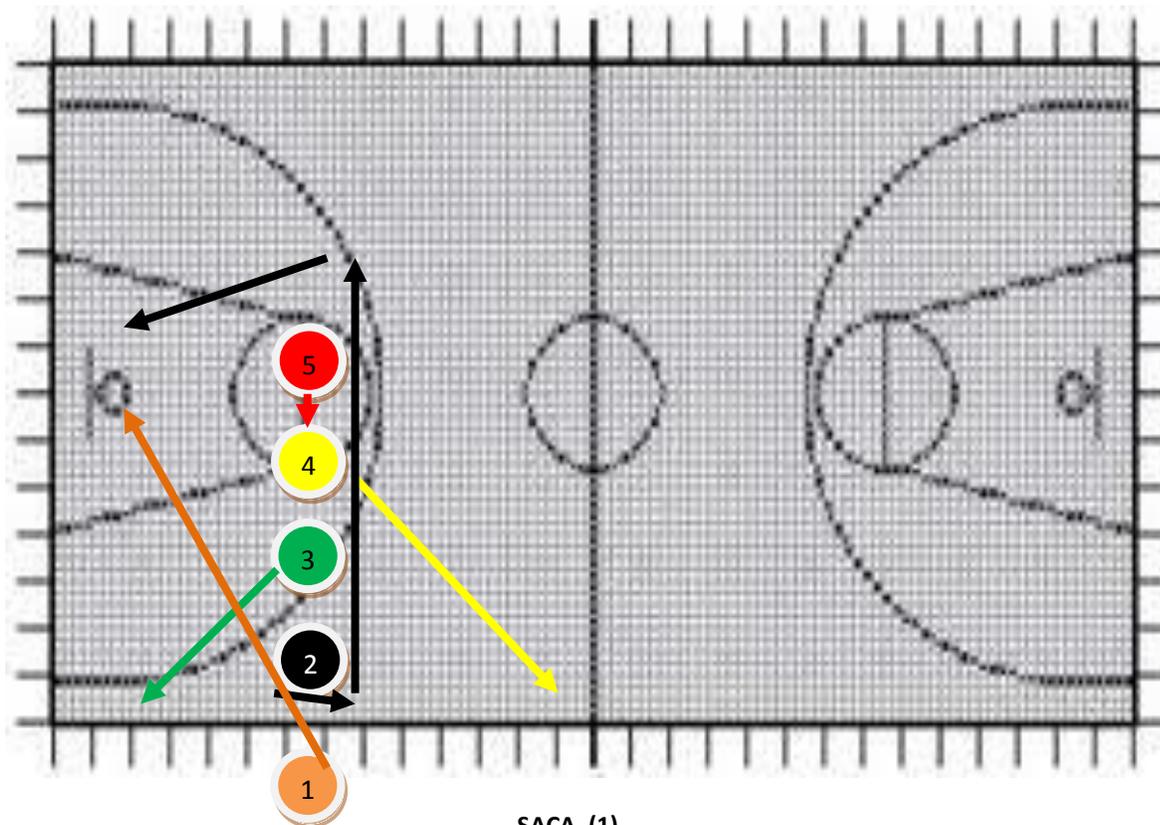
SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)  
MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON. HACIA LA ESQUINA Y LUEGO CORRE A METER CANASTA.

JUGADOR 2. FINTA QUE VA HACIA EL CENTRO Y LUEGO ABRE A AL ESQUINA. AHÍ RECIBE D E1 Y LUEGO DEVOLVE PARA CANASTA.

JUGADOR 3, JUGADOR 4 Y JUGADOR 5 VAN HACIA LA ESQUINA HACIENDO UN ENGAÑO.

## EJERCICIO # 6 LINEA 2. MEDIA CANCHA. LINEA LATERAL.



SACA. (1)  
MEJOR JUGADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON, HACIA LA CANASTA. Y LUEGO CORTA A LA CANASTA

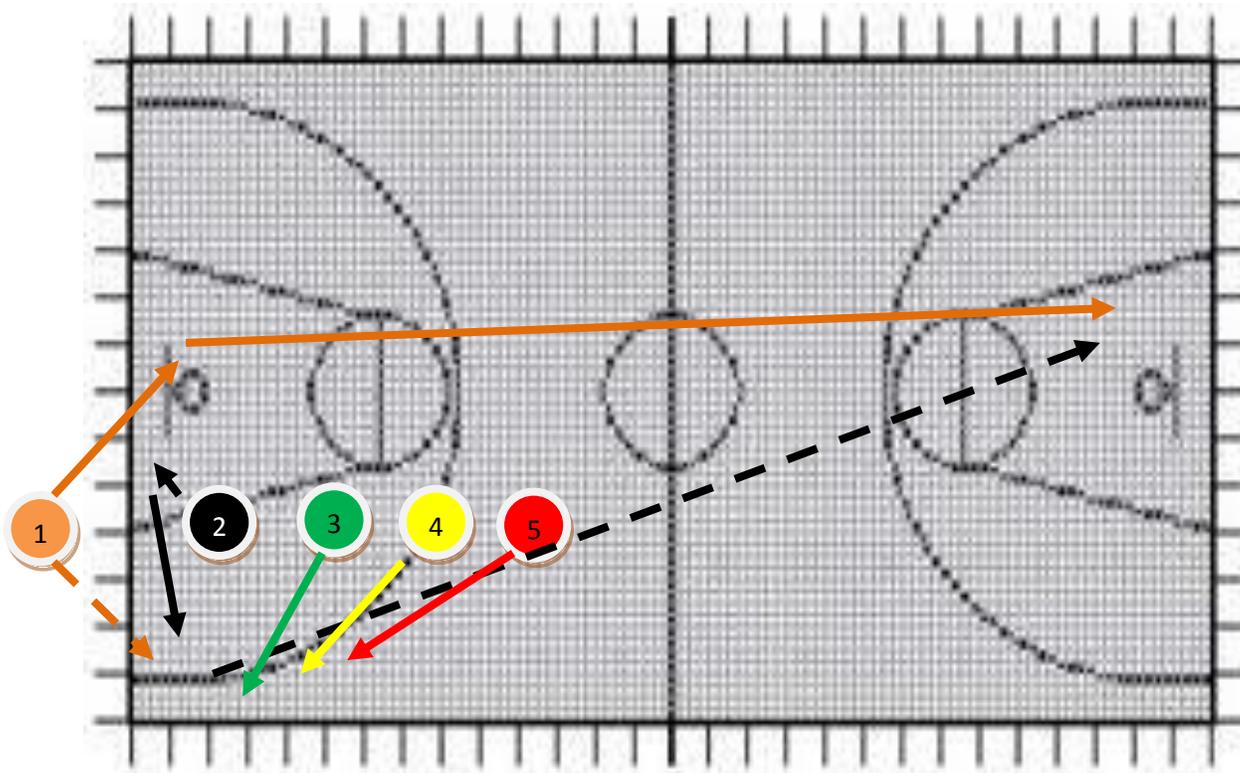
JUGADOR 2. VA HACIA ATRÁS DE TODA LA FILA ALEJANDOSE O RODEANDO A TODA LA FILA Y TOMA EL CARRIL MAS LEJANO A LA BOLA, LUEGO CORTA A CANASTA.

JUGADOR 3. VA HACIA LA DERECHA.

JUGADOR 4. VA HACIA EL LADO CONTRARIO A LA IZQUIERDA. .

JUGADOR 5. SE QUEDA PARADO DE FRENTE AL BALON PIDIENDO EL BALON (PIVOTE).

