

PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL BALONCESTISTA

AUTORES: Dr. Danilo Charchabal Pérez MSc. Gustavo Rodríguez Bárcenas

COLABORADORES:

Dr. C. Alberto Turro

Dr. C. Jorge Luís Pérez

MS.c. Oris Silva

MS.c. José A. Negrón

MS.c. Juan Carlos Figueroa

Lic. Isabel Salgado

Lic. Alfredo Reyes

Lic. Luís A. Martínez

Lic. Juan Araújo

Lic. Yesy Suárez

Lic. Pedro Martínez

Lic. Constantino Zelaya

Lic. Francisco Zurita

Lic. Reinaldo Rosado

Lic. Ángel Roche



Editorial Universitaria Ave. Sin número. Las Coloradas, Moa, Holguín, Cuba.

Página legal

Título de la obra. Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista -- 181 pág Editorial Digital Universitaria de Moa, año 2012 -- ISBN – 978-959-16-1394-3

1. Autor: Charchabal-Pérez Danilo

2. Institución: Instituto Superior Minero Metalúrgico "Dr. Antonio Núñez Jiménez"

Edición: MS.c Niurbis La Ó Lobaina Corrección: Lic. Yelenny Molina Jiménez

Diseño: Wilkie Villalón Sánchez



Institución del autor: ISMM "Dr. Antonio Núñez Jiménez" Editorial Digital Universitaria Moa, año 2012

La Editorial Digital Universitaria Moa publica bajo licencia Creative Commons de tipo Reconocimiento No Comercial Sin Obra Derivada, se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores, no haga

uso comercial de las obras y no realice ninguna modificación de ellas.

La licencia completa puede consultarse en:
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ar/legalcode
Editorial Digital Universitaria
Instituto Superior Minero Metalúrgico
Las coloradas s/n, Moa 83329, Holguín
Cuba

e-mail: edum@ismm.edu.cu

Sitio Web: http://www.ismm.edu.cu/edum



Editorial Digital Universitaria Moa

Dedicatoria

A los que confiaron, porque me animaron. A los que exigieron, porque me impulsaron. A los que apoyaron, porque me inspiraron

A TODOS... MUCHAS GRACIAS.

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

A mis padres A mi esposa A mi hija

CARTA: A MIS PADRES - A MIS PROFESORES A MIS ENTRENADORES - A MIS DIRECTIVOS

Sé lo que todos ustedes me quieren.

Cada uno me lo demuestra en todo momento y en todas partes, y en honor a ese cariño que me brindan y que yo también siento hacia ustedes, quiero que me den la posibilidad de crecer de la manera más pura y más simple que pueda.

Déjenme jugar con la alegría que represento. Déjenme ser el niño que a mí me gusta ser.

No pretendan que logre cosas que sean importantes para otro momento, pero que buscarlas ahora representan perder otras para mí. Hoy, son más importantes.

Déjenme vivir con la edad que realmente tengo, pues solo pasa una vez por mi vida.

Y no planifiquen tanto mi vida, ni mi persona.

Tampoco se desesperen por mis derrotas, pues el dolor que me produce perder termina un instante después y ya ni me acuerdo, enseguida vuelvo a sentir alegría por jugar y divertirme.

No busquen triunfos a través de mí, ni pretendan que yo sea como ustedes fueron o no pudieron ser. Soy un niño y quiero serlo.

A mis padres, gracias por elegir este equipo o club, donde haré tantos buenos amigos; y también gracias a mis entrenadores que me educan para que llegue a ser buen deportista y buena persona.

A veces noto que sufren al lado de la cancha cuando juego, no me gusta que así sea, pues, en ese momento soy feliz.

Estoy jugando, y desde adentro pareciera que ustedes, los de afuera, compitieran por mí, que tuvieran celos y que sufrieran por el triunfo que no llega y la jugada esperada que no puedo en ese momento brindarles.

Si me dieran tiempo entenderían que en esta etapa tiene que ser así, que en el deporte, como en la vida, todo tiene su tiempo; seguramente un día podré dárselos.

Por favor...Déjenme jugar sin presiones, sin retos, sin tantas correcciones, sin verlos preocupados y hasta a veces, peleando por mí....

Por favor...Dejen que juegue, que me divierta, que sea feliz.

SOY UN NIÑO. NO LO OLVIDEN. SOY UN NIÑO Y SOLO UNA VEZ EN LA VIDA.

PRÓLOGO:

El programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista, que nos presenta el Profesor Titular, Dr. Danilo Charchabal Pérez, pretende tributar a la unificación de todos los criterios de los entrenadores, bajo un mismo objetivo. Este deporte en el mundo actual, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego, las que inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos el incremento del "Boom Competitivo", como espectáculo deportivo.

Este documento, constituye un importante aporte al enriquecimiento teórico y metodológico que necesariamente debe sustentar la labor didáctica de los profesores deportivos en los eslabones básicos del deporte de Alto Rendimiento. En este trabajo se pone a disposición de todos los interesados en la formación básica del baloncestista, un documento que encierra en cada una de sus páginas un contenido de inestimable valor metodológico. En los diferentes epígrafes el autor sistematiza de forma sintética y amena la experiencia obtenida durante 28 años de trabajo en este campo disciplinar, matizada por las vivencias acumuladas en varios países donde ha prestado servicios deportivos y pedagógicos. El sistema de clases prácticas se encuentra lógicamente ordenado y sustentado sobre la base de argumentos científico-metodológicos sólidos, lo que permite orientar de forma clara y precisa, tanto al entrenador de base con experiencias en la labor formativa, como al inexperto exjugador que comienza como profesor en una escuela de iniciación deportiva o en cualquier otro ámbito del deporte de base.

La propuesta que en este material se expone es el fruto de la dedicación y el amor puestos en función de la formación integral de las jóvenes generaciones; se brindan orientaciones no solo para la formación técnica, táctica y física sino también para lo teórico-psicológico y la formación de valores, lo que expresa la vocación humanística del autor de ir no solo a la potenciación del cuerpo sino también de la mente y del espíritu. Solo nos resta exhortar esencialmente a los monitores, facilitadores, entrenadores de base y todas aquellas personas que de alguna manera inciden en la formación integral de los niños y jóvenes desde la perspectiva de las actividades físico-deportivas propias de este deporte, a que consulten este material y lo conviertan en una herramienta cotidiana de trabajo.

Dr. C. Héctor Noa Cuadro

PRÓL	OGO:	.1
Introd	ucción	.2
La for	mación inicial del baloncestista	.3
Capítu	ılo 1 La formación del baloncestista	.6
1.1	La competencia y calidad del entrenamiento	.6
1.2	El aprendizaje	.7
	Ejecución	
1.4	Toma de decisiones	.8
1.5	Fundamentos básicos	10
1.6	Diseño en valores aplicado en programa de enseñanza del baloncestista	11
	Cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el	
	proceso de formación en valores en la sociedad actual	
1.8	Definiciones	13
Capítu	ılo II: Preparación del deportista	18
2.1	Algunos consejos y recomendaciones importantes para llegar a ser un	
	buen entrenador de baloncesto	18
2.2	Exposiciones de las condiciones competitivas	22
2.3	La nutrición y la dieta como potenciadores del rendimiento deportivo en	el
		22
2.4	El agua como elemento importante en la formación de los deportistas y e	n
	especial del baloncestista	
	Dieta previa al esfuerzo	
	Durante el esfuerzo	
	Después del esfuerzo	
•	ulo III. Planificación del entrenamiento	
	La planificación para el programa de formación básica del baloncestista	
	Preparatorio	
	Pre-competitivo	
	Competitivo	
	Post-competitivo o de tránsito	
	ılo IV Programa de entrenamiento	
	Programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista	
	Etapa de preparación según la edad	
4.3	Para la elaboración del programa de enseñanza para la formación básica	
	del baloncestista debemos tener en cuenta una serie de aspectos que a	
		29
4.4	Desarrollo de las capacidades físicas y motoras para la categoría 8 a 10	
	años	
•	ılo V. La preparación física del baloncestista	
	Etapas de preparación del deportista:	35
5.2.	Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas	
	normativas y test pedagógicos. (Colectivos de autores de Cuba, program	
	de preparación del deportista 2005)	
5.3.	Propuesta metodológica del programa de enseñanza para la formación d	
	baloncestista	
	Periodización del programa de formación básica del baloncestista	
	Contenido del programa de formación básica del baloncestista	
KIKI I	OGRAFÍA:	べ ()

Introducción

El programa de la disciplina de baloncesto es un documento donde se expresa el contenido fundamental de esta y sus objetivos, el mismo incluye además, el tiempo asignado a los distintos tipos de elementos técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicológicos y la lógica a seguir en su desarrollo y va acompañado de las indicaciones metodológicas, las cuales ofrecen recomendaciones para su puesta en marcha.

Es necesario destacar que este programa no solo debe resolver las tareas emanadas de los objetivos instructivos, sino también las que se desprenden de los objetivos educativos en cada categoría, estos últimos se logran a través de los primeros, en la misma medida en que el entrenador, de manera hábil, extraiga el potencial educativo implícito en cada conocimiento científico – cultural y deportivo de sus deportistas.



El programa de enseñanza para la formación deportiva del baloncestista, consiste en atender a la niñez la adolescencia contribuyendo sistemáticamente en el desarrollo intelectual y de sus habilidades motrices, para formar un hombre íntegro y útil a la sociedad. La elaboración de este documento tiene como propósito facilitar la labor docente-pedagógica de cada uno de entrenadores de baloncesto, al propio tiempo, constituye una guía de trabajo para que en cada categoría se impartan los contenidos mínimos y se alcancen los objetivos que en cada caso se exige.

Este programa pretende tributar a la unificación de todos los criterios de los entrenadores, bajo un mismo objetivo. Este deporte, en el mundo actual exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego, las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna. A esto sumemos la informatización, la rapidez de comunicación por vías computarizadas y el incremento del "Boom Competitivo", como espectáculo deportivo. Es importante que se tenga en cuenta en cada momento los tres procesos fundamentales en la preparación del deportista: enseñanza, consolidación y perfeccionamiento; que se apliquen según la edad y siguiendo el orden lógico establecido en los contenidos, para así poder lograr los objetivos básicos planificados; el mismo es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los entrenadores, su

utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del deporte en esta disciplina deportiva.

Dentro de su contenido, aparecen además una serie de informaciones relacionadas con los elementos teóricos, psicológicos, físicos, tácticos y técnicos, unidos a un gran grupo de ejercicios que posibilitarán al entrenador introducirse con mayor seguridad y eficiencia en el campo científico del entrenamiento deportivo; permite el razonamiento de los especialistas para la aplicación de nuevos métodos y técnicas que contribuyan a elevar el conocimiento de



sus jugadores. El éxito dependerá en gran medida del interés, iniciativa, creatividad y conocimiento de los técnicos, los que de forma hábil y concreta sabrán aplicarlos a las condiciones en cada categoría siguiendo la metodología aplicada.

Cuba, país identificado en el mundo deportivo, por el alto nivel pedagógico de sus especialistas y entrenadores, siempre está en la búsqueda de niveles superiores en la enseñanza y consolidación del juego en nuestros baloncestistas. Este documento que atesora

la experiencia de nuestros profesionales del baloncesto y que ha jugado un rol significativo en la unificación de las orientaciones metodológicas y pedagógicas, podrá ser utilizado como una herramienta de trabajo metodológico para todos los entrenadores e incluso para aquellos deportistas retirados que no han tenido la oportunidad de recibir estudios de especialización deportiva en escuelas para entrenadores, pues con sus conocimientos y dominio técnico se le facilitará llevar este programa adelante con todos los requerimientos y orden lógico de los contenidos a aplicar.

La formación inicial del baloncestista

El deporte de rendimiento se desarrolla constantemente, se rompen barreras que en el siglo XX parecían imposibles con marcas excepcionales. En la medida que crece la popularidad del deporte, esto trae consigo que la ciencia deportiva se desarrolle con mayor rapidez hacia los resultados límites de los deportistas en el planeta, basado principalmente en los avances científico- técnicos sobre los principios, los métodos y los medios en la formación de los niños y jóvenes deportistas.



Es muy importante desde el comienzo del aprendizaje en el baloncesto y se hace imprescindible, tomar y pasar el balón con exactitud, es un objetivo básico progresar sin errores a la hora de actuar con el balón, sin embargo, hay entrenadores que no tienen paciencia para trabajar con estas edades y se desesperan a la hora de enseñar los fundamentos básicos, lo que trae consigo que no dediquen el tiempo necesario para la enseñanza de los chicos, y estos distorsionan su técnica porque en la mayoría de los casos no existe la insistencia de los entrenadores en dicho aprendizaje. Es muy importante tener en cuenta que

siempre hay algo que aprender, nunca se sabe lo suficiente, siempre hay algo más, es posible mejorar lo que aprendemos cada día, esto es vital en la formación deportiva, porque permite ver el avance de los deportistas, su satisfacción por el aprendizaje y el reconocimiento de los padres de familias por los avances de sus hijos. Desde hace años los entrenadores se ocupan de todo lo relacionado con comenzar lo más tempranamente posible el entrenamiento; se buscan formas de adiestramiento, métodos, implementos deportivos y también sistemas de campeonatos que se adapten a la edad, al sexo de los niños y jóvenes que practican deporte. En la actualidad se aprecia que los jugadores de talla universal no sobrepasan los 26 años, donde sus condiciones físicas, psicológicas, técnicas y tácticas alcanzan niveles excepcionales.

Durante el desarrollo de la preparación y la competición, nos encontramos con equipos que entrenan muy bien, pero juegan muy mal cuando llegan al partido; cuando esto ocurre, siempre los entrenadores nos lamentamos y comenzamos a hacer especulaciones, por ejemplo: que el atleta es muy joven, que tiene poca experiencia, que afrontamos dificultades por el poco tiempo de preparación, que los jugadores de reservas no responden, que le falta un poco a los jugadores para que alcancen su forma deportiva, que realizamos pocos partidos de preparación, etc. Eso es real en muchos casos, pero se nos retira el jugador y nunca tiene

un resultado decoroso; lo importante está en analizar realmente cuáles son las deficiencias detectadas y cómo hacer un plan de preparación acorde a estas dificultades para mejorarlas en el próximo campeonato, revisar los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, teóricos y físicos de cada jugador y llevar eficientemente el plan de trabajo individual y colectivo del equipo para no vernos en la necesidad de justificar siempre los problemas de nosotros como entrenadores que siempre culpamos a los jugadores. En esta etapa de formación, es obligatorio dedicar más del 70 % del trabajo a los ejercicios de



desarrollo general y solamente casos excepcionales con ejercicios específicos, cuyo objetivo es no sobrecargar a los jóvenes deportistas durante el período de desarrollo y que el organismo esté acto para poder asimilar correctamente la carga y por consiguiente puedan realizar las técnicas sin agotamiento físico, lo cual conllevaría a no distorsionar el aprendizaje de las mismas por exceso de carga. Los excelentes rendimientos de los deportistas en los juegos olímpicos y en los campeonatos mundiales y europeos son ejemplo de un trabajo dosificado correctamente desde edades tempranas. Unido a todos estos fenómenos, es también interesante, que los deportistas más jóvenes establezcan mejores marcas y logren mejores resultados, lo que indica que los mejores rendimientos son cada vez más de la juventud, ya que el comienzo de la formación deportiva también se sigue adelantando en tiempo.

Los avances tecnológicos también son elementos importantes en el mundo del deporte y la Cultura Física. En general, científicos e investigadores han dedicado mucho tiempo al campo del deporte infantil, siguiendo el curso de estos investigadores se ha podido comprobar que la mejor edad para iniciar la preparación del baloncestista para el alto rendimiento es a partir de los 12 años, ya que a estas edades los niños consolidan más su aprendizaje técnico-táctico, los músculos se desarrollan con más intensidad y la fuerza aumenta. Esto trae como consecuencia que la circulación se altere rápidamente y la cantidad de contracciones cardiacas, la presión arterial y el volumen de sangre por latido sean mayores en este período, en comparación con el de la adolescencia. La respiración manifiesta también mayor frecuencia e insuficiente profundidad, contrario a esto, la capacidad de coordinación de los movimientos corporales es cada vez mejor.

En estas edades, los escolares transitan por un periodo bastante complejo, en su desarrollo de niño a adulto (pubertad). Además de la madurez sexual, en este periodo de vida se desarrolla rápidamente el miocardio, el cual aún no está adaptado al trabajo intenso. La capacidad vital de los pulmones aumenta sistemáticamente, los movimientos se hacen cada vez más precisos y económicos, varía también, la capacidad de excitación de la corteza cerebral, como consecuencia de la actividad de las glándulas de secreción interna.

Para la confección de este programa se ha tenido en cuenta las características actuales que se manifiestan en el baloncesto, entre las que se destacan, muy marcadamente, la edad de los grandes baloncestistas a nivel mundial y ejemplo de ello son muchas figuras juveniles o menores de 22 años que integran las selecciones nacionales de sus diferentes países; esto ha sido posible por el incremento del volumen e intensidad de las cargas comprendidas en los nuevos adelantos científico- técnicos de la actualidad y el alto dominio de la técnica alcanzado por los jugadores.

En los últimos años, el deporte se ha convertido en un punto de referencia social, donde los ingresos económicos y el estatus que proporciona son gratificantes y elevados. Esta situación ha llevado a "fabricar" campeones, bien por motivos políticos, sociales o económicos. Para lograrlo se han utilizado sustancias dopantes; se ha rebajado la edad de especialización y se ha sometido a los jóvenes deportistas a un entrenamiento excesivo y unilateral, que si bien físicamente pudiera ser soportado, no ocurriría lo mismo a nivel psicológico. Es importante recordar cuáles son las posibles secuelas que puede depararnos dicho entrenamiento excesivo y unilateral.

Sus principales riesgos son:

- RIESGOS FÍSICOS: Problemas óseos, articulares, cardíacos, musculares...
- RIESGOS PSICOLÓGICOS: Son consecuencias negativas del entrenamiento y la competición precoz que guardan relación con la conducta del sujeto y su estado mental. Así, se ven problemas como ansiedad, estrés, frustración; además de una "infancia no vivida", por la enorme dedicación que exige la práctica deportiva de alta competición a edades tempranas (a veces más de 4 horas al día).
- RIESGOS MOTORES: El entrenamiento especializado busca el rendimiento en un aspecto concreto de la ejecución motriz humana, ignorando, por regla general, los

- demás. Esto conlleva a una relativa "pobreza motriz", que puede llegar a imposibilitar una futura práctica deportiva diferente de la que se realizó durante la infancia.
- RIESGOS DEPORTIVOS: En determinadas edades, se hace una "especialización a ciegas"; o sea, es muy difícil conocer las características del futuro deportista de élite cuando tiene pocos años de edad, por lo que es posible que se esté especializando a un niño/a en una práctica para la que no está especialmente cualificado.

Como se puede observar, el programa contiene una información bastante clara de su aplicación, no obstante explicaremos algunos detalles que posibilitarán un mejor manejo por parte de los entrenadores; se trabajará en un ciclo anual donde se podrá valorar el comportamiento del deportista y se va a tener en cuenta la aplicación del proceso de enseñanza y consolidación en cada una de las categorías.

No es una herramienta que ate o limite a los entrenadores, es todo lo contrario, pues su principal misión es motivarlos a la búsqueda de mejores expresiones de preparación, a partir de las indicaciones que aquí se dan. No es un todo para resolverlo todo, sino un atisbo de promoción de las ciencias y la planificación, aplicadas al deporte para mejorar nuestro baloncesto desde el nivel de base, en un momento en que el entorno de esta actividad a nivel mundial, cursa por sendas de alta maestría pedagógica.

Por lo tanto, se les permiten adoptar rangos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas por parte del técnico, dirigidas en todos los casos a elevar la calidad de su gestión y el logro de resultados, sin abandonar los conceptos científicos y pedagógicos que se acerquen al modelo del baloncestista actual, cuyo fin perseguimos y está expresado en esta importante indicación para el trabajo perspectivo.



Para la planificación por microciclos, las frecuencias semanales serán para los deportistas de 8 a 12 años, 3 sesiones de entrenamiento, y se desarrollarán juegos los domingos; al iniciar la preparación se debe tener listo el programa de entrenamiento, el plan de preparación física, y los documentos que permitan el control de todo el proceso de entrenamiento deportivo.

Para un mejor trabajo, el entrenador buscará la forma de desarrollar competencias internas de preparación con otros equipos deportivos que

les permita aplicar los conocimientos adquiridos; es importante que los entrenadores comprendan la necesidad de jugar en estas categorías todos los días como aparece registrado en el programa, lo que permitirá elevar la motivación de los alumnos y comprobar en la práctica los resultados logrados hasta el momento.

Capítulo 1 La formación del baloncestista

1.1 La competencia y calidad del entrenamiento

Para iniciar hablando de este tema, primero debemos ser competentes, conocer qué es la competencia en el siglo XXI, cómo enfrentar los retos para conseguir el éxito, saber hasta dónde podemos llegar, a partir de aquí podemos definir como competencia lo siguiente: "...Una competencia es un "saber hacer", con "saber" y con "conciencia". El término "competencia" hace referencia a un conjunto de propiedades de cada uno de nosotros que se están modificando permanentemente y que tienen que someterse a la prueba de la resolución de problemas concretos, ya sea en la vida diaria o en situaciones de trabajo a través del entrenamiento deportivo que encierra cierta incertidumbre y cierta complejidad técnica y táctica. La gran diferencia es que la competencia no proviene solamente de la aprobación de un currículo, sino de la aplicación de conocimientos en circunstancias prácticas..."

Las competencias están en el medio de los "saberes" y las habilidades. Entonces, las competencias, como conjunto de propiedades inestables de las personas que deben someterse a pruebas permanentemente, se oponen a las calificaciones que se median por un diploma y por la antigüedad en la tarea, lo importante hoy es SER COMPETENTE, que quiere decir: saber hacer cosas, resolver situaciones. Pero como las situaciones son cada vez más complejas, ser competente requiere, por un lado, de muchos saberes teóricos y prácticos y por

otro, de mucha imaginación y creatividad, esa es la clave

para llegar al éxito en el deporte.

La calidad del deportista en este programa de formación del baloncestista, se define en que TODOS los chicos, al llegar a la terminación de su educación, tanto docente como deportiva obligatoria, hayan logrado:

- 1. Altas competencias en el aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos del deporte recibido.
- Saber comunicarse usando palabras, números, imágenes; navegar diestramente por las autopistas de información deportiva a través de redes electrónicas.
- 3. Altas competencias en la formación de sus valores, a partir de su honestidad, responsabilidad, patriotismo, identidad, valentía, entre otros.
- 4. Aprender a resolver problemas en todas las áreas del saber.
- 5. Altas competencias en los eventos deportivos donde participa, por sus resultados, disciplina y entrega total a la actividad deportiva que representa.

En la preparación del deportista, la calidad, cantidad y la concentración de la atención tienen que estar muy estrechas entre sí; pensar en lo que tiene que realizar dentro del juego y aplicar todo lo aprendido durante el entrenamiento es una regla básica para obtener buenos resultados. Para llevar adelante un trabajo con armonía y eficiencia es imprescindible apoyarse en cuatro aspectos fundamentales que son:

- a. El aprendizaje
- b. La ejecución
- c. La toma de decisión
- d. Importancia del dominio de los fundamentos básicos

Teniendo en cuenta los cuatro aspectos anteriores, analizaremos a continuación el peso que le vamos a dar a cada uno de ellos en el momento que corresponde aplicarlos.

1.2 El aprendizaje

En esta etapa, el deportista comienza a aprender los diferentes elementos técnicos básicos del baloncesto, para lo cual los entrenadores deben de tener paciencia ante las dificultades presentadas por los niños; estimularlos, buscar nuevos ejercicios y métodos de trabajo que ayuden a que el deportista logre asimilar los contenidos. Durante el aprendizaje es importante seguir la secuencia lógica de los diferentes elementos técnicos—tácticos que aparecen en el programa de formación del baloncestista, iniciando de lo fácil a lo difícil; solo cambiará de un elemento a otro cuando el alumno domine lo que aparece en el programa para cada categoría; en esta etapa se prioriza más el aprendizaje de la técnica y la cantidad de repeticiones estarán acorde al nivel del dominio adquirido por los deportistas.

En el baloncesto, a veces los entrenadores se preocupan más por la efectividad del jugador en el terreno que por el cumplimiento de las tareas sociales que influyen en el rendimiento durante la preparación del deportista como son: sus estudios, las relaciones familiares, las características domésticas, sus amigos, etc. Es por ello que juega un papel muy importante el entrenador, porque si logra llegar a esos lugares que nunca ha atendido, sus jugadores comenzarán a tener confianza en su preparador y siempre expresarán sus criterios sin miedo a ser reprimidos.

En el fútbol, hay que ver a los jugadores según sus posibilidades reales en cada posición y no priorizar jugadores por su calidad deportiva, muchas veces los entrenadores se preocupan más por los jugadores efectivos y sobresalientes en el ataque que por el resto de los jugadores, pero debemos tener en cuenta que en los partidos no siempre terminan los 11 jugadores regulares y en los momentos finales de los partidos siempre tenemos dos o tres atletas que están en la cancha y no son los líderes del equipo. Es por ello que el entrenador debe tener en cuenta a todos los jugadores, e incluso, a los del banco que en cualquier momento sustituyen a los jugadores regulares y deben estar preparados para hacerlo bien y poder mantener una ventaja o jugar al mismo nivel para lograr la victoria.

En muchas ocasiones, los jugadores de punta siempre deciden los partidos a su favor, la confianza en cada jugador es clave para obtener un buen resultado. A veces nos encontramos con un jugador que ha tenido un bajo rendimiento en todo el partido, mostrándose errático en su juego, pero en el momento crucial se le presenta una situación donde tiene que realizar un tiro libre para definir el partido y lo ejecuta con efectividad y de paso da la victoria a su equipo, pero su porcentaje en el partido sigue siendo malo; sin embargo, hay que tener en cuenta que ese jugador se repuso de su mal momento en todo el juego y supo anotar la canasta que definitivamente determinaría el resultado a su favor. Como aspecto interesante el entrenador y este último jugador saben que a pesar de anotar esa decisiva canasta de la victoria, debe prepararse mejor para resolver las deficiencias fundamentales que tuvo durante el partido, con la idea de corregirlas para el próximo juego.

En la evaluación social todo el mundo está pendiente por los resultados de los deportistas, por lo tanto lo están observando sus familiares, los amigos, los contrarios, el público que lo sigue,



etc. Es por ello que juega un papel muy importante la responsabilidad individual del atleta durante su preparación, donde la disciplina, la honestidad, la voluntad, el compañerismo, entre otros valores, son clave para lograr un resultado digno de quienes ven en los deportistas sus ídolos dentro y fuera del terreno, de ahí la importancia que tiene el aprendizaje de los elementos técnicos del baloncesto. Con esas habilidades el jugador da respuesta a las expectativas de quienes lo siguen y apoyan en los diferentes partidos y competencias.

1.3 Ejecución

El entrenador debe saber la responsabilidad que tiene en la ejecución de los diferentes elementos técnicos; aquí juega un papel determinante el nivel que va logrando el niño, la exigencia sobre cada contenido vencido y el momento preciso de cambiar de una técnica a otra. La calidad de repeticiones estará sujeta al dominio adquirido por los atletas en la ejecución de cada movimiento, debemos recordar que cuando un atleta no domina la técnica de tiro hay que tener en cuenta que las repeticiones tienen que estar dirigidas a lograr perfeccionar, precisamente, ese movimiento, porque de lo contrario si existen deficiencias en las técnicas, muchas repeticiones fijarán los problemas técnicos que más adelante serán difíciles de mejorar. Es importante el variar los ejercicios destinados a la consecución de un objetivo, con el fin de evitar la monotonía y consiguiente pérdida de intensidad, concentración y motivación en el jugador, pues para dominar un determinado aspecto técnico será necesario su repetición un alto número de veces.

1.4 Toma de decisiones

Para iniciar este aspecto, primero, debemos partir del concepto de capacidades cognitivas: Suponen el control de la información que circula por la tarea y cómo esta es procesada y utilizada por el deportista. Se manifiesta habitualmente a través de tareas de toma de decisiones una vez analizadas las condiciones del entorno y relacionadas con la intencionalidad perseguida por el jugador.

La estructura cognitiva será más general cuando las tareas de toma de decisiones se destinen a crear inespecíficamente esta capacidad. Se fundamentan en el trabajo con tomas de decisiones más sencillas que en las condiciones reales, a través de estímulos y respuestas inespecíficas (de más fácil identificación y ejecución que los específicos). El componente cognitivo será específico a medida que las tareas de toma de decisiones estén fundamentadas sobre los elementos de la táctica (individual y colectiva) propios y específicos de ese deporte, e incluso, superando las condiciones más complejas que puedan darse durante el partido. Podemos así construir los sistemas sobre la base condicional al asociar la estructura coordinativa y cognitiva que permitan realizar sistemas de una aproximación General, Dirigida o Especial.

Es muy importante este trabajo desde los primeros años de la preparación del deportista, e incluso, podemos observar cómo en los juegos o competencias oficiales los jugadores

cometen errores por no tomar la decisión correcta ante una acción determinada. En la actualidad hay deportistas que por no tener bien impregnado el concepto de toma de decisión, en el momento adecuado, pierden medallas de oro olímpicas: el caso de la yudoca Legna Verdecia, quien faltando solo 3 segundos de combate y de su posible victoria, perdió por no cumplir con la decisión correcta orientada por el entrenador, de desplazarse y no dejarse agarrar por la contraria. Cuestión que no cumplió y le costó el título olímpico, solo por citar este ejemplo. A continuación expresamos algunos ejemplos de situaciones



que se deben enseñar en edades tempranas a nuestros deportistas con el objetivo de lograr su perfeccionamiento:

 Un jugador se va en contraataque en superioridad numérica y en vez de pasar al jugador que está solo, trata de anotar la canasta individualmente por lo que falla la oportunidad de convertir la misma; o en algunas ocasiones tira a la canasta sobre la marca presionado o ataca al contrario cuando este está separado de él, entre otras acciones. Al jugador hay que enseñarle desde su inicio en los entrenamientos cómo tomar la decisión correcta, teniendo en cuenta la distancia entre el jugador que ataca y el que defiende; si el jugador ofensivo va a atacar al aro tiene que trabajar sobre la base de la posición que adopta el contrario; si el defensivo se acerca, el jugador ofensivo ataca y si el jugador está separado, pues el atacante realiza el tiro directo al aro, este ejercicio se debe trabajar diariamente en cada entrenamiento, y lo importante no es si anota la canasta o no, sino que él haya tomado la decisión correcta. Una pregunta que debe estar siempre en los labios del entrenador para sus jugadores, fundamentalmente en las categorías inferiores es: si el jugador se te pega en la defensa ¿qué debes hacer?, y si está separado ¿cómo debes actuar?; esto permitirá que los jugadores dominen el concepto de tomar decisiones en el momento preciso, lo importante es aplicar el objetivo que es el criterio del espacio entre jugadores. Es vital corregirles diciéndoles, fíjate en la distancia, entonces, el jugador tendrá claro el criterio en función de la distancia, tira o entra a la canasta.

Un ejercicio muy interesante para mejorar la toma de decisiones en el baloncesto, fundamentalmente con aquellos jugadores que tienen condiciones por su estatura o son lentos, o muy gorditos, etc. y en estas edades son marginados por los más pequeños, quienes no le pasan el balón y quieren ser los que tiran a la canasta y driblean el balón, pudiera ser el siguiente: en este caso, se realizan juegos de 3 Vs 3 a todo terreno, pero se orienta que para tirar al aro, el jugador con las características antes mencionadas, tiene primero que recibir un pase por debajo del área del tiro libre y a partir de aquí es que se puede tirar, esto trae como consecuencia que los chicos le exijan a esos jugadores llegar a su posición y buscar el pase peleando el balón a toda costa, de esta forma se logra que todos los jugadores se integren al juego, e incluso cuando un jugador pequeño se va en ofensiva rápida solo y tira al aro violando lo establecido por el entrenador, le indicamos que perdió el balón y le decimos que nos responda por qué es que la canasta no vale, este le responderá que se le olvidó, que primero tiene que pasarle el balón al compañero por debajo del área de tiro libre. Esto permite que el jugador piense por sí mismo y posteriormente se dará cuenta de lo que debe realizar cuando el entrenador orienta alguna tarea y además, va creando opciones del juego colectivo desde edades tempranas.

Otro ejemplo es: en función del que defiende por dentro o por fuera 1x1, si el jugador es más pequeño, entonces, trabaja por dentro; si es más alto trabaja por fuera, en este caso, el entrenador le pregunta dónde cree que debe jugar con su contrario y el propio jugador le responderá, según las características del contrario, por dentro o por fuera.

En estos ejercicios es muy importante que el entrenador no hable tanto, lo que permite que el jugador piense más por sí mismo y se desarrolle su pensamiento táctico, si el atleta realiza mal la ejecución técnica eso es otro



problema, estamos trabajando la toma de decisiones en ese momento y el objetivo es ver el espacio entre los jugadores para desarrollar la acción ofensiva, entre otras cosas.

1.5 Fundamentos básicos

Los fundamentos son los elementos más importantes en el desarrollo de un equipo, aprenderlos y aplicarlos bien es el primer paso para estructurar un equipo ganador; son el alma de los grandes campeones del mundo, la disposición del jugador y del entrenador influirá en su aprendizaje. Para llegar a ser un buen jugador de baloncesto es requisito indispensable, tener un absoluto dominio de todos los fundamentos de este juego, ejemplos existen en el mundo, jugadores de la talla de Ruperto Herrera, Tomas Herrera, Leonardo Pérez, Ernesto Cañizares, entre otros, que tienen un dominio total en todas las direcciones del baloncesto. El criterio sobre el axioma de que los jugadores nacen y no se hacen, aquí con esos deportistas no tiene validez, pues han llegado a serlo por su consistencia y dedicación en los entrenamientos. La enseñanza de los fundamentos no es fácil, pero siempre debemos exigir que los jugadores mantengan el interés a pesar del volumen y las repeticiones de los ejercicios, esto es vital para la formación correcta de los hábitos. El entrenador que ha dado la debida importancia a la enseñanza de los fundamentos básicos, comprobará que es muy fácil adaptarse a cualquier patrón de juego de su equipo y llevar adelante todo el arsenal técnico táctico en los entrenamientos y en la competencia. Juan Hernández Liras, Entrenador Superior de Baloncesto de la F. B. M, llama la atención a aquellos entrenadores que tratan de pasar a la técnica de conjunto, cuando aún los niños no dominan los fundamentos técnicos y no le conceden la importancia que requiere esta etapa de enseñanza- aprendizaje tan necesaria en nuestros deportistas que se inician en el deporte de baloncesto. Por eso, es muy importante la metodología que se aplica a la hora de la enseñanza de los fundamentos individuales, muy bien elaborada por el profesor:

- Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo, consigue que los ejercicios sean dificultosos, pero realizables, así, por ejemplo, puede trabajar las paradas con balón dejando al jugador tirar a canasta después de parar, siempre y cuando no se desvíe la atención en exceso, del objetivo que queremos trabajar, ni se pierdan demasiadas repeticiones del mismo.
- 2. Intenta que el jugador esté mucho tiempo en contacto con el balón, pues el aprendizaje de movimientos con balón suele requerir de más tiempo de práctica que el de movimientos sin balón. Intenta que el jugador esté casi siempre en actividad física y mental. No queremos "espectadores". Crea situaciones de "tráfico" para hacer ejercicios más reales, por ejemplo, podemos trabajar finalizaciones a canasta en las que los jugadores que vuelven de realizar su trabajo pasen por delante de los que lo están ejecutando, obligándoles a decidir, reaccionando al respecto.
- 3. Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico, por ejemplo, al trabajar el pasar y cortar con defensor, dejar que el jugador que tiene que pasar el balón evalúe la situación respecto al defensor y pueda tomar una alternativa distinta a la de pasar. Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente, de forma que provoquen respuestas motrices nuevas. Fomenta que tus jugadores "inventen" y hazles ver que te gusta que sea así. No reprimas nunca su imaginación.
- 4. Debes ser exigente con tus jugadores, pero también contigo mismo. Intenta ser un modelo eficaz. El jugador ejecutará mejor aquello que ha visto hacer. No basta con
 - explicar un movimiento, es mejor que lo vean. Si no te consideras un buen modelo, a lo mejor puedes probar con tu ayudante. Debes ser paciente, dejar que tus jugadores se equivoquen y que mejoren poco a poco. No corrijas todo y en todo momento. Encuentra lo adecuado para corregir (focalizar tu trabajo en uno o dos objetivos)
- Establece expectativas realistas para cada jugador. Practica una enseñanza individualizada, pues cada jugador posee unas condiciones



distintas. Plantea objetivos individuales. No todo el mundo puede aprender lo mismo ni responder de la misma forma ante un método para aprender. Intenta conocer a tus jugadores y descubrir la mejor forma de "llegarles". Siempre que sea posible, da instrucciones breves, fáciles de entender y de forma amena, con el objeto de rentabilizar al máximo el tiempo de entrenamiento. Usa palabras estratégicas que el jugador reconozca y hagan que se centre en un determinado aspecto.

6. Usa el tono de voz adecuado al momento. No siempre debe ser el mismo. Si siempre chillas, el jugador se acostumbrará a ello y no responderá adecuadamente cuando ese chillido sea necesario. Si siempre usa una entonación baja, te resultará más difícil usar el tono de tu voz para relajar una situación tensa. Sé entusiasta, pues esto es algo que contagia a los que te rodean. Si eres y demuestras ser comprometido, te resultará más fácil conseguir el compromiso en los que te rodean.

1.6 Diseño en valores aplicado en programa de enseñanza del baloncestista

El presente trabajo tiene como objetivo presentar aquellos elementos esenciales del marco teórico sobre los cuales se puede realizar un diseño en valores para cualquier nivel de sistematicidad del proceso docente educativo que permita estructurar y jerarquizar el sistema de valores (que parte de la determinación de los valores trascendentales del deporte) en el programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista en las categorías hasta 12 años, partiendo de la relación hombre-hombre en el establecimiento de los valores universales en el desarrollo de la calidad ciudadana, cultura del cumplimiento de deberes y derechos y criterios de democracia y participación.

Valores trascendentales del programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista en las categorías hasta 12 años

En el proceso de formación del deportista se presenta una contradicción que tiene carácter



fundamental entre los objetivos planteados a ellos por los entrenadores y los que ellos deben alcanzar y el nivel real que tienen en ese momento. Lo anterior supone que el deportista, convencido de la necesidad del aprendizaje, se convierta en sujeto de su propia formación, y la dirige hacia el logro de los objetivos que él se ha trazado. En los momentos actuales, la formación consciente de valores en el deportista implica más calidad deportiva y una clase de entrenamiento más participativa y activa que permite crearlos y desarrollarlos.

Es importante señalar que el valor trascendental definido presenta un sistema de valores asociados a él ya que todo proceso de formación de valores requiere de una sistematización adecuada de los mismos, a través de un proceso integrador, imposible de garantizar si se trata de formar una excesiva cantidad, por tal razón en este trabajo se definen los sistemas de valores asociados al valor trascendental del programa de formación básica del baloncestista.

Teniendo en cuenta el modelo del deportista y considerando las relaciones hombre—hombre, que precisan los valores que debe reunir el baloncestista de estos tiempos, en el programa de entrenamiento para su formación básica se determinaron como valores trascendentales (generales, esenciales e integradores) los siguientes:

1. Humanismo de la actividad deportiva bajo la óptica del proyecto olímpico del deporte universal (Relación hombre-hombre)

SISTEMA DE VALORES ASOCIADOS:

- Patriotismo
- Firmeza
- Identidad nacional
- Igualdad de derecho
- Amor a la libertad
- Modestia
- Lealtad
- Colectivismo
- Solidaridad
- Comunicación y trabajo grupal
- Creatividad

- Dignidad
- Generosidad
- Ética
- Verdad
- Autodeterminación
- Honestidad
- Compañerismo
- Crítica y autocrítica
- Sencillez
- Identidad
- Liderazgo

1.7 Cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual

El deporte cubano responde hoy a la formación de un deportista integral con mayor comprometimiento con los legados y principios de nuestra sociedad, donde prevalezca el sentido de la responsabilidad y el protagonismo deportivo en la solución de sus problemas. Los programas de entrenamientos, a partir de métodos educativos tradicionales, han contribuido desde lo instructivo a la formación de aquellos valores con trascendencia en la vida espiritual y social del deportista.

Como ya es conocido a través de los programas de entrenamiento deportivos se logra fortalecer la salud física y metal de los deportistas; ejerce una influencia positiva, sustancial en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos y concepción científica del mundo y abre amplias posibilidades para la formación de la conciencia y de una conducta altamente moral, al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento en general de libre expresión y autoafirmación y proporciona la alegría de comunicarse, de compartir emociones y el sentido del colectivismo. El programa de entrenamiento deportivo en la formación del baloncestista, tiene como objetivo general

perfeccionar la capacidad de rendimiento físico, propiciar adecuados hábitos de práctica de ejercicios físicos y la participación masiva, sistemática y consciente en las actividades físicas y recreativas, contribuyendo de tal manera al mantenimiento y mejoramiento de la salud y la utilización correcta del tiempo libre.

Sin embargo, a pesar de estas afirmaciones, en los últimos años hemos observado, en los resultados arrojados a partir de diagnósticos realizados mediante encuestas y entrevistas a deportistas y entrenadores en varios países, que existen determinadas incidencias negativas, de índole



material y espiritual, que no contribuyen a la formación armónica de los valores dentro del proceso de formación del deportista, estos se unen a una actitud irresponsable en el modo de actuación y comportamiento de los deportistas como causantes de reiteradas ausencias, impuntualidades y bajo índice de participación en las actividades que le son inherentes a las clases de entrenamientos.

Con la finalidad de dar cumplimiento a las necesidades y requerimientos que sustentan este problema en materia de formación de valores, se precisa de la integración de un conjunto de acciones que posibiliten la actuación de entrenadores y deportistas en aras de fortalecer y mejorar el comportamiento y la conducta de estos en el ámbito social y deportivo, entre las que se destacan las cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual.

- Dignidad
- Patriotismo
- Honestidad
- Solidaridad
- Responsabilidad
- Humanismo
- Justicia

1.8 Definiciones

VALOR: Es la significación positiva adquirida por los sujetos en el marco de la relaciones sociales, las convicciones y las ideas al reflejar la actividad humana y sus resultados en correspondencia con los intereses y necesidades del individuo, grupo social o la sociedad en su conjunto en este caso relacionado con los deportistas en formación, que se representa a través de:

¿Cómo fortalecer la voluntad en los deportistas?

- El niño necesita ser constante, tenaz, consagrado, decidido, dispuesto y estas cualidades volitivas se integran en el programa de entrenamiento diseñado para cada clase de entrenamiento con el cumplimiento de metas específicas en la ejercitación de actividades físicas y deportivas, resistir, oponerse al cansancio, mostrar tenacidad y perseverancia ante los ejercicios agotadores.
- Ejercitando determinadas acciones, ejercicios de riesgos y la actividad competitiva en general, elevar la exigencia al mejoramiento técnico del niño, no al resultado competitivo de ganar a toda costa.
- Valorar en el colectivo cómo se gana y se pierde, aceptando la derrota, sacando de esta las experiencias positivas y verlas como un punto de partida para proponerse nuevos retos, que los niños vean que lo importante no es el marcador y los puntos, sino cómo avanzan día a día en el conocimiento de sus habilidades técnicas.
- Aprender a tomar decisiones para enfrentar y ejecutar acciones arriesgadas y de difíciles pronósticos en el ámbito del deporte y la vida cotidiana, pero que comprendan que tomar la decisión correcta es elemental para desarrollar su pensamiento táctico, lograr a través del entrenamiento que los niños sean lo que piensen, preguntarle siempre dónde está el error para que ellos se den cuenta por sí mismos y nos respondan "debí hacer esto y no lo hice", esto lo hará entender mejor y hacer las acciones con una correcta aplicación de la teoría y la práctica.
- Aprender a valorar las particularidades de cada deporte en específico, teniendo en cuenta el grado de complejidad de sus ejecuciones.
- Reconocer las potencialidades volitivas de cada individuo, propiciando el intercambio de experiencia con personalidades destacadas por su audacia y valentía.

DIGNIDAD: Nos sentimos libres y actuamos consecuentemente con capacidad para desarrollar cualquier actividad y estamos orgullosos de las acciones que realizamos en la vida

deportiva y en la sociedad en defensa de los intereses de quienes representamos y somos respetados por ser consecuentes con nuestros principios y en correspondencia entre lo que pensamos y hacemos.

Modos de actuación asociado a este valor

- Sentirse orgulloso por la defensa, con dignidad, de los colores de su bandera, país, o equipos al que representamos.
- Reconocimiento social como fruto de su actuación deportiva.
- Se valora positivamente su ejemplaridad y liderazgo dentro y fuera de los campos deportivos tanto en el ámbito nacional como internacional.

PATRIOTISMO: Somos conscientes de que el país que representamos es lo primero, la fidelidad a los principios del deporte, luchar en el campo deportivo con lealtad, defender con honor la bandera y representar dignamente a su pueblo.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Actuar en correspondencia con los valores genuinos de nuestra historia y extenderlos a toda la sociedad.
- Defensa de los valores patrios y los principios del país que representamos.

¿Cómo fortalecer el patriotismo en los niños a través de nuestro programa de entrenamiento?

- Fomentando el amor a la patria, el sentido de pertenencia, a los logros del país en el deporte y la cultura física, la importancia que tiene estar aptos físicamente para defender y representar dignamente a nuestro departamento, provincia, colegios en los eventos deportivos, etc.
- Estudiando y analizando hechos importantes de la historia de nuestro país relacionados con la cultura deportiva, acontecimientos históricos, los símbolos nacionales, la vida y obra de deportistas y personalidades destacadas.

HONESTIDAD: Los deportistas deben actuar con transparencia, con plena correspondencia entre la forma de pensar y actuar, asumiendo una postura adecuada ante lo justo en el colectivo, ser sinceros con apego a la verdad y lo exigimos de los demás, ser ejemplo en el cumplimiento de la legalidad y los deberes.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Actuar y combatir las manifestaciones de doble moral, fraude, indisciplina, vicio, dentro del colectivo deportivo.
- Ser ejemplo y actuar en correspondencia con los valores reconocidos por la organización deportiva a la que pertenece.
- Ser deportistas íntegros.
- Ser autocrítico y crítico, ante los entrenadores y el colectivo de deportistas.
- Brindar información veraz.



¿Cómo fortalecer la honestidad en los deportistas?

- Determinando en el colectivo deportivo las debilidades y fortalezas que existen en el grupo relacionadas con el valor honestidad, las causas de las debilidades y cómo solucionarlas.
- Propiciando análisis colectivos e individuales de las manifestaciones de deshonestidad en ellos y en sus compañeros, resaltar las conductas positivas con ejemplos concretos.
- Resaltando el concepto amistad, las principales cualidades y valores de los alumnos.

 Vinculando el valor honestidad al cumplimiento de tareas específicas para la reglamentación del deporte y la autopreparación individual de los estudiantes.

SOLIDARIDAD: Fortalecemos el espíritu de colaboración y de trabajo en equipo. Apreciamos en alto grado el sentido de compañerismo y compartimos todos nuestros recursos, en aras de potenciar todo el conocimiento que captamos y generamos. Desarrollamos una cultura que privilegia el trabajo integrado en red entre todos, la consulta colectiva, el diálogo y debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas de solución. Nos identificamos con el sentido de justicia social, equidad e internacionalismo, ante las causas nobles que pueden lograr un mundo mejor, de paz e igualdad.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Participar activamente, con nuestros recursos y conocimientos en proyectos integrados.
- Lograr la integración y la unidad de acción de la organización para la solución de los problemas dentro del colectivo deportivo
- Potenciar las acciones de intercambio y colaboración con los deportistas que presentan problemas sociales
- Estar identificado y participar conscientemente en los entrenamientos.
- Solidaridad con las personas dentro de la organización.

REPONSABILIDAD: posibilitamos la creación de un clima de autodisciplina en el desempeño de nuestras misiones en las actividades cotidianas, en el entrenamiento y fuera de este. Desplegamos todas nuestras potencialidades en la conquista del entorno, con audacia responsable en el rendimiento deportivo que se va adquiriendo durante la presentación y la participación en eventos competitivos convocados.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Compromiso, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas, en un ambiente de colectivismo y sentido de pertenencia a través del baloncesto de cada miembro del equipo
- Cumplimiento en tiempo y con calidad, de los objetivos y tareas asignadas en el programa deportivo de entrenamiento
- Disciplina y respeto de las reglas y normas, lo que se refleja en el respeto a la los árbitros y adversarios dentro y fuera del terreno.
- Rigor, exigencia, evaluación y control sistemático de los resultados deportivos en los entrenamientos.
- Ser consecuentes con el espíritu crítico y autocrítico.
- Comportamiento social ético de cada deportista, caracterizado por la discreción.
- Somos optimistas, reflejado en la búsqueda de soluciones, creatividad, entusiasmo, persistencia, perseverancia y liderazgo, lo cual se reflejara en el deporte que practicamos.

¿Cómo fortalecer la responsabilidad en los deportistas?

- Se debe lograr que los alumnos estén informados, participen en la toma de decisiones de las clases y las actividades en sentido general.
- Asignarles tareas concretas y responsabilidades a corto, mediano y largo plazo atendiendo resultados, intereses y motivaciones.
- Cumplir con calidad las tareas asignadas en cada clase de entrenamiento, la asistencia y



puntualidad a estas, responsabilidad para dirigir acciones, realizar trabajos independientes, etc.

- Aplicar consecuentemente las reglas, normas y reglamentos establecidos.
- Estimular a los alumnos que demuestren niveles superiores de responsabilidad.

HUMANISMO: Se identificará cada uno de los deportistas con la historia y mejores tradiciones del deporte cubano como sus dignos representantes y actuarán como activos promotores de la vida deportiva y cultural en el interior de nuestras instituciones deportivas y en la sociedad. Garantizamos un ambiente de estudio, facilitador, participativo y de confianza, centrado en el hombre como su capital más preciado. Desarrollamos como convicción, la necesidad de la superación deportiva permanente, asimilando críticamente los avances del deporte, la ciencia, la tecnología y la cultura universal, defendiendo con criterios propios la obra del país que representamos.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Participación sistemática en las actividades deportivas que propicien una mayor cultura general integral en el campo del deporte.
- Conocimiento y defensa de nuestras tradiciones e historia.
- Se significa la importancia del hombre en la sociedad en el quehacer cotidiano.
- Atención humanitaria a aquellos niños de bajos recursos.

JUSTICIA: Nos identificamos con la igualdad social que se expresa en que los seres humanos sean acreedores de los mismos derechos y oportunidades para su desarrollo, sin discriminación por diferencias de origen, edad, sexo, desarrollo cultural, color de la piel y credo.

Modos de actuación asociados a este valor:

- Cumplir y hacer cumplir la legalidad en lo relativo a la justicia.
- Luchar contra todo tipo de discriminación en los ámbitos deportivos.
- Contribuir con su criterio a la selección de deportistas acreedores de reconocimiento moral y material.

DISCIPLINA

¿Cómo fortalecer la disciplina en los deportistas en formación?

- Estimulando a los deportistas a que demuestren niveles superiores de disciplina en el cumplimiento de sus deberes y tareas asignadas.
- Analizando las causas de indisciplinas de los deportistas.
- Planificando y realizando el trabajo colectivo en aras de lograr el máximo de protagonismo de los deportistas en la disciplina individual y colectiva.
- Propiciando el respeto mutuo entre entrenadores–deportistas.
- Demostrando cómo se debe asumir una actitud ejemplarizante y de combatividad ante lo mal hecho.
- Valorando la responsabilidad colectiva e individual que se tiene ante las inasistencias e impuntualidades a clases y actividades extracurriculares.
- Demostrando cómo el valor disciplina está relacionado con el cumplimiento de la reglamentación para cada deporte, el comportamiento en las clases y el cumplimiento de las normas establecidas para la toma de decisiones en las actividades curriculares y extracurriculares.

COLECTIVISMO

¿Cómo se fortalece el colectivismo en los deportistas?

- Enseñándoles a realizar la actividad en colectivo e inculcarles las ventajas del trabajo en grupo, valorar con ellos los éxitos alcanzados por el colectivo.
- Exigiéndoles grado de responsabilidad en los compromisos que se asumen ante el cumplimiento de las tareas planteadas por el colectivo.

- Controlándoles y evaluándoles sus resultados, donde se estimulen a los mejores, de manera que se fortalezca el espíritu de trabajo en equipos.
- Planificándoles y desarrollándoles acciones de grupos y de equipos a través del juego.
- Planificándoles y desarrollándoles competencias, actividades deportivas y recreativas con intereses colectivos.

Capítulo II: Preparación del deportista

2.1 Algunos consejos y recomendaciones importantes para llegar a ser un buen entrenador de baloncesto

La mayoría de los entrenadores se dirán que la presión que sufre el entrenador es la presión que él mismo se impone al querer que su equipo juegue bien y por supuesto, que gane independientemente de que lo haga, del estilo que tenga y para esto, tienen que pasar dos cosas:

- Tienes que creer totalmente en lo que estás haciendo: en este aspecto no puedes dudar de tu trabajo, siempre vas a recibir críticas pero de ellas debes sacar como conclusiones los criterios positivos; aprender a escuchar es algo que te dará confianza y te hará siempre creer en lo que has planificado por el bien del equipo.
- Tus jugadores tienen que creer que tú crees y luego ellos tienen que creer también: es esencial que vean en ti la confianza de que lo que estás haciendo es por el bien del equipo, debes lograr que los jugadores siempre crean en ti, lo que trae consigo que ellos puedan creer también, que el trabajo es con el fin de obtener el éxito que todos esperan.

En el entrenamiento, lo más gratificante de entrenar se manifiesta en dos aspectos importantes:

- Ver el progreso de tus jugadores, formar a un jugador nuevo y llevarlo de un nivel a otro, donde ellos puedan dar lo mejor de sí, que cada día los jugadores mejoren en la ejecución de los elementos técnicos, que los padres de los deportistas estén contentos y vean el desarrollo de sus hijos y reconozcan la labor del entrenador.
- 2. El segundo aspecto se deriva del primero y es ganar, porque si no gana durará poco como entrenador, esto es algo que debemos tener bien claro. Ahora bien, en las categorías inferiores lo más importante es desarrollar al deportista, llevarlo a planos estelares, mantener una secuencia lógica de los contenidos que se le imparten, lograr el dominio de los elementos técnicos- tácticos que les permitan llegar al juego y a partir de aquí luchar por ganar, pero pensar que esto es solo un juego y no el fin del baloncesto.

Hay que entender que el baloncesto no se trata de una ciencia exacta, sino de una forma de crear arte; esto tenemos que estar dispuestos a aceptarlo como un hecho, hay que enseñar a jugar como se debe y no aceptar nada que no sea, cada momento, dar lo mejor en la cancha; al término de un partido tienes que sentir honestamente dentro de tu corazón que has dado de ti lo mejor y has hecho todo lo posible para ayudar a tu equipo a estar preparados para enfrentarse a ese adversario.

Lo más emocionante como entrenador sucede cuando puedes trasmitir una filosofía, un sistema de juego y hacer que los jugadores estén todos de común acuerdo pensando lo mismo que tú y tratando de ejecutar, de hecho, haciendo las cosas tal y como se habían planeado. Todo lo que hacemos por amor a este deporte, a pesar de los momentos difíciles, debe ser lo que preferiríamos estar haciendo en cualquier parte del mundo.

Los terrenos deportivos constituyen el hogar y el



aula de todo entrenador; el laboratorio, aquí es donde sucede todo, se repasan todas las jugadas una y otra vez, entrenamiento tras entrenamiento para estar preparado a la hora del partido. No hay emoción más grande que estar frente a ese público que te anima y ver cómo esa mezcla empieza a cuajar, es la mezcla de todo el talento de los jugadores; ver cómo los jugadores funcionan como uno. Cuando uno ha estado en varios equipos como jugador y como entrenador, sin duda la mayor satisfacción se tiene como entrenador, porque entrenar es una de las mayores emociones y sensaciones del mundo.

Para ser entrenador debes leer libros, revistas, ver videos, charlas y conferencias de entrenadores de primer nivel en el baloncesto; sabemos que no es fácil dirigir un equipo. A continuación te relacionamos algunos consejos que te ayudarán y que podrás transmitir a tus jugadores para alcanzar el éxito en el negocio del baloncesto.

- El puesto: El que tú tienes, el nivel donde entrenas es el más importante que hay, no pienses en el puesto del equipo más grande, por ejemplo, la selección nacional, tú debes hacer el trabajo en el nivel que te encuentras y entonces, los directivos se fijarán en ti, esto ayudará mucho a tu futura carrera como entrenador de baloncesto.
- 2. Paciencia: No tengas prisa, trabaja en el lugar que estás, trata de hacerlo bien y el público te marcará y solo subirás escalones más altos hasta llegar a los equipos élites, todo llega en su momento oportuno, es importante en cada categoría cumplir religiosamente con el orden lógico de los contenidos de tu edad, "nunca trates de aprender a caminar sin saber gatear."
- 3. **Dedicación y trabajo duro:** A lo largo del campeonato que juegas en el alto rendimiento o en categorías inferiores, la expresión que más se usa es el de la ética profesional y si esperas esto de tus jugadores, asegúrate de que tú también lo estés cumpliendo, he aquí algunas maneras de cómo hacerlo:
 - Entrena todos los días, sigue los consejos de los entrenadores de éxito, utiliza los horarios extras para prepararte individualmente, lucha tu puesto aunque en él esté el mejor entrenador del mundo, tú también puedes llegar a esa posición, y hacerlo bien, no trate de imitar a los demás entrenadores, debes proponerte ser igual o mejor que ellos, siempre llega primero que los demás y trata de ser el último en abandonar la cancha.
 - Tu filosofía siempre debes mantenerla, solo se cambia de filosofía cuando aparecen elementos científico-técnicos nuevos que te harán mejorar tus resultados; si eres un entrenador que te gusta trabajar duro la defensa, tu filosofía es mejorar cada día esa defensa con nuevos elementos tecnológicos, no cambiar la filosofía por la simple razón de que un excelente entrenador que viste, te impresionó y vas a hacer lo que él hace, recuerda que las condiciones casi nunca son iguales: cambian los jugadores, el terreno, la atención de los superiores, en fin muchos aspectos que están implícitos en la preparación de cualquier equipo deportivo.
 - Para mejorar como entrenador o profesor es necesario considerar detenidamente el estilo o la conducción que adoptas normalmente; un buen estilo proviene de tu filosofía como entrenador y de tu personalidad que te permite comunicarte mejor y de forma más eficaz con los atletas.
 - Esencial en la preparación de un equipo deportivo es tener presente tres elementos fundamentales, saber escuchar, informar y preguntar.



Otro momento importante para un buen entrenador es cuando faltan algunas horas para que lleguen sus jugadores y muchas personas le preguntan cómo se prepara individualmente como entrenador para un partido de baloncesto. Lo primero es pensar, pensar en el partido que se avecina, en el contrario, ver videos, repasar algunos informes relacionados con el equipo contrario y hacer un análisis integral del equipo rival, y seguir estudiando al rival para el encuentro próximo a desarrollarse.

Durante el entrenamiento previo al partido, formulamos un plan de juego que tiene en

cuenta los aspectos específicos del ataque y la defensa y cuál es el que mejor funciona. En el ataque buscamos los puntos débiles del contrario y las principales brechas por donde podemos perforar esa defensa; en este ocurren además, otros aspectos interesantes: analizamos la defensa del equipo contrario, los jugadores más fuertes, los rápidos, los de mayores desplazamientos, en fin todo lo que se pueda conocer para aplicar un ataque adecuado y más productivo en el partido. Como elemento importante tenemos en cuenta las jugadas que han tenido éxito contra nosotros en el pasado, también intentamos que las charlas que tenemos con el equipo sean lo más simple posible, no queremos sobrepasar los 10–15 minutos, pensamos que si tenemos una reunión muy larga y seguimos dando más información referente al equipo contrario, entonces perdemos las pequeñas ventajas que ya existen a causa de la tensión del partido en sí, por lo tanto trataremos de mantenerlo todo muy sencillo, si es sencillo y ellos entienden claramente lo que tienen que hacer, ellos tendrán confianza y como resultado de la misma jugarán agresivamente, no hay dudas en sus mentes porque ya saben claramente cuál es el plan y lo que deben hacer.

Si damos demasiadas informaciones, podemos confundir a los jugadores y se pondrán más cautelosos en sus acciones, parecerá como si estuvieran vacilando, esto ocurre porque en realidad tienen muchas cosas en la mente, por lo que piensan demasiado en lo que están haciendo y no permiten que el baloncesto se convierta en lo que debe ser siempre, un juego muy fluido. Con respecto al contrario, intentamos asegurarnos de que todos sepamos exactamente lo que queremos que ellos hagan y lo que haremos nosotros.

Vamos rápidamente a organizar los 5 jugadores titulares, explicamos cada posición y quiénes comenzarán jugando. En la defensa explicaremos las características del contrario y el sistema defensivo que emplearemos, el que hemos trabajado intensamente en los entrenamientos. Le informamos cuál es su ataque fundamental y cómo accionar en cada jugada para que no nos sorprendan, si es un equipo rápido o si juega posicional para sorprendernos con un rápido contraataque, explicamos los posibles cambios de jugadores y la ayuda en el momento según



se desarrolle la acción, es muy importante la comunicación entre los jugadores ante cada situación que se presenta en el partido.

Muchos entrenadores preguntan cómo se aplica la técnica de motivación y las charlas antes del partido y cuáles son los resultados. El hablar acerca de la técnica de motivación es algo que suscita mucho interés y es algo que todos desean conocer. Según la experiencia de varios entrenadores de equipos escolares, universitarios y de profesionales, la motivación constituye la preparación, o sea, si has preparado a tu

equipo lo suficiente y ellos saben lo que tú quieres que hagan y sientes que has podido comunicárselo, cuando llegue el partido, cuando lleguen al vestuario, después del calentamiento, ellos estarán listos al sentirse jugadores competitivos, al ver al público y sus seguidores, ellos se motivarán, sin embargo eso siempre no funciona así, desde el punto de vista del entrenador uno tiene que confiar en sus instintos, para saber cuándo hay que estimularlos y cuándo hay que levantarle la voz en el vestuario para subir el nivel de su tensión.

Generalmente los jugadores juveniles siempre quieren salir a la cancha, que el público los vea, se empujan por salir del camerino, eufóricos por entrar en la cancha, de chocar con el balón; aquí es importante la acción del entrenador, cómo hablarles a sus discípulos para que entren al terreno listos y tener éxito en el partido.

Así que es importante confiar en los instintos como entrenador, porque como tienes un gran conocimiento de tu equipo, posees la posibilidad de saber cuándo estimulas y cuándo tienes que tranquilizar a los jugadores. En la reunión previa al partido intentamos resumir rápidamente y nada más damos un mensaje claro de cómo queremos hacerlo y otra vez lo que queremos hacer, rápidamente repasamos la defensa, el ataque y también sus jugadores ofensivos individualmente, quizás parezca mucho, pero no es tanto porque antes hemos repasado muchas veces todo esto, después pasamos un corto video que ayuda a toda la información y a partir de aquí ya estamos listos.

Cada jugador debe estar claro del sentido del balón, que no es más que adaptarse rápido y hábilmente a las evoluciones del balón y no existe otro medio de llegar más rápido a él que dominar los ejercicios de habilidades, un ejemplo claro de este comentario lo es Ruperto Herrera, este jugador hacía un buen uso del balón, por eso se desprenden de él todas las ventajas de este apasionante juego, se puede afirmar que Ruperto, al manejar de forma excelente la pelota, actúa sin errores a la hora clave de realizar una acción definitoria en un partido.

El dominio de los ejercicios de habilidades proporciona oportunidad de adquisición y aplicación de la técnica correcta de cualquier fundamento, en la actualidad son utilizados por los entrenadores fundamentalmente en la etapa de aprendizaje y en el perfeccionamiento lo utilizan los prestigiosos entrenadores, dándole la importancia que requiere para tener un equipo bien preparado para el juego. En el baloncesto actual no solo es importante un buen aprendizaje sino también lo más rápido posible, estos ejercicios permiten un aceleramiento en este proceso, las habilidades con el balón en forma sobresaliente son el principal fundamento en el baloncesto.

Cuando se aplica la metodología correcta de la enseñanza de los fundamentos es fácil preguntar a los entrenadores qué quieren conseguir con el entrenamiento y la respuesta es más profunda: ganar, divertirse o desarrollar atletas. El desarrollo en la formación de los deportistas está influido por la importancia que uno le da al "ganar o perder", esforzarse a ganar siempre es importante pero la actitud de "ganar a toda costa" no toma en consideración el desarrollo del atleta y en muchos casos se viola la metodología y el orden lógico de los fundamentos en los entrenamientos por lograr ese objetivo.



Los más importantes son los deportistas, esto significa que si los atletas llegan a su potencial se considera un éxito, si existe respeto por los oponentes, jueces, por las reglas y el espíritu de la competencia legitima, entonces el baloncesto lo consideramos como un aspecto de la vida de la persona y no como su vida entera, los jugadores saben la importancia que tiene el nivel competitivo y se esfuerzan por cumplir con sus esperanzas comunes, pero los

entrenadores tienen que estar claros de con qué edades trabajan y cuáles son los objetivos que persiguen en su programa de entrenamiento.

Para completar esta fase es importante que el entrenador sea cooperativo y logre que sus objetivos sean de carácter social y de tareas, que sus decisiones influyan pero conjuntamente con las de su colectivo; la comunicación es muy necesaria, por ello es que debe informar, preguntar y escuchar a sus jugadores dentro y fuera de la cancha de juego, debe demostrar confianza en sus deportistas, motivarlos constantemente, ser exigente y flexible en el momento que lo requieran. En definitiva, debe saber que si consigue motivar y dotar a sus jugadores de un alto grado de autoconfianza, tendrá puestas las bases para un aprendizaje eficaz. Para ello será fundamental que se diviertan y que lo pasen bien.

2.2 Exposiciones de las condiciones competitivas

Es muy interesante que los jugadores de categorías inferiores no vean como objetivo principal el campeonismo y ganar a toda costa, en este periodo lo esencial es aprender, aprender y aprender, por tal motivo el entrenador debe crear las condiciones ante cada competencia con un concepto bien definido de lo que se quiere lograr: en este evento evaluaremos el trabajo defensivo individual de cada jugador, o la correcta ejecución técnica de los fundamentos básicos, o el trabajo en equipo; el resultado forma parte de los objetivos que evaluaremos en cada partido, pero no es el elemento fundamental, en estos casos hay que explicarles a los padres sobre esta situación e incluso demostrarles con ejemplos concretos los avances de sus hijos para no ser cuestionados por ellos y que las derrotas no nos lleven a perder al niño por la inconformidad de los padres. Pero lo que sí va a ser real es que en la medida que apliquemos correctamente los fundamentos básicos y las exigencias estén en esta dirección, entonces los éxitos en las competencias siempre estarán presentes en beneplácito para todos.

2.3 La nutrición y la dieta como potenciadores del rendimiento deportivo en el baloncestista

El baloncesto es el deporte más creativo y dinámico de todos, muestra su virtuosismo y elegancia, pero requiere de la nutrición y la dieta de los jugadores como potenciadores para lograr el alto rendimiento deportivo, debido a las altas cargas de volúmenes e intensidad que reciben los jugadores. "Si es muy cierto que no existe una dieta milagro o el suplemento mágico en ningún deporte, también es evidente que sin una alimentación adecuada al alto rendimiento, este no es factible".

Un vez más tenemos que referirnos al concepto de "El triángulo del máximo rendimiento". Aplicando los principios de este triángulo al deporte de baloncesto, sabemos que uno de los lados de este triángulo está formado por la técnica específica del deporte en sus distintas facetas y potenciaciones de las cualidades del jugador, aquí se proyecta el aprendizaje de las habilidades siguiendo un orden lógico de los contenidos, otro lado del triángulo lo conforman las tecnologías que mejoran la fuerza y la condición física del jugador, muy importante tener en cuenta la edad con la que trabajamos y los objetivos que perseguimos y el tercer e ineludible aspecto viene dado por la aplicación inteligente de las técnicas de alimentación para mejorar la calidad de vida de los deportistas.

Como norma genérica para determinar las necesidades energéticas de los jugadores de baloncesto con un promedio de actividad física diaria de 2 a 3 horas, podemos aplicar la siguiente ecuación: peso corporal (en kg) x 38 = total de calorías DIARIAS. El concepto ideal de aporte calórico de los principios inmediatos para cubrir esta ración energética será de:

- 65 a 70% de carbohidratos
- 20% de proteínas
- 10 a 15% de grasas.

Ejemplo de un programa de alimentación para un jugador de baloncesto en condiciones de 10 a 12 días previos a la competencia que gasta aproximadamente 3000 a 4000 calorías

diariamente, y que lleva una vida totalmente ejercitada. Si usted, come más que esto engorda. Si come menos adelgaza. Si come más y gasta más mantiene su peso.

¿CUÁNTO PODEMOS COMER? El valor nutritivo de los alimentos que proponemos es de 100 gramos neto, para un jugador de baloncesto que entrena 4 horas diarias.

Consumo de alimentos	Porción comestible	Total de calorías	proteínas	grasas	carbohidratos
DESAYUNO					
Leche fresca de vaca	100 %	58	3.5	3.4	3.5
Huevo entero fresco	88 %	148	11.3	9.8	2.7
Manzana (mermelada)	100 %	209	0.4	0.1	57.4
Pan tostado	100 %	408	12.2	6.6	73.8
MERIENDA					
Durazno blanco	88 %	56	1.2	0.2	14.0
Jugo de Toronja	100 %	46	1.2	1.3	27.4
Galleta salada	100 %	433	8.8	12.2	69.7
ALMUERZO					
Arroz	100 %	364	7.4	1.0	78.8
Frijol promedio	100 %	332	19.2	1.8	61,5
Acelga	82 %	27	14.9	52.9	21.4
Carne res magra	95 %	113	21.4	2.4	0.0
Papaya	68 %	25	0.5	0.1	6.2
Jugo de naranja	100 %	37	0.4	0.3	9.3
MERIENDA					
Guanábana	100 %	60	0.4	1.5	6.5
Jugo de naranja	100 %	37	0.4	0.3	9.3
Galletas dulce	100 %	403	9.5	10.7	68.8
COMIDA					
Maíz Blanco	92 %	362	7.9	4.7	73.0
Espinaca	82 %	16	2.9	0.4	1.7
Mango promedio	55 %	46	0.9	0.1	11.7
Pollo	56 %	170	18.2	10.2	0.0
Jugo de piña	100 %	52	0.3	0.1	13.9
Tamarindo	50 %	258	5.9	0.8	64.6
Total		3639			

2.4El agua como elemento importante en la formación de los deportistas y en especial del baloncestista

El tema del agua en los deportistas es muy importante, sin embargo tenemos entrenadores que no le dan la importancia que requiere y por ende no logran mantener una hidratación adecuada en sus atletas. El agua es un nutriente esencial. 2/3 partes del cuerpo humano es agua. La calidad del agua que bebamos determina la calidad de los tejidos que formamos. La sed es una señal de alarma tardía; el atleta debe comenzar a hidratarse previamente al esfuerzo. El agua es el componente más importante del organismo, ya que constituye el 65 % del peso corporal. No hay vida activa sin agua. Las exigencias de agua se satisfacen tomando alimentos y bebidas.

Perdemos alrededor de 2,5 litros diarios de agua, en condiciones normales, a través de la orina, las heces, el sudor, y los pulmones. Cuando se realiza una práctica deportiva o ejercicio físico, las pérdidas se incrementan llamativamente. Según diferentes investigaciones, la actividad física sin sudor visible causa una pérdida de ½ a 1 litros por hora, mientras que la actividad con sudor provoca una pérdida de 1 a 3 litros por hora. Una pérdida de líquido del 1 % del peso corporal puede provocar una disminución del 4 al 6 % de resistencia, un 4 a 7 % de fuerza y hasta el 8 % de coordinación y atención. Por ello, es muy importante restituir el agua y los minerales perdidos con el ejercicio físico aportando de forma regular pequeñas cantidades de líquidos y minerales, antes, a lo largo y después de la práctica deportiva sin esperar a tener sed, ya que esto es una señal tardía que se origina cuando ya se han producido cambios orgánicos.

Para un deportista, además de una buena alimentación también es importante una correcta hidratación puesto que es un nutriente esencial. Tenemos que tener en cuenta que la pérdida de un 2 % del peso corporal en forma de sudor durante la competición puede disminuir el rendimiento y que bebiendo adecuadamente es posible que solo lleguemos a recuperar la mitad del líquido perdido. Una recomendación ideal es tomar unos 200 cc de agua (un vaso) cada 20 minutos.

2.5 Dieta previa al esfuerzo

Objetivos: Desayuno rico en hidratos de carbono, a base de:

- Cereales integrales
- Tostadas integrales
- Líquidos abundantes dos horas antes de la prueba

Hidratar convenientemente el organismo

Para esto será necesario comenzar a beber en una fase previa en 30 minutos antes del esfuerzo, una cantidad aproximada de agua de 400 a 500 ml (hay que recordar que esta agua debe de estar a una temperatura idealmente comprendida entre los 6 y 12 grados y llevará en dilución los nutrientes necesarios.

2.6 Durante el esfuerzo

Objetivos:

- Mantener altos niveles de ATP
 - Para ello, continuaremos empleando la bebida hidratante de electrolitos con creatina en dilución. Los jugadores deben ingerir un mínimo de 200 ml de agua a temperatura ambiental durante el descanso.
- Prevenir o mantener altos los depósitos de glicógenos
 Para ello, emplearemos la mezcla de carbohidratos complejos, polímeros de glucosas y glúcidos, en las proporciones indicadas previamente y en una concentración del 6-7 % en el agua de hidratación.
- Mantener la alcalinidad combatiendo la formación de ácido láctico:
 Para ello, incluiremos en la bebida de hidratación sales minerales en concentraciones moderadas del 0,1 al 0,2 %.