# EJERCICIO # 6 LINEA 2. EN TODA CANCHA. LINEA BASE Variante.



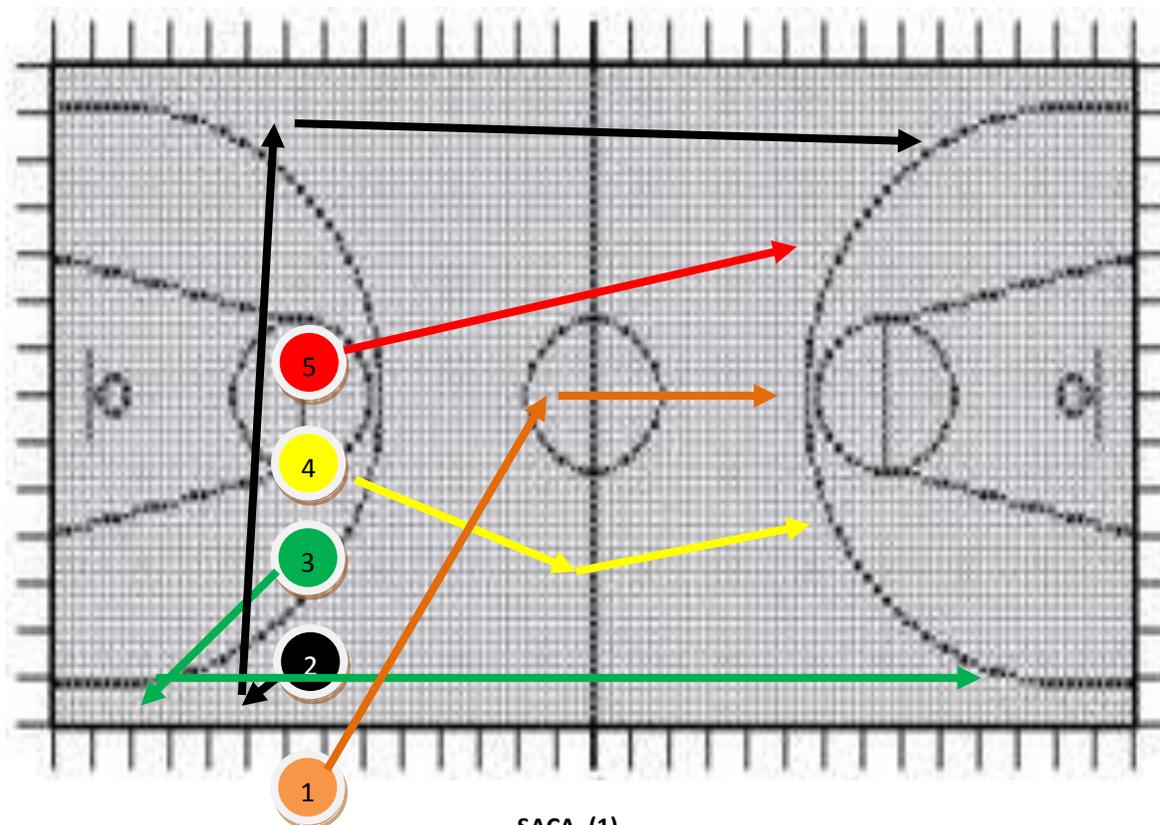
SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)  
MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON. HACIA LA ESQUINA Y LUEGO CORRE A METER CANASTA.

JUGADOR 2. VA HACIA EL CENTRO Y LUEGO BARE A AL ESQUINA.

JUGADOR 3, JUGADOR 4 Y JUGADOR 5 VAN HACIA LA ESQUINA HACIENDO UN ENGAÑO.

## EJERCICIO # 6 LINEA 2. EN TODA LA CANCHA. LINEA LATERAL.



SACA. (1)  
MEJOR JUGADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON, HACIA LA CANASTA.

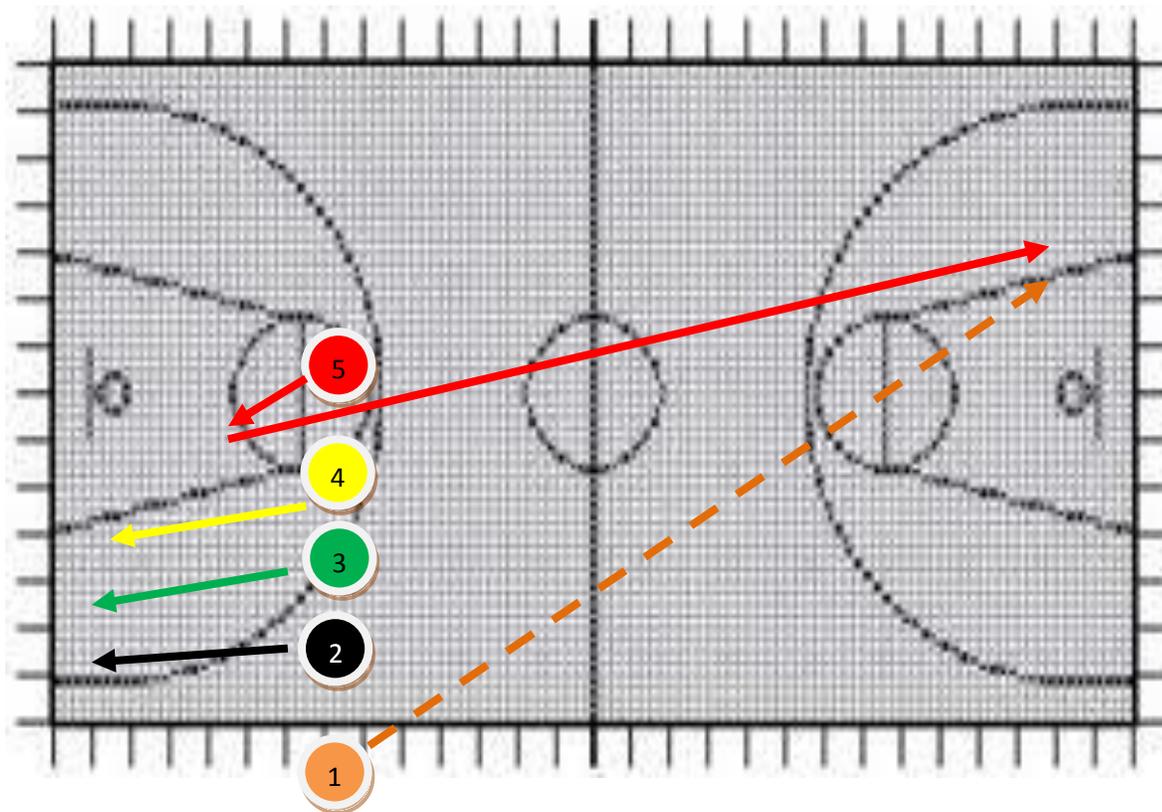
JUGADOR 2. VA HACIA ATRÁS DE TODA LA FILA ALEJANDOSE O RODEANDO A TODA LA FILA Y TOMA EL CARRIL MAS LEJANO A LA BOLA.

JUGADOR 3. VA HACIA LA DERECHA. Y TOMA EL CARRIL MAS CERCANO A LA BOLA.

JUGADOR 4. VA HACIA EL LADO CONTRARIO A LA IZQUIERDA. Y TOMA EL CALLEJON DERECHO.

JUGADOR 5. SE QUEDA PARADO DE FRENTE AL BALON PIDIENDO EL BALON (PIVOTE). Y TOMA EL CALLEJON IZQUIERDO.

## EJERCICIO # 6 LINEA 2. EN TODA LA CANCHA. Variante.



SACA EL MEJOR CANASTERO. (1)  
MEJOR PASADOR (2) PRIMERO DE LA FILA  
POSTE LENTO. (3)  
POSTE BUEN PASADOR (4)  
2º. MEJOR JUGADOR. (5) ULTIMO DE LA FILA.