2.7 Después del esfuerzo

Objetivos:

, Rehidratar

 Prevenir la formación de ácido láctico con el empleo de soda o bicarbonatada para la hidratación.

Recuperar el metabolismo proteico

Ingiriendo un promedio de 500 ml. de proteína por kilogramos de peso, no más tarde de 30-40 minutos de compulsión del esfuerzo.

Capítulo III. Planificación del entrenamiento

3.1 La planificación para el programa de formación básica del baloncestista

Es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlas en el baloncesto. La improvisación trae consigo que los deportistas no reciban una correcta preparación durante su etapa de enseñanza aprendizaje y en muchos casos se viola la correcta distribución del volumen e intensidad de la carga, en la actualidad los entrenadores deportivos no pueden dejar de prescindir de la planificación, periodización y programación, que representan el orden frente al desorden, la lógica y la investigación frente al empirismo, la previsión frente a la improvisación, pero es muy importante tener en cuenta que la planificación no es la ley, sino la guía para formar un deportista con sólidos conocimientos del deporte en cuestión.

La planificación cubre todo el proceso, desde la iniciación deportiva hasta su culminación con la especialización deportiva. En ella se establecen las fases del proceso y se manejan las líneas maestras generales del trabajo a realizar. Es un proyecto mental (de investigación) y luego volcado a un papel que se realiza antes que comience el entrenamiento, para establecer los objetivos que se desean alcanzar y los medios que se van a utilizar. La planificación se basa, principalmente, en las características del niño y los momentos de maduración cognoscitiva, afectiva y motriz, y su relación con la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades perceptivo-motrices.

3.2 Preparatorio

Abarca la preparación del deportista, es variable en duración, y recíproca en la adaptación del



organismo en los gastos eneraéticos necesarios para obtener la forma deportiva, del mismo modo podemos decir que el periodo preparatorio es la parte del ciclo deportivo donde se crean y mejoran las premisas de la forma deportiva y garantiza la adquisición de la propia forma. Comienza con tres semanas de Adaptación Anatómica, en la cual, luego de venir de un período transitorio sin practicar, se comienza muy suavemente, siendo la primera semana de actividades de poca intesidad que involucren no solamente al baloncesto, sino prácticas recreativas de otros deportes y que no sobrepasen los 80 minutos de práctica.

Posteriormente pasamos a una etapa de preparación general de desarrollo de los deportistas pero alargando la duración de entrenamiento a 90 minutos como máximo, para las categorías hasta 12 años. Las cualidades físicas que se trabajan intencionalmente y aparte de la actividad multilateral son: la resistencia aeróbica, la fuerza y la velocidad, con sus componentes, para lograr la Adaptación Anatómica se completa el período preparatorio de la siguiente manera:

- 1) Realizar test técnico y de las cualidades físicas de primer grado (incluyendo la flexibilidad). Esto permite conocer cómo está el estado físico del deportista y qué métodos de trabajo vamos a emplear para lograr, durante el periodo de preparación, elevar y mantener un estado óptimo y competitivo.
- 2) Realizar trabajos de resistencia aeróbica (las primeras sesiones serán físicas y las posteriores físico-técnicas). Es importante iniciar un trabajo aeróbico que posteriormente se mezcla con aspecto técnico, lo cual permite que el niño se familiarice con el balón y

los desplazamientos en medio y todo el terreno, la exigencia es que ejecute las técnicas correctamente.

- 3) Paralelamente al trabajo aeróbico, realizar trabajos de fuerza con la ayuda del propio peso del cuerpo o con la ayuda del compañero. En esta etapa el trabajo de fuerza tiene que estar en correspondencia con la edad, debemos evitar emplear medios que puedan provocar afectaciones musculares, por lo que se recomienda utilizar el cuerpo, la ayuda del compañero, los saltos, etc.
- 4) Trabajos de potencia aeróbica sobre la base de tiradas a ¾ de velocidad. Es muy interesante este tipo de trabajo, porque permite desarrollar valores importantes en los jugadores como es la voluntad, la tenacidad y el deseo de cumplir las metas propuestas.
- 5) Finalizando este período, se comienza a trabajar la velocidad (las primeras sesiones serán físicas y las posteriores serán físico- técnicas).

Como se puede observar existe un trabajo planificado donde están implícitas las capacidades fisicas de fuerza, resistencia y velocidad, con una correcta distribución de las cargas físicas, y la intensidad de las mismas.

3.3 Pre-competitivo

En este período los trabajos son prácticamente el 80 % de ejercitaciones físico-técnicas, (recreando todas las situaciones del deporte, posibles) y ejercitaciones técnicas aprendidas. Es necesario que el entrenador tenga en cuenta la adecuada corrección de errores ya que los ejercicios comienzan a desarrollarse con intensidad y el deportista a veces no presta la atención necesaria a la ejecución de la técnica; se deben seleccionar tanto los ejercicios técnicos como los físicos que se aplicarán en esta etapa, como objetivo priorizado en los topes o competencias está la evaluación técnica de los jugadores, no priorizar bajo ningún concepto en estas edades los resultados deportivos en primera opción.

3.4 Competitivo

Aquí se establecen las competencias de control o de preparación. Se mantiene la forma deportiva alcanzada hasta el momento. Los trabajos físicos son mezclados con los trabajos técnicos (de la forma en que sea posible). Un aspecto clave que no podemos descuidar es que aquí no es objetivo primordial exigir un resultado en los eventos competitivos sino exigir resultados técnicos sobre la base de los avances adquiridos por los jugadores.

3.5 Post-competitivo o de tránsito

Es un periodo de recuperación y regeneración del deportista, en el mismo se deben crear las bases para el periodo de preparación general del deportista. Se denomina a este periodo cuando finaliza el campeonato y antes del periodo de transición (Se designa así a este período porque separa la actividad física programada y planificada para pasar a un período de descanso). Se prosigue el trabajo durante unas dos semanas para llevar un estado de calma al organismo sometido al entrenamiento durante el año. Las actividades son prácticamente las mismas que las del período de Adaptación Anatómica, pero con una variante: la duración de la sesión de entrenamiento es a la inversa ya que pasamos de la primera semana con duraciones de 70 minutos por práctica, a la segunda semana con duraciones de 45 minutos cada una.

Capítulo IV Programa de entrenamiento

4.1 Programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista

La especificidad de la relación de los contenidos coordinativos, cognitivos y condicionales proporcionará las bases de puesta en forma de los deportistas a través del programa de formación básica del baloncestista y permitirá modelar su vida deportiva durante el periodo de preparación en su etapa de formación. Para lograr este objetivo debemos tener presente cómo está conformado el logro de la forma deportiva.

La forma deportiva tiene tres aspectos fundamentales:

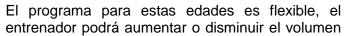
- Forma general: estimulación parcializada de las capacidades; en esta etapa se trabaja más el desarrollo general de las capacidades físicas y debemos tener presente la carga, la intensidad y el volumen que se aplican en cada entrenamiento, partiendo de la edad con la que lo desarrollamos.
- Alta forma: estimulación combinada de las capacidades; en esta etapa ya comenzamos a realizar combinaciones entre las capacidades físicas, el deportista es capaz de asimilar el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios.
- 3. **Forma óptima:** estimulación integrada de todas las capacidades; aquí en esta etapa comienzan a verse resultados más integrales del deportista, es cuando ha recibido un entrenamiento planificado durante un tiempo prolongado y es capaz de resistir las altas cargas e intensidades de trabajo; está listo para lograr un alto resultado deportivo.

4.2 Etapa de preparación según la edad

a) Primera etapa (edad de 8 a 10 años):

En esta primera etapa se inicia un proceso de enseñanza, por lo que este trabajo inicial debe estar dirigido al logro de la formación básica de los elementos técnicos, lo cual constituye el principio fundamental de esta categoría. Durante el proceso de estudio—entrenamiento todos

se entrenan hasta el mismo grado y se cumple todo por igual, independientemente de la atención y desarrollo individual que siempre forma parte de cada entrenamiento. El entrenador en esta etapa debe tener paciencia para desarrollar su labor diaria y constante en la educación y desarrollo de la personalidad del deportista, por lo que juegan un papel destacado los valores que se desarrollan en cada uno de ellos, como son el compañerismo, colectivismo, la responsabilidad, el amor a la camiseta y al deporte, entre otros.





teniendo en cuenta la preparación y ejecución de los elementos técnicos y la asimilación de los contenidos por parte de los atletas. Es de carácter obligatorio jugar en cada clase para motivarlos y a través del mismo corregir los errores que presentan los deportistas en su preparación. Como elemento importante ofrecemos a continuación los elementos técnicos acordes a esta edad, donde los entrenadores están en la obligación de cumplir con el orden lógico de su aplicación y no violar estos contenidos, cambiándolos en la medida que el deportista vaya perfeccionando la técnica. Es válido recordar siempre que lo principal es la enseñanza, aplicar la metodología adecuada con paciencia, a cada uno de los jugadores, hasta ir venciendo cada elemento, es importante, además, dejar tareas individuales para realizar en la casa.

4.3 Para la elaboración del programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista debemos tener en cuenta una serie de aspectos que a continuación relacionamos:

a) Objetivos específicos para la edad de 8 a 10 años

- Lograr un desarrollo físico multilateral, sobre la base de un empleo amplio y variado de todos los medios de la actividad física.
- 2. Propiciar en los jóvenes talentos el conocimiento de los fundamentos básicos del juego de baloncesto.
- 3. Desarrollar las capacidades físicas y motoras adecuadas a la categoría.
- 4. Propiciar la base para la interpretación correcta de la táctica individual.
- Contribuir con la formación de hábitos morales y sociales acordes con los principios de la sociedad, prestando especial atención a lo que concierne a la educación formal de los jóvenes.
- 6. Crear las bases para una adecuada preparación psicológica combativa que se ajuste a la categoría.
- 7. Transmitir conocimientos propios acerca de las características de este deporte.

b) Las tareas fundamentales para esta etapa son:

- 1. Captación inicial de niños para el baloncesto y estructura de grupos de estudios.
- 2. Creación de un interés constante hacia el entrenamiento
- 3. Preparación física multilateral
- 4. Estudio de la base de la técnica de los fundamentos básicos.
- 5. Formación de costumbre con respecto al ambiente del juego y de competencia (partidos con fines de control y de estudio).

c) Distribución del tiempo total del macrociclo

El tiempo total en esta categoría va estar ubicado entre los 40 o 42 microciclos, cada uno de ellos estará compuesto por 3 días de entrenamiento.

d) Distribución del tiempo total por actividad en el macrociclo

Preparación física	30 %
2. Preparación técnica	50 %
3. Preparación táctica	15 %
4. Preparación teórica	5 %

e) Tiempo dedicado a la unidad de entrenamiento

1.	Presentación del entrenamiento	3′
2.	Calentamiento general y especial	10´
3.	Preparación técnica	35´
4.	Preparación táctica	15´
5.	Juego 3x3	15´
6.	Preparación física	20´
7.	Parte final y de recuperación	3′
8.	Total tiempo destinado al entrenamiento	90´

4.4 Desarrollo de las capacidades físicas y motoras para la categoría 8 a 10 años

a) Métodos y medios para el desarrollo de la resistencia

- Método resistencia
- Carrera prolongada por tiempo y distancia.

b) Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad

Método de repeticiones

- -Distancia de 20 metros
- -Distancia de 30 metros
- -Distancia de 40 metros
- -Distancia de 50 metros
- -Distancia de 60 metros
- -Ejemplo 4x20 metros; regresar al lugar de partida.

c) Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez de reacción Arranque desde distintas posiciones

- -Sentado
- -Acostado
- -De espalda
- -Arrodillado

d) Arranque desde sentado a apoderarse de un balón que rueda. Desde la posición de pie:

- -Sentarse
- -Desde sentarse levantarse
- -Desde de pie tocar el suelo

e) Desde la posición de sentado pararse a recibir un balón lanzado al aire. Medios para el desarrollo de la fuerza

- -Ejercicios con el propio peso
- -Ejercicio con el peso del compañero
- -Ejercicios con pelotas medicinales

f) Medios para el desarrollo de la saltabilidad

- -Salto en el lugar con ambas piernas
- -Salto en movimiento despejando con una sola pierna
- -Ejercicios con aros, bancos, suizas etc.

g) Medios para el desarrollo de la flexibilidad

- h) Medios para el desarrollo de la agilidad
- h) Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas

SEGUNDA ETAPA DE 11 A 12 AÑOS:

Obietivos específicos

- Aumentar el interés hacia los entrenamientos de baloncesto
- Preparación física multilateral
- Desarrollo de las capacidades físicas que crean las bases de la correcta y rápida conquista de la técnica del juego y las acciones tácticas.
- Superación de la barrera psicológica relacionada con su primera participación en competencias oficiales de baloncesto.
- Forma de juego, los jugadores deben realizar todas las funciones sin cambios tácticos, sin que exista especialización en las funciones.
- Seguir desarrollando las bases para una adecuada preparación psicológica combativa que se ajuste en esta categoría.

Rendimiento:

- Que los alumnos dominen correctamente las posiciones y los desplazamientos, así como desarrollar la flexibilidad, coordinación, la rapidez y la resistencia.
- Que los alumnos dominen las técnicas básicas eliminando los errores fundamentales en su ejecución
- ➤ Que los alumnos conozcan la secuencia de ejecución de un elemento y dominen cuáles son los puntos de gravedad de cada elemento en cuestión.
- Que los alumnos estén educados en el alto espíritu del colectivismo, compañerismo, la voluntad y en la formación de su personalidad.

Distribución del tiempo total del macrociclo

- ➤ El macrociclo en esta categoría va estar ubicado entre 40 y 42 microciclos cada uno de ellos conformados por 7 días.
- Distribución del tiempo por actividad en el macrociclo.

-Preparación física	30 %
-Preparación técnica	45 %
-Preparación táctica	20 %
-Preparación teórica	5 %

-Relación de tiempo para la unidad de entrenamiento.

-Presentación	3′
-Calentamiento general y especial	10´
-Preparación técnica	40´
-Preparación táctica	20´
-Preparación física	15´
-Juego 3x3, 4x4, y 5x5.	15´
-Parte final y de recuperación	5′
-Total del tiempo asignado	90′

Desarrollo de las capacidades físicas

Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad

- Método de repeticiones
 - -Distancia de 20 metros
 - -Distancia de 30 metros
 - -Distancia de 40 metros
 - -Distancia de 50 metros
 - -Distancia de 60 metros
 - -Ejemplo 4x20 metros; regresar al lugar de partida.

Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez

- > Método de repeticiones
 - -Distancia de 5 metros
 - -Distancia de 10 metros
 - -Distancia de 15 metros
 - -Distancia de 20 metros
 - -Ejemplo 4x10 metros; regresar al lugar de partida.

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- Con el propio peso y el del compañero
- Utilizando pelota medicinal
- > Con implementos ligeros

Medios para el desarrollo de la saltabilidad

- > Saltos despegando con ambas piernas
- Saltos en movimientos despegando con una pierna
- > Salto cerca del tablero tomando rebote

Medios para el desarrollo de la flexibilidad

Medios para el desarrollo de la agilidad

Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas

Medios para el desarrollo de la resistencia general (Distancia entre 400 y 800 metros)

Características generales a considerar en las categorías de 11 a 12 años

- Es la Edad de Oro del aprendizaje motor, y por ello hay que mejorar la coordinación y la técnica.
- Le atrae fundamentalmente el juego.
- Tiene también afán competitivo (aumenta a los 12 años).
- La carrera, el salto y los lanzamientos deben predominar sobre otras actividades.
- Se debe basar la actividad (aspecto fundamental) en la variedad y originalidad.
- Puede empezarse a arreglar el entrenamiento de la velocidad, la resistencia aeróbica:
 - ✓ Por medio de carrera continua o fraccionada. No rebasar los 20' ó 30'.
 - ✓ Por medio de la velocidad de reacción, desplazamientos, etc.
- Iniciación a la fuerza, pero evitando grandes tracciones musculares y apoyos sobre las extremidades.
- Los niños soportan más las posiciones estáticas del cuerpo y la tensión muscular prolongada.
- El hecho de que el niño tenga preferencia por actividades de corta duración se explica por causas fisiológicas como una menor capacidad de atención, la necesidad de estímulos recreacionales, y una menor motivación social para deporte de larga duración.
- FCd (frecuencia cardiaca): Se debe enseñar a tomarse el pulso.
- Quiere destacarse en las habilidades naturales.
- En los juegos desea resaltar.
- Perfeccionista (edad para aprendizaje técnico).
- Se burla de los defectos del compañero.
- Fascinación por las actividades al aire libre, gusta del contacto con la naturaleza.
- Comienzan los trastornos prepuberales.
- Aumenta la torpeza, pérdida de la gracia.
- Desarrollo de la crítica.
- Demuestra desgano al final de los 12 años.
- Desequilibrio interior.
- Incremento de la imaginación.
- Carreras de resistencia.
- Periodo desigual en los niños.
- Se separan los sexos para trabajar.
- La niña madura más rápido que el varón.
- Edad ideal para fomentar la higiene.
- Gusto por las bandas y equipos.

De formación deportiva múltiple categoría 11-12 años

- Coordinación de movimientos específicos
- Aparición del pensamiento táctico general
- Necesita experiencias deportivas variadas

- Juegos específicos
- Capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo

a) Utilización de actividades acordes a la edad del individuo:

- Partiendo del principio de que el niño no es un adulto pequeño debemos adoptar esta filosofía de trabajo desde los primeros instantes en que el jugador se incorpora a las filas de nuestro equipo, es por ello que debemos tener paciencia en la enseñanza de los elementos técnicos, buscar los ejercicios sencillos de lo simple a lo difícil, concentrar la atención en la edad que trabajamos, desarrollar los valores esenciales y el amor por el baloncesto, importante que los entrenadores tengan en cuenta que en la edad de 8 0 12 años el niño necesita jugar y entrenar, pero, además deben jugar otras disciplinas deportivas, no es solo baloncesto, baloncesto, y más baloncesto, el niño practicará otros deportes para desarrollar sus capacidades físicas, la coordinación y muy importante, la motivación constante por el juego.
- Sus características fisiológicas, anatómicas, psicológicas no se asemejan a las capacidades de un adulto y por tanto merecen un cuidado especial, tanto en lo referido a la calidad como a la cantidad de repeticiones que puede realizar en una sesión de entrenamiento. Aquí el entrenador juega un rol especial, las cargas físicas y las repeticiones tienen que ser acordes a su edad, y cada día se controlan estos aspectos lo que nos permite evitar lesiones tan frecuentes cuando no se aplica esta regla.
- Entre otras cosas, el volumen de entrenamiento y la intensidad del mismo deben ser adaptados a las características individuales de cada uno de los integrantes del equipo, atendiendo a la heterogeneidad de capacidades que se pueden encontrar en estas edades.

En esta categoría es muy importante tener en cuenta que ya el niño quiere entrar de lleno en la competencia, se despierta en él la motivación por competir y ganar, se siente bien físicamente, técnicamente y trata de retar a jugadores de edades superiores. Nunca debemos de frenar la creatividad e iniciativa de los deportistas en estas edades, pero sí es muy importante que él conozca que lo esencial no es ganar sino mejorar su dominio de fundamentos básicos para pasar a la etapa del alto rendimiento, aquí se conjugan aspectos de enseñanzas con elementos de consolidación.

El orden metodológico de la enseñanza de las habilidades motrices deportivas específicas para estas edades (elementos técnicos del baloncesto)

- 1. Los desplazamientos ofensivos y defensivos
- 2. La técnica de la recepción del balón
- 3. La técnica de los pases y sus variantes
- 4. La técnica de drible.
- 5. La técnica del toque y tiro a canasta
- 6. Las acciones combinadas
- 7. La táctica individual y colectiva ofensivas y defensivas
- 8. El juego
- 9. La preparación física

En el proceso de enseñanza de las técnicas se emplean las siguientes formas de dirección:

- 1. **Forma directa:** Se da en los primeros momentos donde el profesor tiene que estar constantemente activo, orientando, exigiendo e indicando las acciones (7–8 años).
- 2. Forma indirecta ocasional: En esta el profesor ofrece indicaciones que son analizadas por el alumno para actuar con independencia; el docente no reitera

asiduamente, sino que por medio de preguntas o planteamientos el jugador llega a encontrar las opciones adecuadas (9–11 años).

3. **Forma de orientación:** Se orientan las tareas, hay menor intervención del profesor, la independencia es mayor, se da cuando los alumnos tienen suficiente experiencia y dominio técnico (12 años en adelante, siempre y cuando el deportista haya recibido los contenidos en un orden lógico y haya vencido los mismos correctamente).

Guía metodológica para la confección gráfica de los programas de entrenamientos dividida en: macrociclo, mesociclo y microciclo

- a) Esta representación gráfica debe contener planificado los volúmenes totales de las cargas externas empleadas para la preparación física, técnica y táctica, teórica y psicológica de acuerdo con cada ciclo de preparación desde el punto de vista general, los cuales deben coincidir con el volumen e intensidad.
- b) La representación gráfica debe reflejar las fechas para la ejecución de los test físicos y las competencias de preparación y fundamentales.

Confección del plan individual de los deportistas

- a) El plan individual debe estar confeccionado de forma tal que cumpla con el estudio individual y cultural de los atletas, así como sus periodos de exámenes.
- b) El plan individual debe estar iniciado con los datos generales que identifiquen al atleta (nombre y apellidos, grado de escolaridad, tiempo dedicado al baloncesto, edad, etc., así como los objetivos a alcanzar por cada uno).
- c) El plan de entrenamiento debe contener, desarrollado individualmente, el conjunto de actividades a ejecutar durante los periodos y ciclos en las distintas preparaciones teóricas, psicológicas, técnicas, tácticas y físicas; es necesario que esta última se desligue por capacidades físicas de velocidad, resistencia y fuerza.

Documentos que deben ser llevados por el entrenador

- a) Libro de control del entrenamiento
- b) Plan diario del entrenamiento
- c) Control de asistencia
- d) Evaluación de los test físicos
- e) Resultados estadísticos de las competencias
- f) Cuadro real del resultado de las cargas planificadas

Cada deporte debe tener copias de los siguientes documentos:

- a) Representación gráfica del programa de entrenamiento de baloncesto
- b) Plan escrito
- c) Los planes individuales, solamente de representación, los días de exposición del programa de entrenamiento.
- d) Plan de trabajo psicológico del macrociclo

Partiendo de que el entrenamiento deportivo no es más que el proceso pedagógico para perfeccionar las capacidades motoras, desarrollar posibilidades funcionales del hombre, conjugándose todo esto con la influencia que ejercen los ejercicios físicos sobre el organismo humano, provocando en este diferentes o variados procesos, analizaremos la preparación del deportista como tal, dividida en sus diferentes aspectos.

Capítulo V. La preparación física del baloncestista

5.1 Etapas de preparación del deportista:

- 1. La preparación física:
 - General
 - Especial
- 2. Preparación técnico táctica
- 3. Preparación psicológica
- 4. Preparación teórica
- 5. Preparación moral y volitiva

La preparación del deportista:

- 1. **Preparación técnica:** Está definida y es la que proporciona los medios para llevar a vías de hecho el librar la lucha deportiva.
- 2. **Preparación táctica:** Es la encargada de llevar y proporcionar con eficiencia la técnica del deporte.
- 3. **Preparación psicológica:** Le corresponde el análisis general de la actividad deportiva (de un deporte en específico o de una especialidad).
- 4. **Preparación teórica:** Desarrollo de las capacidades intelectuales del deportista, primero de forma general y después de forma específica de la actividad en cuestión.
- 5. **Preparación física:** Desarrollo de las capacidades físicas generales y especiales, con un aumento de la capacidad de trabajo físico y mental del deportista.

La preparación física en los deportes colectivos debe ser construida sobre un soporte diferente de la de los deportes individuales, y no ser sólo una aplicación del atletismo a cada deporte en particular. La preparación técnica, táctica y física son tres componentes que constituyen pilares fundamentales en la formación del baloncestista, sin embargo, no podemos olvidar la preparación psicológica y teórica llamados componentes del rendimiento. Un baloncestista se forma en un proceso a largo plazo que puede durar de 6 a 8 años, para poder alcanzar sus rendimientos deportivos; durante este tiempo nuestro prospecto tiene que desarrollar una serie de habilidades, destrezas y capacidades físicas que lo convierten en un excelente jugador de baloncesto. Los jugadores más afortunados pueden tener una larga vida deportiva de 20 a 25 años hasta que terminen su carrera, es importante tener en cuenta tres estadíos fundamentales en que se divide la preparación a largo plazo del jugador.

Los tres estadíos son:

- Estado de iniciación
- Especialización
- Alto rendimiento



En nuestro caso, estaremos analizando el estadío de iniciación que se extiende desde los 8 hasta los 12 años. En esta etapa el niño posee excelentes condiciones motoras coordinativas y emocionales para la práctica del baloncesto, se entrenan fundamentalmente hasta tres o cuatro frecuencias semanales; los objetivos de la preparación física estarán encaminados al desarrollo de la resistencia aeróbica, la movilidad, la velocidad, la coordinación y la fuerza rápida con su respetiva distribución de las cargas físicas.

Desarrollo del nivel físico: Como podemos observar, en la actualidad, los jugadores de baloncesto de alto rendimiento reciben una inmensa carga física, por lo que esta es determinante en su preparación, no solo para los clubes o equipos representativos, sino que se puede ver cómo posterior a ese calendario oficial, se incorporan a las selecciones nacionales y mantienen el mismo nivel de calidad deportiva.

Para lograr un desarrollo multilateral, armónico y competitivo en el baloncesto o cualquier otra disciplina deportiva se requiere la máxima expresión del rendimiento deportivo, en la cual todos los componentes de la preparación del deportista, tales como, la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica, son necesarios obtenerlos a la máxima expresión. Al hacer las conclusiones sobre esta simple reflexión nos obliga a tener en cuenta que los componentes de la preparación del deportista son importantes y ninguno puede dejarse de trabajar porque no se lograría el máximo rendimiento. Haciendo una reflexión específica de la preparación física podemos decir que es vital en la formación del deportista, si su objetivo es llegar a jugar al nivel más alto del rendimiento deportivo.

La preparación física se define como el proceso planificado para mejorar el nivel de las cualidades físicas y para adecuarlas según una disciplina específica. Como los objetivos de la preparación física hacen referencia a las especialidades deportivas, se habla también de una preparación física general y una específica dependiendo de su cercanía a las exigencias físicas del deporte en cuestión.

Durante el proceso de entrenamiento las proporciones entre ejercicios generales y específicos cambian constantemente. Se puede constatar que la preparación general (como fundamento) siempre tiene que anteceder a la preparación específica. Este principio es válido tanto a largo plazo (los principiantes tienen que prepararse más general que específico) como a mediano plazo (entre más cerca se encuentra a una competencia, mayor es la proporción de la preparación específica). Con otras palabras, la preparación física debe ser planificada de acuerdo con las leyes generales de la metodología del entrenamiento, basándose en el análisis profundo (fisiológico y biomecánico) de la especialidad deportiva.

Desarrollo de las cualidades físicas

La tarea central de la preparación física es el desarrollo de la condición física. Se le considera, como lo indica su nombre, una "condición previa", una premisa, y por eso, un factor básico para cualquier rendimiento deportivo. Para un mejor entendimiento se divide su estructura



compleja en varias cualidades motrices (cualidades físicas y motoras). Ya que el entrenamiento deportivo tiene que "simular" las exigencias generales y específicas de cada deporte, las cualidades motrices constituyen directamente los objetivos del entrenamiento físico. Existe una relativa independencia entre las diferentes cualidades definidas, a pesar de que, en la realidad compleja del deporte, no es posible identificarlas claramente. Según la especialidad deportiva, siempre se requiere de varias cualidades físicas, en menor o mayor proporción.

Un concepto para dividir la condición física se fundamenta en los aspectos fisiológicos: las cualidades físicas dependen en su eficiencia, primordialmente, de la producción y el aprovechamiento de la energía del organismo, y las cualidades motoras dependen en mayor parte del funcionamiento del sistema nervioso central. En este sentido, las tres cualidades físicas son: resistencia, fuerza y rapidez (o velocidad). En este momento no tratamos otras capacidades motrices, como es la movilidad y la coordinación, ya que ellas dependen más del funcionamiento del sistema neuromuscular.

En un primer acercamiento a las cualidades mencionadas, se define la resistencia como la capacidad que requiere primordialmente el maratonista, el levantador de pesas necesita la

fuerza y el corredor de 100 m en atletismo utiliza la rapidez. En la práctica deportiva, estas cualidades no se manifiestan en "forma pura", sino en mezclas.

Los avances científico-técnicos en la actualidad, traen consigo excelentes resultados en el campo deportivo, pero a su vez, también muchos entrenadores tienen una tendencia cada vez mayor hacia la importancia de los entrenamientos específicos para los niños, lo que ha generado un notable incremento de alteraciones orgánicas, que en algunos casos ha llegado a incapacitar totalmente a estos «aspirantes» a deportistas para posibles selecciones deportivas.

El concepto de la iniciación deportiva, al parecer para muchos entrenadores, ha cambiado su carácter formativo de enseñanza y consolidación (desarrollo de cualidades físicas básicas, adquisición de hábitos de conducta-calentamiento, comprensión del entrenamiento físico, etc, y lo confunden con la especialización; avanzan fuera del orden lógico de los contenidos que se deben impartir y llevan al niño a un perfeccionamiento de los elementos técnicos no acorde a su nivel de aprendizaje, ni a la capacidad de movimiento que tiene en ese momento, por lo que aparecen lesiones que le ocasionan dificultades en el futuro.

En las edades de 8 a 12 años el aprendizaje va orientado a que el niño aprenda destrezas específicas, el objetivo será el de informar sobre una secuencia lógica de trabajo que permita al joven deportista llegar a la época de su madurez física y técnica en las mejores condiciones para conseguir los logros deportivos. No se puede olvidar que las prácticas deportivas deben adaptarse a las condiciones fisiológicas y de desarrollo del deportista.

Cualidades físicas básicas en el niño

Consideramos como tales las siguientes:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia Aeróbica
- Resistencia Anaeróbica
- Flexibilidad-Elasticidad

Cuando trabajamos en edades de 8 a 12 años, el trabajo de la fuerza se utiliza mayormente, con el propio peso corporal, pelotas medicinales, saltos, etc, no hay gran incremento de

tempranas. Su poder oxidatorio aeróbico es mayor, incluso que su propia eficiencia mecánica.

fuerza, solo aquellas propias al crecimiento en longitud y grosor muscular, debido al crecimiento físico. Esto supone un aumento del peso corporal. La velocidad es un elemento importante en el trabajo con las edades de 8 a 12 años, aquí existe un continuo incremento de la velocidad debido a dos factores principalmente:

- A- Mejora de la fuerza.
- B- Mejora de la coordinación mecánica de los movimientos.

El entrenador debe tener en cuenta el volumen e intensidad de la carga en estas edades, principalmente

desde los 8 a los 10 años, esta cualidad es la causante del adelantamiento de la curva de la velocidad sobre la de la fuerza. La resistencia aeróbica es la base fundamental del desarrollo del deportista. De los 8 a los 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos: si bien esta aptitud experimenta un ligero retroceso en el periodo puberal, en general puede afirmarse que tanto desde el punto de vista aerorespiratorio como metabólico, el organismo infantil está en condiciones de realizar este trabajo desde edades muy



Test físico aplicado al baloncestista:

Tipo de prueba	1ra medición	última medición	
Salto largo sin impulso	X=	X=	
Abdominales	X=	X=	
Flexibilidad	X=	X=	
Cuclillas	X=	X=	
50 mts.	X=	X=	
2400 mts.	X=	X=	
5 línea	X=	X=	
20 mts.	X=	X=	

5.2. Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos. (Colectivos de autores de Cuba, programa de preparación del deportista 2005)

- 1. Talla: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros, sin zapatos.
- 2. Salto de longitud sin impulso. Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- 3. *Despegue con un pie*: Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con cada una de las piernas (Der Izq), en dos oportunidades, anotándose la mayor.
- 4. Despegue con dos pies: Sin impulso, buscar hacia arriba la mayor altura con ambas piernas, en dos oportunidades, anotándose la mayor.
- 5. *Alcance*: Salto vertical: Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.
- 6. Rapidez en 20 y 30 mts: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Mide sólo aceleración a partir de las categorías escolares).
- 7. Rapidez en 40 y 50 mts: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Se mide velocidad y resistencia a la velocidad)
- 8. Planchas: Se anotará la cantidad de planchas que ejecute el niño en 15 segundos para las categorías de mini baloncesto y en 30 segundos para el resto de las categorías. Observar que se ejecuten con calidad técnica. Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto. (Planchas masculinas).
- 9. *Cuclillas*: Se anotará la cantidad de cuclillas que ejecuten los atletas en 30 segundos. Realizarlas una sola vez.
- 10. Abdominales: Para las categorías de mini y escolar, realizarlos en 30 segundos y en infantiles en adelante en un minuto (60 segundos)

- 11. Flexibilidad: Se realizará parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio (evaluar mensualmente).
- 12. Resistencia Aeróbica y Anaeróbica: -Aplicar según el nivel, la experiencia deportiva y bajo criterios clínicos, que se acerquen a los valores de VO2 Máx. Óptimo del Baloncesto, los test deben evitar parar o caminar. Tomakiri, 3000 mts. Matsudo [40 sgs de carrera] o 2 x 40 segundos con pausas de 3 min. Test de 3200 El de 1600, etc. Es bueno tener presente al aplicar un test de resistencia; ¿Qué vamos a medir? o los objetivos a lograr. Recordar que existen diferentes factores para medir el desarrollo de la resistencia.

VO 2 Max =

 $(100.5 + 8.344 \times Sx) - (0.1636 \times Peso en Kgs) - (1.438 \times Tpo de la Prueba) - (0.9128 \times Fc Final)$

Esta fórmula sirve para medir la Potencia Aeróbica en las pruebas o test de 2400 mts y la Milla (1609 mts).

Sx = Sexo Masculino (1), Femenino (0).

Peso = Es el valor del peso real del atleta antes de la prueba.

Tpo de la Prueba = Referente al resultado final cronometrado de la prueba.

Fc Final = Frecuencia cardiaca (pulso) que presenta el atleta al terminar la carrera

Matsudo = Permite medir la potencia anaeróbica-láctica

Distancia recorrida x Peso del atleta = watt/kgs

5.3. Propuesta metodológica del programa de enseñanza para la formación del baloncestista

A continuación hacemos una propuesta de programa de entrenamiento que contempla la planificación de nueve meses de los elementos técnicos más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto, esto a su vez posibilita que a partir de la aplicación de este programa los profesores siguiendo la metodología orientada puedan planificar con la experiencia adquirida el programa del próximo año para estas categorías y para cada año que trabaja el entrenador.

Como elemento importante aparece el plan gráfico técnico-táctico, el plan de preparación física, test físico para el baloncestista y las 120 clases planificadas correspondientes a los nueve meses de trabajo días por días con el orden lógico de la aplicación de los diferentes contenidos a impartir, así como un grupo de ejercicios que ayudarán a complementar todo lo anteriormente escrito.

Con respecto a la preparación física se realiza el plan de entrenamiento físico para los 120 días, donde aparecen los ejercicios, el tiempo, las repeticiones y los medios a utilizar para su desarrollo y aplicación, es importante que el entrenador puede optar por otros ejercicios siempre y cuando estén acordes a las características y edades que se están trabajando, este programa de entrenamiento es muy beneficioso, fundamentalmente para escuelas deportivas o clubes que tengan una preparación sistemática y puedan cumplir con los parámetros establecidos dentro de la programación que se propone.

En las clases de entrenamiento aparecen todos los aspectos que se deben atender para un buen entrenamiento: tipo de clase, el número de la clase, los objetivos, los diferentes elementos técnicos-tácticos, la preparación física, el tiempo de duración de los entrenamientos, los test físicos, los meses de trabajo, el volumen e intensidad de la cargas físicas a aplicar, los métodos, el calentamiento general y especial, los procedimientos organizativos, etc.

A continuación veremos un ejemplo de periodización de formación básica del baloncestista con los porcentajes de preparación física general y técnica—táctica por edades. Dicho ejemplo estará relacionado con la edad de 11 y 12 años, donde se observa un 40 % de preparación física y un 60 % de preparación técnico- táctica, basado en 90 minutos de entrenamientos con tres frecuencias de clases de entrenamiento a la semana. Este trabajo, como hemos explicado anteriormente, es una guía metodológica para los entrenadores de baloncesto, fundamentalmente para aquellos que se inician en esta profesión.

Como se observa en todo el proceso de planificación, iniciamos con la dosificación de la preparación física y los elementos técnicos tácticos a trabajar durante el año, luego los desglosamos por meses, microciclos y por último, llegamos a nuestra propuesta de planificación de cada una de las clases de entrenamientos con sus objetivos: técnicos, biológicos y educativos, los ejercicios basados en la orientación que nos da el programa de formación básica del baloncestista. Este documento constituye una herramienta de trabajo de constante perfeccionamiento. Las deficiencias que encuentres en él y las sugerencias que ayuden a su enriquecimiento, serán consideradas para la elaboración futura de otras versiones.

El contenido de este programa es patrimonio de los profesores y entrenadores cubanos que aparecen como autores y colaboradores, de manera que los aportes, consejos e ideas que viertan, con el fin de su perfeccionamiento, enriquecerán su contenido y serán utilizados en mejorar el nivel de desarrollo en la base de la pirámide del alto rendimiento en nuestro país. Entre todos podemos lograr su perfeccionamiento constante y un documento de gran utilidad para todos los especialistas que se ocupan en nuestro país, de la gran tarea que es formar los futuros campeones, que es más que instruir, porque es educar.

Las clases de entrenamiento

Las clases de entrenamiento propuestas en nuestro programa no constituyen un patrón obligatorio a seguir toda la vida, es el inicio de cómo aprender a llevar una planificación y dosificación del contenido con un seguimiento lógico del contenido que permita que el deportista asimile los elementos técnicos correctamente. Los primeros cuatro meses el entrenador se puede llevar por esta planificación, pero para la segunda etapa él puede según las características de su grupo y las condiciones de trabajo, adaptar el programa en general, así como seleccionar otros ejercicios, pero siempre siguiendo la metodología orientada.

Aspectos a tener en cuenta para desarrollar una clase de entrenamiento

- Colocación adecuada de los alumnos en el terreno.
- Ubicación correcta del profesor durante los ejercicios.
- Explicación breve y clara seguida de una correcta demostración.
- Hablar con voz imperativa cuando se quiere llamar la atención.
- El uso del silbato debe ser racional, al inicio o al final de un ejercicio, o para terminar las clases.
- Trabajo práctico continuo aprovechando racionalmente el tiempo, el espacio y los medios disponibles.
- Hacer correcciones de errores de forma individual y colectiva según sea necesario.
- Utilizar medios apropiados atendiendo a los elementos técnicos a desarrollar.
- Preparación material del terreno (área de trabajo), antes de comenzar las clases.
- La presencia y aspecto personal del profesor.

Estructura del plan anual basado en cuatro etapas

Teniendo en cuenta que en los deportistas para las categorías hasta 12 años, el objetivo fundamental no es competir para ganar a toda costa y es donde se valoran con anterioridad un compendio de indicadores que propician un soporte adecuado para la formación inicial y multilateral de estos atletas, con una duración de 42 semanas, resaltándose, que el niño debe adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico, se recomienda sean tratados de la siguiente manera:

Simbología:

P. I: Prueba Inicial (Aplicar todas las pruebas)

P. 1: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas físicas)

P. 2: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas técnicas)

P. T: Pruebas Técnicas

C.F: Competencia fundamental evaluación técnica

C.P: Competencia Preparatoria

C. I: Competencias Internas

ESTRUCTURA DEL PLAN ANUAL

Etapas		I		II			III				IV	•	
Etapas	Ada d fund	ad		Formación multilateral de las técnicas y desarrollo de las capacidades naturales			Consolidación y profundización del fondo de Hábitos Motores naturales de los baloncestistas			Transic los há moto desarro en l balonce	bitos res llados os		
Sub-etapas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Cantidad de semanas		3 % sem		1	35 % 14 se	-			_	5 % sem.		10 3 se	
Ciclaje	2:1	1	:1		3:1				2:1	1:1			
Pruebas	F	P. I		P.1 P.2					P	F			
Competencias				CP				CP C	P CP	CF		С	

TENDENCIA DE LAS ETAPAS DEL PROGRAMA

ADAPTACIÓN FUNCIONAL: Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/ entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral.

FORMACIÓN MULTILATERAL: En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica.

CONSOLIDACIÓN DEL FONDO DE HABILIDADES Y HÁBITOS: En esta tendencia se valoran los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia fundamental, poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrollada por los practicantes durante el proceso.

PROFUNDIZACIÓN DE LOS HÁBITOS: Partiendo de que en la culminación de este proceso tomamos como punto de partida las dificultades presentadas por los atletas tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competiciones (de 3 a 4), las que se realizarán internamente, recomendando la utilización de elementos físico-técnicos combinados que motiven al atleta en su dedicación por el deporte.

5.4. Periodización del programa de formación básica del baloncestista. PORCENTAJES DE PREPARACIÓN FÍSICA (CONDICIONAL-COORDINATIVA) GENERAL Y TÉCNICO-TÁCTICA POR EDADES

EDAD	7-8	9-10	11 - 12	
P.FIS.	70%	40%	25%%	
PTT-TA.	30%	60%	75%	
S.S. SE	3.00 hrs.	4.30 hrs.	4.30 hrs.	
PPF. Míos	126 mtos (micro)	108 míos. (micro)	2735 mtos.(anual)	
PTT. Mtos	54 mtos (micro)	162 mtos (micro)	8555 mtos (anual)	
N° FREC.	2-3	3 a 4 (micro)	3 a 4	
DUR. Sesión	1 hr 30'	1 hr 30'	1hr.30 hrs.	
LUNES		PF: 36' PTT: 54'	PF: 65' PTT: 205'	
MIÉRC.		PF: 36' PTT: 54'	PF: 65' PTT: 205'	
JUEVES	PF: 63' PTT:27'			
VIERNES		PF: 36' PTT: 54'	PF: 65' PTT: 205'	
SÁBADO	PF: 63' PTT:27'	_		

DISTRIBUCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN EL MACROCICLO ANUAL

Ejemplo sintético: EDAD: 11 A 12 AÑOS FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO: 3 DÍAS

CUADRO DE FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO POR CAPACIDAD Y TÉCNICO TÁCTICO

		MACF	OCICI	-0							
MESOCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DURACIÓN	40 SEM	4 SEM									
FUERZA	980	70	70	90	110	95	100	120	105	95	125
RAPIDEZ	565	75	80	40	40	80	60	20	45	100	25
RESISTENCIA	910	70	80	95	75	60	75	110	105	95	145
TÉCNICO	6390	715	750	795	780	680	815	670	370	435	380
TÁCTICO	1425				35	135		140	445	325	345
JUEGO	1800	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

DISTRIBUCIÓN DE LOS MICROCICLOS DE UN MESOCICLOS DEL (1-4) – FRECUENCIA DIARIA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO, UN DÍA DE COMPETENCIA CATEGORÍA (11 – 12 ANOS)

,	OBJETIVO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES	fuerza				
	rapidez				
	resistencia	15	15	20	20
	técnica	60	60	59	55
	táctica	l	l	l. <u>-</u>	l
	juego	15	15	15	15
MARTES		15	15	20	20
	rapidez				
	resistencia				
	técnica	60	60	60	55
	táctica	4.5		4 =	4.5
	juego	15	15	15	15
MIERC.	descanso				
JUEVES	fuerza				
	rapidez	20	15	20	20
	resistencia				
	técnica	60	65	55	55
	táctica				
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SABADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO		405	405	405 MINUTOS	405 MINUTOS
TOTAL		MINUTOS	MINUTOS		

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (5-8) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA CATEGORÍA (11 – 12 ANOS).

,	OBJÉTIVO	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
LUNES	fuerza rapidez				
	resistencia	20	20	20	20
	técnica	55	55	55	55
	táctica				
	juego	15	15	15	15
MARTES		15	20	15	20
	rapidez				
	resistencia				
	técnica	60	55	60	55
	táctica	4.5	4.5	4.5	4.5
	juego	15	15	15	15
MIERC.	descanso				
JUEVES	fuerza				
	rapidez	20	20	20	20
	resistencia				
	técnica	55	55	55	55
	táctica				
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SABADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO		405	405	405 MINUTOS	405 MINUTOS
TOTAL		MINUTOS	MINUTOS		

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (9-12) PARA 3 DIAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA CATEGORÍA (11 – 12 ANOS).

	OBJETIVO	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12
	fuerza		20	15	15
	rapidez				
	resistencia	20			
	técnica	55	55	60	60
	táctica	4.5	4.5	4.5	4.5
	juego	15	15	15	15
MARTES		20			20
	rapidez		20	20	
	resistencia				
	técnica	55	55	55	55
	táctica	15	15	15	15
	juego	10	10	10	13
	descanso				
	fuerza				
	rapidez				
	resistencia	20	15	20	20
	técnica	55	60	55	55
	táctica		l		
	juego	15	15	15	15
	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO		405		405 MINUTOS	405 MINUTOS
TOTAL		MINUTOS	MINUTOS		

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (13-16) PARA 3 DÍAS. ENTRENAMIENTO. UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS).

(11 - 12 A	OBJETIVO	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANA 15	SEMANA 16
	fuerza rapidez	15	15	20	20
	resistencia técnica táctica	60	60	55	43 15
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza rapidez resistencia	20	20	20	20
	técnica táctica	55	55	55	48 10
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia	15	20	20	20
	técnica táctica	55	55	55	48 10
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (17-20) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS).

	OBJETIVO	SEMANA 17	SEMANA 18	SEMANA 19	SEMANA 20
LUNES	fuerza	20			
	rapidez		20	20	20
	resistencia				
	técnica	57	60	45	65
	táctica	15	10	15	5
	juego	15	15	15	15
MARTES					20
	rapidez				
	resistencia	20		20	
	técnica	56	60	45	65
	táctica	15	10	15	5
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza	15	20	20	
	rapidez				20
	resistencia				
	técnica	56	60	45	65
	táctica	15	10	15	5
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO		405		405 MINUTOS	405 MINUTOS
TOTAL		MINUTOS	MINUTOS		

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (21-248) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS).

	OBJETIVO	SEMANA 21	SEMANA 22	SEMANA 23	SEMANA 24
	fuerza rapidez				
	resistencia	15	20	20	20
	técnica	72	70	70	60
	táctica				
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza rapidez resistencia	20	20	20	20
	técnica táctica	71	70	70	60
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza rapidez resistencia	20	20	20	20
	técnica táctica	71	70	70	60
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (25-28) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO. UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. (11 – 12 AÑOS)

	OBJETIVO	SEMANA 25	SEMANA 26	SEMANA 27	SEMANA 28
LUNES	fuerza				20
	rapidez			20	
	resistencia	25	20		
	técnica	72	70	54	29
	táctica			15	32
	juego	15	15	15	15
MARTES		20	20		
	rapidez				
	resistencia			25	20
	técnica	71	70	53	28
	táctica			15	31
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza	20		20	20
	rapidez				
	resistencia		20		
	técnica	71	70	53	28
	táctica			15	31
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (29-32) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO. UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA.

11 - 12 AÑOS.

	OBJETIVO	SEMANA 29	SEMANA 30	SEMANA 31	SEMANA 32
LUNES	fuerza			20	
	rapidez	25	20		
	resistencia				20
	técnica	32	35	29	28
	táctica	35	35	39	40
	juego	5	15	15	15
MARTES	fuerza				
	rapidez				
	resistencia	25	20	20	20
	técnica	31	35	28	29
	táctica	35	35	38	40
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza	20	20	20	25
	rapidez				
	resistencia				
	técnica	31	35	28	28
	táctica	35	35	38	40
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO		405	405	405 MINUTOS	405 MINUTOS
TOTAL		MINUTOS	MINUTOS		

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (33-36) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DIA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. 11 – 12 ANOS.

	OBJETIVO	SEMANA 33	SEMANA 34	SEMANA 35	SEMANA 36
LUNES	fuerza	20	25		
	rapidez			25	25
	resistencia				
	técnica	29	42	39	37
	táctica	30	24	27	29
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza				
	rapidez	25			
	resistencia		25	25	25
	técnica	28	41	38	36
	táctica	30	23	26	28
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
JUEVES	fuerza		25	25	
	rapidez				25
	resistencia	20			
	técnica	28	41	38	36
	táctica	30	23	26	28
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

MESOCICLO – DISTRIBUIDO EN MICROCICLOS DEL (36-40) PARA 3 DÍAS ENTRENAMIENTO UN DÍA DE COMPETENCIA. CATEGORÍA. 11 – 12 AÑOS.

	11 – 12 ANOS.				
	OBJETIVO	SEMANA 37	SEMANA 38	SEMANA 39	SEMANA 40
	fuerza rapidez				
	resistencia	25	25	25	20
	técnica	35	32	31	55
	táctica	27	30	30	
	juego	15	15	15	15
MARTES	fuerza rapidez resistencia	25	25	25	25
	técnica	35	31	32	55
	táctica	26	30	30	
	juego	15	15	15	15
MIÉRC.	descanso				
	fuerza rapidez resistencia técnica	25 35	25 31	25 31	25 55
	táctica	26	30	30	
	juego	15	15	15	15
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SÁBADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
TIEMPO TOTAL		405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS	405 MINUTOS

Es muy importante reflexionar sobre el contenido del baloncesto como deporte integral, muchos entrenadores se dedican a no analizar correctamente la gama de contenido que tiene este deporte y en la mayoría de ellos, podemos observar que el tiempo de trabajo se lo dedican fundamentalmente al dribling, al pase y al tiro. Al ocurrir esto se pierde el orden lógico de los contenidos a impartir y a su vez se dejan de realizar algunos elementos técnicos que posteriormente afectan el desarrollo deportivo de los niños en su aprendizaje, como por ejemplo los desplazamientos, los desmarques, los amagos, entre otros. A continuación reflejamos los contenidos que corresponden a esta edad, de forma íntegra.

5.5. Contenido del programa de formación básica del baloncestista

CONTENIDO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA DEL BALONCESTISTA PRIMER SEMESTRE. CONTENIDOS DEL PROGRAMA: 11 A 12 AÑOS

(Según colectivo de autores del programa de preparación del deportista 2000, Cuba)

N0	CONTENIDOS DEL PROGRAMA	CATEGORIA
		11 - 12 AÑOS
1.	Técnica Ofensiva	Enseñanza
1.1	Técnica de desplazamientos	Enseñanza
	Postura	Enseñanza
	Carrera Frente	Enseñanza
	Espalda	Enseñanza
	Lateral	Enseñanza
	Amagos	Enseñanza
	Cambios de dirección	Enseñanza
	Cambios de velocidad	Enseñanza
	Cambios de ritmo	Enseñanza
	Paradas:	Enseñanza
	Por pasos	Enseñanza
	Por saltos	Enseñanza
	Giros:	Enseñanza
	De frente	Enseñanza
	De espalda	Enseñanza
	Saltos:	Enseñanza
	Con una pierna	Enseñanza
	Con dos piernas	Enseñanza
	Situac. especiales	Enseñanza
	Salto entre dos	Enseñanza
	Acc. combinadas	Enseñanza
	Carreras y paradas	Enseñanza
	Paradas y giros	Enseñanza
	Manejo del balón	Enseñanza
	Agarre Clásico	Enseñanza
	Triple amenaza, para pasar, tirar o driblear	Enseñanza
	Recepción	Enseñanza
	Arriba de la cintura	Enseñanza
	Debajo de la cintura	Enseñanza
	Pases y sus variantes	Enseñanza
	Con dos manos	Enseñanza
	Con una mano	Enseñanza
	Drible	Enseñanza
	Sin control visual	Enseñanza
	Alto	
	Habilidades c/drible	Enseñanza
	Tiros al aro	Enseñanza
	Tiro con dos manos	Enseñanza
	Tiro Básico	Enseñanza

	Tiro Libre	Enseñanza
	Tiro en movimiento	Enseñanza
	a) Bajo el Cesto, (DerIzq.)	Enseñanza
	b) Saltando	Enseñanza/consolidación
	c) En suspensión	No No
	d) De gancho	No
	Acc. combinadas	110
	Recepción y paradas	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso, caída y Tri/Ame	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso caída, drible	Enseñanza/consolidación
	Recepción y pase en movimiento	Enseñanza/consolidación
	Recepción y drible	consolidación
	Recepción y tiro en movimiento	consolidación
	Recepción y tiro en suspensión	Enseñanza
	Drible con cambio de dirección	consolidación
	Drible con cambio de ritmo	consolidación
	Pase después de drible	consolidación
	Drible y paradas	consolidación
	Drible y pase en mov.	consolidación
	Drible, parada y tiro	consolidación
	Tiro en movimiento después de drible	consolidación
	Tiro en movimiento después de dribie Tiro en movimiento después de pase	consolidación
	Tiro en movimiento después de pase Tiro saltando después de recibir pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro Saltando después de drible	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de drible -	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de drible -	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Tiro de gancho después de pase	Enseñanza Enseñanza
	Tiro de gancho después de drible -	Enseñanza Enseñanza
	Tiro de gancho despues de drible - Tiro de gancho en suspensión	Enseñanza Enseñanza
	Tiro de gancilo en suspensión Tiro pasado después de drible	Enseñanza Enseñanza
	1 1	77 77 77
	Tiro pasado después de pase	Enseñanza
	Tiro de potencia con salto Situaciones especiales de saque	No Ens/consolidación
	Desde la línea final	Ens/consolidación Ens/consolidación
	Desde la línea lateral	Ens/consolidación Ens/consolidación
	Desde el medio del terreno En los dos	Enseñanza
	minutos finales	Eliselializa
2.	TECNICA DEFENSIVA:	
2.1	Desplazamientos:	consolidación
2.1	Postura	consolidación
	Pies escalonados	consolidación
	Pies escaionados Pies paralelos	consolidación
	Posición alta	consolidación
	Posición media	consolidación
	Posición baja. Acciones combinadas de	consolidación
	desplazamiento y trabajo de brazos.	CONSONIUACION
	Apoderamiento del balón:	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Quitar el balón	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Tumbar el balón	Enschanza/consonuación
	Tapar el balón (Salto al Tiro)	Enseñanza/consolidación
	Bloqueo al rebote	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Acciones combinadas de desplazamiento y	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Ensenanza/consondacion
3.	apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA	
3.1	Acciones individuales:	
J.1	Jugar sin balón	
	Desmarcarse para buscar un lugar libre:	consolidación
	Alejándose de la pelota	consolidación

	A caraándasa a la paleta	consolidación
	Acercándose a la pelota	
	Cortes hacia el aro	consolidación
	Pantallas -	consolidación
	Pantalla y continuación	consolidación
	Rebote ofensivo	consolidación
	Acciones tácticas de acuerdo a la función de:	consolidación
	Organizador, alero o delantero y centro -	
	Juego con balón	consolidación
	Amagos y penetraciones al aro	consolidación
	Amagos y pases	consolidación
	Amagos y tiros	consolidación
	1 vs 1 1 vs 2	Consolidación
	Acciones técnico-tácticas de acuerdo a la	
	función de:	
		Enseñanza
	Organizador - Alero - Centro - Atacador ó (No.2), escolta	Ensenanza
-		
	Acciones de grupo de 2 jugadores	Enseñanza/consolidación
 	Pasar y cortar	***************************************
	Acc. Judadores del interior - Acc. Jugadores	Enseñanza/consolidación
	del perímetro - Acc. Entre jugadores	
	perímetro-interior. Cortes del jugador sin	
 	balón 2 vs 2 usando pantalla -	
	Pantallas 2 0	F ~ / 1:1 :/
	Estáticas - En movimiento – 2 vs 0	Enseñanza/consolidación
	contraataque - 2 vs 2 juego -	
	Acciones de grupo de 3 jugadores	
	Pantalla indirecta Estáticas - En movimiento -	Enseñanza/consolidación
	Cruce - Pasar y cortar, ocupar espacios libres,	
	cambiar de posiciones y funciones.	
	3 vs 0 contraataque - 3 vs 3 juego - 3 vs 1, 3 vs	Enseñanza/consolidación
	2 (Posic.) - Acc. Entre jugadores	
	perímetro-interior	
	Acciones de grupo de 4 jugadores	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 -	Enseñanza/consolidación
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e	Enseñanza/consolidación
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta	Enseñanza/consolidación
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3	Enseñanza/consolidación Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior.	Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin	Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra	Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot con-	Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas	Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa	Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra	Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa	Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta	Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot con- defensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en	Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot con- defensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno - Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta Acciones de equipo Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot condefensa /zonas Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta Contraataque y transición Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en	Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza Enseñanza

	4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo	
	terreno	
	Situac. Especiales	
	Salto entre dos - Últimos min. de juego - Tiro	Enseñanza
	Libre Saques laterales y bajo el aro -	
4.	TACTICA DEFENSIVA	
4.1	Acciones Individuales Jugador sin balón	
	Al desmarque, Postura abierta, Postura cerrada.	Enseñanza/consolidación
	Defensa al corte. Cambio de jugadores.	
	Defensa a la pantalla (por delante, anticipar-se	
	o cerrar, deslizarse	
	o abrir)	
	Bloqueo-Rebote	
	Acc.defensivas específicas acorde a la	Enseñanza
	función en el equipo	
	Organizador - Delantero o alero Centro	Enseñanza
	Acciones individuales jugador con balón	
	Que no ha dribleado. Que dribla. Que ha	Enseñanza/consolidación
	dribleado 1 vs 1 en medio terreno 1 vs 1 en todo	
	terreno. Oposición al tiro 1 vs 2 - Ayuda y	
	recuperación –	
	Defensa de acuerdo a la función en el equipo	
	Organizador. Alero o delantero - Centro -	Enseñanza
	Acciones de grupo defensa a la Pantalla	
	Por delante (anticiparse) Por atrás (deslizarse)	Enseñanza
	Con cambio jugador - Ayuda y recobro -	
	Defensa al corte 2 vs 3 - Bloqueo y triángulo	
	Acciones defensivas de grupo	
	En defensa personal. En defensa de zonas -	Enseñanza
	En defensa mixtas	
	Acciones de equipo de acuerdo al sistema táctico	
	Defensa personal -	Enseñanza
	Defensa por zonas (1-2-2), (1-3-1), (2-3),	
	2-(1-2-2).	
	Defensas presionantes – (1-2-1-1), (1-2-2)	
	Defensa mixta	
	Situaciones Especiales	
	Defensa al tiro libre. Saque lateral y final	Enseñanza
	Defensa últimos min. Defensa al salto e/dos	
	Ajustes defensivos. Rotaciones Defensa.	
	Transición Defensiva	

Test técnico aplicado al baloncesto en diferentes categorías para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores.

1. Drible en trenza o entre obstáculos. (Para las categorías 7-8; 9-10 y 11-12 años)

- a) **Objetivo:** Medir la destreza con drible avanzando entre los obstáculos, utilizando ambas manos alternadamente y la coordinación.
- b) **Descripción del ejercicio**: Situar en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno de otro, en línea recta. El primero se sitúa en la línea de partida. El que vaya a ejecutar el ejercicio se situará detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el atleta parte driblando. Realiza el recorrido de ida y vuelta una sola vez; al llegar al lugar de origen el profesor registrará el tiempo del recorrido.

2. Drible con cambios de dirección por todo el terreno y tiro bajo el cesto

a) **Objetivo:** Medir la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección. (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución).

b) Descripción del ejercicio:

Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible y repitiendo el ejercicio por el otro lateral.

c) **Se evaluará:** La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección. Tomar el tiempo empleado y la efectividad del tiro. Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. Efectuarse una sola vez.

3. Tiro en movimiento cerca del aro después de drible. (Por la derecha e izquierda del terreno).

a) **Objetivo:** Medir la coordinación y la efectividad en el tiro cerca del aro después de drible. (Contra tiempo).

b) Descripción del ejercicio:

Colocar a los extremos de cada línea de tiro libre una pelota medicinal u otros obstáculos; el atleta que se va a evaluar debe colocarse a la derecha o a la izquierda de uno de los obstáculos con un balón en postura básica ofensiva (Triple amenaza). A la señal del entrenador arranca en drible y tira al aro; recoge el balón e inicia el drible para bordear el otro obstáculo y driblando con la mano izquierda tira con la mano izquierda; repite lo que realizó por la derecha. El ejercicio terminará cuando el atleta haya ejecutado la acción 5 veces por cada mano.

c) **Evaluación:** La cantidad de encestes logrados y el tiempo de ejecución. En todas las categorías se evaluará la técnica, la efectividad y el tiempo. En categorías más avanzadas, los entrenadores pueden ejecutar este mismo test, asignándole un tiempo fijo al ejercicio y valorar la cantidad de encestes, número de repeticiones con cada mano y efectividad.

4. Tiro en suspensión cerca de la zona de restricción

(Por la derecha e izquierda del terreno en todas las categorías)

a) **Objetivo:** Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad en el tiro, la técnica y el tiempo, después de recibir pase. (Directo o Indirecto, a discreción de los objetivos del entrenador).

b) Descripción del ejercicio:

Se colocan a los extremos de la línea de tiro libre, obstáculos, en los laterales del área de restricción. Situar a pasadores en las esquinas, (a la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de uno de los obstáculos, se sitúa al atleta que se va a evaluar. A la señal del entrenador arranca el atleta, recibe el balón del pasador, driblea hasta cerca del pasillo trasero, realiza parada y tira al aro, recoge el balón y lo devuelve al pasador. Sube hasta el ángulo superior de la zona de restricción y el tiro libre correspondiente, volviéndose a iniciar el ejercicio para el lado contrario donde comenzó. Así repite el ejercicio hasta completar 10 tiros (5 por cada lado).

c) **Evaluación**: La cantidad de encestes, la técnica y el tiempo de ejecución.

5. Acción Individual: (Ajustarse al trabajo de los cuadrantes)

a) **Objetivo:** Medir el juego por concepto, a partir de los espacios donde se interactúa en el juego ofensivo individual. El entrenador puede medir a partir de su filosofía o idea táctica, aspectos de su plan estratégico para la etapa.

b) **Descripción del ejercicio:** Dividir el terreno en su zona ofensiva en 4 sectores, ubicando una línea perpendicular al trazo imaginario del centro del aro, para la ayuda defensiva. Cada jugador tendrá 4 posibilidades de jugar entonces 1 vs 1, en cada cuadrante. Usar a los alumnos como postes, con una sola posibilidad de pase para el jugador con balón.

El alumno debe realizar desplazamientos o desmarques para recibir. Ver cambio de ritmo, salida rápida hacia la pelota con las manos extendidas y al recibir realizar paso de caída, amagos, y ataque hacia el aro, por los ángulos previstos, los pasillos y puerta atrás. Se realizará durante 3 minutos (tres), evaluándose a ambos jugadores (ofensivo y defensivo). Buscar que se juegue con intensidad y agresividad en defensa.

c) **Evaluación:** Las acciones ofensivas y defensivas de cada atleta, la efectividad de los tiros (Int-An), las acciones de bloqueo y salto al tiro, las habilidades técnicas con el balón y sobre todo las posturas.

Nota: Recordar que en los tiros con saltos y en suspensión es uno de los trabajos donde la frecuencia del pulso (p/m), se eleva entre valores que oscilan entre 203 y 208 pulsaciones en atletas bien entrenados. De ahí lo importante que, junto con la técnica, haya también una buena preparación física.

6. Tiro Libre: (Válido para todas las categorías)

- a) Objetivos: Medir la técnica de ejecución y efectividad en los tiros.
- b) **Descripción del ejercicio:** Se coloca al tirador en la línea de tiros libres y a su alrededor, cerca de la zona de restricción, los compañeros que le siguen en el ejercicio para su evaluación. Cada jugador efectuará 10 tiros libres.
- c) **Evaluación:** Técnica de ejecución y por ciento de efectividad en los tiros. Bonificar los tiros 1, 2, 6, 8 y 10 con dos puntos.

7. Defensa, Bloqueo y Rebote

a) **Objetivo**: Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral.

Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2 y 3 vs 3. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con drible a la zona de la pintura, para tirar. Los tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro).

Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de la ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.

8. Tiro básico: (Para las categorías 7-8 y 9-10 años)

- a) Objetivo: Medir la mecánica y la técnica de ejecución del tiro básico y su efectividad.
- b) **Descripción del ejercicio**: Se realizarán dos tiros desde cinco posiciones diferentes.
- c) Evaluación: La técnica de ejecución.

Matríc: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 1 OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar la postura y la carrera normal de frente, CAPACIDAD: Saltar obstáculos para el desarrollo de la resistenc EDUCATIVO: Mostrar disciplina durante la actividad de la clase				de la resistencia a la fuerza a través de los saltos. idad de la clase.
I N I C I A L	actividades de la clase Ejercicios de calentar	presentación e información de los objetivos y de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac cuello, res, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos	5´ 5´	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
P R I N C I P A L	años) a) Objetivo: Medir obstáculos, utilizando b) Descripción del ocolocados a una distarprimero se sitúa en lejercicio se situará det el atleta parte dribland vez; al llegar al lugar recorrido y la calidad to 3. Tiro en movimier derecha e izquierda da) Objetivo: Medir la aro después de drible. Objeccipción del ejeccolocar a los extremos u otros obstáculos; el derecha o a la izquie postura básica ofensivarranca en drible y tirbordear el otro obstácumano izquierda; repit terminará cuando el a mano. c) Evaluación: La cejecución. (En todas la y el tiempo). En cate ejecutar este mismo valorar la cantidad de y efectividad. 7. Tiro Libre: (Válida a) Objetivos: Medir la b) Descripción del ejecse coloca al tirador en	to cerca del aro después de drible. (Por la el terreno). coordinación y la efectividad en el tiro cerca del (Contra tiempo). rcicio: de cada línea de tiro libre una pelota medicinal atleta que se va a evaluar debe colocarse a la rda de uno de los obstáculos con un balón en ra (Triple amenaza). A la señal del entrenador a al aro; recoge el balón e inicia el drible para alo y driblando con la mano izquierda tira con la el o que realizó por la derecha. El ejercicio eleta haya ejecutado la acción 5 veces por cada antidad de encestes logrados y el tiempo de se categorías se evaluará la técnica, la efectividad gorías más avanzadas, los entrenadores pueden est, asignándole un tiempo fijo al ejercicio y encestes, número de repeticiones con cada mano para todas las categorías) técnica de ejecución y efectividad en los tiros. rcicio: la línea de tiros libres y a su alrededor cerca de	90	ampiro pero denimiado.
	su evaluación. Cada ju c) Evaluación: Técnic tiros. Bonificar los tiro	os compañeros que le siguen en el ejercicio para agador efectuará 10 tiros libres. a de ejecución y por ciento de efectividad en los s 1, 2, 6,8 y 10 con dos puntos.		
F I N A L	Reorganización del gru Ejercicios de recuperad acostado, automasajes Análisis de la actividad Motivación para la pró Pase de lista. Despedi	ción y relajamiento.Técnica de relajamiento suaves. I y evaluaciones. xima clase.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Sex Un De Cla P I N I	cape: 2 EDUCATIVO: Demostrar perseverancia HABILIDADES Formación del grupo y presentación e información de los objetivos actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello,	a con ara el dura T	normal de frente, mediante movimientos de pie. ritmo moderado tocando línea a un ritmo de 140 a 150 mejoramiento de la resistencia de media duración. nte las actividades de resistencia aeróbica en la clase. PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.
C I A L	brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.	5′	Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
P R I N C I P A L	Técnica Ofensiva: 2. Drible con cambios de dirección por todo el terreno y tiro baj el cesto. a) Objetivo: Medir la habilidad y destreza durante el desplazamient en drible con cambios de dirección. (Las exigencias se comportará acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución). b) Descripción del ejercicio: Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en egráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambio de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible repitiendo el ejercicio por el otro lateral. c) Se evaluará: La técnica del desplazamiento en drible así como coordinación y habilidades en los cambios de dirección. Tomar el tiempo empleado y la efectividad del tiro. Bonificar al alumno con puntos con la derecha y 3 con la izquierda. Efectuarse una sola vez. 4. Tiro con una mano cerca de la zona de restricción. (Por la derecha e izquierda del terreno en todas las categorías) Objetivo: Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad el tiro, la técnica y el tiempo, después de recibir pase. (Directo Indirecto, a discreción de los objetivos del entrenador). b) Descripción del ejercicio: Se colocan a los extremos de la línea de tiro libre obstáculos en la laterales del área de restricción. Situar a pasadores en las esquinas, (la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de la derecha y a la izquierda), ambos con un balón. Al mismo nivel de la contractiva de la contract	on all s y a all 2	
5	uno de los obstáculos, se sitúa al atleta que se va a evaluar. A l señal del entrenador arranca el atleta, recibe el balón del pasado driblea hasta cerca del pasillo trasero, realiza parada y tira al arc recoge el balón y lo devuelve al pasador. Sube hasta el ángul superior de la zona de restricción y el tiro libre correspondiento volviéndose a iniciar el ejercicio para el lado contrario dono comenzó. Así repite el ejercicio hasta completar 10 tiros (5 por cad lado). c) Evaluación: La cantidad de encestes, la técnica y el tiempo de ejecución. 8. Defensa, Bloqueo y Rebote. a) Objetivo: Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantalla acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral. Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2 y 3 vs 3. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con drible a la zona de la pintura, para tirar. Lo tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de lo ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.	a a c c c c c c c c c c c c c c c c c c	
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Ser Un De	idad: Técnica CAPACIDAD: Correr de form pulsaciones por	y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. ntinua con ritmo moderado tocando línea a un ritmo de 140 a 150 itos para el mejoramiento de la resistencia de media duración.	
Cla	SE: 3 EDUCATIVO: Demostrar pers HABILIDADES	ever T	ancia durante las actividades de resistencia aeróbica en la clase. PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
P R I N C I P A L	Técnica de los desplazamientos Postura, movimientos de pie, (Ejercicio 1). Amagos: Cambio de dirección y parada, (Ejercicio 2). Pases y sus variantes: Recepción: Pase y desplazamientos con dos manos (Ejercicio 2) Tiro En bandeja cerca del aro, (Ejercicio 3). Drible: Con control visual, (Ejercicio 5). Técnica Defensiva: (Ejercicio 6 y 7) Postura Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, con desplazamientos laterales. Juego de pases: Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos, 2 series x 3 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	5 10 10 10 10 15 15	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (Ejercicio 4) (Ejercicio 6) (Ejercicio 7)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se			y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie.
De	p: Baloncesto EDUCATIVO: Mostrar discipl		ra el desarrollo de la resistencia a la fuerza a través de los saltos. urante la actividad de la clase.
P	ase: 4 HABILIDADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
PRINCCIPALL	Técnica de los desplazamientos • Ejercicio técnico, movimientos de pie. (Ejercicio 1) Pases y sus variantes y recepción: • Con una y dos manos (Ejercicio 2) Tiro: • Tiro con dos manos desde diferentes posiciones. (Ejercicio 3) Drible: • Con control visual (Ejercicio 4) • Postura • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo, y luego con desplazamientos laterales. Juego de pases Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 1. Preparación Física Objetivo: Fuerza al salto El primer ejercicio (Saltos). Ejercicio de saltos continuos al banco; el segundo ejercicio es saltar por arriba, la pelota hacia adelante y hacia atrás. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	5 10 10 10 20 20 15	delimitado. (Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	<u>atríc:</u> xo: M	OBJETIVOS: HABILIDAD: Realizar el pase o	le pe	cho con dos manos a partir de la posición de triple amenaza.
				ocidad y salto a las vallas para desarrollar la velocidad a la fuerza.
Dep: Baloncesto Clase: 5 EDUCATIVO: Mostrar el comp			рапет	rismo a través de las actividades de las clases.
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	los objetivos y activida Ejercicios de calenta <u>articulac.</u> , cuello, braz	presentación e información de des de la clase de entrenamiento niento: <u>lubricación de las</u> os, extrem superiores, tronco y entos: brazos y cintura escap.,	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
PRIINCIIPALL	(Ejercicio 1) Pases y sus variantes Con una y do Tiro: Ejercico de pase (Ejercicio 3) Drible: Con control variantes Con control variantes Ejercicio téc cuidando la línea de alejarse el balón. Ejercicios de cuerpo, y luego co doble gardeo. Juego de pases balono Preparación Física Objetivo: velocidad fu El ejercicio se inicia co salto a las vallas, + car luego sprint rápido 20 co metros + sprint 10 met metros. 2 series x 4 repeticio	sombra con cambio de dirección. y recepción: os manos. (Ejercicio 2) e y tiro con dos manos, estático. visual (Ejercicio 4) Ejercicio 5 y 6) nico defensivo de entrar y salir e pase y regreso a su posición al fensivos aplicando estabilidad del on desplazamientos laterales con esto: 3 Vs 3 medio terreno.	5 10 10 10 20 15 20	(Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)
F I N A L	relajamiento acostado, Análisis de la actividad	ción y relajamiento. Técnica de automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se: Un De	Unidad: Técnica manos. Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Correr de forma			con cambio de dirección y paradas por saltos recibiendo pase de pecho con dos continua para el desarrollo de la resistencia de larga duración. tudiantes el amor por el entrenamiento.			
P	P HABILIDADES		Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.		5′	Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.			
P R I N C I P A L	extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:		10 10 10 10 15	(ejercicio 2) (ejercicio 3) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)			
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. o acostado, automasajes suaves.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