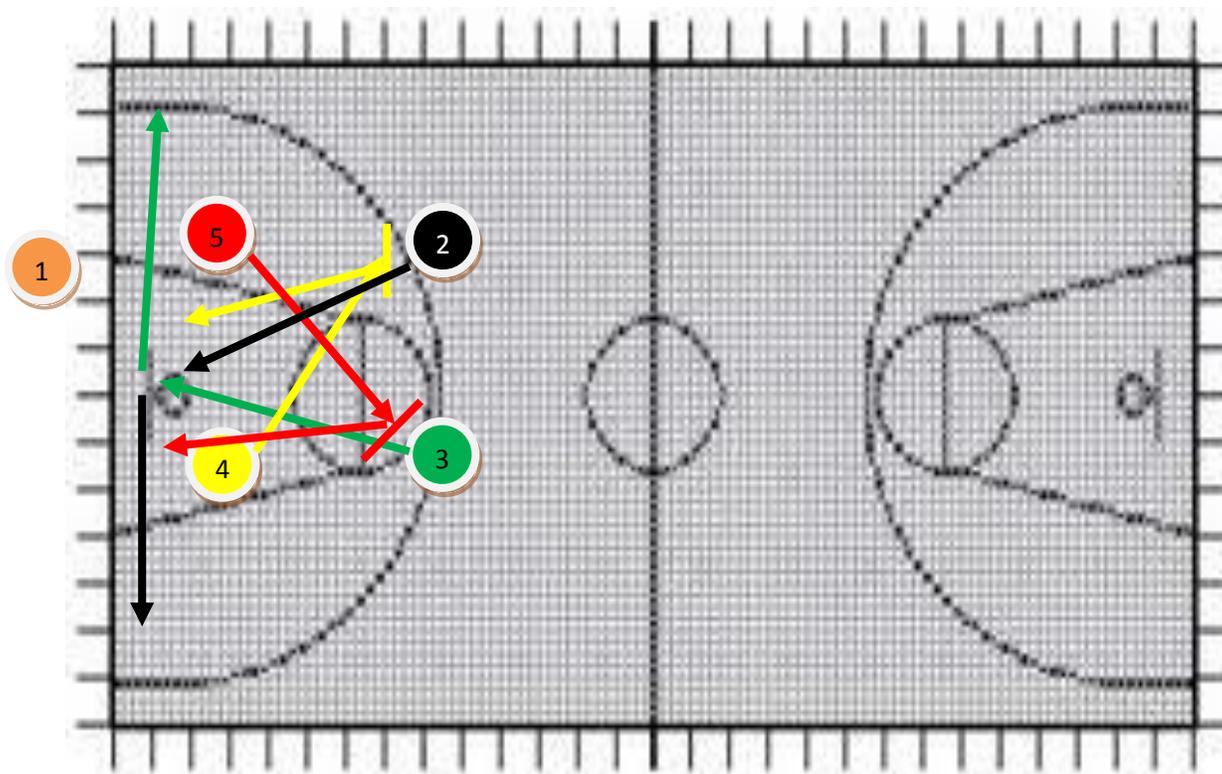
**SACA EL MEJOR JUGADOR CANASTERO Y MAS VELOZ.**

JUGADOR 1. SACA DE PREFERENCIA A DONDE VA EL BALON.

JUGADOR 2, JUGADOR 3 Y JUGADOR 4 VAN HACIA EL LADO CONTRARIO DE DONDE ANOTAMOS.

JUGADOR 5. SE QUEDA PARADO FINTA A LADO CONTRARIO Y CORRE DE FRENTE HACIA LA CANASTA PARA SALIR EN ROMPIMIENTO.

# EJERCICIO # 7 CUADRO. MEDIA CANCHA. SAQUE EN LA BASE.



BASES.

TODOS LO JUGADORES SE COLOCAN DE FRENTE AL BALON, FORMANDO UN CUADRADO, LOS POSTES CERCA Y LOS ALEROS LEJOS DEL BALON.....JUGADOR 5 Y 4 DA PANTALLA A 3 Y 2. DE MANERA CRUZADA LUEGO EN LINEA RECTA VAN A LA CANASTA. JUGADORES 2 Y 3 CORTAN CRUZADO A LA CANASTA Y LUEGO ABREN A LAS ESQUINAS.