3.7	atulas	OBJETIVO:		
0_0		de pe	echo en movimiento con dos manos a la altura del pecho.	
Unidad: Técnica CAPACIDAD: Ejecutar trabajo		o con	la pelota medicinal para mejorar la fuerza en el deportista.	
Dep: Baloncesto EDUCATIVO: Educar en los est		tudia	antes el amor por la patria.	
Cla	ase: 7 HABILIDADE	SS	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		presentación e información de	1	Calentamiento Especial: juego predeportivo. Arruinar cuadros.
N I C I A L	los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap.,		5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. (ejercicio 1)
	Técnica Ofensiva: Técnica de los despla	zamientos		(ejercicio 1)
	Amagos:			904 L
		amago y recibo del pase.	10	
P	(ejercicio 1) Pases y sus variantes Con dos man		10	
R		enico en trío con tiro en bandeja.	10	July
I	(ejercicio 3)			(ejercicio 2) (ejercicio 3)
N C	Drible: • Casar con r	pases al jugador que dribla, los	10	
I	pasadores no	pueden driblear pero después de		
P A	pasar sí pued	len desplazarse. (ejercicio 4)		
L	10	o de la companya de l		
	1	and the second		
				(Ejercicio 5)
				(Ejercicio 5)
	0 22	·		4 4 4 4 4 5 1
	Técnica Defensiva: (e	iercicios 5 v 6)		
		efensivos aplicando estabilidad del	15	4 4 h 4
	cuerpo y lue	go con desplazamientos laterales.		
	Juego de Baloncesto:	3 Vs 3 medio terreno.	20	
	2. Preparación Fí	sica		
	Objetivo: Fuerza	1	1	
	a) Ejercicios con pen pareja.	pelotas medicinales, se realiza	15	
		epeticiones cada una, para cda		(Ejercicio 6)
	ejercicio.	T vada dini, para vada		
		ones 45 desc/repeticiones		
	1'desc	-/series		
	2000	9		
	A V	7		
	4			
	A L	S S S S S S S S S S S S S S S S S S S		//" ~~~
	8			
F	Reorganización del gru	100.		
I	Ejercicios de recuperad	ción y relajamiento.		Dispersos en el terreno
N		ento acostado, automasajes	3	Acostados
A L		actividad y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.		Sentados De pie
1	Pase de lista. Despedid			

Unidad: Técnica CAPACIDAD: Ejecutar ejercici		cios d	n movimiento, después de recibir un pase de pecho. e carreras, saltos y velocidad para el mejoramiento de la velocidad. antes el amor por el entrenamiento.
P			PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	I Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las</u>		Calentamiento Especial: juego predeportivo Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
PRINCCIPALL	Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Postura. Amagos: Cambio de dirección y parada (ejercicio 1) Pases y sus variantes y Recepción: Con dos manos en movimiento. (ejercicio 2) Tiro: Ejercicio técnico de tiro a media distancia y en bandeja. (ejercicio 3) Drible: Con control visual (ejercicio 4) Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) Postura Ejercicios defensivos siguiendo el corte del ofensivo; el segundo ejercicio defensa por atrás del que ataca. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad	5 20	(ejercicio 1) (ejercicio 3) (ejercicio 5)
	Ejercicio de velocidad con saltos a las vallas, carrera en zig zag con conos y carrera 60 metros. 2 series x 5 repeticiones 45′desc/repeticiones. 1 ′desc-/seties Reorganización del grupo.		(ejercicio 6)
F I N A L	Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	atríc:	OBJETIVO:		
			miento, después de recibir un pase de pecho. y carreras para mejorar la resistencia a la fuerza.	
Unid: Técnica EDUCATIVO: Formar en los alumnos				
	Clase: 9 P HABILIDADES			PROCEDIMIENTO FORMA ORG
P			T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
N I C I A L	 Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. 			Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto-Participan: 20 alumnos, m. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.
	Técnica Ofensiva			(ejercicio 1)
	 Ejercicios de desplazamientos y pase. (ejercicio 1) Triple amenaza para pasar después de la recepción. Manejo del Balón: 		5	
P R	Tiro: El ejercicio se realiza con drible y pase en el área cerca del poste bajo para realizar un tiro de media y una bandeja. (ejercicio 2) Drible:		15	\$ \$ \frac{1}{2}
I		atrol visual, (ejercicio 3).	10	(ejercicio 2)
C I P A L	Técnica Defensiva: (ejercicios 4 y 5)		20	
	Postura	a. (ejercicios 4 y 5)	20	(ejercicio 4)
	 Ejercicios técnicos defensivos, a través del pase en pareja, siguiendo la posición correcta del defensor, en el otro ejercicio el defensa sigue al ofensivo que realiza movimientos de entrada y salida. 			
	Juego de Balonce	esto: 3 Vs 3 medio terreno.	20	
	Objetivo: Resiste Este ejercicio se re saltos a vallitas o	aración Física ncia a la fuerza combinada. ealiza con carreras al 50%, con conos, se realizan ciones 45´desc/repeticiones	20	(classicia 5)
	i de	sc-/series		(ejercicio 5)
F I N A L	Técnica de rela Análisis de la acti	peración y relajamiento. jamiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc: OBJETIVO:				
Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar el dribling en la CAPACIDAD: Realizar ejercicios de la			miento con obstáculo con ambas manos. mientos, salto y halar para mejorar la resistencia y la fuerza en los	
Un	Unid: Técnica jugadores.			
Cla	ase: 10	EDUCATIVO: Manifestar colectivism	o ant	e las actividades de las clases.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		po y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto.
N I		dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac.	5′	Participan: 20 alumnos m. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases
C		extrem superiores, tronco y extrem. infer.	3	van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a
I	Estiramientos: bra	zos y cintura escap., piernas y cint. pél.		otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se
A L			5′	une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.
	Técnica Ofensiva	ı:		(ejercicio 1)
	 Ejercici 	os de desplazamientos y pase, (ejercicio		(cjercio 1)
		le amenaza para pasar.	10	*
	Manejo del Balón Pases y sus varia			
	•	jugador con pases sin caminar con el	10	
P	balón. (ej	ercicio 2)		√
R	Drible: • Eiercici	o bordeando obstáculos con ambas	10	(A)
I		(ejercicio 3)		(ejercicio 2)
N C	, 60 g			<u>a</u> <u>a</u>
I	2			
P	\$ 10 D			
A L	-	38		
_	Extonenon	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		S SM A
	Técnica Defensiv	a: (ejercicio 4 y5)		
	Postura			(ejercicio 4)
		os técnicos defensivos, a través del pase ja, siguiendo la posición correcta del	20	20 20
	defensor, en el otro ejercicio el defensa sigue al			
		o que realiza movimientos de entrada y		
	salida. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno			
	suego de Baiones	sec. 5 v 55 medio terreno	20	1 3 N
	4. Preparación	Física		
	Objetivo: Desarro Se realizan ejercio	ollo de la fuerza. Fios de lanzamiento de la pelota	20	
	medicinal de 2.5 l	g, salto sobre el balón y tracción		The state of the s
	de la soga, tres eje	ercicios distintos. ciones 45´desc/repeticiones		
		desc-/series		(ejercicio 5)
	1	Ø .		
	_ were On	P 00 00 00 00 00		
	A Second	B FT RE NOW		\M\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\
	S. 1			
	By -	ANNA WOOM		
	101	Pers pastos Sahar per sembs		2.0
	Lanzar la pelota	de la printaghama delante y 00 00 % % 00 00 00 00 loca atria		
				<i>y</i> , , ,
F	Reorganización de	el grupo.	1	
Ι	Ejercicios de recu	peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno
N		jamiento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados Sentados
A L				De pie
	Pase de lista. De			•

			apid	miento con obstáculo con ambas manos. ez para el desarrollo de la velocidad en cada clase de mpañerismo.
P	HABILIDADES		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Técnica Ofensiva: Ejercicio técnico trabajo de pie. (ejercicio 1) Manejo del Balón: Desde la posición de triple amenaza para pasar. (ejercicio 2) Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejercicio 4)		5′ 5′ 10 10 20	
FIN		y relajamiento. acostado, automasajes suaves.	3	ejercicio 6) Dispersos en el terreno Acostados
A L	Análisis de la actividad y e Motivación para la próxim Pase de lista. Despedida.			Sentados De pie

	atríc:	OBJETIVO:		
Sexo: M Dep: Baloncesto HABILIDAD: Ejecutar defensa personal CAPACIDAD: Correr durante un tiempo			ando la estabilidad del cuerpo. longado a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos y	
Unid: Técnica alternar con carreras rápidas para el mej				
	ase: 12	EDUCATIVO: Educar en los estudiantes		
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
Ι		upo y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos
N I		dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac.,	5′	Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos "
C		trem superiores, tronco y extrem. infer.	3	y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de
Ι	Estiramientos: bra	azos y cintura escap. Piernas y cint. Pél		fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un
A		special: juego predeportivo: Blancos y		equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro
L	velocidad de reac	lidad: Velocidad de desplazamiento,	5′	equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.
	velocidad de l'ede	cion.		que es tocado queda eminiado.
	Técnica Ofensiva	a:		(Ejercicio 1)
	Amagos: • Cambio	de dirección y paradas. (ejercicio 1)	10	C 🐇 🎉
	Tiro:	de direction y paradas. (ejercicio 1)	10	2
		o de tiro donde molesta defensivamente el	15	
		que pasa. (Ejercicio 2)		
P	Drible: • Con cor	ntrol visual (juego de Dribling). (Ejercicio	10	
R	3)	(uego de Diloinig). (Djetelelo		(Ejercicio 2)
I	8			
N C	3			Assa (
Ĭ	1			
P	1 38			
A L	1			28
L	&		20	
	Técnica Defensiv • Postura	va: (Ejercicios 4 y 5)		
		la pelota cuidando línea de pase y luego del		(Ejercicio 4)
		greso a la posición.		£ 1
		a buscando estabilidad del cuerpo y		
	desplaz	amiento lateral al jugador atacante.	15	
	Juego de Balonco	esto: 3 Vs 3 medio terreno.	15	
	_			
	Preparación Físi Objetivo:	ca	20	1
	Resistencia aeró	bbica.		
		istencia aeróbica, durante 5 minutos		
		n promedio de 130 a 140 pulsaciones		(Ejercicio 5)
	por minutos.	4521 /		
		eticiones 45 desc/repeticiones d'desc-/series		
		uesc-/series		
		Total V		
	A /	CARRENA RAPIDA SOM		8
	A K	~		3.0 N
	1 7			annum Con No.
	CARRE	HA RAPIDA SOM CARRERA LEHTA SOM		400 st
F	Reorganización de	el grupo		
r I		ei grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno
N	Técnica de relajar	niento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados
A		vidad y evaluaciones.		Sentados De pia
L	Motivación para l Pase de lista. De	a próxima clase de entrenamiento. spedida.		De pie
	r ase de fista. De	special.		

	Matríc: OBJETIVO:							
	Sexo: M Dep: Baloncesto HABILIDAD: Ejecutar defensa personal evitando el corte de los jugadores centro. CAPACIDAD: Saltar desde diferentes posiciones para desarrollar los músculos de la pierna.							
Un	Unid: Técnica EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. Clase: 13							
P	HABILID	ADEC	т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.				
I		ape y presentación e información de los	T	Participan: 20 alumnos				
N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cale cuello, brazos, ext <u>Estiramientos</u> : bra Calentamiento E	lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., trem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint. pél. special: juego predeportivo: Blancos y lidad: Velocidad de desplazamiento,	5°	Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.				
	Técnica Ofensiva			(Ejercicio 1)				
	Pases y sus variate Ejercicio (ejercicio 1) Drible:	ntes o de pase combinados con desplazamientos.	5					
P R	• Con con	ntrol visual (ejercicio de dribling y amientos entre tres jugadores). (Ejercicio	15					
N C I P A L	Tiro: Ejercicio téc Técnica Defensiv	o defensivo evitar el corte al centro y luego ar ataque por la línea. esto: 3 Vs 3 medio terreno.	10 20 20 20	Ejercicio 4 Ejercicio 5				
A L	Reorganización de Ejercicios de recu	el grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno				
L	Técnica de relajan Análisis de la acti	niento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Acostados Sentados De pie				

Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 14 OBJETIVO: HABILIDAD: Pasar el balón en superioridad numérica en con CAPACIDAD: Correr tramos de velocidad cortos y saltos a las la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina en la actividad de desarrollo				ortos y saltos a las vallas y conos para el desarrollo de la fuerza a
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activio Ejercicios de calo cuello, brazos, ext Estiramientos: bra Calentamiento E	upo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., trem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint. pél. especial: juego predeportivo: Blancos y lidad: Velocidad de desplazamiento, ción.	5°	Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de "blancos" y otro de "negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.
PRINCIPALL	Pases y sus varia Ejercici Pases a (Ejercici Pases a (Ejercici Drible: Con control vis Fécnica Defensiv Ejercici atacante Trabajo en el de Juego de Balonce Preparación Físi Objetivo: velocid Ejercicios de ca distancia de 20 m 10 metros cada ur 3 series x 4 repeti	de dirección y parada. (ejercicio 1) ntes o de pase combinados con desplazamientos. partir de la posición de triple amenaza. cio 2) sual (juego de Dribling). (Ejercicio 3) ra: (Ejercicios 4 y 5) o defensivo lateral por la línea, siguiendo al e. defensivo 2 vs1 y 3 vs 1, exigir agresividad fensor. esto: 3 Vs 3 medio terreno ca	10 10 10 20 20 20	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 4) (Ejercicio 5)
F I N A L	Técnica de relajar Análisis de la acti	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Ser De Un	Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 15 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar defensa personal para llevar al jugador ofensivo hacia la línea. CAPACIDAD: Correr distancias prolongadas en tiempo para el mejoramiento de la resistencia aeróbica. EDUCATIVO: Manifestar colectivismo y respeto por las reglas durante el juego de baloncesto.					
P	HABILIDA	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	Formación del gru los objetivos y act Ejercicios de cale <u>articulac.</u> , cuello,	po y presentación e información de ividades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las brazos, extrem superiores, tronco y ramientos: brazos y cintura escap.,	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cambio de Casa. Funcionalidad: Velocidad de reacción. Participan: 20 alumnos Los aros se encuentran distribuidos por el campo de juego. Cada alumno dentro de un aro, menos 2 o 3 niños que tratarán de tocar a los que encuentren fuera del aro cuando cambian de sitio. Dentro de los aros no se les puede tocar. No se puede estar más de 5 segundos dentro de cada aro. El alumno tocado reemplaza al cazador. (ejercicio 1)		
g 5 5 6 f g 8 P R I N C I P A L	Ejercicio (ejercicio Manejo del Balór Pase y sus varian Ejercicio manos. I Drible: Habilida Tiro: Ejercicio té Técnica Defensiv. Ejercicio técnic agresividad. (ej Ejercicio técnic línea lateral, ex 6) Juego de Balonce Preparación Físic Objetivo: Resister Ejercicio de toque pulsaciones por m 200metros y trote 2 series x 4 repetic	cnico 4 tiros. (ejercicio 3) cnico 4 tiros. (ejercicio 4) a: o defensivo 1x1, exigir al defensor ercicio 5) co defensivo, llevar al jugador a la igir movimientos de piernas. (ejercicio esto: 3 Vs 3 medio terreno. ca ncia aeróbica. de líneas a un promedio de 140 a 150 inutos, trote libre con balón rápido sin balón 200metros. ciones 45´desc/repeticiones desc-/series	10 5 15 10 15 20	(ejercicio 2) (ejercicio 5) (ejercicio 5)		
F I N A L	Reorganización de Ejercicios de recuj Técnica de relajan Análisis de la activ	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Sez De Un			anci	plazamientos y paradas por saltos, exigiendo la postura correcta. as determinadas para el desarrollo de la fuerza. s cualidades de la personalidad.
P	HABILIDA	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	los objetivos y acti Ejercicios de cale <u>articulac.</u> , cuello,	po y presentación e información de vidades de la clase de entrenamiento. ntamiento : <u>lubricación de las</u> brazos, extrem superiores, tronco y ramientos: brazos y cintura escap.,	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cambio de Casa. <u>Funcionalidad:</u> Velocidad de reacción. Participan: 20 alumnos Los aros se encuentran distribuidos por el campo de juego. Cada alumno dentro de un aro, menos 2 o 3 niños que tratarán de tocar a los que encuentren fuera del aro cuando cambian de sitio. Dentro de los aros no se les puede tocar.No se puede estar más de 5 segundos dentro de cada aro. El alumno tocado reemplaza al cazador.
g 5 5 6 f g P R I N C I P A L	(ejercici Manejo del Balón Pases y sus variar	is de desplazamientos y paradas. o 1) ites o, la estrella, pases de pecho con dos (ejercicio 2) des con drible. (ejercicio 3) o de tiro libre y luego defender al ibe el rebote hasta medio terreno. Tiro. i: co defensivo con desplazamiento, ad del cuerpo. (ejercicio 5) sto: 3 Vs 3 medio terreno. aración Física lanzamientos. miento al blanco y lanzamiento	5 10 15 10 20 15 15	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)
F I N A L	Técnica de relajam Análisis de la activ	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes suaves. ridad y evaluaciones. próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Sez De Un	p: Baloncesto id: Técnica en las paradas po CAPACIDAD: Correr distancias o	r pas ortas	plazamientos, paradas y pase estático, exigiendo la postura correcta os. con rapidez para mejorar la velocidad en los deportistas. ejecución de los elementos técnicos del baloncesto.
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cambio de Casa. Funcionalidad: Velocidad de reacción. Participan: 20 alumnos Los aros se encuentran distribuidos por el campo de juego. Cada alumno dentro de un aro, menos 2 o 3 niños que tratarán de tocar a los que encuentren fuera del aro cuando cambian de sitio. Dentro de los aros no se les puede tocar. No se puede estar más de 5 segundos dentro de cada aro. El alumno tocado reemplaza al cazador.
g 5 6 f	Técnica Ofensiva: • Ejercicios de desplazamientos, parada y pase (ejercicio 1) Manejo del Balón: Recepción:		(ejercicio 1)
60	 Debajo de la cintura. (ejercicio 2) Drible: Habilidades con drible. (ejercicio 3) 	10 5	P
P R I N C I P A L	Tiro: • Ejercicio técnico desde la posición del pívot comovimientos de pie. (ejercicio 4) Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo en trío, el mío otro más, salto al jugador ofensivo luego de realizar una defensa, se realiza por ambolados. (ejercicio 4)	y 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)
	Juego de Baloncesto : 3 Vs 3 medio terreno 7. Preparación Física Objetivo: Velocidad En el primer ejercicio se inicia con carrera rápida de 10 metros y regreso 50% velocidad, el segundo jercicio carrera en zigzag 20 metros a máxima velocidad y en la tercera carrera rápida 20 metros SKIPPING. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	20	
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Unid: Técnica la resistencia aeróbica				de pecho a partir de la triple amenaza. s a ritmo de 160 a 170 pulsaciones por minutos para desarrollar bilidad en la parte de la clase del trabajo de la resistencia
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activio Ejercicios de cale cuello, brazos, ext <u>Estiramientos</u> : bra	npo y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., rem superiores, tronco y extrem. infer. uzos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Carreras de relevos. Funcionalidad: Coordinación óculo - manual. Participan: 20 alumnos. Los niños estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos botando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo.
g 5 5 6 f g P R I N C I	Manejo del Balón Pases y sus varia Con de (ejercic) Drible: Se realing con pas	amientos, toque de líneas. (ejercicio 1)	5 10 10 10	(ejercicio 2) (ejercicio 3)
P A L	Ejercici salto al defende Ejercici estabilio Juego de Balonco Resiste Ejercicio a un pro minutos, trote ráp lento 50m, rápido 2 series x 4 repetiro l'de	a: (ejercicios 5 y 6) o técnico defensivo, el mío y otro más, jugador que lleva el dribling y luego paso a r el pase. o defensivo con desplazamientos y dad del cuerpo con doble gardeo al lateral. esto: 3 Vs 3 medio terreno. aración Física ncia a la velocidad. medio de 160 a 180 pulsaciones por ido 50 metros, lento 50 m, rápido 50 m, 50 metros y lento 50 metros. ciones 45 desc/repeticiones esc-/series	15 20	(ejercicio 5) (ejercicio 6)
F I N A L	Técnica de relaja Análisis de la acti	peración y relajamiento. miento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matrícula: OBJETIVO: Sexo: M			posicio	
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I	objetivos y activid Ejercicios de cal _cuello, brazos, e	upo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Carreras de relevos. Funcionalidad: Coordinación óculo - manual. Participan: 20 alumnos. Los niños estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos botando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo.
g 5 5 6 f g P R I N C I P A L	Manejo del Baló Recepción y pase	zamiento diagonal. (ejercicio 1) n: e: de la cintura. (ejercicios 2 y 3) dio técnico de dribling en todo el terreno ado con pases, desplazamientos y tiro al defensa. (ejercicio 4) va: (ejercicios 5 y 6) dios técnico defensivo 1x1 en el área, el alo hará con agresividad. dio técnico defensivo, llevar al jugador a la teral. esto: 3 Vs 3 medio terreno. ón Física	5 15 10 20 20	(ejercicio2) (ejercicio35) (ejercicio 5
				(ejercicio 6
F I N A L	Técnica de relaja Análisis de la acti	aperación y relajamiento. uniento acostado, automasajes suaves. ividad y evaluaciones. la próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se: De Un	Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 20 OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro de media distancia, exigir al pasador molestar después del pase. CAPACIDAD: Correr tramos cortos con la mayor rapidez para mejorar la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Mostrar disciplina y compañerismo durante el juego de baloncesto.						
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A	Formación del gru objetivos y activid Ejercicios de cale cuello, brazos, ext	apo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., trem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Carreras de relevosFuncionalidad; Coordinación óculo - manual. Participan: 20 alumnos Los niños estarán repartidos en grupos de 3 y en un espacio de 15 metros. Efectuarán carreras de relevos botando un balón con una mano mientras con la otra palmearán un globo sin que se caiga al suelo.			
<u> </u>	Técnica Ofensiva	:		(ejercicio 1)			
g 5 6 f g	 Desplaz Manejo del Balón Pases y sus varia Ejercicio 	amiento diagonal. (ejercicio 1) n:	5 10				
	Se realize con pass	za el Dribling en todo el terreno combinado es, haciendo la trenza, exigir el driblin con nanos. (ejercicio 3)	10 10	(ejercicio 2) (ejercicio 4)			
R I N C I P A	Tiro: técnica de (ejercicio 4)	tiro, a través del ejercicio pasar y molestar.	20	(ejercicio 5)			
L	Ejercici por abaj Defensa Juego de Balonce 10. Prep Objetivo: Veloci En el primer ejerc metros, Skiping 20	esto: 3 Vs 3 medio terreno. caración Física dad icio se inicia con carrera rápida de 10 0 metros, camina 5 metros saltos con un pie	15	(ejercicio 6)			
	carrera en zigzag g y realiza sprint 15 3 series x 5 repetic 1 'de	ciones 45 desc/repeticiones esc-/series	20	E"Ya"			
F I N A L	Técnica de relajar Análisis de la acti	peración y relajamiento. miento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

Matrícula: Sexo: Dep: Baloncesto Unid: Clase:OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro al aro en movimiento en bandeja con dos manos después de un dribling. CAPACIDAD: Corre distancias determinadas combinados con saltos a vallas y conos para mejorar la res la velocidad. EDUCATIVO: Mostrar disiciplina y colectivismo durante el juego.				
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: cazadores y liebres.	5´ 5´	Participan: 20 alumnos En un campo de juego claramente delimitado, por ejemplo una cancha de baloncesto, se forman dos grupos con igual número de componentes. Los del equipo de los " cazadores " se tienen que pasar el balón intentando matar de un pelotazo a las " liebres". La " liebre " a la que " matan " se queda quieta. A la " liebre muerta " que le llega la pelota, se salva. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento.	
g 5 5 6 f g P R I N C I P A L	Técnica Ofensiva: Manejo del Balón: Ejercicio de desplazamiento a todo terreno. (ejercicio 1) Pase y Recepción: Pase entre dos a todo terreno a la altura del pecho. (ejercicio 2) Drible: Ejercicio de técnica del dribling, con cambio de mano. (ejercicio 3) Tiro: Ejercicio técnico de tiro en bandeja. (ejercicio 2) Técnica Defensiva: Desplazamientos: (ejercicios 5 y 6) Postura, ejercicio defensivo sobre dos jugadores que se pasan el balón, defender con agresividad. Ejercicio para mejorar la estabilidad del cuerpo y defensa lateral. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 11. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, se salta a los conos con pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, srpint rápido 20 metros, y se repite salto a los conos, al banco y a la vallita. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	10 10 10	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5) (Ejercicio 6)	
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Ma	atrícula:	OBJETIVO:		
	xo: M p: Baloncesto	HABILIDAD: Tiro al aro desde media di		cia después de un pase. sde diferentes posiciones para desarrollar la fuerza en los
Unid: Técnica deportistas.				
Cla	Clase: 22 EDUCATIVO: Mostrar disciplina y hor			nd durante la impartición de la clase.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activio Ejercicios de calo cuello, brazos, exi Estiramientos: bra Calentamiento E liebres. Técnica Ofensiva Manejo del Baló	n: o técnico de desplazamiento por todo el (ejercicio 1)	5′ 5′ 10	Participan: 20 alumnos En un campo de juego claramente delimitado, por ejemplo una cancha de baloncesto, se forman dos grupos con igual número de componentes. Los del equipo de los " cazadores " se tienen que pasar el balón intentando matar de un pelotazo a las " liebres ".La " liebre " a la que " matan " se queda quieta. A la " liebre muerta " que le llega la pelota, se salva. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento. (ejercicio 1)
P R I N C I P A L	altura de Drible: • Ejercici cambio Tiro: • Ejercici	o técnico de tiro de diferente posiciones manos. (ejercicio 4)	10 10 10 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)
	Postural regreso brazos. Ejercici pase regeso (ejercici pase regeso (ejercici) Juego de Balonco Preparación Físi Objetivo: Fuerza c) Ejercicios cos 4 series de 8 4 series x 5 repetit 1 de 1 d	esto: 3 Vs 3 medio terreno. ca on pelotas medicinales se realiza en pareja, repeticiones cada una. ciones 45 desc/repeticiones esc-/series	15	(Ejercicio 6)
F I N A L	Técnica de relaja Análisis de la acti	peración y relajamiento. miento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Sez De Un	p: Baloncesto id: Técnica CAPACIDA	D: Ejercicio de defensa al jug más. D: Correr tramos medios pai	ra el	sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro desarrollo de la velocidad a la resistencia. seto en las actividades fundamentales de la clase.
P	HABILIDADES		Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presenta objetivos y actividades de la cla: Ejercicios de calentamiento: lu cuello, brazos, extrem superiore Estiramientos: brazos y cintura o Calentamiento Especial: juego liebres. Técnica Ofensiva: Manejo del Balón:	se de entrenamiento. abricación de las articulac. , s, tronco y extrem. infer. escap. , piernas y cint. pél. predeportivo: cazadores y	5´ 5´	Participan: 20 alumnos En un campo de juego claramente delimitado, por ejemplo una cancha de baloncesto, se forman dos grupos con igual número de componentes. Los del equipo de los " cazadores " se tienen que pasar el balón intentando matar de un pelotazo a las " liebres". La " liebre " a la que " matan " se queda quieta. A la " liebre muerta " que le llega la pelota, se salva. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento. (ejercicio 1)
6 f g	(ejercicio 1) Pases y sus variantes Pase trenza medio (ejercicio 2) Drible:	terreno con dos manos. el dribling a todo terreno, con ercicio 3)	10 10 10	(ejercicio 2)
P R I N C I P A L	regreso con devolució Ejercicio de defensa y sale y luego el def	ensivo de salto a la pelota y n de pase a la posición. al jugador sin balón que entra fensa defiende el mío y otro dribla y regresa rápido a su	10 10	(ejercicio 4)
	Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 m 12. Preparación Físi Objetivo: Velocidad a la resiste El ejerciocio se inicia con carrer seguido camina 20 metros, lueg luego camina 20 metros, seguido 20 metros. 3 series x 5 repeticiones 45 desc 1 desc-/series	ca encia. ra rápida de 200 metros, , go corre 100 metros rápido, o corre 50 metros y camina e/repeticiones	20 20	(ejercicio 5)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y rela Técnica de relajamiento acostad Análisis de la actividad y evalua Motivación para la próxima clas Pase de lista. Despedida.	do, automasajes suaves. aciones.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matrícula: OBJETIVO:						
Sex	o: Mo: Baloncesto	HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de dribl		amago con pase atrás. Ara el desarrollo de la fuerza a la resistencia.		
Unid: Técnica EDUCATIVO: Demostrar perseveranci				las actividades de más esfuerzo en las activiadades de la clase.		
	<u>ise</u> : 24	•				
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
		upo y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego.		
		dades de la clase de entrenamiento.	5′	Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos		
		entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> , trem superiores, tronco y extrem. infer.	3	Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El		
		azos y cintura escap., piernas y cint. pél.		ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por		
A L			5′	dónde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.		
	Técnica Ofensiva	a:		(ejercicio 1)		
	Amagos:					
		o de dribling y amago con pase atrás.	5			
	(ejercicio1) Pases y sus varia	ntes				
	• Rueda	de pase con una mano con postes fijos.	10			
P R	(ejercic Drible:	io 2)				
I		ades con drible sin control visual a todo	10			
N	terreno,	con ambas manos. (ejercicio 3)		(ejercicio 2) (ejercicio 4)		
C I	\$5			(cjercico 4)		
P				I mount		
A L	33			1 5 transfer 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
L		212121				
	Tiro:		10	8 8		
		o técnico de tiro, corta distancia con dos		de		
		(ejercicio 4)				
		va: (ejercicios 5 y 6), ejercicio defensivo, evitar el corte al	10	(ejercicio 5)		
		luego recuperar ataque por la línea.	10	2 2 1000		
		os de técnica defensiva, sombra al jugador				
		ibla, y pasan el balón, exigir correcto ento de las piernas y brazos.	10			
		medio terreno.				
		paración Física				
	-	stencia a la fuerza	15			
		inicia con carrera, se salta a las vallas, metros, seguido por carrera, salto a los	13			
		earrera rápida, carrera en zigzag,		(ejercicio 6)		
	carrera rápida 10	0 metros, saltos a los conos y termina	20	(German o)		
	con una carrera			4		
		eticiones 45´desc/repeticiones desc-/series				
	6 N 2	desc /series				
	Municipal Market					
	81	Saffer size bellet				
	No.	an H				
	Emman (a)			ا ا ا		
10	D	-1		2.4		
	Reorganización de Ejercicios de recu	el grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno		
N	Técnica de relaja	miento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados		
		vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.		Sentados De pie		
	Pase de lista. De			De pie		

Se: De Un	Atrícula: KO: M D: Baloncesto did: Técnica ase: 25 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensiv CAPACIDAD: Lanzar y empujar pelota: EDUCATIVO: Mostrar disciplina y com	s med	licinales para el desarrollo de la fuerza en los deportistas.
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por dónde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.
PRINCIPALL	Técnica Ofensiva: Amagos: Cambio de velocidad y dirección. (ejercicio1) Manejo del Balón: Pases y sus variantes Pase entre dos jugadores. (ejercicio 2) Drible: Habilidades con drible sin control visual a todo terreno con ambas manos. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: Desplazamientos: Postura, ejercicio defensivo, defensa al pase de dos y tres jugadores. Ejercicio técnico defensivo, pase al jugador en área limitada, el defensa impide el pase. (ejercicios 4 y 5) Juego: 4 vs 4 medio terreno 14. Preparación Física Objetivo: Fuerza Se realizan ejercicios tal y como indica la figura 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	10 10 10 20 20 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se De Ur	ep: Baloncesto CAPACIDAD: correr tramos cortos pa	ra me	iento, después de recibir un pase de pecho. jorar la velocidad en los deportistas. peto por las reglas en el juego de baloncesto.
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5°	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por donde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.
PRINCIPAL	Técnica Ofensiva: Amagos:	5 15 a 10 a 15 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5) (ejercicio 6)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio con amagos, cambios de ritmo con obstáculo ante un defensor. CAPACIDAD: Correr tramos medios para mejorar la resistencia a la velocidad en los deportistas. EDUCATIVO: Educar cualidades de la personalidad.				
	Clase: 27 P HABILIDADES			PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		ape y presentación e información de los	T	Calentamiento Especial: juego, Círculo que lucha.
N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cale <u>.</u> cuello, brazos, ex	dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. nzos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´ 5´	Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisen.
	Técnica Ofensiva	ı:		(Ejercicio 1)
P R I N	(ejercici Manejo del Balón Recepción:	n: cima de la cabeza en desplazamiento. cio 2) ades con drible sin control visual.	10	
CI	(Ejercio Tiro:	cio 3)	10	(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)
P A L	• Ejercicio con	mbinado de tiro con pases y os. (Ejercicio 3)	10	Ejercicio 5)
	Técnica Defensi	iva:(5 y 6)		_F
	mueven compañ presiona	ejercicio de defensa, los ofensivos el balón para hacerlo llegar a su ero en un área limitada, el defensa a para evitar el pase. o de estabilización defensiva. dio terreno	10 10	
	_		15	8
	Objetivo: Resiste Ejercicio de toque pulsaciones por m la misma distancia 2 series x 3 repetio	ciones 45 'desc/repeticiones esc-/series	20	(Ejercicio 6)
		Englis 200m		
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Dep: Baloncesto Unid: Técnica CAPACIDAD: Empujar y trabajar con deportistas.Mejorar la				s, partiendo de la posición de triple amenaza. otas medicinales para el mejoramiento de la fuerza en los pidez mediante ejercicios especiales.
Clase: 28 EDUCATIVO: Mostrar disciplina ante la P HABILIDADES				PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I	Formación del gru objetivos y activid Ejercicios de cale , cuello, brazos, es	apo y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. zos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	Calentamiento Especial: juego, Círculo que lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. Tirando de los brazos y evitando tocar el aro, tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisen.
PRINCCIPALL	Manejo del Balón Recepcion Con dos 2) Drible: Habilida (Ejercio Tiro: Lanzarse el aro. (Ejercicio 4) Técnica Defensiv Desplazamientos Postura, salir cui posición Ejercicio doble de Juego: 4 vs 4 n 16. Preparació Objetivo: Fuerz Se realizan ejerc 3 series x 5 repe	amientos a todo terreno. (ejercicio 1) a manos a la altura del pecho. (Ejercicio deles con drible sin control visual. cio 3) balón el mismo jugador, recibir y tiro al a: ejercicio técnico defensivo de entrar y dando la línea de pase y regreso a su al alejarse el balón. o de defensa estabilizando el cuerpo y efensa lateral. (Ejercicios 5 y 6) medio terreno. n Física	5 10 10 10 10 15 20	(Ejercicio 2) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de ado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se: De Un	Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 29 CAPACIDAD: Correr tramos intermedios a un 70% de velocidad para el desarrollo de la resistencia a la velocidad. EDUCATIVO: Manifestar compañerismo y colectivismo a través del juego de baloncesto.				
P	HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	Formación del gro objetivos y activio Ejercicios de cale _cuello, brazos, e Estiramientos: bra Técnica Ofensiva Amagos:	apo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. xtrem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	Calentamiento Especial: juego, Círculo que Lucha. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en medio. Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisen. (Ejercicio 1)	
P	Manejo del Baló Pases y sus varia		5 10		
R I N C I P A L	Tiro: ejercicio téc (Ejercicio 4) Técnica Defensiv Desplazamientos Postura cuerpo Ejercici Juego: 4 vs 4 r 17. Prep Objetivo: Resis Ejercicio de toq 180 pulsaciones metros y lenta la 2 series x 3 repe	cnico, 4 tiros desde diferentes posiciones. ra: ;; ;, ejercicio de defensa estabilizando el y doble defensa lateral. o técnico 1x1. (Ejercicios 5 y 6) medio terreno. paración Física stencia a la velocidad. ue de líneas a un promedio de 160 a por minutos, carrera rápida 200 a misma distancia. eticiones 45 desc/repeticiones desc-/series	10 10 10 20 20	(Ejercicio 2) (Ejercicio 4) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)	
F I N A L	relajamiento acos Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Se: Un	atríc: ko: M idad: Técnica p: Baloncesto	CAPACIDAD: Lanzar objetos para de	efensa personal al jugador que corta por la línea de fondo. njetos para desarrollar la fuerza en los deportistas. nalidades básicas en la personalidad.				
_	ase: 30 HABILIDADE		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos y	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo, Balón contacto,	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado Funcionalidad: Habilidades específicas.			
PRINCCIPALL	pareja). (ejer Amagos:	ente (Juego de ejercicio de relevo en recicio 1) irección entre aros. (ejercicio2) os manos con desplazamientos rápidos y recicio3) visual. (ejercicio4) efensivos llevar al ofensivo a la línea rensivo, seguir el corte por abajo del aro. y 6) 3 Vs 3 medio terreno. sica nzamientos. al y como indica la figura, lanzamientos es 45 desc/repeticiones	5 10 10 10 10 15 20	(ejercicio2) (ejercicio3) (ejercicio5) (ejercicio 6)			
	T desc-/s						
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