**SACA. (1)**

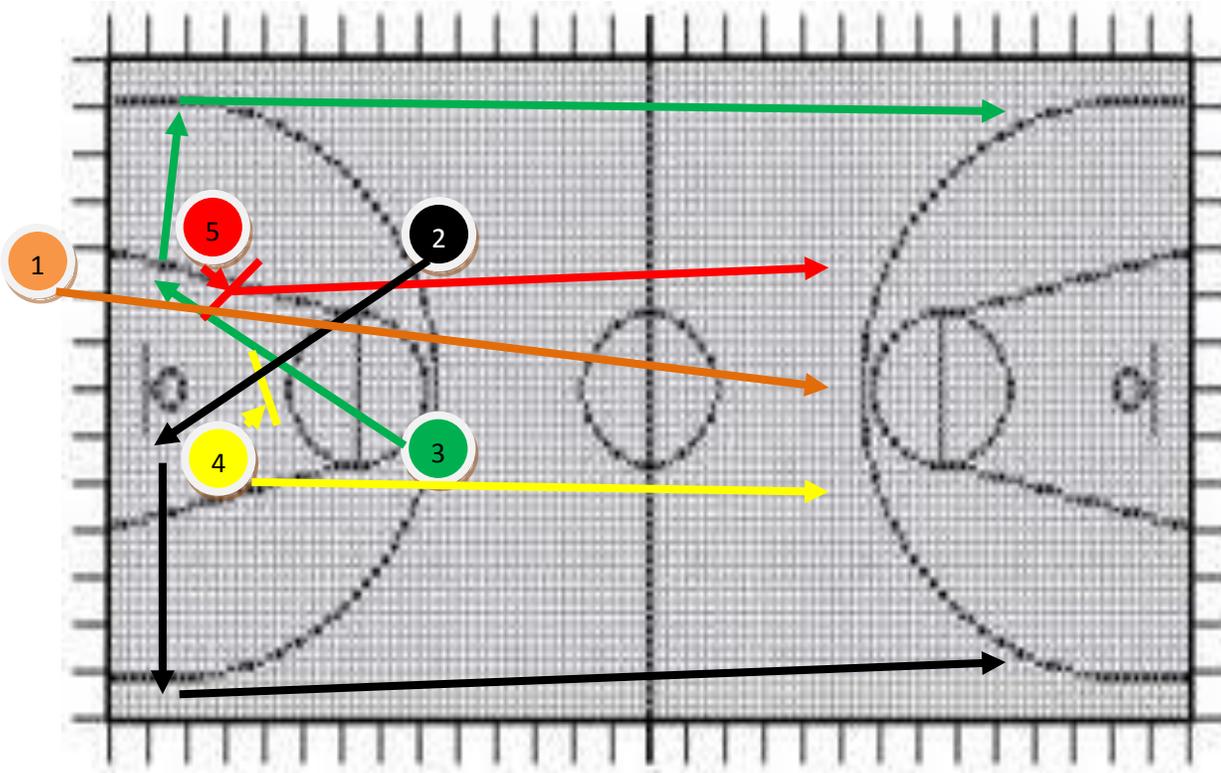
**MEJOR JUGADOR (2) LEJOS DEL BALON**

**POSTE LENTO. (3) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**

**POSTE LENTO BUEN PASADOR (4) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**

**2º. MEJOR JUGADOR. (5) LEJOS DEL BALON**

# EJERCICIO # 7 CUADRO. TODA LA CANCHA CANCHA. SAQUE EN LA BASE.

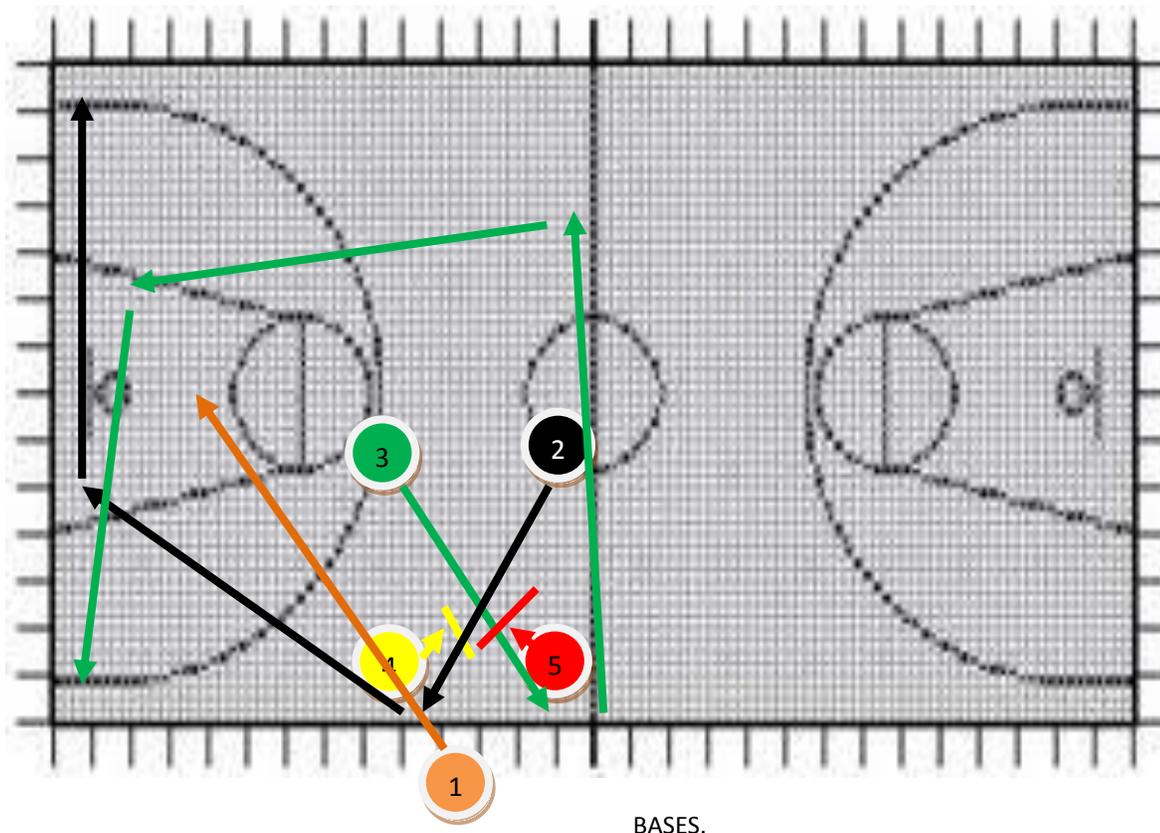


BASES.

TODOS LOS JUGADORES SE COLOCAN DE FRENTE AL BALÓN, FORMANDO UN CUADRADO, LOS POSTES CERCA Y LOS ALEROS LEJOS DEL BALÓN.....JUGADOR 5 Y 4 DA PANTALLA A 3 Y 2. DE MANERA CRUZADA LUEGO EN LINEA RECTA VAN A LA CANASTA. JUGADORES 2 Y 3 CORTAN CRUZADO A LA CANASTA Y LUEGO ABREN A LAS ESQUINAS.

- SACA. (1)**
- MEJOR JUGADOR (2) LEJOS DEL BALÓN**
- POSTE LENTO. (3) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**
- POSTE LENTO BUEN PASADOR (4) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**
- 2º. MEJOR JUGADOR. (5) LEJOS DEL BALÓN**

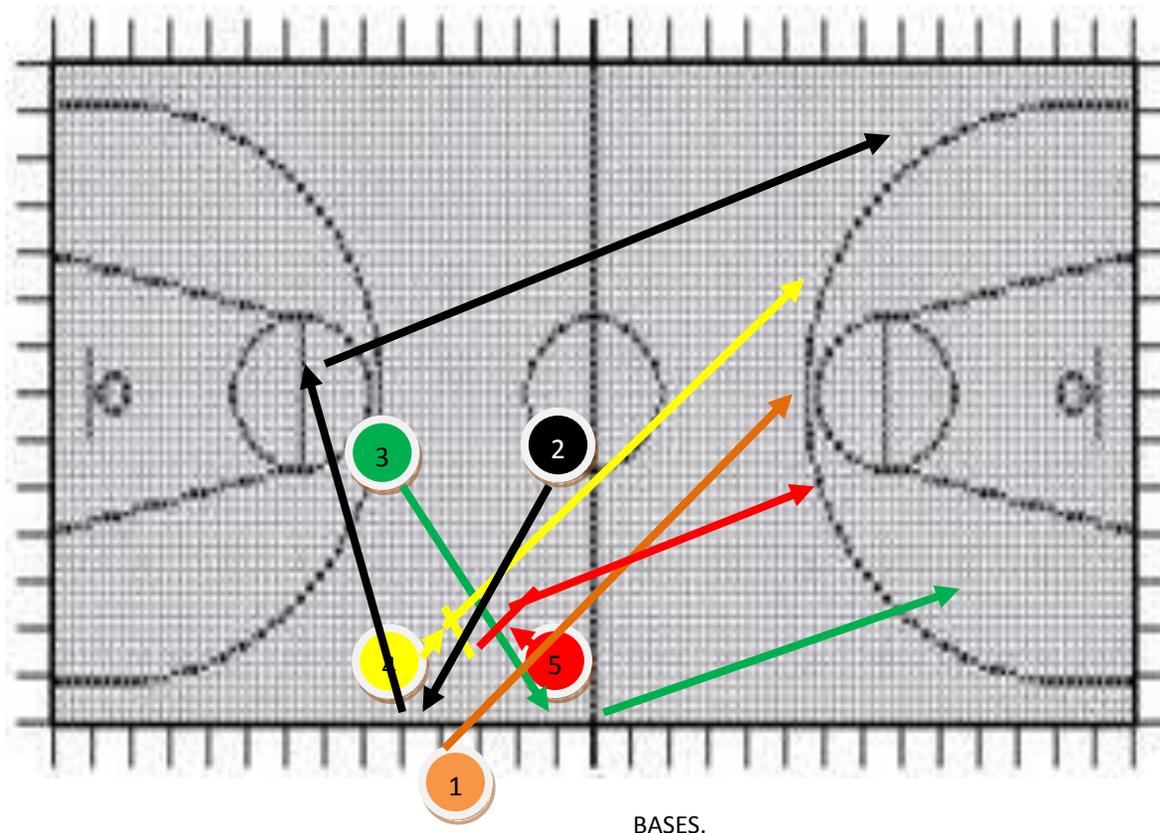
# EJERCICIO # 7 CUADRO. MEDIA CANCHA. SAQUE LATERAL.



TODOS LO JUGADORES SE COLOCAN DE FRENTE AL BALON, FORMANDO UN CUADRADO, LOS POSTES CERCA Y LOS ALEROS LEJOS DEL BALON.....JUGADOR 5 Y 4 DA PANTALLA A 3 Y 2. LOS JUGADORES 2 Y 3 VAN A LA CANASTA Y LUEGO ABREN A LAS ESQUINAS.

- SACA. (1)**
- MEJOR JUGADOR (2) LEJOS DEL BALON**
- POSTE LENTO. (3) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**
- POSTE LENTO BUEN PASADOR (4) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**
- 2º. MEJOR JUGADOR. (5) LEJOS DEL BALON**

# EJERCICIO # 7 CUADRO. TODA LA CANCHA. SAQUE LATERAL.



TODOS LO JUGADORES SE COLOCAN DE FRENTE AL BALON, FORMANDO UN CUADRO, LOS POSTES CERCA Y LOS ALEROS LEJOS DEL BALON.....JUGADOR 5 Y 4 DA PANTALLA A 3 Y 2. LOS JUGADORES 2 Y 3 VAN A LA CANASTA ABRIENDO LOS CARRILES Y LUEGO JUGADORES POSTES LLENAN CALLEJONES Y EL QUE SACA OCUPA EL CENTRO DE LA CANCHA.

**SACA. (1)**

**MEJOR JUGADOR (2) LEJOS DEL BALON**

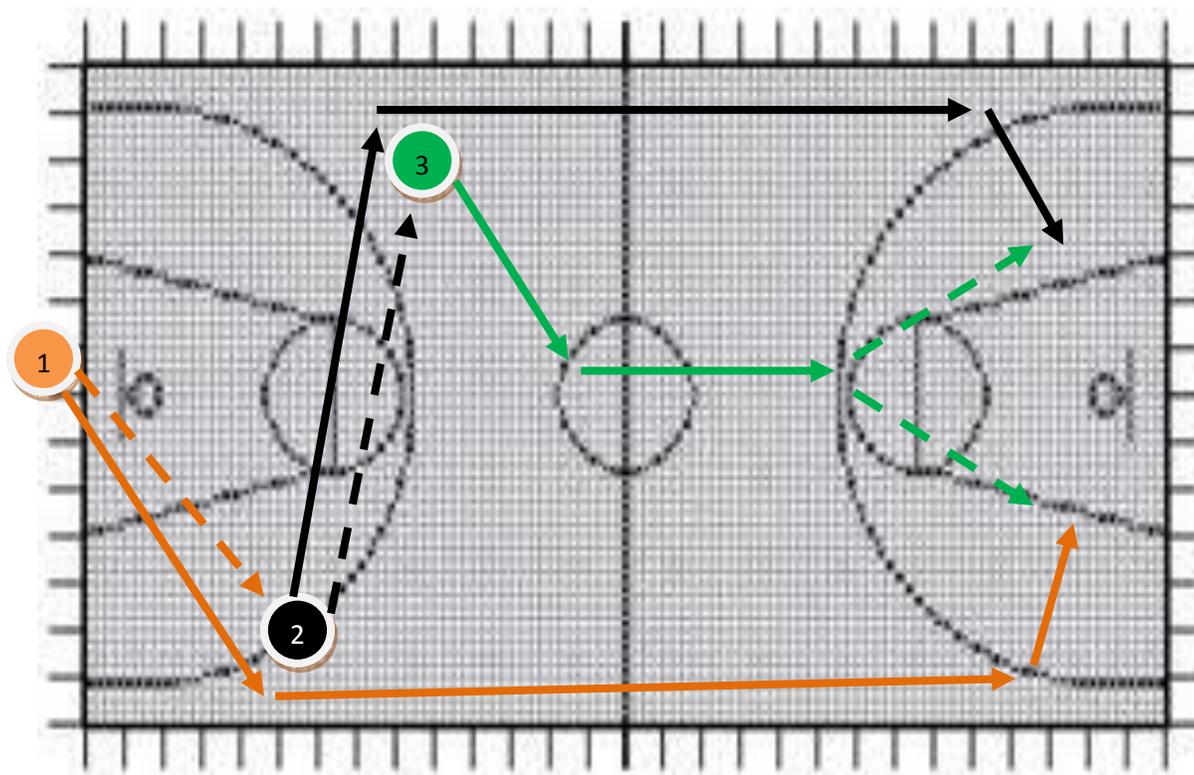
**POSTE LENTO. (3) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**

**POSTE LENTO BUEN PASADOR (4) AYUDA CON PANTALLA Y SE MUEVE.**

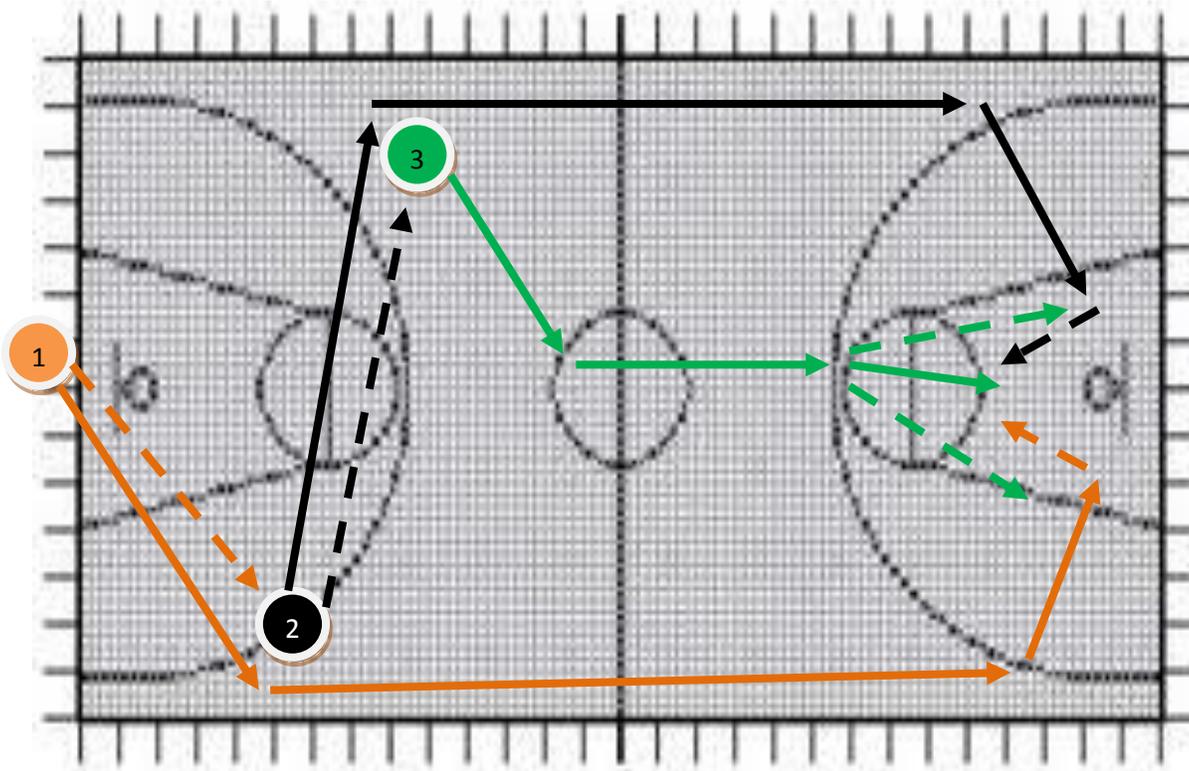
**2º. MEJOR JUGADOR. (5) LEJOS DEL BALON**