Sex Un De	Matríc: OBJETIVOS: exo: M HABILIDAD: Ejecutar amago con cambio de dirección ante un defensa. Chidad: Técnica CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. dep: Baloncesto EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.				
P	HABILIDADE	L S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	Formación del grupo y objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos y	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo, Balón contacto,	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.	
P R I N C I P A L	pareja). (ejer Amagos:	ente (Juego de ejercicio de relevo en	5 10 10 10	(ejercicio 2) (ejercicio 3) (ejercicio 5)	
	Postura Ejercicios de Ejercicio del lateral de la extendidas, e (ejercicios 5 Juego de Baloncesto: Preparación Física Objetivo: Velocidad El priner ejercicio se desde la posición de s realiza a trote lento; e velocidad en zigzag a metros caminando y sp	3 Vs 3 medio terreno e inicia con carreras rápidas 20 metros sentado, parado y acostado, el regreso se el segundo ejercicio se realiza a máxima una distancia de 30 metros, se regresa 5 print rápido 10 metros.	10 10 15 20	(ejercicio 6)	
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Se: Un		amie	nto después de burlar al defensa y recibir el pase. ento de la velocidad con ejercicios especiales.
Cla	ase: 32		-
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto, orientado al balón.	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.
P R I N C I P A L	Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Postura. Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja). (ejercicio 1) Amagos: Cambio de dirección entre aros. (ejercicio2) Drible: Combinado, con pases, desplazamientos y tiro al aro. (ejercicio 3) Firo: Ejercicios técnicos de tiro en pareja 5 en cada aro. (ejercicio4) Técnica Defensiva: Ejercicios defensivos al pívot saliendo por atrás Ejercicio técnico defensivo sobre jugadores en dúos o tríos que realizan pases. (ejercicios 5 y 6) Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 19. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	5 10 10 10 10 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5) (ejercicio 6)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se: Un	atríc: xo: M uidad: Técnica p: Baloncesto	CAPACIDAD: Trabajar para el mejor	os alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. I mejoramiento de la velocidad. tudiantes el amor por el entrenamiento.				
	ase: 33 HABILIDADE		Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	Formación del grupo y objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos y Calentamiento Espec cuadros.	r presentación e información de los o de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo, Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.			
PRINCIPALL	Pase y Recepción:	esombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) estrella, pase arriba de la cintura, con driblin y pases. (Ejercicio 2) visual y habilidades. (Ejercicio 3) cato y el ratón. nico del tiro combinado con pasar y Ejercicios 5 y 6) estabilización del cuerpo y defensa al ral. e estabilización del cuerpo y regreso n movimientos de piernas y brazos. 3 Vs 3 medio terreno de la fuerza. de lanzamiento de la pelota medicinal de calón y tracción de la soga. es 45 'desc/repeticiones	10 10 10 10 10 15 15	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 4) (ejercicio 5)			
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. o acostado, automasajes suaves. d y evaluaciones. oxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

Matríc: Sexo: M OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja tras molestar pasivamente al defensor.				
	idad: Técnica p: Baloncesto	CAPACIDAD: Trabajar para el mejor EDUCATIVO: Educar en los estudian		
<u>Clase</u> : 34			ics ci	amor por erentrenamento.
P	HABILIDADE	CS CONTRACTOR OF THE CONTRACTO	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos Calentamiento Espec cuadros.	r presentación e información de los se de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo, Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
P R I N C I P A L	desplazaient Pases y sus variantes Con dos mar Drible: Con control desplazamie Firo: Ejercicio téc desplazamie Técnica Defensiva: (I Salto a la pe posición. Ejercicio téc dirección de vuelve a su p Juego de Baloncesto: 20. Preparace	ambio de dirección, parada y pase en os. (Ejercicio 1) nos, pívot y pases. (Ejercicio 2) visual y habilidades, combinado con ntos y tiro al aro. (Ejercicio 4) nico de tiro con dribling y ntos. Ejercicios 5 y 6) lota y luego del pase regreso a la nico defensivo, salto a la pelota según la l pase y luego cuando se aleja el balón posición. 3 Vs 3 medio terreno ción Física	5 10 10 10 10 15 20	(Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (ejercicio 5)
	metros, seguidos sal en trote lento; el seg zigzag 20 metros, ca 2 series x 3 repeticio	a la resistencia. rápida 15 metros, luego skiping 20 tos con dos pies, 10 metros y regreso undo ejercicio, carrera rápida en umina 5 metros y sprint 10metros. ones 45 desc/repeticiones -/series		(ejercicio 6)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. to acostado, automasajes suaves. d y evaluaciones. ixima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc: OBJETIVO: Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego defiende el mío y Unidad: Técnica otro más. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. **Dep: Baloncesto** Clase: 35 EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. HABILIDADES Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste 5′ Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. cuadros. Técnica Ofensiva: (Ejercicio 1) Técnica de los desplazamientos Amagos: 5 Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) Pase y Recepción: Arriba de la cintura, combinado con pases. 10 (Ejercicio 2) **Drible:** R 10 Con control visual y habilidades. (Ejercicicio 3) (Ejercicio 2) (Ejercicio 4) C P A Tiro: Ejercicio técnico de tiro en bandeja combinado con dribling. Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6) (ejercicio 5) Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra 10 y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial demostrando estabilidad del 10 cuerpo. Ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 20 21. Preparación Física **Objetivo:** Resistencia a la velocidad (ejercicio 6) Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45 'desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Sex	Matríc: Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de desplazamientos y paradas y pase a partir de la posición de triple				
Un	p: Baloncesto id: Técnica ase: 36	amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejor EDUCATIVO: Formar en los alumnos		ento de la velocidad para ejercicios especiales. olectivismo.	
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	objetivos y activic Ejercicios de cale <u>.</u> cuello, brazos, es <u>Estiramientos</u> : bra	upo y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> extrem superiores, tronco y extrem. infer. uzos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.	
	Técnica Ofensiva • Eiercicio	os de desplazamientos y paradas, triple		(Ejercicio 1)	
	Pases y sus varia Con do	a para pasar y paradas. (Ejercicio 1)	10 10		
P		ntrol visual. (Ejercicio 3)	10		
R I N C I P A	2111	Man de la		(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)	
Ĺ	luego realiza de presiona hasta e Técnica Defensiv	o técnico de tiro a partir del tiro libre, efensa al jugador que recibe el rebote y lo el medio campo. (Ejercicios 5 y 6) os técnicos defensivos lateral, siguiendo	10 20	(ejercicio 5)	
	Ejercicio defen el balón, tratar Juego de Balonce 22. Preparació Objetivo: fuerz	a	15		
	En el primer eje dos manos, y en	cicios tal y como indica la figura. rcicio es halar palos o sogas con las el segundo ejercicio, halar soga por nas y tratar de tocar el cono u objeto	15	SECOND STATE OF THE PARTY OF TH	
	3 series x 5 repe	riciones 45 desc/repeticiones desc-/series		(ejercicio 6)	
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Sex De Un	atríc: xo: M p: Baloncesto nid: Técnica ase: 37		amie	zamientos y parada por pasos, exigiendo la postura correcta. ento de la velocidad para ejercicios especiales. olectivismo.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activio Ejercicios de cal e cuello, brazos, ex <u>Estiramientos</u> : bra	upo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac, trem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5°	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto-Funcionalidad: Habilidades específicas Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.
PRINCIPAL	Ejercici desplaz (Ejercici Drible: Con con Técnica Defensiv Ejercici en un a pase.	os de desplazamientos y paradas. cio 1) n: nado tecnica ofensiva o técnico ofensivo combinado de amientos, pases recepción dribling y tiro.	10 10 10	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (ejercicio 4)
	1x 1. Juego de Balonco 23. Preparació Objetivo: fuerz El primer ejerció metros, camina 10 realiza skiping 1	esto: 3 Vs 3 medio terreno on Física ca cio se inicia con carrera en zigzag, 20 0 metros y sprint rápido 10 metros, luego 0 metros, el segundo ejercicio realiza 10 metros, camina 10 metros y sprint 10	20	(ejercicio 5)
F I N A L	relajamiento acos Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se: De	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio técnico en el trabajo de pie, para movimientos de pívot. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales.						
	nid: Técnica ase: 38	EDUCATIVO: Formar en los alumnos	el co	DIECTIVISMO.			
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	objetivos y actividades de la clase de entrenamiento Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. c cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.			Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto-Funcionalidad: Habilidades específicas Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. (Ejercicio 1)			
P	Técnica Ofensiva: Postura. Ejercicios técnicos, trabajo de pie. (Ejercicio 1) Manejo del Balón: Ejercicio técnico de pase, y tiro combinado. El ejercicio se realiza con explosividad y precisión en la canasta en bandeja, se continúa						
R I N C I P A L	Drible: control	ado contrario. (Ejercicio 3) visual, habilidades con trabajo por las de fondo. (Ejercicio 4)	10	(Ejercicio 2)			
	 Ejercici ofensive bloque y Ejercici el def 	ra: (Ejercicios 5 y 6) os técnicos defensivos, el jugador o recibe el pase y tira al aro el defensivo y va al rebote. o de tres jugadores pasándose el balón y ensor tratará de interceptarlo con entos agresivos.	20	(ejercicio 5)			
	24. Prep Objetivo: Resis Ejercicio de toqual 180 pulsaciones	esto: 3 Vs 3 medio terreno. paración Física tencia a la fuerza ue de líneas a un promedio de 160 a s por minutos, carrera rápida 200	20	(ejercicio 6)			
	2 series x 3 repe	4 5 342 24	20				
F I N A L	relajamiento acos Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

Matrícula:

OBJETIVO:

Sexo: M Dep: Baloncesto HABILIDAD: Ejecutar ejercicios téc postura en general			lefensivos de estabilización del cuerpo, exigiendo la correcta	
Unid: Técnica CAPACIDAD: Trabajar para el mejor		amie	ento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales.	
Clase: 39 EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo		o del	colectivismo a través de los ejercicios.	
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
Ι		po y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos
N I		lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac.	5′	Un niño persigue a cualquier otro participante. Si alguien del grupo pasa por el medio entre el perseguidor y el
C		trem superiores, tronco y extrem.	3	perseguido, " corta el hilo " y será, ahora, el perseguido.
I		s: brazos y cintura escap., piernas y cint.	_,	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cortar el
A L	pél.		5	Hilo.Funcionalidad: <u>Velocidad</u> de desplazamiento.
	Técnica Ofensiva			(ejercicio 1)
		olazamientos y Paradas:	10	
		ntes y Recepción:	10	
	Pase co	on una mano por encima de la cintura.	10	
P	(Ejercio	cio 2)	10	M M Summing
R		ades con drible sin control visual	10	(Ejercicio 2)
I N	(Ejercio	cio 3)		- % a
C	8			- S S
I P				75
A	1 3			
L	-{			
	&	\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d\d		1 A - 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2
	Tiros al aro:		10	. *
		trada al aro en bandeja combinado con y pases.(Ejercicio 4)		(ejercicio 4)
	_			A
	Apoderamiento d	lel balón: el balón. (Ejercicio 6)	5	A A
	Técnica Defensiva:			
	Desplazamientos	:	15	
	Postura Eiercicio	o técnico defensivo de estabilidad del		
	cuerpo, exigir la posición de las piernas y los			
		cuando se hace la parada. (Ejercicio 7) medio terreno	15	& &
	suego . 4 vs 4 l	medio terreno	15	All Marketines
	25. Preparació			(Ejercicio 7)
	Objetivo: Fuera	za de salto cicios tal y como indica la figura el		
		banco de un lado a otro, el segundo	15	T
	ejercicio es un ju	uego de relevo entre equipos.		1 1 1
		ticiones 45´desc/repeticiones		
	1	'desc-/series		M
	A 0	A asy of		Ha Ha Ha
	1772			
	201	12884- V >		
F	Reorganización de	el grupo.		
I	Ejercicios de recu	peración y relajamiento. Técnica de		Dispersos en el terreno
N A		tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones.	3	Acostados Sentados
L	Motivación para l	a próxima clase de entrenamiento.		De pie
	Pase de lista. De	spedida.		

Se				ecto con dos manos mediante rueda de pases.
<u>De</u>	Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 40 CAPACIDAD: Trabajar para el mejora EDUCATIVO: Educar en los estudiante			
P	HABILIDADE	is a second control of the second control of	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem Estiramientos: Brazos Calentamiento Especicuadros.	r presentación e información de los s de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac, superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo: Arruinar	5°	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
PRINCIPALL	Pases y sus variantes	dirección y paradas. (ejercicio 1) y Recepción: nos, ejercicios de ruedas de pases. visual utilizando ambas manos. ejercicios 4 y 5) defensivos aplicando estabilidad del ejercicio, estabilidad del cuerpo con ntos laterales al pase. 3 Vs 3 medio terreno. rre 20 metros skiping, y 15 metros sprint nando, el segundo ejercicio se invierte g y 15 sprint rápido. es 45´desc/repeticiones	5 10 10 5 20 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. d y evaluaciones. ixima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se	atríc: xo: M			eja después de desplazamientos y pases.
De	nidad: Técnica p: Baloncesto	CAPACIDAD: Trabajar para el mejor EDUCATIVO: Educar en los estudiant		
P	ase: 41 HABILIDADE	S	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentan cuello, brazos, extrem s Estiramientos: brazos y Calentamiento Especi cuadros. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplaz Amagos:	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac, superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo: Arruinar zamientos irección. (ejercicio 1)	5′ 5′ 5 10	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. (ejercicio 1)
PRINCCIPALL	Tiro: Ejercicio técnico (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (e	con desplazamientos y estabilidad del ardeo al lateral. efensivo presión 2-2-1, a partir de los os, demostrar y aplicar movimientos or según la direccion de la pelota r 3 Vs 3 medio terreno. ón Física a la velocidad áneas a un promedio de 160 a 180 os, trote rápido 50 metros, lento 50m, n, rápido 50 metros y lento 50 metros. s 45 desc/repeticiones eries	10 20 20 15	(ejercicio 3)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc:OBJETIVO:Sexo:MHABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo siguiendo al jugador que corta por la línea de fondo.Unidad: TécnicaCAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad.Dep: BaloncestoEDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.						
Cla P	HABILIDADES	S	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	Formación del grupo y objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : Brazos	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac, superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap. , piernas y cint. pél. lal: juego predeportivo: Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.		
P R	1). Demarcase:		10 10 10	(ejercicio 1) (ejercicio 2)		
I N C I P A L	lugar libre, (Drible:	visual utilizando ambas manos.	10	(ejercicio 4)		
	 Ejercicios de aro. Ejercicio téc jugador ofen. Juego de Baloncesto: 27. Preparación Físio Objetivo: Fuerza (tra Se realizan ejercicios ta 	fensivos siguiendo el corte por abajo del nico saliendo a la defensa por atrás del sivo. 3 Vs 3 medio terreno. ca nsportar) al y como indica la figura, como se s, siempre se hará en forma competitiva y s 45 desc/repeticiones	201515	(ejercicio 5)		
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Se: De Un	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 43 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo dirigido a elevar la agresividad e intercepción hacia el balón. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.						
P	HABILIDA	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cale cuello, brazos, ext	po y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac, rem superiores, tronco y extrem. s: brazos y cintura escap., piernas y cint.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas			
	Técnica Ofensiva			(ejercicio 1)			
	triple an Desmarcarse:	os de desplazamientos y pase a partir de nenaza. (ejercicio 1)	10				
P R	lugar libre. (e Drible:	nico para desmarcarse y recibir en un ejercicio 2) ntrol visual utilizando ambas manos.	10				
I	(ejercici		10	(ejercicio 2) (ejercicio 4)			
N C I P A L	Técnica Defensiv		20	(ejercicio 5)			
	cuidande al alejars Táctica defensiva Ejercicio táctico los movimier movimientos ju la pelota. Ejerc Juego de Balonce Preparación Físic Objetivo: Velocio	o defensivo presión 1-2-1-1, a partir de ntos básicos, demostrar y aplicar agador por jugador, según la direccion de cicio, (6). esto: 3 Vs 3 medio terreno.	20 20				
	skipping rápido, r se invierte corre 20 3 series x 5 repetio	to corre 20 metros sprint, y 15 metros regresa caminando, el segundo ejercicio 0 metros skiping y 15 sprint rápido. ciones 45 desc/repeticiones sc-/series					
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la activ	peración y relajamiento. Técnica de ado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

_	Matríc: OBJETIVO:					
	Sexo: M Dep: Baloncesto HABILIDAD: Ejecutar trabajo defens jugador que dribla.			on estabilización del cuerpo y desplazamiento defensivo lateral al		
Un	Unid: Técnica CAPACIDAD: Trabajar para el mejor			ento de la velocidad para ejercicios especiales.		
Cla	ase: 44	EDUCATIVO: Formar en los alumnos	el co	olectivismo.		
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I		ipo y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto-		
N I		dades de la clase de entrenamiento. entamiento: <u>lubricación de las articulac</u> ,	5′	Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases		
C	cuello, brazos, ext	trem superiores, tronco y extrem. infer.		van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a		
I	Estiramientos: bra	azos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se		
A L			3	une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.		
				Funcionalidad: Habilidades específicas.		
	Técnica Ofensiva			(ejercicio 1)		
	Manejo del Balón • Ejercicio	n: os de desplazamientos y paradas y				
	triple an	nenaza, para pasar. (ejercicio 1)	10			
	Pases dribling y					
		o técnico combinado, exigir correcto ento del tiro libre, el jugador que lo		(A		
P	realiza	luego defiende al que recibe el rebote.	10	(ejercicio 2)		
R I	(ejercic Drible:	io 2)				
N		ontrol visual utilizando ambas manos.		Daniel Daniel		
C	(ejercic		10	The state of the s		
I P		*				
A	7	X L X				
L	1 1	A 3 -31		2mmm		
	- X	X				
				(ejercicio 4)		
		ensiva. (ejercicios 4 y 5)		(cjercio 4)		
		os técnicos defensivos, ejercicio de zación del cuerpo y defensa al dribling				
	lateral.	sacion dei eucipo y deiensa ai difolling	20			
		o de estabilización del cuerpo y regreso				
		vo con movimientos de piernas y brazos. esto: 3 Vs 3 medio terreno	•	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		
	28. Prepa	aración Física	20	8		
	Objetivo: Resiste			Sunning Canal		
		ia con carrera, salto a los conos con pies o al banco, y salto a la valla, srpint rápido		mus and		
	20 metros, y se rej	pite salto a los conos, al banco y a la	20	4		
	vallita.	ciones 45´desc/repeticiones		(ejercicio 5)		
	2 scries x 4 repetition 1 'de	esc-/series				
	- 20	\$				
	munum A	Lundana mana my				
	(A Section 1				
	A A					
	-					
T.	Dagranización J.	al aruno				
I	Reorganización de Ejercicios de recu	el grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno		
N	Técnica de rela	jamiento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados		
A L		vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.		Sentados De pie		
	Pase de lista. De		L	Бе ріс		
	-	•	-	·		

Dep: Baloncestoposición inicial.Unid: TécnicaCAPACIDAD: Trabajar para el mejora		amie	técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la ento de la velocidad para ejercicios especiales.	
Cla	Clase: 45 EDUCATIVO: Formar en los alumnos			olectivismo.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activio Ejercicios de cale cuello, brazos, exi infer. Estiramiento pél. Funcionalidad: H Técnica Ofensiva Manejo del Baló Ejercici	n: os de desplazamientos y paradas y nenaza, para pasar. (ejercicio 1)	5′ 5′ 10	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. (ejercicio 1)
P R I	• Ejercici movimi Drible:	o técnico combinado, exigir correcto ento del tiro en bandeja. (ejercicio 2) de dribling combinado, con tiro al aro	10	(ejercicio 2)
N C I P A L	luego de Ejercici atrás. (c Juego de Balonco 29. Prepar Objetivo: Fuer Se realizan ejerce primero halar er	os técnicos defensivos, salto a la pelota y el pase regreso a la posición. o de defensa al pívot saliendo desde ejercicios 4 y 5) esto: 3 Vs 3 medio terreno. ración Física	10 10 20 20	ejercicio 4)
FI	3 series x 5 repe	ticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series		Dispersos en el terreno
N A L	Técnica de rela Análisis de la acti	jamiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Acostados Sentados De pie

OBJETIVO:

Matríc: Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el **Dep: Baloncesto** mío y otro más. Unid: Técnico – Familiarizar a los alumnos con la técnica de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. táctico Clase: 46 EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac, equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, 5′ persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su velocidad de reacción. línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado. Técnica Ofensiva: (Ejercicio 1) Desplazamientos: Medio terreno. (Ejercicio 1) Ejercicios combinados con dribling, pase y defensa y tiro. Este ejercicio se realiza con dribling bordeando la línea de tres seguido por un defensa pasivo, luego del pase al lateral, los dos corren y el que reciba el 10 pase ataca al aro, el otro defiende. (Ejercicio 2) **Drible:** Ejercicio técnico de driblin bordeando obstáculos y (Ejercicio 2) 10 habilidades con la pelota, realizando la actividad según el gráfico. (Ejercicio 3) A Técnica Defensiva: Ejercicio 4) Ejercicio defensivo evitar el corte al centro y luego 10 recuperar ataque por la línea. (Ejercicio 4) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos 15 jugador por jugador según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 30. Preparación Física 31. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto 20 Ejercicio (5) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, el primero, salto al cajón en profundidad, el segundo ejercicio, salto a la pelota con dos pies de frente. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Ser De Un tác	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 47 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar el ejercicio combinado que se realiza con movimientos de dribling, desplazamientos, defensa, pase y tiro al aro en bandeja. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.							
P	HABILIDADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.					
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e informacion de de la clase de entrenam Ejercicios de calentamiento: lubricación de la cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrestiramientos: brazos y cintura escap., piernas Calentamiento Especial: juego predeportivo: Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, reacción.	iento. as articulac, eem. infer. s y cint. pél. Blancos y 5'	Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de "blancos" y otro de "negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.					
PRINCIPALL	Técnica Ofensiva: Desplazamientos: Medio terreno, (Ejercicio Ejercicio combinados con dribling pívot y p	ase. entos de azamientos 2) rten, bordean de mando d el án el gráfico. ra al jugador el las piernas y a partir de los r movimientos de la pelota. 20 na, caminando ritmo de 150 20	(Ejercicio 2) (Ejercicio 4) (Ejercicio 5)					
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasa Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenaminase de lista. Despedida.		Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					

Matríc: Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de técnico CAPACIDAD: Trabajar para el mejoram EDUCATIVO: Educar en los estudiantes				o de la velocidad.
	ase: 48 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del gruobjetivos y activid Ejercicios de cale cuello, brazos, ext Estiramientos: bra Calentamiento E Negros. Funciona	po y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac, rem superiores, tronco y extrem. infer. zos y cintura escap., piernas y cint. pél. special: juego predeportivo: Blancos y didad: Velocidad de desplazamiento,	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su
P	(ejercic Manejo del Balón Pases y sus varian • Con dos con dos y	: os de desplazamientos toque de líneas. io 1) i:	10	línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado. (ejercicio 1)
R I N C I P A L	Técnica Defensiv	a: (ejercicio 4) o técnico defensivo de entrar y salir	10	(ejercicio 2) (ejercicio 4)
	cuidand alejarse Táctica defensiva Ejercicio táctic movimientos biggador por jugador por jugador Balonce 32. Preparación Objetivo: Fuerza Se realizan ejercicio	o la línea de pase y regreso a su posición al el balón. co defensivo presión 2-3, a partir de los vásicos, demostrar y aplicar movimientos agador según la dirección de la pelota esto: 3 Vs 3 medio terreno. Física Lanzamientos ios tal y como indica la figura.	10	
	el frente y arriba atrás, el segundo c hacia arriba y al arriba. 3 series x 5 repetio	to, lanzamiento desde cuclilla hacia y luego desde cuclilla hacia arriba y con apoyo de un banco y lanzamiento frente y el tercero desde cuclilla y hacia ciones 45'desc/repeticiones sc-/series	20	(ejercicio 5)
F I N A L	Técnica de rela Análisis de la acti	peración y relajamiento. amiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se De Ui tác	atrícula: xo: M p: Baloncesto nid: Técnico - ctico		ento c	entre dos jugadores después tiro al aro en movimiento. de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. onestidad dentro del colectivo.
CI P	ase: 49 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del gru objetivos y activid de calentamiento extrem superiores y cintura escap.	upo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. Ejercicios : <u>lubricación de las articulac</u> , cuello, brazos, , tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: o: El niño Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades</u>	5′	Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.
PRINCCIPALL	Tiros al aro: Lar Ejercicio 4 tiros. Ejercicio 2 tiros. Ejercicio 4 tiros. Ejercicio 4 tiros. Ejercicio 4 tiros. Ejercicio defensiva desbalar Táctica defensiva desbalar Táctica defensiva o Ejercicio táctio movimientos jugador por Ejercicio (6) Juego Con taro 33. Prep Objetivo: Resiste Ejercicio que se in sprint 10 metros, carrera rápida, casaltos a los conos 2 series x 4 repeti	en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva cios 1 y 2). combinados: os de pase y recepción parada y dribling, apidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). nzarse el balón y tiro. o para trabajar por parejas, tiro en situación a partida por el aumento de la frecuencia a en el momento de tiro, además de trabajar las y encarar el aro. (Ejercicio 4) va: Desplazamientos: os técnica defensiva para la estabilidad del que busca al ofensivo en una acción de nace, y luego doble gardeo. (Ejercicio 5) a: co defensivo presión 2-3, a partir de los básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador según la direccion de la pelota eas. aración Física	20 5 5 10 15 15 20	(Ejercicios 1). (Ejercicios 2). (Ejercicios 5) (Ejercicio 6)
F I N A	Reorganización de Ejercicios de recu Técnica de relajar de la actividad y e	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes suaves. Análisis	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Ser De Un tác	atrícula: ko: M p: Baloncesto id: Técnico – tico	distancia con dos mano	s. niento (ón lanzado por el propio jugador y luego tiro al aro de media de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. onestidad dentro del colectivo.
Cla P	ase: 50 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del gru objetivos y activio Ejercicios de cale cuello, brazos, ext infer. <u>Estiramiento</u> pél. Calentamien	upo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac, entem superiores, tronco y extrem. s: brazos y cintura escap., piernas y cint. to Especial: juego predeportivo: El niño dad: Habilidades específicas.	5'	Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.
P R I N	ofensiva Dribling:	a: Desmarcarse en dúo, uno a la defensa y otro a la a. (Ejercicio 1) co de dribling con obstáculos. (Ejercicio 2)	10	(Ejercicios 1).
C I P A L	• Cada ju adelante tiempo y Ejercicio 4 tiros	gador con un balón. Se lanza el balón hacia e y tras un bote debe cogerlo parando en un y debe tirar a canasta. (Ejercicio 3) o para trabajar por parejas, tiro en situación	10	(Ejercicios 3). (Ejercicios 4).
	cercana cardíaca las para Técnica Defensiv Ejercici	a partida por el aumento de la frecuencia a en el momento de tiro, además de trabajar das y encarar el aro. (Ejercicio 4) a: Desplazamientos: os técnica defensiva evitar el corte por el aro. (Ejercicio 5)	10	(Ejercicio57)
	 Táctica defensiva Ejercicio táctic movimientos è jugador por j Ejercicio, (6). 	eto defensivo presión 1-2-2, a partir de los pásicos, demostrar y aplicar movimientos ugador según la direccion de la pelota		
	Objetivo: Resis	aración Física tencia a la fuerza	15	
	luego sprint 10 r conos skiping, c carrera rápida 10 con una carrera 2 series x 4 repe	inicia con carrera, salto a las vallas, metros, seguido por carrera salto a los arrera rápida, carrera en zigzag, o metros, saltos a los conos y termina a velocidad. ticiones 45 desc/repeticiones desc-/series	20	(Ejercicio 6)
F I N A L	Técnica de relajar suaves. Análisis de	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes. e la actividad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento. Pase de	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	atrícula: OBJETIVO:		
_	HABILIDAD: Exigir la correcta posición y		
	Dep: Baloncesto Unid: Técnico – CAPACIDAD: Trabajar para el mejorami EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de		de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales.
	etico	uc ia ii	onestidad denti o dei colectivo.
	ase: 51		
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I	Formación del grupo y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos
N	objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.		En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo,
I	Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac</u> ,	5′	a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por
C	cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint.		ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el
A	pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño		balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este
L	Torre. Funcionalidad: <u>Habilidades</u> específicas.	5′	se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar
		′	los lanzamientos de sus compañeros.
	Técnica Ofensiva: Desmarcarse		(Ejercicios 2).
	• Trabajo en trío, desplazarse para recibir pase y tirar	15	2 2
	al aro. (Ejercicios 1 y 2) Pases y Dribling combinados:	15	
	Ejercicios de pase y recepción parada y dribling,		
	exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicio 3)	5	
P			
R			
I N	THE THE PARTY OF T		
C			(Elembrica A)
I	Zumma.		(Ejercicios 4). (Ejercicios 5).
P			No.
A	Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro		The state of the s
L	• Ejercicio de tiro, pasar y molestar. (Ejercicio 4).	5	1 A A
	• Ejercicio de pase y tiro en bandeja. (Ejercicio 5).	5	3 1
	Técnica Defensiva: Desplazamientos:		7, 7, 1
	Ejercicios técnica defensiva de salto a la pelota y el	10	N. S.
	mío y otro más. Táctica defensiva:		
	• Ejercicio táctico defensivo presión 1-3-1, a partir de los		(Ejercicio 6)
	movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos		(Ejercicio 0)
	jugador por jugador según la dirección de la pelota	15	
	Ejercicio (5)		M May
	Juego: 4 vs 4 medio terreno. 35. Preparación Física	15	
	Objetivo: Fuerza de salto		
	Se realizan ejercicios tal y como indica la figura en el		3
	primer ejercicio, salto al cajón en profundidad, y en el	20	
	segundo, salto a las vallas.	40	*
	3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones		Ejercicio 7)
	1'desc-/series		Ejercico //
			*
			· √
_		1	
F	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento.		Disperses on al terrono
N	Técnica de relajamiento acostado, automasajes.suaves.	3	Dispersos en el terreno Acostados
A	Análisis de la actividad y evaluaciones.		Sentados
L	Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de		De pie
	lista. Despedida.		

Sex Un tác De	idad: Técnico – CAPACIDAD: Correr de form pulsaciones por EDUCATIVO: Demostrar pers	na co minu	y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. ntinua con ritmo moderado tocando línea a un ritmo de 140 a 150 ntos para el mejoramiento de la resistencia de media duración. ancia durante las actividades de resistencia aeróbica en la clase.
P	nse: 52 HABILIDADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articulac</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
P R I N C I P	Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Postura, movimientos de pie. (Ejercicio 1) Amagos: Cambio de dirección y parada. (Ejercicio 2) Pases y sus variantes: Recepción: Pase y desplazamientos con dos manos. (Ejercicio 3) Tiro En bandeja cerca del aro. (Ejercicio 4) Drible: Con control visual. (Ejercicio 5)	5 5 10 10	(Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (Ejercicio 4)
A L	Técnica Defensiva: (Ejercicios 6 y 7) • Ejercicios defensivos aplicando estabilidad del cuerpo. Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo presión 1-3-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la direccion de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de pases: Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 150 pulsaciones por minutos, 2 series x 3 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series		(Ejercicio 6) (Ejercicio 7)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se Ur táo De	atríc: xo: M nidad: Técnico – ctico ep: Baloncesto ase: 53		s par	y la carrera normal de frente, mediante movimientos de pie. ra el desarrollo de la resistencia a la fuerza a través de los saltos. urante la actividad de la clase.
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	los objetivos y activida Ejercicios de calentan articulac, cuello, brazo extrem. infer. Estiramio Piernas y cint. Pél.	presentación e información de des de la clase de entrenamiento. niento: <u>lubricación de las</u> s, extrem superiores, tronco y entos: brazos y cintura escap.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
PRINCIPALL	(Ejercicio 1) Pases y sus variantes Con una y de Tiro: Tiro con posiciones. (Drible: Con control variation de la pelota. Ejercicio de la pelota. Ejercicio Juego de pases Balono 36. Preparación Fío Objetivo: Fuerza a El primer ejercicio (Sal al banco, el segundo e pelota hacia adelante y	rico, movimientos de pie. y Recepción: os manos. (Ejercicio 2) dos manos desde diferentes (Ejercicio 3) visual. (Ejercicio 4) Ejercicios 5 y 6) fensivos aplicando estabilidad del fensivo presión 2-1-2, a partir de básicos, demostrar y aplicar or por jugador, según la dirección cio, (5). cesto 3 Vs 3 medio terreno sica al salto. ltos) Ejercicio de saltos continuos jercicio es saltar por arriba, la hacia atrás, se realizan ones 45 'desc/repeticiones	5 10 10 10 10 20 15	(Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)
F I N A L	Reorganización del gru Ejercicios de recuperac relajamiento acostado, Análisis de la actividad Motivación para la pró Pase de lista. Despedi	ción y relajamiento. Técnica de automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	atric:	OBJETIVOS:		
	xo: M	-		cho con dos manos a partir de la posición de triple amenaza.
	nidad: Técnico – ctica			ocidad y salto a las vallas para desarrollar la velocidad a la fuerza.
	p: Baloncesto	EDUCATIVO: Mostrar el comp	anei	rismo a través de las actividades de las clases.
	ase: 54			
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I	Formación del grupo y	presentación e información de		Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al
N		ides de la clase de entrenamiento.		balón.
I		niento: lubricación de las	5′	Funcionalidad: Habilidades específicas.
C		s, extrem superiores, tronco y		Participan: 20 alumnos
I		entos: brazos y cintura escap.		Instalación: Amplio espacio. Material: un balón
A	Piernas y cint. Pél.		5′	Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero
L				delimitado.
	Técnica Ofensiva:			(Ejercicio 1)
	Técnica de los desplaz	zamientos	_	
	Amagos:		5	
		sombra con cambio de dirección.		
	(Ejercicio 1)		10	
	Pases y sus variantes	y Kecepcion: os manos. (Ejercicio 2)	10	*******
P		ase y tiro con dos manos, estático.	10	
R	(Ejercicio 3)	J mo con dos manos, estateo.		
I	Drible:		10	
N		visual. (Ejercicio 4)		
C	18 A A ~~ 8	? [6~ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)
P P	3.,,	{ { * * * * }		Comment of the commen
A	3			The same of the sa
L		11		
	1			
	2	السسمة		P 10 10
	Técnica Defensiva: (1			(1856)
		fensivo de entrar y salir cuidando	10	
		greso a su posición al alejarse el		(Ejercicio 5)
	balón. Táctica defensiva:			(Ejercio 3)
		fensivo presión 2-1-2, a partir de		
		básicos, demostrar y aplicar	10	Link \ / solkel
		or por jugador, según la dirección		
	de la pelota. Ejercio	cio, (6).		
	Juego de pases Balono	cesto: 3 Vs 3 medio terreno.	15	
	Preparación Física			
	Objetivo: velocidad fu	nerza. on una carrera de 10 metros, luego	20	
		rear 10 metros + salto a las vallas,	2∪	11
		metros, + carrera en zigzag 15		(Ejercicio 6)
		ros + camina 5 metros + sprint 10		
	metros.	•		
		nes 45 desc/repeticiones		
	1'desc-	-/series		
	2			
	**	NA NA		
		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		↑
	THE TOTAL STREET	20,200		
	W. W.	AAA /		
		mount to the former		
F	Reorganización del gru			
I		ción y relajamiento.Técnica de		Dispersos en el terreno
N	relajamiento acostado,		3	Acostados
A	Análisis de la actividad	l y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.		Sentados De pie
L	Pase de lista. Despedi			De pie
	i ase de fisia. Despedi	iu.		

OBJETIVO: Matríc: HABILIDAD: Realizar amagos con cambio de dirección y paradas por salto recibiendo pase de pecho con dos manos. Sexo: Unidad: Técnico -CAPACIDAD: Correr de forma continua para el desarrollo de la resistencia de larga duración. táctico EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. **Dep: Baloncesto** Clase: 55 HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. los obietivos y actividades de la clase de entrenamiento Participan: 20 alumnos 5′ Ejercicios de calentamiento: lubricación de las Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al 5′ piernas y cint. pél. cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. Técnica Ofensiva: (ejercicio 1) Técnica de los desplazamientos Amagos: 5 Cambio de dirección y parada. (ejercicio 1) Pases y sus variantes y Recepción: 10 Con dos manos en movimiento. (ejercicicio Tiro: (ejercicio 2) R 10 (ejercicio 3) Ejercicio técnico de tiro en bandeja. Ι (ejercicicio 3) 10 N **Drible:** C Con control visual. (ejercicicio 4) A Técnica Defensiva: (ejercicio 5) 10 Eiercicios defensivos entrar y salir saltando a (Ejercicio 5) la pelota. Táctica defensiva: 10 • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador según la dirección 15 de la pelota. Ejercicio, (6). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 20 Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica (Ejercicio 6) En este ejercicio se realiza una carrera alterna, caminando rápido, carrera lenta y carrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones por minutos, 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes 3 Acostados suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Se Ur táo De	nidad: Técnico – CAPACI	DAD: Realizar el pase d DAD: Ejecutar trabajo	con	cho en movimiento con dos manos a la altura del pecho. la pelota medicinal para mejorar la fuerza en el deportista. antes el amor por la patria.
P	HABILIDADES		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y presentaci los objetivos y actividades de la c Ejercicios de calentamiento: lub articulac. cuello, brazos, extrem s extrem. infer. Estiramientos: brazo piernas y cint. pél.	lase de entrenamiento. pricación de las uperiores, tronco y	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
PRINCIPALL	Técnica Ofensiva: Amagos:	imiento. (ejercicio 2) fo con tiro en bandeja. quién llega primero. plicando estabilidad del esión 2-2-1, a partir de demostrar y aplicar ador según la dirección dio terreno. edicinales se realiza es cada una, para cda	10 10 10 5 10 20 15 20	(ejercicio 2) (ejercicio 3) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relaj Técnica de relajamiento acosta suaves. Análisis de la actividad y Motivación para la próxima clase Pase de lista. Despedida.	do, automasajes evaluaciones.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Ser Un tác De	atríc: ko: M idad: Técnico – ctico p: Baloncesto	CAPACIDAD: Ejecutar ejercic	ios d	n movimiento, después de recibir un pase de pecho. e carreras, saltos y velocidad para el mejoramiento de la velocidad. antes el amor por el entrenamiento.
	ase: 57		т	PROCEDIMIENTO FORMA ORC
P I N I C I A L P R I N C I P A L	Formación del grupo y los objetivos y activida Ejercicios de calentar articulac. cuello, brazo extrem. Infer. Estiramie piernas y cint. pél. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplata Postura. Amagos: Cambio de de Pases y sus variantes Con dos martiro: Ejercicio técnico bandeja. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejecontrol visual. (ejecontrol visual.) Ejercicios de corta por abatráctica defensiva: Ejercicio táctico de de los movimientos jugado de la pelota. Ejercicio Juego de Baloncesto: Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio de velocidad zig zag con conos y car	presentación e información de des de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las s, extrem superiores, tronco y entos: brazos y cintura escap. , zamientos zamientos zamientos irección y parada, (ejercicio 1). y Recepción: los en movimiento, (ejercicio 2) o de tiro a media distancia y en ercicio 4) ercicio 4) ercicio 5) efensivos siguiendo al jugador que ajo del aro. fensivo presión 1-2-1-1, a partir los básicos, demostrar y aplicar or por jugador, según la dirección cio (6) 3 Vs 3 medio terreno. con saltos a las vallas, carrera en rrera 60 metros. es 45 desc/repeticiones.	5 5 10 10 5 15 15 20	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. (ejercicio 1) (ejercicio 3) (ejercicio 5)
F I N A L	suaves. Análisis de la a	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes actividad y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	Matríc: OBJETIVO:			
				miento, después de recibir un pase de pecho.
	p: Baloncesto id: Técnico -			y carreras para mejorar la resistencia a la fuerza.
	tico	EDUCATIVO: Formar en los alumnos	ei cc	olectivismo.
	ase: 58			
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
Ι	Formación del gru	apo y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto.
N		dades de la clase de entrenamiento.		Participan: 20 alumnosm. Funcionalidad: Habilidades específicas.
Ι	Ejercicios de cale	entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>	5′	Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases
C		trem superiores, tronco y extrem.		van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a
I		os: brazos y cintura escap., piernas y cint.		otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se
A	pél.		5′	une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite
L				correr con el balón.
	Técnica Ofensiva			(ejercicio 1)
		os de desplazamientos y pase, (ejercicio	10	
	recepció	le amenaza, para pasar después de la	10	& S &
	Manejo del Balón			
		o se realiza con drible y pase en el área		
		ajo para realizar un tiro de media y una	10	&• &•
P	bandeja. (ejercic			21 21
R	Drible:			
I	Con cor	ntrol visual. (ejercicio 3)	10	(ejercicio 2)
N C	8			-
ī				N.S.
P				Se Contract of the Contract of
A	1 335			2
\mathbf{L}	-}			*
	&			
	Técnica Defensiv	va: (eiercicio 4)	40	t t
	Postura		10	(ejercicio 4)
	 Ejercici 	os técnicos defensivos, a través del pase		(cjercicio 4)
		eja, siguiendo la posición correcta del		1
	defenso	r.		
	Táctica defensiva			
		co defensivo presión 1-2-1-1, a partir de ntos básicos, demostrar y aplicar	15	
		ugador por jugador según la dirección de		
		cicio, (5).		
		esto: 3 Vs 3 medio terreno.	15	
	38. Prep	paración Física		†
	Objetivo: Resiste	encia a la fuerza combinada.		
		ealiza con carreras al 50%, con	20	(ejercicio 5)
	saltos a vallitas o			
		ciones 45´desc/repeticiones esc-/series		
	1 de	250-7501105		/ \
	Ch	1 04 04		
	/			
	16	Δ		
	AN .	I		1 4
	7,	40		
	- Town	777		
F	Reorganización de	el grupo		
r I		ei grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno
N		jamiento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados
A		vidad y evaluaciones.		Sentados
L	Motivación para l	a próxima clase de entrenamiento.		De pie
	Pase de lista. De	spedida.		

_	atríc:	OBJETIVO:		
				miento con obtáculo con ambas manos.
Unid: Técnico - jugadores.			auzal	mientos, saltos y halar para mejorar la resistencia a la fuerza en los
	táctico EDUCATIVO: Manifestar colectivismo			es las actividades de las clases.
<u>Clase</u> : 59			T _	
P			T	
Cl	Formación del gruobjetivos y activico Ejercicios de cale cuello, brazos, extinfer. Estiramiento pél. Técnica Ofensiva Ejercicio. 1). Tripi Manejo del Balón Pases y sus varia Cazar al balón. (eje Drible: Ejercicio (ejercico (ejercico en pare defenso) ofensivo salida. Juego de Balonco 39. Preparació Objetivo: Desar Se realizan ejerc medicinal de 2.5 de la soga, tres es 3 series x 5 repe	ADES apo y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. antamiento: lubricación de las articulac. rem superiores, tronco y extrem. s: brazos y cintura escap., piernas y cint. a: cos de desplazamientos y pase, (ejercicio le amenaza, para pasar. n: ntes l jugador con pases sin caminar con el ercicio 2) o de driblin bordeando obstáculos. io 3) a: (ejercicios 4 y 5) os técnicos defensivos, a través del pase eja, siguiendo la posición correcta del r, en el otro ejercicio el defensa sigue al o que realiza movimientos de entrada y esto: 3 Vs 3 medio terreno		PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnosm. Funcionalidad: Habilidades específicas. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. (ejercicio 1) (ejercicio 1) (ejercicio 4)
	Lanzar la pelota	Pire yearton Salkar per samiles sich publishams delbartary beste strös		
F I N A L	Técnica de rela Análisis de la acti	peración y relajamiento. jamiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Ballunda		atríc:	OBJETIVO:		
Endir Fenaleo tacitio Chage: 60 FUNDATIVO: Educar en los alumnos el compañerismo. FUNDATIVO: FUNDAT					
Electrico EDICATIVO: Educar en los alumnos el compañerismo.			S S	apide	ez para el desarrollo de la velocidad en cada clase de
P					
Formación del grupo y resentación e información de los No objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicio de calentamiento lubricaçión de las articulas cello. Itazos, extrem superiores, tronco y extrem. Infer Ediramientos; brazos y cintura excup., piermas y cint. P. Ejercicio folicio (cipricio 1) Fornica Ofensiva: Fornica Ofensiva: Figercicio de desplazamiento se y paradas. (cjercicio 2) Manejo del Balón: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (cjercicio 2) Manejo del Balón: Con combi visual. (cjercicio 3) Técnica Defensiva: (cjercicio 4) Tecnica Ofensiva: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (cjercicio 2) Técnica Ofensiva: Con combi visual. (cjercicio 3) Técnica Defensiva: (cjercicio 4) Tecnica Ofensiva: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (cjercicio 3) Tecnica Defensiva: (cjercicio 5) Técnica Ofensiva: Con combi visual. (cjercicio 4) Tecnica Ofensiva: Fornica Defensiva: (cjercicio 5) Tecnica Ofensiva: Con combi visual. (cjercicio 3) Tecnica Defensiva: (cjercicio 5) Tecnica Defensiva: (cjercicio 4) Tecnica Defensiva: (cjercicio 5) Dejercicio de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 3) Diplosita de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 3) Diplosita de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 5) Dejercicio de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 5) Dejercicio de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 5) Desde de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 5) Desde de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 5) Desde de desplazamiento de frente y luego defensiva: (cjercicio 5) Desde de desplazamiento de frente y luego defens			EDUCATIVO: Educar en los alumnos	el co	mpañerismo.
Termication del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la facia de de transmiento. Ejérecicios de calentamiento inbéricación de las articulac, cuello, braxos, externa superiores, tromor y extruen. In fref Estramientos: brazos y cintura escap., piermas y cint. pel. Ternica Ofunsiva:	Cl				
Recognización del grupo. Dispersos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento. Buricación del grupo. Dispersos y actividades de la clase de entrenamiento. Dispersos y calendos calendores. Mediance passe van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin solardo, de tocar a transportan el grupo. Servicio se desplazamiento se para pasar. Cejercicio 10	P			T	
I Fjerricios de calentamiento: lubricación de las artículas. 5 Cuedlo, barose, extrem superiores, tronco y extrem. Inter Estramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. P. Técnica Offensiva: Ejercicio técnico, trabajo de pie. (ejercicio 1) Ejercicios de desplazamientos y paradas. (ejercicio 3) P. Passe y su varintes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) P. Passe y su varintes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) I Defensiva: Ejercicio to de desplazamiento de frente y luego defensa en zigarga defensiva. Juego de Baloncesto: 3 y 5 x 8 medio terreno. Preparación Física Objetio: Velocidad Ejercicio se As desco/repeticiones. I desce-serries F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A análisis de la actividad y evaluaciones. Tecnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A malisis de la actividad y evaluaciones. De pie	I				
ce cello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer Estiminenses brazos y cintura escap., piernas y cint. A pl. Técnica Ofensiva:					
In inter-Estramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pd. Técnica Ofensiva: Ejercicio técnico, trabajo de pie. (ejercicio 1) Ejercicio se de desplazamientos y paradas. (ejercicio 2) Mango del Balón: P Base y su variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) P Pascs y su variantes Con control visual (ejercicio 4) Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) Figicación técnico, fernato y 6 esplazamiento lateral para llegar al altacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defense an zigazg defensiva. Juego de Balonesto: 3 y 3 medio terreno. Preparación Física Objetio: Vedocidad Ejercicio que aparece un el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/scrics F Reorganización del grupo. Ejercicio de recupración y reljamiento. Tecnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Andisis de la actividad y evaluaciones. De pie	1 -			5	
Procession Programment Procession Programment Programment Procession Programment Procession Programment Procession Procession Programment Procession	C				
Técnica Ofensiva: • Ejércicio de desplazamientos y paradas. (ejercicio 1) • Ejercicios de desplazamientos y paradas. (ejercicio 2) Manejo del Balón: • Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Pases y sus variantes • Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Drible: • Con control visual. (ejercicio 4) Técnica Defensiva: (ejercicio 5 y 6) • Ejercicio stécnicos defensivos, estabilizando el centro y luego defensa en zigrag defensiva. Juego de Balonescto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 descrepciciones Técnica Defensiva: Tecnica des plazamiento. Técnica desplazamiento acostado, automasajes suaves. A análisis de la actividad y evaluaciones. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De peie	I		s: brazos y cintura escap., piernas y cint.		
Técnica Ofensiva: Ejércicios de desplazamientos y paradas. (cjercicio 2) Manejo del Balón: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejércicio 3) Pases y su variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejércicio 3) Técnica Defensiva: (ejércicio 4) Condidad para la dacante. Ejércicios tecnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejércicio de desplazamiento de frente y luego defensa en rigrag defensiva. Juego de Balonecsto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Fjércicio que se sinicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.	A	pél.		5	
Ejercicio de desplazamientos y paradas. (ejercicio 3) Manejo del Balón: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Pases y sus variantes. Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejercicio 4) Técnica Defensiva: (ejercicio 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defunsiva. Juego de Balonecsto: 3 v 3 medio terreno. Prepuración Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que es micia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 descrepeticiones Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie	L				
Ejercicios de desplazamientos y paradas. (ejercicio 2) Manejo del Balón: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Passe y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicio 4) Técnica Defensiva: (ejercicio 4) Tecnica Defensiva: (ejercicio 4) Despersa d'atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en rigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 v 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 d'esc/repeticiones I 'desc-/scries F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.					(ejercicio 1) (ejercicio 2)
(ejercicio 2) Manejo del Balón: Desbed la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejercicio 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncestor: 3 % 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se sinicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aprace en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/scries F Reorganización del grupo. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/scries Dispersos en el terreno Acostados Sentados Sentados De pie				5	
Manejo del Balón: Desde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintra con dos y res jugadores. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejercicios 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensivos. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie		 Ejercicie 	os de desplazamientos y paradas.		
P Cesde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicio 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que as enicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc./series F Reorganización del grupo. Ejercicio s de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados Sentados De pie		(ejercic	io 2)	10	
P Cesde la posición de triple amenaza, para pasar. (ejercicio 3) Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicio 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que as enicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc./series F Reorganización del grupo. Ejercicio s de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados Sentados De pie					
P Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) Ejercicio de desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigrag defensiva. Jugo de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I 'desc. /series F Reorganización del grupo. I Ejercicio de recorrido y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie		Manejo del Balói	n:		
Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que paprece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc. //series Ejercicio de recupreración y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie		 Desde la 	a posición de triple amenaza, para pasar.		
Pases y sus variantes Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Dible: Con control visual. (ejercicio 4) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 scries x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados Sentados De pie	1 -			10	
Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejercicio 4) Fécnica Defensiva: (ejercicio 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.	R				41
cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 3) Drible: Con control visual. (ejercicio 4) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensivo. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Egercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.	I				(ejercicio 3)
Técnica Defensiva: (ejercicio 5 y 6) Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	N			10	. &
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 'desc/repeticiones I 'desc-/series F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie	C				
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 'desc/repeticiones I 'desc-/series F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie	I	 Con cor 	ntrol visual. (ejercicio 4)		
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.	P	- CS - CS	हु हुन हुन		2 / ×
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.	A	.0} {			
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.	L	2	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.			3 6 6 6		
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.			TOTAL SERVICE SERVICE		\$\doc \\ \doc_0'
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		-	2 43		~~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~
Técnica Defensiva: (ejercicios 5 y 6) • Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cucrpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frecuenta de grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		and a	~~~ 0 ~~~ 0 \$ *		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Ejercicios técnicos defensivos, estabilizando el cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series Frecurso de recuperación y relajamiento. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		Sa O MON			ejercicio 5)
cuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 'desc-/series I 'desc-/series Ejercicios de recuperación y relajamiento. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie		Técnica Defensiv	a: (ejercicios 5 y 6)		3
recuerpo y luego desplazamiento lateral para llegar al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Tespeticio de desplazamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie				20	
al atacante. • Ejercicio de desplazamiento de frente y luego defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.					
defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series Feorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A nálisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					
defensa en zigzag defensiva. Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series Feorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A nálisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		Ejercici	o de desplazamiento de frente y luego		
Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad Ejercicio que se inicia con carrera rápida y lenta siguiendo el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Frenca de la grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento.					
el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Ferrita de relajamiento. Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.					
el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Ferrita de relajamiento. Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		Juego de Balonce	esto: 3 Vs 3 medio terreno.		8
el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Ferrita de relajamiento. Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		Preparación Físic	ca	15	The CONTRACTOR
el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Ferrita de relajamiento. Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.					The second
el recorrido que aparece en el gráfico. 2 series x 6 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Ferrita de relajamiento. Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.					The state of the s
I desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.				20	1/
I desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		2 series x 6 repe	ticiones 45´desc/repeticiones		signatoria (C)
F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					ejercicio ()
Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		SAMPLE COME.	mm		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		2	5 x 12 1/2 -12		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		6	£ 3 \$ 3 4 5		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		E D	2 3 3 5 3 5 E		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		(The,	3 5 5 30 2 5 Erento		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		Z Innoti	\$ 3 8 Jr 3 8		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		RAPIDO:	Fr 3 & thouses 35		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		nu	P 7 25 65		Y
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					1
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					
N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados A Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie	F				
A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Sentados De pie					
L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie	N			3	
Pase de lista. Despedida.	L				De pie
		Pase de lista. De	spedida.		

Elementos técnicos del programa de formación básica del baloncestista del segundo semestre de trabajo

Categorías: 8 – 12 años.

(Colectivo de autores del programa de preparación del deportista, 2000, Cuba)

CONTENIDOS DEL PROGRAMA: 11 A 12 AÑOS

N0	CONTENIDOS DEL PROGRAMA	CATEGORIA
		11 - 12 AÑOS
1.	Técnica Ofensiva	Enseñanza
1.1	Técnica de desplazamientos	Enseñanza
	Postura	Enseñanza
	Carrera Frente	Enseñanza
	Espalda	Enseñanza
	Lateral	Enseñanza
	Amagos	Enseñanza
	Cambios de dirección	Enseñanza
	Cambios de velocidad	Enseñanza
	Cambios de ritmo	Enseñanza
	Paradas:	Enseñanza
	Por pasos	Enseñanza
	Por saltos	Enseñanza
	Giros:	Enseñanza
	De frente	Enseñanza
	De espalda	Enseñanza
	Saltos:	Enseñanza
	Con una pierna	Enseñanza
	Con dos piernas	Enseñanza
	Situac. especiales	Enseñanza
	Salto entre dos	Enseñanza
	Acc. combinadas	Enseñanza
	Carreras y paradas	Enseñanza
	Paradas y giros	Enseñanza
	Manejo del balón	Enseñanza
	Agarre Clásico	Enseñanza
	Triple amenaza, Para pasar, tirar o driblear	Enseñanza
	Recepción	Enseñanza
	Arriba de la cintura	Enseñanza
	Debajo de la cintura	Enseñanza
	Pases y sus variantes	Enseñanza
	Con dos manos	Enseñanza
	Con una mano	Enseñanza
	Drible	Enseñanza
	Sin control visual	Enseñanza
	Alto	
	Habilidades c/drible	Enseñanza
	Tiros al aro	Enseñanza
	Tiro con dos manos	Enseñanza
	Tiro Básico	Enseñanza
	Tiro Libre	Enseñanza
	Tiro en movimiento	Enseñanza
	a) Bajo el Cesto, (DerIzq.)	Enseñanza
	b) Saltando	Enseñanza/consolidación
	c) En suspensión	No No
	d) De gancho	No
	Acc. combinadas	1.0
	Recepción y paradas	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso, caída y Tri/Ame	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso caída, drible	Enseñanza/consolidación
	1 Recepción, paso carda, difore	Enseñanza/consolidación

	D '/ 1'11	11.1 17
	Recepción y drible	consolidación
	Recepción y tiro en movimiento	consolidación
	Recepción y tiro en suspensión	Enseñanza
	Drible con cambio de dirección	consolidación
	Drible con cambio de ritmo	consolidación
	Pase después de drible	consolidación
	Drible y paradas	consolidación
	Drible y pase en mov.	consolidación
	Drible, parada y tiro	consolidación
	Tiro en movimiento después de drible	consolidación
	Tiro en movimiento después de pase	consolidación
	Tiro saltando después de recibir pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro Saltando después de drible	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de drible	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro de gancho después de pase	Enseñanza
	Tiro de gancho después de drible	Enseñanza
	Tiro de gancho en suspensión	Enseñanza
	Tiro pasado después de drible	Enseñanza
	Tiro pasado después de pase	Enseñanza
	Tiro de potencia con salto	No
	Situaciones especiales de saque	Ens/consolidación
	Desde la línea final	Ens/consolidación
	Desde la línea lateral	Ens/consolidación
	Desde el medio del terreno. En los dos minutos	Enseñanza
	finales.	
2.	TECNICA DEFENSIVA:	
2.1	Desplazamientos:	consolidación
	Postura	consolidación
	Pies escalonados	consolidación
	Pies paralelos	consolidación
	Posición alta	consolidación
	Posición media	consolidación
	Posición baja. Acciones combinadas de	consolidación
	desplazamiento y trabajo de brazos.	
	Apoderamiento del balón:	
	Apouer annemo dei baion.	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible.	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible.	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro)	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
3.	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
3. 3.1	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón.	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre:	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón Tapar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación Rebote ofensivo	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación Rebote ofensivo Acciones tácticas de acuerdo a la función de:	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación Rebote ofensivo Acciones tácticas de acuerdo a la función de: organizador, alero o delantero y centro.	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación Rebote ofensivo Acciones tácticas de acuerdo a la función de: organizador, alero o delantero y centro. Jugo con balón	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación Rebote ofensivo Acciones tácticas de acuerdo a la función de: organizador, alero o delantero y centro. Jugo con balón Amagos y penetraciones al aro	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible. Quitar el balón Tumbar el balón (Salto al Tiro) Bloqueo al rebote Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón. TACTICA OFENSIVA Acciones individuales: Jugar sin balón Desmarcarse para buscar un lugar libre: Alejándose de la pelota Acercándose a la pelota Cortes hacia el aro Pantallas Pantalla y continuación Rebote ofensivo Acciones tácticas de acuerdo a la función de: organizador, alero o delantero y centro. Jugo con balón	Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación Enseñanza/consolidación consolidación

	1 vs 1 1 vs 2	Consolidación
	Acciones técnico-tácticas de acuerdo con la	Consolidacion
	función de:	
	Organizador - Alero - Centro - Atacador o	Enseñanza
	(No.2), escolta.	Bisonania
	Acciones de grupo de 2 jugadores	
	Pasar y cortar	Enseñanza/consolidación
	Acc. Judadores del interior - Acc. Jugadores	Enseñanza/consolidación
	del perímetro - Acc. Entre jugadores	Zastaning Consonantion
	perímetro-interior. Cortes del jugador sin	
	balón 2 vs 2 usando pantalla.	
	Pantallas	
	Estáticas - En movimiento – 2 vs 0	Enseñanza/consolidación
	contraataque - 2 vs 2 juego.	
	Acciones de grupo de 3 jugadores	
	Pantalla indirecta Estáticas - En movimiento -	Enseñanza/consolidación
	Cruce - Pasar y cortar, ocupar espacios libres,	
	cambiar de posiciones y funciones.	
	3 vs 0 contraataque - 3 vs 3 juego - 3 vs 1, 3 vs	Enseñanza/consolidación
	2 (Posic.) - Acc. Entre jugadores	
	perímetro-interior.	
	Acciones de grupo de 4 jugadores	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 -	Enseñanza/consolidación
	Acción combinada del uso de pantalla directa e	
	indirecta.	
	Acciones de equipo	
	Juego por conceptos - Juego del perímetro (3	Enseñanza
	puntos) - Juego Interior Acc. Entre jugadores	
	perímetro-interior.	
	Principios del juego en movimiento -Ofensiva	Enseñanza
	de posición. Combinaciones sin	
	Pívot. Comb. con pivot contra	
	defensa personal. Comb. con pivot con	
	defensa /zonas.	
	Comb. de sistemas ofensivos contra defensa	Enseñanza
	personal. Comb. de sistemas ofensivos contra	
	defensa mixta.	
	Contraataque y transición	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en	Enseñanza
	medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 1 en	
	medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 2 en	
	medio y todo terreno. Acciones de 4 vs 2 y	
	4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno.	
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en	Enseñanza
		Ensenanza
	medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 2 en	
	medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno. Acciones de 4 vs 2 y	
	4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo	
	terreno.	
	Situac. Especiales	
	Salto entre dos, últimos min. de juego: Tiro	Enseñanza
	libre, saques laterales y bajo el aro.	
4.	TACTICA DEFENSIVA	
4.1	Acciones Individuales Jugador sin balón	
	Al desmarque, postura abierta, postura cerrada.	Enseñanza/consolidación
	Defensa al corte. Cambio de jugadores.	

Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista

Defensa a la pantalla (por delante, anticiparse o cerrar, deslizarse o abrir)	
Bloqueo-Rebote	
Acc.defensivas específicas acordes a la	Enseñanza
función en el equipo.	
Organizador - Delantero o Alero Centro	Enseñanza
Acciones individuales jugador con balón	
Que no ha dribleado. Que dribla. Que ha	Enseñanza/consolidación
dribleado 1 vs 1 en medio terreno 1vs 1 en todo	
terreno. Oposición al tiro 1 vs 2. Ayuda y	
recuperación.	
Defensa de acuerdo a la función en el equipo	
Organizador, Alero o delantero, Centro.	Enseñanza
Acciones de grupo defensa a la Pantalla	
Por delante (anticiparse), por atrás (deslizarse),	Enseñanza
con cambio(jugador), ayuda y recobro.	
Defensa al corte 2 vs 3. Bloqueo y triángulo.	
Acciones defensivas de grupo	
En defensa personal. En defensa de zonas.	Enseñanza
En defensa mixtas.	
Acciones de equipo de acuerdo con el	
sistema táctico.	
Defensa personal -	Enseñanza
Defensa por zonas (1-2-2), (1-3-1), (2-3), 2-(1-	
2-2).	
Defensas presionantes – (1-2-1-1), (1-2-2)	
Defensa mixta	
Situaciones Especiales	
Defensa al tiro libre. Saque lateral y final.	Enseñanza
Defensa últimos min. Defensa al salto e/dos.	
Ajustes defensivos. Rotaciones Defensa.	
Transición defensiva.	

Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 1 CAPACIDAD: Lanzar objetos para des EDUCATIVO: Educar cualidades básic				n la personalidad.
P I N I C I A	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem Estiramientos: brazos y Calentamiento Espec	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac. sy cintura escap., piernas y cint., pél. ial: juego predeportivo, Balón contacto,	5´ 5´	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.
P R I N C I P A L	pareja). (ejer Amagos:	ente (Juego de ejercicio de relevo en recicio 1) irección, entre aros. (ejercicio2) os manos, con desplazamientos rápidos y recicio3) con control visual. (ejercicio4) efensivos, llevar al ofensivo a la línea rensivo, seguir el corte por abajo del aro. 5 y 6) 3 Vs 3 medio terreno. ca zamientos al y como indica la figura, lanzamientos es 45 desc/repeticiones eries	5 10 10 10 20 15 20	(ejercicio2) (ejercicio5) (ejercicio 6)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc: Sexo: M Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 2 OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar amago con cam CAPACIDAD: Trabajar para el mejora EDUCATIVO: Formar cualidades básic			amie	nto de la velocidad con ejercicios especiales.
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos y	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac. superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint., pél ial: juego predeportivo: Balón contacto	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.
	Técnica Ofensiva: Técnica de los despla:	ente (Juego de ejercicio de relevo en	5	(ejercicio1)
P R I	Pases y sus variantes	irección. (ejercicio2) os manos, con desplazamientos y paradas.	10 10	(ejercicio2) (ejercicio3)
N C I P A L	Drible:	visual. (ejercicio4)	10	
	Técnica Defensiva: Postura	munum s		(ejercicio 5)
	Ejercicio del laterales de extendidas, e (ejercicios 5)	• /	20	
	desde la posición de s	e inicia con carreras rápidas, 20 metros sentado, parado y acostado, el regreso se	15	(ejercicio 6)
	velocidad, en zigzag, a metros caminando y sp	21g-zeg	20	
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Unidad: Técnica Dep: Baloncesto Clase: 3 CAPACIDAD: Trabajar para el mejora EDUCATIVO: Formar cualidades básic			amie icas e	
P I N I C I	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac. superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint., pél	5´	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.
A L	Calentamiento Especiorientado al balón. Técnica Ofensiva:	ial: juego predeportivo, Balón contacto,	5′	Funcionalidad: Habilidades específicas. (ejercicio1)
P R I N C	pareja). (ejer Amagos:	ente (Juego de ejercicio de relevo en recicio 1) irección, entre obstáculos. (ejercicio 2) con pases, desplazamientos y tiro al aro.	5 10 10	(ejercicio2) (ejercicio4)
P A L	Tiro:	The state of the s	10	(ejercicio 5)
	(ejercicio 4) Técnica Defensiva:	efensivos al pívot saliendo por atrás. nico defensivo sobre jugadores, en dúos calizan pases. y 6) 3 Vs 3 medio terreno. ción Física	20	
	pulsaciones por minuto misma distancia.	íneas a un promedio de 160 a 180 os, carrera rápida 200 metros y lenta la	20	(ajargiaja 6)
	2 series x 3 repeticione 1 'desc-/s	eries	15	(ejercicio 6)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc:OBJETIVO:Sexo:MHABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiUnidad: TécnicaCAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad.Dep: BaloncestoEDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.					
	Clase: 4 P HABILIDADES			PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem Estiramientos: brazos y Calentamiento Especicuadros.	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint., pél. ial: juego predeportivo: Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.	
PRINCCIPAAL	Pase y Recepción:	e sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) a estrella, pase arriba de la cintura, con driblin y pases. (Ejercicio 2) visual y habilidades. (Ejercicio 3) gato y el ratón. nico del tiro combinado con pasar y Ejercicios 5 y 6) estabilización del cuerpo y defensa al ral. e estabilización del cuerpo y regreso n movimientos de piernas y brazos. 3 Vs 3 medio terreno. de la fuerza. de lanzamiento de la pelota medicinal de calón y tracción de la soga. es 45 desc/repeticiones	10 10 5 10 20 15 20	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 4) (ejercicio 5) (ejercicio 6)	
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. o acostado, automasajes suaves. d y evaluaciones. oxima clase de entrenamiento	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Unidad: Técnica CAPACIDAD: Trabajar para el mejor				
Dep: Baloncesto Clase: 5 EDUCATIVO: Educar en los estudiant			tes el	amor por el entrenamiento.
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos y	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint., pél. ial: juego predeportivo: Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
PRINCIPAL	desplazaiente Pases y sus variantes Con dos mar Drible: Con control desplazamien Tiro: Ejercicio técnico de Técnica Defensiva: (F Salto a la pel posición. Ejercicio téc dirección del vuelve a su p Juego de Baloncesto: 42. Preparaci Objetivo: velocidad a Ejercicio de carrera rá seguidos saltos con dos	ambio de dirección, parada y pase en os. (Ejercicio 1) tos, pívot y pases. (Ejercicio 2) visual y habilidades, combinado con atos y tiro al aro. (Ejercicio 4) tiro con dribling y desplazamientos. Ejercicios 5 y 6) tota y luego del pase regreso a la nico defensivo, salto a la pelota según la pase y luego cuando se aleja el balón tosición. 3 Vs 3 medio terreno. tón Física la resistencia total 15 metros, luego skiping 20 metros, se pies 10 metros y regreso en trote lento; carrera rápida en zigzag 20 metros, camina etros. tes 45 desc/repeticiones	5 10 10 20 15 20	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (ejercicio 5) (ejercicio 6)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. o acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc: OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego defiende el m Unidad: Técnica Otro más. Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad.							
Clase: 6 EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.							
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.				
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint., pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros.	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.				
P	Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos:	10	(Ejercicio 1)				
R I N C I P A L	 Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3) Tiro: Ejercicio técnico de tiro en bandeja combinado con dribling. Técnica Defensiva: (Ejercicios 5 y 6) Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial aplicando estabilidad del cuerpo. Ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y luego recuperar ataque por la línea. 	10 20	(Ejercicio 2) (Ejercicio 4) (ejercicio 5)				
	Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 43. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Carreras rápidas	15 20	(ejercicio 6)				
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie				

Dep: Baloncesto amenaza.				ramientos y paradas y pase a partir de la posición de triple ento de la velocidad para ejercicios especiales.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cal , cuello, brazos, e	apo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint.,	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.
	amenaz Pases y sus varia	os de desplazamientos y paradas. Triple a, para pasar y paradas. (Ejercicio 1) ntes:	10 10	(Ejercicio 1)
P	cintura Drible:	s manos, y recepción a la altura de la con cuatro jugadores. (Ejercicio 2) atrol visual. (Ejercicio 3)	5	
R I N C I P	2777	LA TANK		(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)
L	realiza defensa presiona hasta	co de tiro a partir del tiro libre, luego a al jugador que recibe el rebote y lo el medio campo.	10	(ejercicio 5)
	Ejercicios téc jugador que dr.Ejercicio defer	bla, con relevo de su compañero. sivo a dos o tres jugadores que se pasan de intercptarlo con agresividad.	20	
	Juego de Balonco	esto: 3 Vs 3 medio terreno.	15	
	Objetivo: fuerza Se realizan ejercio En el primer ejerci	cios tal y como indica la figura. icio es halar palos o sogas con las dos gundo ejercicio, halar soga por las cuatro	20	*
	esquinas y tratar o 3 series x 5 repeti	le tocar el cono u objeto señalado. ciones 45 desc/repeticiones esc-/series		(ejercicio 6)
F I N A L	relajamiento acos Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	Matríc: OBJETIVO:					
Sexo: M Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales.						
Un	id: Técnica	EDUCATIVO: Formar en los alumnos				
P	ase: 8 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I		upo y presentación e información de los	1	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto.		
N I C I	objetivos y activid Ejercicios de cale <u>.</u> cuello, brazos, ex	lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. lazos y cintura escap., piernas y cint.,	5′	Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a		
A L	pél.	1 /1 3	5′	otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.		
	Técnica Ofensiva	:		(Ejercicio 1)		
P	(Ejercio Manejo del Balón Ejercicio combin • Ejercicio desplaza		10 10			
R	Drible:		40	(Ejercicio 2)		
I N C I P A L	Con con	atrol visual. (Ejercicio 3)	10	(Ejelicio 2)		
		a: (Ejercicios 4 y 5)	20			
	en un á pase. • Ejercicio 1x 1.	os técnicos defensivos: el defensor evita irea reducida que el ofensivo reciba el o técnico defensivo, marcar al jugador	20	(ejercicio 4)		
	45. Preparació		20	th much make		
	Objetivo: fuerz El primer ejercic	a io se inicia con carrera en zigzag, 20				
	metros, camina 10 realiza skiping 10	0 metros y sprint rápido 10 metros, luego 0 metros; el segundo ejercicio, realiza	20			
	sprint rápido de 1 metros, regresa ca	0 metros, camina 10 metros y sprint 10 minando.		(ejercicio 5)		
	2 Trains	Skipping Sprint Sprint Fize Craha Fize Scalar		off-unn-pung		
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la activ	peración y relajamiento. Técnica de ado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Se: De Un	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 9 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio técnico en el trabajo de pie, para movimientos de pívot. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.					
P	HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	Formación del gru objetivos y activio Ejercicios de calo cuello, brazos, es	apo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. entamiento: lubricación de las articulac. entamiento: tronco y extrem. infer. entamiento y cintura escap., piernas y cint.,	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. (Ejercicio 1)		
PRINCCIPPALL	 Ejercici Manejo del Balón Ejercicio técnico El ejer presició por el la Drible: control 	os técnicos, trabajo de pie. (Ejercicio 1)	10 10 10	(Ejercicio 2)		
	Ejercici ofensive bloque y Ejercici el def movimi Juego de Balonce 46. Prep Objetivo: Resiste Ejercicio de toque pulsaciones por ma misma distancia 2 series x 3 repetito 1 de la misma distancia 2 de la mism	e de líneas a un promedio de 160 a 180 ninutos, carrera rápida 200 metros y lenta a	10 10 20 20	(ejercicio 4) (ejercicio 5)		
F I N A L	relajamiento acos Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Matrícula:

OBJETIVO:

		HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técni postura en general do		lefensivos de estabilización del cuerpo y exigir la correcta
Unid: Técnica CAPACIDAD: Trabajar para el mejor		amie	ento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales.	
Cla	ase: 10	EDUCATIVO: Contribuir al desarroll	o del	colectivismo a través de los ejercicios.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I	objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : lubricación de las articulac.		5′	Participan: 20 alumnos Un niño persigue a cualquier otro participante. Si alguien del grupo pasa por el medio entre el perseguidor y el perseguido, " corta el hilo " y será, ahora, el perseguido. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cortar el hilo.
A L	pél.		5′	Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento.
P	Por paso Pases y sus varia	lazamientos y paradas: os, (Ejercicio 1). ntes y recepción: n una mano por encima de la cintura.	5 10	(ejercicio 1)
R I		ades con drible sin control visual.	10	(Ejercicio 2)
N C I P A L	Tiros al aro: • Tiro entrada al aro en bandeja combinado con		10	(ejercicio 4)
	dribling	y pases. (Ejercicio 4)		(cjercio 4)
	Apoderamiento d	lel balón: el balón . (Ejercicio 5)	5	, A
	Técnica Defensiv Desplazamientos	a:	15 15	
	47. Preparación			(Ejercicio 6)
	primero salta al ba ejercicio es un jue 3 series x 5 repetio	de salto. ios tal y como indica la figura. El anco de un lado a otro; el segundo go de relevo entre equipos. iones 45 desc/repeticiones sc-/series	20	
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la acti	peración y relajamiento.Técnica de ado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc: OBJETIVO: Sexo: M				ecto con dos manos mediante rueda de pases.
<u>De</u>	Dep: Baloncesto EDUCATIVO: Educar en los estudiante			
P	Clase: 11 P HABILIDADES		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem <u>Estiramientos</u> : brazos y Calentamiento Espec cuadros.	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint., pél. ial: juego predeportivo: Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
PRINCIPALL	Pases y sus variantes	irección y paradas. (ejercicio 1) y Recepción: nos, ejercicios de ruedas de pases. visual utilizando ambas manos. jercicios 4 y 5) defensivos aplicando estabilidad del ejercicio, estabilidad del cuerpo con ntos laterales al pase. 3 Vs 3 medio terreno. se corre 20 metros skiping, y 15 metros a caminando; el segundo ejercicio se os skiping y 15 sprint rá.pido. es 45 desc/repeticiones	10 10 10 15 15 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Se Ur De	xo: M HAE CAP	ETIVO: BILIDAD: Tiro en movimiento en l ACIDAD: Trabajar para el mejor ICATIVO: Educar en los estudiant	amie	
P	HABILIDADES		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
	Formación del grupo y prese objetivos y actividades de la Ejercicios de calentamiento cuello, brazos, extrem superi Estiramientos: brazos y cintu Calentamiento Especial: ju cuadros. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamie Amagos:	clase de entrenamiento. b: lubricación de las articulac., ores, tronco y extrem. infer. ara escap., piernas y cint., pél. ego predeportivo: Arruinar ntos on. (ejercicio 1) utilizando ambas manos. ios 4 y 5) efensivo de entrar y salir cuidando egreso a su posición al alejarse el o con desplazamientos y estabilidad ble gardeo al lateral. a medio terreno. sica elocidad. a un promedio de 160 a 180 te rápido 50 metros, lento 50m, do 50 metros y lento 50 metros.	10 10 15 10 15 20	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. (ejercicio 1) (ejercicio 3) (ejercicio 5)
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y Técnica de relajamiento ao Análisis de la actividad y eva Motivación para la próxima o Pase de lista. Despedida.	relajamiento. costado, automasajes suaves. aluaciones.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	Matríc: OBJETIVO:						
Sez Un	<u>ko:</u> M idad: Técnica	HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defens CAPACIDAD: Trabajar para el mejor		siguiendo al jugador que corta por la línea de fondo. ento de la velocidad.			
De	p: Baloncesto	EDUCATIVO: Educar en los estudiant					
Cla P	ase: 13 HABILIDADE	S	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I		presentación e información de los		Participan: 20 alumnos			
N	objetivos y actividades	de la clase de entrenamiento.		Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste			
I C		niento : <u>lubricación de las articulac.</u> , superiores, tronco y extrem. infer.	5′	en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado			
I	Estiramientos: brazos y	y cintura escap., piernas y cint., pél.		distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han			
A L	Calentamiento Especi cuadros.	ial: juego predeportivo: Arruinar	5′	matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.			
	Técnica Ofensiva: Técnica de los desplaz	zomiontos		(ejercicio 2)			
	Postura.	zamentos	5	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
	Carrera de frente. (ejer	rcicio 1)					
	Amagos: • Cambio de d	lirección, paradas y recepción. (ejercicio					
P	2)	(-goreso	10				
R		enico de desmarcarse para recibir en un		(ejercicio 3)			
I N	lugar libre. (Drible:	ejercicio 3)	10				
C	Con control	visual utilizando ambas manos.	10				
I P	(ejercicio 4)		10	A A A			
A	38	A 77 79					
L	The same of the sa						
				250			
	H			<i>₹</i>			
	36.3.3.3	4 44		(ejercicio 5)			
	Técnica Defensiva: (e						
	Ejercicios de aro.	fensivos siguiendo el corte por abajo del	10				
		nico saliendo a la defensa por atrás del	10				
	jugador ofen	SIVO.					
	Juego de Baloncesto:		15				
	49. Preparación Físio Objetivo: Fuerza (tra			200			
	Se realizan ejercicios ta	al y como indica la figura, como se		1			
	aprecia son 5 ejercicios en equipos.	s, siempre se hará en forma competitiva y	20	(ejercicio 6)			
	2 series x 5 repeticione 1 'desc-/s		20				
	1 4656-75	200					
	500 a a			\			
	1 1	4 9		\			
		1 1 1 1					
	" \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	(/ [']					
	1 1 1	, K L 4		■"Ya"			
F	Reorganización del gru	ino		<u> </u>			
Ī	Ejercicios de recuperad	ción y relajamiento.	_	Dispersos en el terreno			
N A	Técnica de relajamie Análisis de la actividad	ento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados Sentados			
L	Motivación para la pró	xima clase de entrenamiento.		De pie			
	Pase de lista. Despedi	da.					