**LA VARIANTE ES IGUAL A LA LINEA. ATRAER A LOS DEFENSORES Y EL QUE SACA, SALIR RAPIDO A LA CANASTA.**

## EJERCICIO #8 SALIDA A ROMPIMIENTO.



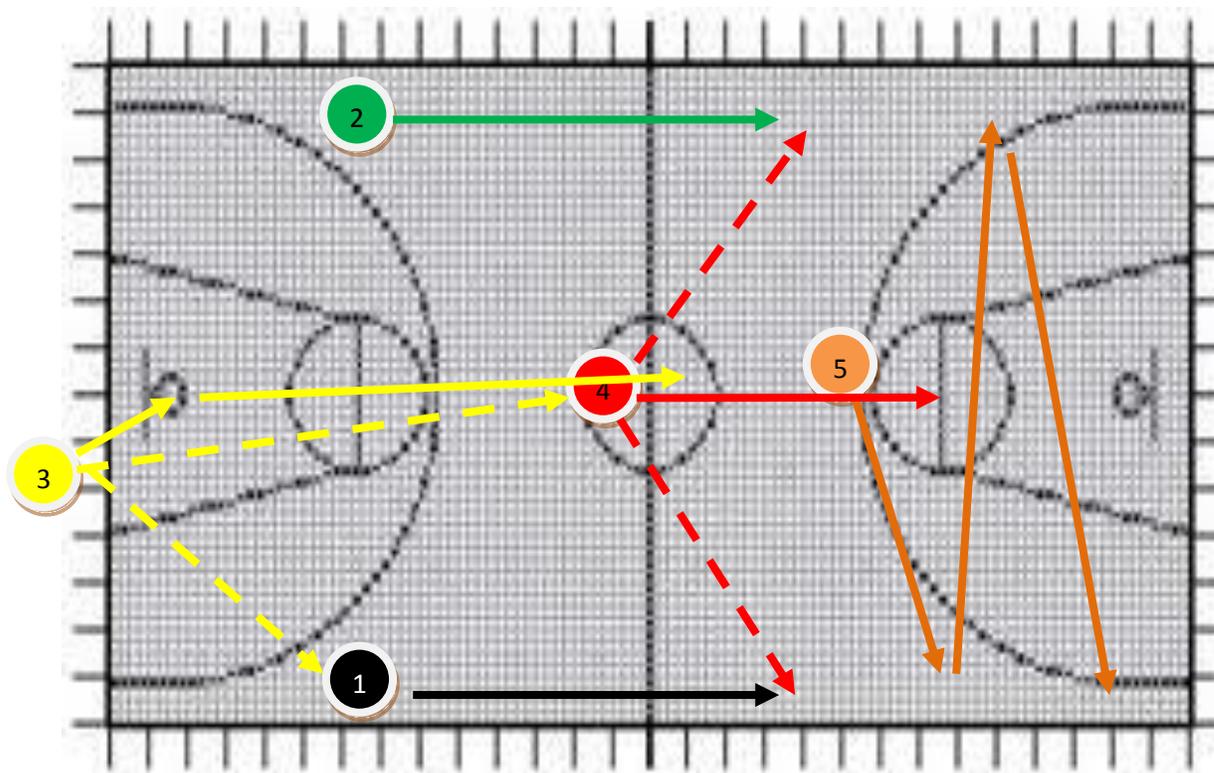
1. PARA ESCUELITA Y MICRO. PRINCIPIOS DE 3 CARRILES. "TRENZA" 1. LE PASA EL BALON A 2 QUE ESTA EN UN COSTADO DERECHO, Y CORRER TRAS DEL BALON LLENANDO CARRIL DERECHO. 2 RECIBE BALON Y BOTA AL CENTRO LLENANDO CARRIL CENTRAL. 3 ES EL JUGADOR QUE ESTABA LADO CONTRARIO DE LA BOLA EN CARRIL IZQUIERDO, ENTONCES 3 CORRE SU CARRIL.. PASE DE 2 A 3, JUGADOR 3 FRENA ANTES DEL TIRO DE 3 PUNTOS Y PASA A 1 O A 2 PARA METER CANASTA.



- 2 PARA ESCUELITA Y MICRO. PRINCIPIOS DE 3 CARRILES. "TRENZA" 1. LE PASA EL BALON A 2 QUE ESTA EN UN COSTADO DERECHO, Y CORRER TRAS DEL BALON LLENANDO CARRIL DERECHO. 2 RECIBE BALON Y BOTA AL CENTRO LLENANDO CARRIL CENTRAL. 3 ES EL JUGADOR QUE ESTABA LADO CONTRARIO DE LA BOLA EN CARRIL IZQUIERDO, ENTONCES 3 CORRE SU CARRIL.. PASE DE 2 A 3, JUGADOR 3 FRENA ANTES DEL TIRO DE 3 PUNTOS Y PASA A 1 O A 2 PARA METER CANASTA. EN VES DE QUE AL FINAL. EJECUTE 1 O 2. LE PASAN A 3. **PEQUEÑO REMOLQUE.**



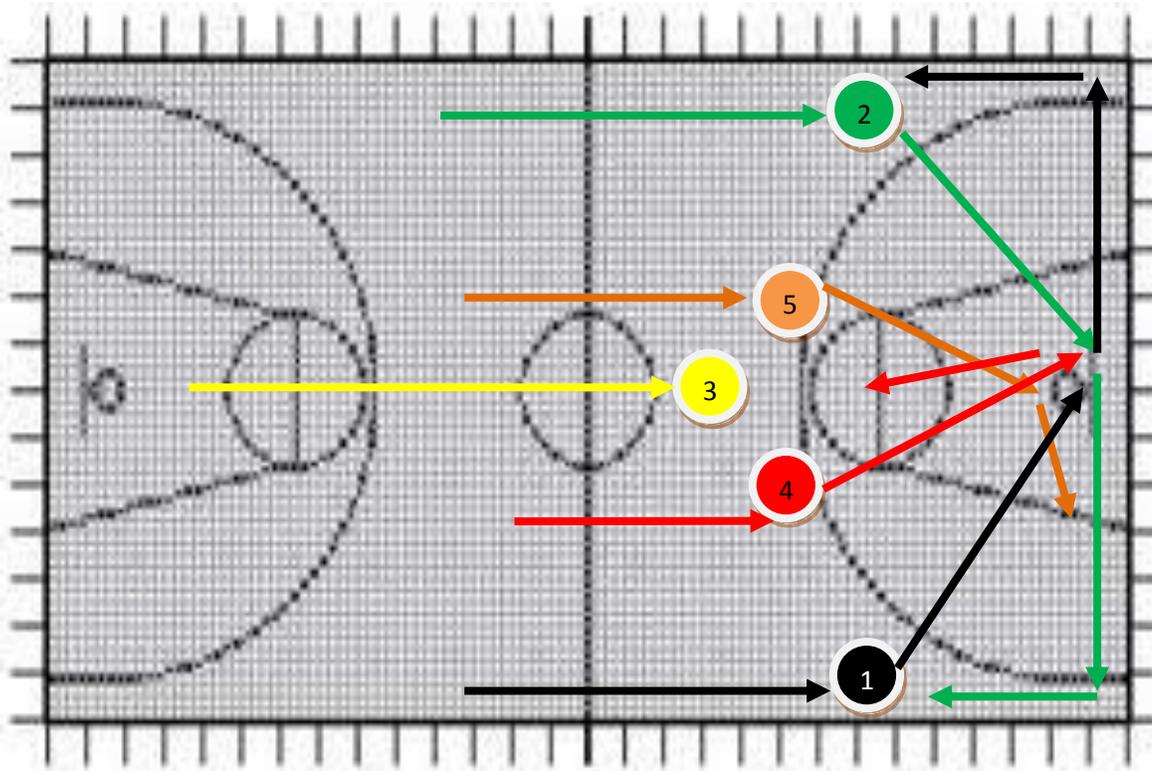
## EJERCICIO # 9 SALIDA DE ROMBO.



1. EL JUGADOR 3 DEBE SER EL MEJR PASADOR; PODRIA SER EL BOTADOR O EL QUE MENOS SE DESESPERA Y MEJOR PASA. EL PRIMER PASE PREFERENTEMENTE ES CON 1. PUEDEN DESMARCARSE Y PODRIAMOS SALIR CON CAULQUIERA; SIEMPRE DEBEN RESPETAR SU ESPACIO, JUGADOR 3 DESPUES DE SACAR SE COLOCA EN EL CENTRO DETRÁS DE EL BALON. Los jugadores se mantienen en posición rombo. El jugador 5 se mueve con referencia a la bola, (PENDULO OFENSIVO) esto antes de cruzar la media cancha. Si el balón llega a 4. Jugadores 2 y 1 deben pasar la media cancha, 3 o 4 metros lejos de la línea media. Jugador 4 pasa el balón y se coloca en el tiro libre ofensivo, entonces jugador 3 cruza la media cancha, mientras jugador 5 sigue en péndulo ofensivo. Sin tirar a canasta únicamente se mueven el balón. **ESTE EJERCICIO NOS SERVIRA CONTRA JUGADAS PRESIONADAS. TODA Y MEDIA CANCHA. PODEMOS DESMARCARNOS CON PANTALLAS Y GIROS CORTES, PERO DEBEN RESPETAR SU UBICACIÓN DENTRO DEL ROMBO.**

## EJERCICIO # 10 Rompimiento secundario.

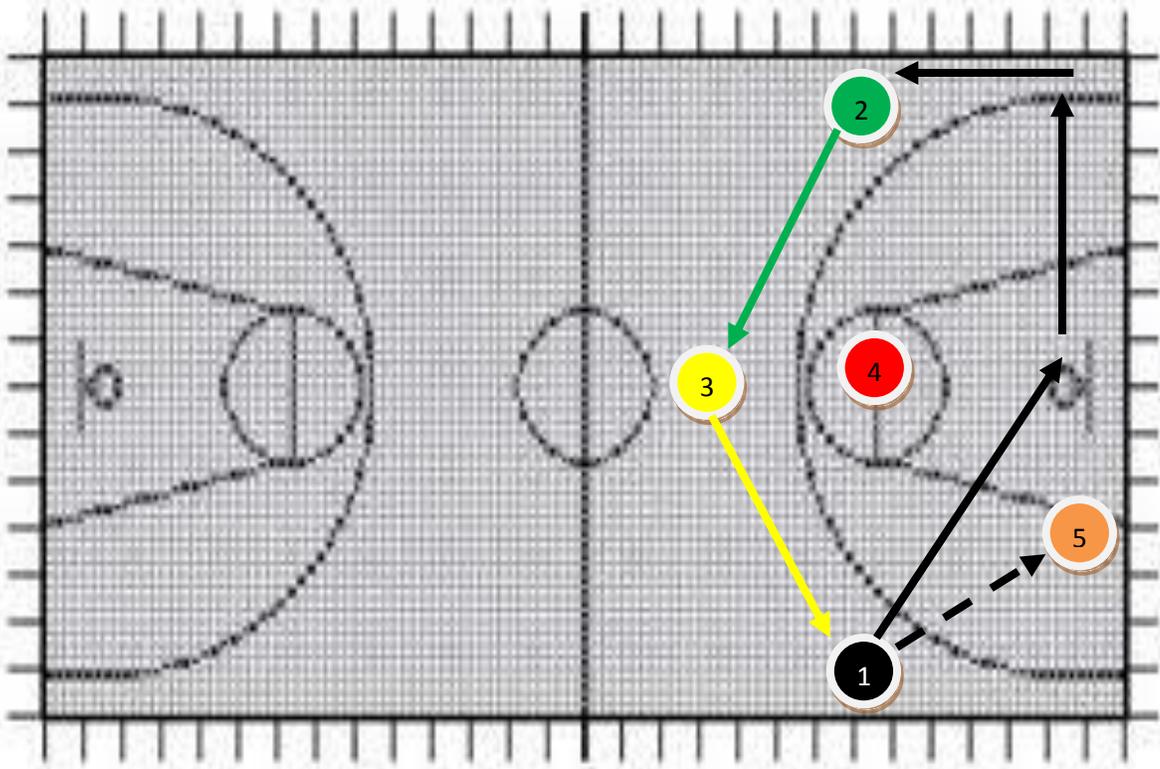
Este es el corrido de rompimiento BASE PATRIA.



Los jugadores 1, 2 y 3. Finalizan su rompimiento los jugadores que corren los carriles abiertos siempre realizan cruce por debajo de la canasta. El jugador del centro no entra a la canasta (se puede correr igual en trenza).

Después de esto realizamos rotación del balón para un tiro abierto, DE 1,2 Y 3: o filtrar a un cortador que viene de los callejones 4 o 5;

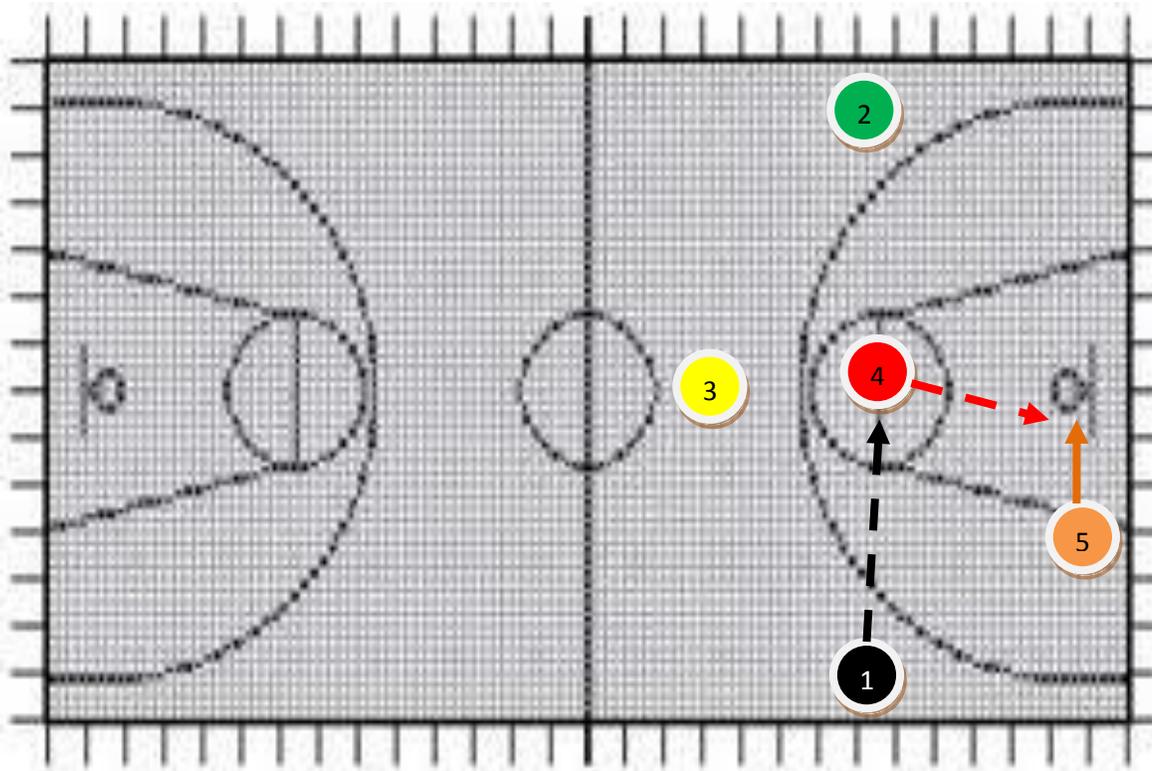
# EJERCICIO # 10 Rompimiento secundario 1.



PARTIENDO DE ESTA BASE;

1. PASE DE 1 A 5 CON CORTE JUGADOR 1 A LA CANASTA Y ROTACION.

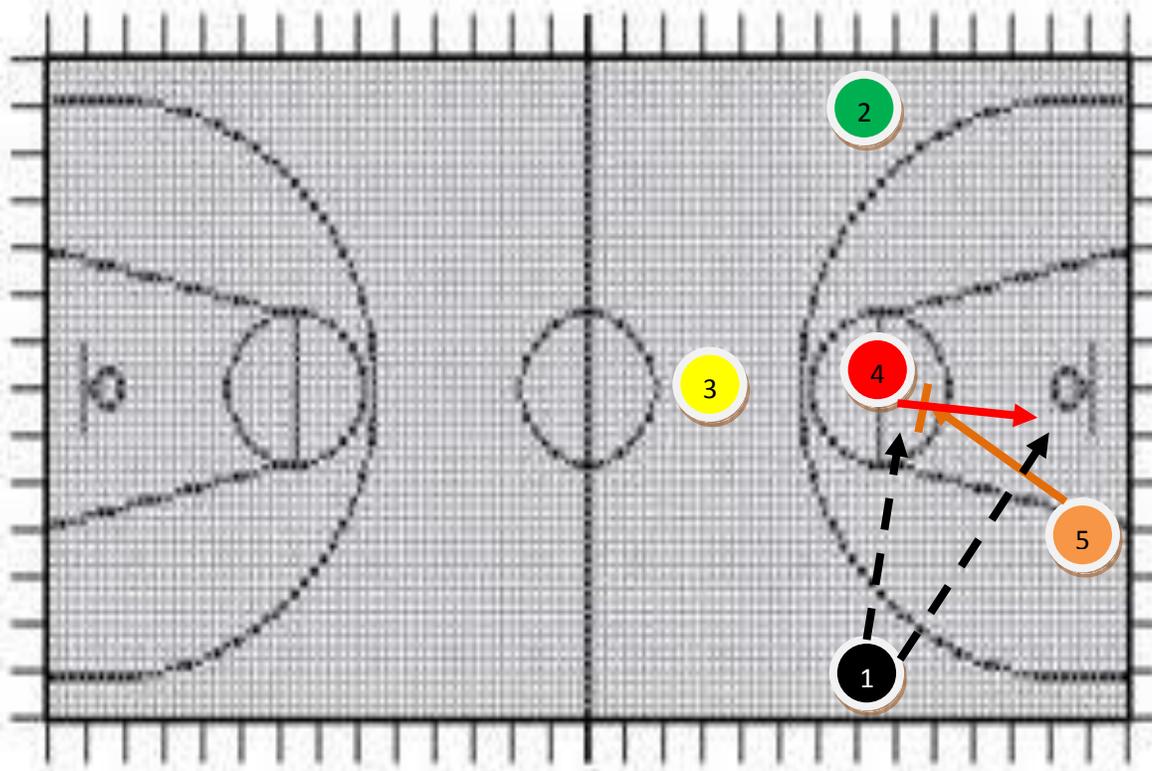
## EJERCICIO # 10 Rompimiento secundario 2.



PARTIENDO DE ESTA BASE;

2. PASE DE 1 A 4, CORTE A LA CANASTA DE 5 Y PASE DE 4 A 5. SIN ROTACION.

# EJERCICIO # 10 Rompimiento secundario 3.



PARTIENDO DE ESTA BASE;

3. PANTALLA DE 5 A 4 PARA QUE EL JUGADOR 4 CORTE A LA CANASTA, PASE DE 1 AL 4 QUE CORTA O AL 5 QUE PUSO PANTALLA.

# COMENTARIOS FINALES.



## PROPOSITO.

ESTE DOCUMENTO, FUE REALIZADO CON EL FIN DE UTILIZARLO COMO BASE DE TRABAJO DE ENTRENADORES Y JUGADORES DEL INSTITUTO PATRIA.

## AGRADECIMIENTOS:

AGRADEZCO A TODOS LOS ENTRENADORES QUE DE ALGUNA MANERA DIRECTA O INTIRECTAMENTE APORTARON IDEAS PARA ESTE MANUAL.

A LUIS PALOMINO POR LA APORTACION DE IDEAS Y REFRESCAR EL TRABAJO EN EL INSTITUTO.

A los entrenadores JORGE COUOH, GASPAR PUERTO, JOSE ARANDA, ERENDIRA MARQUEDA, ENTRENADORES DE SELECCIÓN (OLIMPIADA 2011) CON QUIENES TUVE GUSTO DE TRABAJAR Y APRENDER COSAS BUENAS Y MALAS.

ESTE ES UN TRABAJO DE MUCHOS AÑOS, SE OBTUVIERON EJEMPLO Y EJERCICIOS PARA ESTE NUEVO PLAN. UN POCO DE.....

## HISTORIA.

Este material en un principio en el ciclo escolar 2006-2007, a petición de la dirección de deportes del colegio, la coordinación de baloncesto realiza planes de clase en el que podamos demostrar a los padres de familia y alumnos, que era lo que se trabajaría y que aprenderían los niños que quisieran dedicarse a este deporte, de esta manera nace este documento.

En ese ciclo escolar comenzamos a juntar nuestros planes de clase realizados por algún tiempo con la colaboración de todos los entrenadores que en ese momento trabajaban con nosotros, de manera que nos reunimos seleccionamos por categoría y empezamos a realizar una lluvia de ideas de lo que se debería trabajar por categoría (se los presento a continuación), después cada entrenador dependiendo de la categoría empezó a seleccionar y/o realizar las sesiones de entrenamiento logrando juntar pues una buena cantidad de sesiones que serán expuestas para todos ustedes en paginas siguientes.

Luego se realizo este archivo en el cual hay que transcribir todas las sesiones y ponerlas en un documento útil que a la larga, a mi punto de vista podía ser de mucha utilidad.

Una vez terminado este, fue impreso y repartido a cada uno de los entrenadores del Colegio.

Acto seguido se hace la donación del documento a la "AEBAYUC" Asociación de entrenadores del estado de Yucatán. Nuestro documento aparece en la página de internet de dicha asociación para cualquiera que deseara tenerla.

Se le envió a todos los entrenadores que están en mi bandeja de correo electrónico, para su uso.

Luego de algún tiempo se ha ido mejorando y seleccionando nuevas ideas que podrían reforzar el trabajo practico de este documento.

Con la llegada de Palomino 2009-2010, comienza a despertar nuevas ideas y retos. A lo cual surge este documento.

Ahora con fecha 24 de abril de 2011, se ha terminado este documento creó un poco mejor organizado que el anterior y espero sea de mucha utilidad para todos los que puedan obtenerlo.

De nuevo lo enviare a todos mis contactos de baloncesto para su uso y difusión; de la misma forma estará en la pagina del colegio para que puedan consultarlo, o por si algún Padre de familia o alumno desea saber lo que se está Trabajando durante todos los años en todas las categorías.

#### DEDICATORIA.

De manera muy especial le dedico este Manual, a mi Padre que aunque fueron pocos sus consejos y me mal consintió mucho en mi niñez, gracias a su imagen fuerte, tropiezo pero no caigo. ¡te extraño!

A mis abuelas que con todos sus consejos palabras y sobre todo saberme escuchar siempre, y tener una buena respuesta. ¡las extraño!

A mi Madre que incansablemente ha hecho de mí, una persona de bien, ya que vive aconsejándome y regañándome cuando lo merezco, además del apoyo en todos los sentidos de mi vida. Que ha mantenido una unión hermosa con la familia junto con mis lindas tías. ¡las quiero!

A mi esposa, por su apoyo incondicional por estar conmigo en las buenas y en las malas así como soportarme en mis arranques y locuras. ¡te amo!

A mis hijos Luis, José y Julia, que son la luz de mis ojos y mi motivo de vivir y de estar siempre en superación, ¡los amo!

A mis hermanos (Clemente) que fue un verdadero padre para mí ya que compartió los años más difíciles conmigo apoyándome en todos los sentidos de igual forma mi primo Martin Vergara, (Luis Jorge) que con su lejanía siempre ha sido un poco lejano; por ser el hermano más grande, y su personalidad fuerte y dura es parte importante de mi crecimiento ¡los quiero mucho!

A mi ángel, Adriana Peraza (+) que fue la primera que creyó en mi...dándome una oportunidad de trabajo ¡nunca te olvidare!

A mis amigos, Elizabeth Moreno y Fredy Basulto darme mis primeras oportunidades, y a mis entrenadores, maestros y amigos en general de todos he aprendido algo ¡Muchas gracias!

A mis compañeros entrenadores que aportaron gran parte del material ¡muchas gracias!

A todos y cada uno de mis alumnos, que durante tantos años me hecho ser cada día mejor, y ser un Campeón, porque al final los que están en la cancha y aplican o no todo lo poco o mucho que como entrenadores-maestros les brindamos son ellos. GRACIAS!

Finalmente pero no menos importantes en mi vida a DAVID ABRAHAM, ANTONIO CARDENAS Y LUIS ANCONA, por todo su apoyo, paciencia y enseñanzas, ¡Son mi familia!