Se De Ur	atríc: xo: M p: Baloncesto nid: Técnica ase: 14		amie	dirigido a elevar la agresividad e intercepción hacia el balón. ento de la velocidad para ejercicios especiales. olectivismo.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cale <u>,</u> cuello, brazos, es	upo y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. extrem y cintura escap., piernas y cint., pél.	5°	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.
			10	(ejercicio 1)
P	Ejercicio téc lugar libre. (e Drible:	nico para desmarcarse y recibir en un ejercicio 2)	10	A 4
R I N C I P A L	Tiro: ejercici Técnica Defensiv Ejercici en pare con agri del defe Ejercici cuidand al alejar Juego de Balonce Preparación Físio Objetivo: Velocio El primer ejercici skipping rápido, ise invierte, corre 2	io de tiro, pasar y molestar. (ejercicio 4) a: os técnicos defensivos, a través del pase ja, y trío, tratar de interceptar el balón esividad. siguiendo la posición correcta nsor. o técnico defensivo de entrar y salir o la línea de pase y regreso a su posición se el balón. (ejercicios 5 y 6) esto: 3 Vs 3 medio terreno. ca dad io corre 20 metros sprint, y 15 metros regresa caminando; el segundo ejercicio 20 metros skiping y 15 sprint rápido.	10 10 20 20	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5) (ejercicio 6)
	3 series x 5 repetic	ciones 45 desc/repeticiones ssc-/series		
F I N A L	relajamiento acost Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Dep: Baloncesto jugador que dribla.				on estabilización del cuerpo y desplazamiento defensivo lateral al ento de la velocidad para ejercicios especiales.
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cale _cuello, brazos, es <u>Estiramientos</u> : bra pél.	npo y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac. extrem superiores, tronco y extrem. infer. uzos y cintura escap., piernas y cint.,	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.
PRINCCIPAAL	triple an Pases dribling y t Ejercicio movimio realiza, (ejercici Drible:	os de desplazamientos y paradas y menaza, para pasar. (ejercicio 1) tiro o técnico combinado, exigir correctos entos del tiro libre, el jugador que lo luego defiende al que recibe el rebote. io 2) ontrol visual utilizando ambas manos.	10 10 10	(ejercicio 1) (ejercicio 2)
F	estabiliz lateral. • Ejercicio defensiv (ejercic Juego de Balonce 50. Prep Objetivo: Resis Ejercicio que se conos con pies u la valla, srpint rá conos, al banco 2 series x 4 repe	os técnicos defensivos, ejercicio de cación del cuerpo y defensa al dribling o de estabilización del cuerpo y regreso vo con movimientos de piernas y brazos. ios 4 y 5) esto: 3 Vs 3 medio terreno. aración Física tencia a la fuerza. inicia con carrera, se salta a los midos, luego salto al banco, y salto a ápido 20 metros y se repite salto a los y a la vallita. ticiones 45 desc/repeticiones desc-/series	10 10 10 25	(ejercicio 4) (ejercicio 5)
I N A L	Ejercicios de recu Técnica de relaj Análisis de la acti	peración y relajamiento. jamiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc:

OBJETIVO:

Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la **Dep: Baloncesto** posición inicial. **Unid:** Técnica CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. **Clase:** 16 EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo. PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. HABILIDADES Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Participan: 20 alumnos Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint., otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se pél. une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite Funcionalidad: Habilidades específicas. correr con el balón. Técnica Ofensiva: (ejercicio 1) Manejo del Balón: Ejercicios de desplazamientos y paradas y 10 triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) Pases dribling y tiro: Ejercicio técnico combinado, exigir correctos movimientos del tiro en bandeja. (ejercicio 2) **Drible:** 10 R Combinado, con pases, desplazamientos y tiro al (ejercicio 2) aro. (ejercicio4) 10 A L Técnica Defensiva: ejercicio 4) Ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición. 10 Ejercicio de defensa al pívot saliendo desde atrás. (ejercicios 4 y 5) Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 20 Preparación Física **Objetivo: Fuerza (halar)** Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero, halar en pareja; el segundo ejercicio es un juego 20 de halar la soga de relevo entre equipos. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones ejercicio 5) 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie \mathbf{L} Pase de lista. Despedida.

Matríc:

OBJETIVO:

Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el **Dep: Baloncesto** mío y otro más. **Unid:** Técnica Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. **Clase: 17** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint., pél. espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, 5′ persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su velocidad de reacción. línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado. Técnica Ofensiva: (Ejercicio 1) Desplazamientos: Medio terreno. (Ejercicio 1) 10 Ejercicios combinados con dribling, pase y defensa: Este ejercicio se realiza con dribling bordeando la línea de tres, seguido por un defensa pasivo, luego del pase al lateral, los dos corren y el que reciba el 15 pase ataca al aro, el otro defiende. (Ejercicio 2) **Drible:** Ejercicio de velocidad en equipo partiendo todos a (Ejercicio 2) la voz de mando del profesor, realizando la actividad según el gráfico. (Ejercicio 3) A Técnica Defensiva: Ejercicio 4) 10 Ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el mío y otro más, que es el que dribla y regresa rápido a su posición inicial. Ejercicio defensivo, evitar el corte al centro y 10 luego recuperar ataque por la línea. (Ejercicios 4 y 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 20 52. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Ejercicio 5) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El primero salta al cajón en profundidad; el segundo ejercicio, salto a la pelota con dos pies de frente. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno 3 Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Matríc: OBJETIVO:						
	Sexo: M Dep: Baloncesto HABILIDAD: Ejecutar el ejercicio combi defensa, pase y tiro al a			nado que se realiza con movimientos de dribling, desplazamientos, co en bandeia.		
Un	id: Técnica	CAPACIDAD: Trabajar para el mejoran	nient	to de la velocidad.		
Cla	ase: 18	mor por el entrenamiento.				
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	objetivos y activid Ejercicios de cale cuello, brazos, ext <u>Estiramientos</u> : bra Calentamiento E Negros.	po y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., rem superiores, tronco y extrem. infer. zos y cintura escap., piernas y cint., pél. special: juego predeportivo: Blancos y	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.		
	Técnica Ofensiva			(Ejercicio 1)		
P R	Ejercicios combines Este ejent dribling con passe Drible: Ejercicio	Medio terreno. (Ejercicio 1) nados con dribling pívot y pase. rcicio se realiza con movimientos de , defensa, pase y luego desplazamientos e y ataque al aro. (Ejercicio 2) o de velocidad en equipo, se inicia do la línea de tres puntos, todos a la voz de	15	(Ejercicio 2)		
I N C I P A L	mando e	el profesor, realizando la actividad según el (Ejercicio 3)	10			
	que drib defensiv Ejercicio jugadore agresivio Juego de Balonce Preparación Físic Objetivo: Resiste En este ejercici rápido, carrera le pulsaciones por m 2 series x 6 repetic	os de técnica defensiva, sombra al jugador da y pasan el balón, exigir los movimientos ros correctos, de las piernas y brazos. O defensivo al pase entre dos y tres es, tratar de interceptar el balón con dad. (Ejercicios 4 y 5) esto: 3 Vs 3 medio terreno. Ca ncia aeróbica. O se realiza carrera alterna, caminando enta y carrera rápida, a un ritmo de 150	15 20	(Ejercicio 4) (Ejercicio 5)		
F I N A L	Técnica de relaj Análisis de la activ	peración y relajamiento. jamiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Mo	atríc:	OBJETIVO:				
Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de técn		ica d	lefensiva de estabilización del cuerpo.			
	Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Trabajar para el mejoram		nient	to de la velocidad.		
Unid: Técnica Clase: 19 EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.						
P	HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I		apo y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos		
N	objetivos y activio	dades de la clase de entrenamiento.		Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2		
I		entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> ,	5′	equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es		
C I		trem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap., piernas y cint., pél.		de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor		
A		special: juego predeportivo: Blancos y		dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en		
\mathbf{L}		alidad: Velocidad de desplazamiento,	5′	persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su		
-	velocidad de reac			línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.		
		a: os de desplazamientos, toques de líneas.	10	(ejercicio 1)		
	(ejercio					
	Manejo del Baló	n:		+		
	Pases y sus varia Con dos		10			
		s manos y recepción a la altura de la cintura tres jugadores. (ejercicio 2)	10			
P	Drible:	(-g 3-0 (-g 3-0-0 -)				
R I	Con con	ntrol visual. (ejercicio 3)	10	(ejercicio 2)		
N	2mmm	^₀				
C	3	The state of the s				
I	3	154				
P A						
L	-114			8,7		
	1 "	N _ Emmung		<i>♠</i>		
				(ejercicio 4)		
		va: (ejercicios 4 y 5) os técnicos defensivos, estabilidad del	10			
		con desplazamientos.				
	 Ejercici 	o técnico defensivo de entrar y salir	10	4 4 A 4		
		o la línea de pase y regreso a su posición al	10			
	alejarse Juego de Balonc	el balón. esto: 3 Vs 3 medio terreno.				
	53. Preparación		15			
	Objetivo: Fuerza	Lanzamientos				
		cios tal y como indica la figura. io: lanzamiento desde cuclilla hacia				
		y luego desde cuclilla hacia arriba y		<u> </u>		
	atrás; el segundo	con apoyo de un banco y lanzamiento	20	(ejercicio 5)		
	hacia arriba y al arriba.	frente y el tercero desde cuclilla y hacia				
		ciones 45´desc/repeticiones				
		esc-/series				
		1 00 1				
	1 of					
	F 20 1 20					
	18/ 8	ha la la				
	799 8	4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		11.		
F	Reorganización d	el grupo.				
I	Ejercicios de recu	peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno		
N		jamiento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados		
A L		vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.		Sentados De pie		
	Pase de lista. De			De pie		

Sez De Un	Matrícula: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnica Clase: 20 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desmarque entre dos jugadores, después en movimiento, tiro al aro. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo.						
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.				
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint., pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: Habilidades específicas.	5′	Participan: 20 alumnos En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.				
PRINCIPAL	Técnica Ofensiva: Desmarcarse Trabajo en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicios 1 y 2). Pases y Dribling combinados: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling. Exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro. Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia delante y atrás, un bote debe cogerlo, se para en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicio 4). Ejercicio 4 tiros Ejercicio para trabajar por parejas: tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 5). Técnica Defensiva: Desplazamientos: Ejercicios técnica defensiva para la estabilidad del defensa que busca al ofensivo en una acción de desbalance y luego doble gardeo. (Ejercicios 6 y 7). Juego Con tareas: 54. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio que se inicia con carrera se salta a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag., carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	20 5 5 10 15 20	(Ejercicios 1). (Ejercicios 4). (Ejercicios 5). (Ejercicio 6)				
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie				

Unidad: Técnica CAPACIDAD: Trabajar pa			ara e	s alumnos con la técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. I mejoramiento de la velocidad. Itudiantes el amor por el entrenamiento.
	ase: 21 HABILIDADE		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	Formación del grupo y de los objetivos y activ entrenamiento. Ejercicios de calentar articulac., cuello, braz y extrem. infer. Estiran escap., piernas y cint.	presentación e información idades de la clase de niento: lubricación de las os, extrem superiores, tronco nientos: brazos y cintura	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
P R I N C I P A L	Táctica Ofensiva: Eje Ejercicio técnico desplazamientos, pa tiro en bandeja con Técnica Defensiva: Ejercicios de estabilidad d Táctica Ofensiva: Eje Superioridad numér atrasado con el baló adelantado se queda	jercicio, (1). ofensivo combinado con uses, tiro y dribling. Exigir el dos manos en movimiento. fensivos aplicando el cuerpo, ejercicio (2).	10	Ejercicio(1) Ejercicio(3) Ejercicio(4)
	pantalla con cambio Juego de Baloncesto:	ercicio, (5). defensivo, reacción a la de jugador a la defensa. 3 Vs 3 medio terreno.	15 15	
	20 metros, seguidos sa regreso en trote lento;	la resistencia. bida 15 metros, luego skiping ltos con dos pies 10 metros y el segundo ejercicio, carrera metros, camina 5 metros y es 45 desc/repeticiones	20	Ejercicio(5)
F I N A L		ción y relajamiento. o acostado, automasajes actividad y evaluaciones. xima clase de	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Matríc: OBJETIVO:				
	<u>xo:</u> M iidad: Técnico –	HABILIDAD: Familiarizar a lo CAPACIDAD: Trabajar para e		mnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales.
tác	táctico EDUCATIVO: Educar en los es			antes el amor por el entrenamiento.
	p: Baloncesto ase: 22			
P	HABILIDADE	SS	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
	Formación del grupo y los objetivos y activida Ejercicios de calentar articulac., cuello, braz extrem. infer. Estirami piernas y cint., pél. Calentamiento Especicuadros. Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de y tiro libre y de med Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico de y tiro libre y de med Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico de Ejercicio técnico de de la delantado, se queda adelantado, se queda el Ejercicio táctico, cobloqueo. Ejercicio, Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensiva: Ejercicio táctico de pugador a la Juego de Baloncesto: 56. Preparaco Objetivo: Resistencia Ejercicio de toque de la final de la complexación de su conservacion de la complexación de toque de la complexación de su conservación de su conservación de su conservación de la complexación de la	presentación e información de ides de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las os, extrem superiores, tronco y entos: brazos y cintura escap., ial: juego predeportivo: Arruinar dribling,, pase, desplazamientos lia distancia: Ejercicio (1) 1 vs 1: Ejercicio (2) 1 vs 1: Ejercicio (2) (4). ercicio, (5). sivo, reacción a la pantalla con defensa. Ejercicio, (5). 3 Vs 3 medio terreno. ción Física a la velocidad. úneas a un promedio de 160 a 180 os, carrera rápida 200 metros y ia. es 45 desc/repeticiones	T 5' 5' 10 10 10 10 15 25	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. Ejercicio (1) Ejercicio (3) Ejercicio (4) Ejercicio (5)
F I N A	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. o acostado, automasajes suaves. 1 y evaluaciones.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados
L		xima clase de entrenamiento.		De pie

Se	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales.				
<u>Un</u> tác	nid: Técnico - ctico	EDUCATIVO: Formar en los alun			
Cla P	ase: 23 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	Formación del gri los objetivos y ac entrenamiento. Ejercicios de cal e <u>articulac.</u> , cuello,	upo y presentación e información de tividades de la clase de entamiento: <u>lubricación de las</u> , brazos, extrem superiores, tronco y <u>iramientos</u> : brazos y cintura escap.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.	
PRINCIPA AL	desplazamiento Ejercicio, (1). Técnica Defensivo Ejercicio técnofensivo hacia piernas. Ejerci Superioridad natrasado con el adelantado se o Ejercicio táctio y bloqueo. Eje Táctica defensivo Ejercicio táctio Juego de Balonco Tiego de Balonco Tie	co de dribling., pase, os y tiro libre y de media distancia. Za: nico defensivo: llevar al jugador la línea lateral, con movimientos de cio, (2). Lumérica 2 vs 1, el jugador más labalón al realizar el pase al más quedará en la línea de tiro libre. Lo, cambio de forma de cuadrilátero recicio, (4). La: Lo defensivo, 2 vs 1. Ejercicio, (5). Lesto: 3 Vs 3 medio terreno. La Física	10 10 10 15 15 20	Ejercicio (1) Ejercicio (3) Ejercicio (4) Ejercicio (5)	
F	Reorganización d			Dignerous on al terrone	
I N A L	relajamiento acos Análisis de la acti	peración y relajamiento. Técnica de tado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento. espedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Matríc: OBJETIVO: Sexo: M HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. Unid: Técnico -EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo. táctico HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Funcionalidad: Habilidades específicas. los objetivos y actividades de la clase de 5 entrenamiento. Participan: 20 alumnos Ejercicios de calentamiento: lubricación de las Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el \mathbf{L} piernas y cint., pél. balón. • Ejercicio (1) Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de dribling,, pase 10 desplazamientos y tiro libre y de media distancia: Ejercicio, (1). 10 Técnica Defensiva: • Ejercicio: seguir al jugador que corta por debajo del aro, evitar que reciba. Ejercicio, (2). C T P Ejercicio (3) Ejercicio (4) A Táctica Ofensiva: • Superioridad numérica 2 vs 1, el jugador más 10 atrasado con el balón, al realizar el pase al más adelantado, se quedará en la línea del poste bajo. • Movimientos de tres jugadores en la parte 10 delantera con pantalla y pase. Ejercicio, (4). Táctica defensiva. 15 • Ejercicio táctico defensivo, 2 vs 1. Ejercicio, (5). 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 58. Preparación Física Ejercicio (5) Objetivo: fuerza El primer ejercicio se inicia con carrera en zigzag, 20 metros, camina 10 metros y sprint rápido 10 metros, luego realiza skiping 10 metros, el segundo ejercicio realiza sprint rápido de 10 metros, camina 10 metros Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de Dispersos en el terreno relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Matríc: **OBJETIVO:** M HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. Sexo: **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. Unid: Técnico -EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo. táctico Clase: HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balónalón contacto. Formación del grupo y presentación e información de Funcionalidad: Habilidades específicas. los objetivos y actividades de la clase de 5′ entrenamiento. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con piernas y cint., pél. el balón. Técnica Ofensiva: Ejercicio (1) • Ejercicio técnico de dribling,, pase, 10 desplazamientos y tiro libre y de media distancia. Ejercicio, (1). 10 Técnica Defensiva: · Ejercicio técnico defensivo, saliendo por detrás, para impedir el ataque del ofensivo. Ejercicio, (2). \mathbf{C} Ejercicio (3) Ejercicio (4) T Œ)..."Ya" Táctica Ofensiva: • Superioridad numérica 2 vs 1: el jugador más atrasado con el balón, al realizar el pase al más adelantado, se quedará en la línea del poste bajo. 10 Ejercicio cambio de forma y bloqueo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva: 10 Ejercicio (5) • Táctica defensiva 2 vs 2 siguiendo al jugador ofensivo que corta a abrir la defensa. Ejercicio, 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 15 59. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 20 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. 2 series x 3 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series C Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de Dispersos en el terreno 3 relajamiento acostado, automasajes suaves. Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

OBJETIVO: Matrícula: Sexo: M HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediantes ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo del colectivismo a través de los ejercicios. Unid: Técnico táctico HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG Formación del grupo y presentación e información de Participan: 20 alumnos Un niño persigue a cualquier otro participante. los objetivos y actividades de la clase de 5 Si alguien del grupo pasa por el medio entre el perseguidor y el entrenamiento. perseguido, " corta el hilo " y será, ahora, el perseguido. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y Calentamiento Especial: juego predeportivo: Cortar el hilo. extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento. piernas y cint., pél. Técnica Ofensiva: Ejercicio (1) • Ejercicio técnico de dribling, pase, 10 desplazamientos y tiro libre y de media distancia. Ejercicio, (1). 10 Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo de los postes, el jugador base realiza un pase a cualquiera de los jugadores colocados en el poste bajo, el que recibe ataca y el otro defiende. Ejercicio, (2). Ejercicio (3) Ejercicio (4) A L Táctica Ofensiva. • Táctica ofensiva, desmarcarse. **Ejercicio**, (3). • Ejercicio, cambio de forma de cuadrilátero y 10 bloqueo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva 10 • Táctica defensiva 2 vs 2 siguiendo al jugador ofensivo que corta para cerrar la defensa. Ejercicio 15 Ejercicio (5) **Juego:** 4 vs 4 medio terreno. 15 60. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El 20 primero, salta al banco de un lado a otro; el segundo ejercicio es un juego de relevo entre equipos. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de Dispersos en el terreno 3 relajamiento acostado, automasajes suaves. Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie

Pase de lista. Despedida.

Matríc: OBJETIVO:				
				nos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales.
	nidad: Tecnico – ctico.	CAPACIDAD: Trabajar para el n EDUCATIVO: Educar en los estu		
	p: Baloncesto			•
P	ase: 27 HABILIDADE	S	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		presentación e información de los		Participan: 20 alumnos
N	objetivos y actividades	de la clase de entrenamiento.	_,	Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en
I C		niento : <u>lubricación de las articulac.</u> n superiores, tronco y extrem. infer.	5′	"matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado
I	Estiramientos: brazos	y cintura escap., piernas y cint.,		distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han
A	pél.	iali iyaaa mudamantiya. Amusiman	5′	matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
L	cuadros.	ial: juego predeportivo: Arruinar		runcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de feacción.
	Técnica Ofensiva:			Ejercicio (1)
		dribling,, pase, desplazamientos y distancia. Ejercicio , (1).	5	more
	Técnica Defensiva:	distancia. Ejercicio, (1).		
		efensa al jugador, pívot por detrás,	10	A STATE OF THE STA
	luego de recibir pas	e del base. Ejercicio, (2).	10	Comment of the second
P	L	TIS		
R I	100	F1 37		
N	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	<u> </u>		
C				Ejercicio (3) Ejercicio (4)
P				c——
A	2.750	69 <u>6</u>		
L		10-m		
	Táctica Ofensiva			
	• Tactica ofensiva, de limitada. Ejercicio ,	esmarcarse para recibir en un área (3).		
	Ejercicio: cambio d	e forma de cuadrilátero y bloqueo.	10	
	Ejercicio (2) Táctica defensiva:		10	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
		fensivo 3 vs 2, cerrando al jugador	10	
		splazamiento rápido al primer pase.		27 31
	Ejercicio (5) Juego de Baloncesto:	3 Vs 3 medio terreno.	15	Ejercicio (5)
	Preparación Física Objetivo: Velocidad		15	
	En el primer ejercio	io corre 20 metros skiping, y 15	25	
		regresa caminando; en el segundo corre 20 metros skiping y 15 sprint		
	rápido.			
	3 series x 5 repeticione	es 45 desc/repeticiones		
	1´desc-/s	eries		
	A CONTRACTOR	*		, M
	***************************************			\ \ \ \
	Rea WAVWWAAW	Amazamanan Spirit		
	_≠ 8			
		<u> </u>		
	€ mmmmmm	Chrosis		
F	Reorganización del gru			
Ι	Ejercicios de recupera	ción y relajamiento.		Dispersos en el terreno
N	Técnica de relajamio Análisis de la actividad	ento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados Sentados
A L		xima clase de entrenamiento.		De pie
	Pase de lista. Desped			·

	tríc:	OBJETIVO:		
Sexo: M Unidad: Técnico – HABILIDAD: Familiarizar a los CAPACIDAD: Trabajar para el l				nos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales.
	táctico EDUCATIVO: Educar en los estu			
De	p: Baloncesto			K
	<u>ise</u> : 28			
P	HABILIDADE	\mathbf{S}	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
P	Formación del grupo y objetivos y actividades Ejercicios de calentan cuello, brazos, extrem Estiramientos: brazos y Calentamiento Especicuadros. Técnica Ofensiva: • Ejercicio técnico de tiro de media distance • Ejercicio técnico de exigir trabajo de pie Táctica Ofensiva: • Táctica ofensiva des exigir trabajo de pie Táctica defensiva: • Ejercicio de táctico cuadrilátero y bloque Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensiva:	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. miento: lubricación de las articulac. superiores, tronco y extrem. infer. cintura escap., piernas y cint. pél. al: juego predeportivo: Arruinar dribling., pase, desplazamientos y cia. Ejercicio, (1). pase, dos jugadores contra uno, rnas y brazos. Ejercicio (2) pase, dos jugadores contra uno, rnas y brazos. Ejercicio (2) comarcarse. Ejercicio, (3). a defensiva, cambio de forma de eco. Ejercicio, (4). densivo 2 vs 3. Ejercicio, (5). 3 Vs 3 medio terreno. ción Física a la velocidad. meas a un promedio de 160 a 180 os, trote rápido 50 metros, lento co 50m, rápido 50 metros y lento 50 os 45 desc/repeticiones eries	5′ 5′ 10 10 10 10 15	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. Ejercicio (1) Ejercicio (3) Ejercicio (4) Ejercicio (5)
	Reorganización del gru Ejercicios de recuperac Técnica de relajamie Análisis de la actividad	ppo. ción y relajamiento. cnto acostado, automasajes suaves.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	Matríc: OBJETIVO:					
	xo: M hidad: Técnico – HABILIDAD: Familiarizar a los a CAPACIDAD: Trabajar para el n		mnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales.			
	etico EDUCATIVO: Educar en los estu					
	p: Baloncesto		•			
	ase: 29	m	DDG GEDD WENTER FORMAL ODG			
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac. cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Arruinar cuadros. Técnica Ofensiva: Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1).	5′ 5′ 10	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción Ejercicio (1)			
PRINCCIPALL	 Técnica Defensiva: Ejercicio técnico defensivo de entrar y salir cuidando la línea de pase y regreso a su posición al alejarse el balón. Ejercicio, (2). Táctica Ofensiva Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). Ejercicio, cambio de forma de cuadrilátero y bloqueo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva Ejercicio táctico defensivo 3 vs 3, con movimientos y cambio de jugador. Ejercicio, (4). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 62. Preparación Física Objetivo: Fuerza (transportar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, como se aprecia son 5 ejercicios, siempre se hará en forma competitiva y en equipos. 2 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series 	10 10 15 15	Ejercicio (3) Ejercicio (4) Ejercicio (5)			
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

Matríc: **OBJETIVO:** Sexo: M HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. Unid: Técnico EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo. táctico Clase: HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contactolos objetivos y actividades de la clase de Participan: 20 alumnos 5′ entrenamiento. Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van Ejercicios de calentamiento: lubricación de las avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap. 5′ dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el piernas y cint. pél. balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Técnica Ofensiva: Ejercicio (1) 10 • Ejercicio técnico de dribling, pase desplazamientos y tiro de media distancia: Ejercicio, (1). Técnica Defensiva: • Ejercicio de estabilidad del cuerpo con 10 desplazamientos laterales. Ejercicio, (2). Ejercicio (3) Ejercicio (4) Táctica Ofensiva 10 • Táctica defensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). • Ejercicio táctico defensivo, bloqueo después del 10 tiro. Ejercicio (4) Táctica defensiva • Ejercicio táctico defensivo 2 -3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar 20 movimientos jugador por jugador según la direccion de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Ejercicio (5) 10 Preparación Física Objetivo: Velocidad 20 El primer ejercicio corre 20 metros sprint, y 15 metros skipping rápido, regresa caminando, en el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skiping y 15 sprint rápido. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series **▲**MMAAAAAAMMM Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de Dispersos en el terreno 3 relajamiento acostado, automasajes suaves. Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Se De Ur táo	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 31 OBJETIVO: HABILIDAD: Trabajar en los estudiantes el manejo de la técnica del balón con énfasis en la triple amenaza. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.					
P	HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	los objetivos y act entrenamiento. Ejercicios de cale <u>articulac.</u> , cuello,	upo y presentación e información de tividades de la clase de entamiento: lubricación de las brazos, extrem superiores, tronco y ramientos: brazos y cintura escap.,	5′	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón. Funcionalidad: Habilidades específicas.		
PRINCIPALL	y tiro libre y de Técnica Defensiva • Ejercicio técni desplazamiento Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva • Táctica ofensiva • Ejercicio táctic Ejercicio táctic Ejercicio táctic movimientos movimientos dirección de la Juego de Balonco 63. Prep Objetivo: Resiste Ejercicio que se in con pies unidos, li valla, srpint rápido conos, al banco y 2 series x 4 repeti	co de dribling, pase desplazamientos e media distancia: Ejercicio, (1). ra cico de estabilidad del cuerpo con os laterales. Ejercicio, (2). ra, desmarcarse. Ejercicio, (3). o ofensivo, pantalla interior. a co defensivo 2 -3 a partir de los básicos, demostrar y aplicar jugador por jugador, según la pelota. Ejercicio, (5). esto: 3 Vs 3 medio terreno. aración Física encia a la fuerza. nicia con carrera, se salta a los conos uego salto al banco, y salto a la co 20 metros, y se repite salto a los	10 10 10 20 20 20	Ejercicio (3) Ejercicio (4) Ejercicio (5)		
F I N A L	Técnica de rela suaves. Análisis de	peración y relajamiento. jamiento acostado, automasajes e la actividad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Matríc: OBJETIVO:				
	xo: M			ntes el manejo de la técnica del balón énfasis en la triple amenaza.
	p: Baloncesto			ramiento de la velocidad para ejercicios especiales.
	nid: Técnico -	EDUCATIVO: Formar en los alun	nnos	el colectivismo.
	etico ase: 32			
P	HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
			-	
I N		ipo y presentación e información de ividades de la clase de		Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos
I	entrenamiento.	ividades de la clase de	5′	Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van
C		entamiento: lubricación de las		avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro
I		brazos, extrem superiores, tronco y		participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los
A		ramientos: brazos y cintura escap.,	5	dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el
L	piernas y cint. pél			balón.
		Habilidades específicas.		
	Técnica Ofensiva			Ejercicio (1)
		co de dribling, pase,	10	
		os y de media distancia: Ejercicio ,		A A A A
	(1). Técnica Defensiv	· ·	10	- A
		co defensivo con desplazamientos	10	(X)
		espalda. Ejercicio , (2).		
P				- X
R	. 🛣 \			
I				[S & & & & **
N	$ \rangle$	\ _ <i> </i> K ./		ARR
C	II ধ .			Ejercicio (3) Ejercicio (4)
P	I \\ \\ \\ \\ \			
A				
L	-			
	Tr. 41 Of 1		10	
	Táctica Ofensiva			
	Táctica ofensiv Figuriais tástis		10	
	Táctica defensiva	o ofensivo, pantalla exterior.	1.5	
		o defensivo 1 vs 2.	15	
	2 Ejercicio tuette	o defensivo 1 vs 2.	15	
	Juego de Balonco	esto: 3 Vs 3 medio terreno.	10	
	8			
	64. Prepara	ción Física		
	Objetivo: Fuerza			
		cios tal y como indica la figura. El	20	Ejercicio (5)
		pareja; el segundo ejercicio es un soga de relevo entre equipos.		
		ciones 45´desc/repeticiones		
		esc-/series		
	A	3		
		The opening on the		
	1			- muo
		MATA MAKA		- 722
		CALL CALL		
	7			
		1/2003//		
	1/ (\ /)			
				\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
		<u> </u>		
F	Reorganización de			
I		peración y relajamiento.	2	Dispersos en el terreno
N		jamiento acostado, automasajes e la actividad y evaluaciones.	3	Acostados Sentados
A L		e la actividad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.		Sentados De pie
1	Pase de lista. De			Do pio
	Labe de libita. De	optoiou.	l	

	atríc:	OBJETIVO:						
	xo: M p: Baloncesto			mnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. oramiento de la velocidad.				
	<u>iid:</u> Técnico -	EDUCATIVO: Educar en los estu-						
	etico			F				
	ase: 33							
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.				
I N I C I A L	los objetivos y act entrenamiento. Ejercicios de cale articulac., cuello, extrem. infer. <u>Esti</u> piernas y cint. pél Calentamiento E Blancos y Negros	special: juego predeportivo: /elocidad de desplazamiento,	5´	Participan: 20 alumnos Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos enfrentados en línea, a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecusión de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.				
	Técnica Ofensiva			Ejercicio (1)				
PRINCIPALL	desplazamiento Ejercicio, (1). Técnica Defensiva • Ejercicio técnice en defensa pasi Táctica Ofensiva • Táctica ofensiva • Táctica ofensiva • Ejercicio táctice Ejercicio táctice Ejercicio táctice movimientos movimientos, dirección de la Juego de Balonco 65. Preparación Objetivo: Fuerza Se realizan ejercic primero alta al caj ejercicio salto a la 3 series x 5 repetio	co de entrar y salir, salto a la pelota va. Ejercicio (2) ra, desmarcarse. Ejercicio, (3). o, pantalla en movimiento. co defensivo 1-2-2 a partir de los básicos, demostrar y aplicar jugador por jugador, según la pelota. Ejercicio, (5). esto: 3 Vs 3 medio terreno. aración Física	10 10 10 20 20	Ejercicio (3) Ejercicio (4) Ejercicio (5)				
F I N A	Técnica de rela suaves.Análisis de	el grupo. peración y relajamiento. jamiento acostado, automasajes e la actividad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie				
Ĺ	Pase de lista. De			Do pie				

	Matríc: Sexo: M OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales.					
De	p: Baloncesto	CAPACIDAD: Tabajar para el mej				
	id: Técnico -	EDUC.ATIVO: Educar en los estudi	ante	s el amor por el entrenamiento.		
	etico. ase: 34					
P	HABILIDA	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I	Formación del gru	po y presentación e información de		Participan: 20 alumnos		
N	los objetivos y act	ividades de la clase de entrenamiento		Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 equipos		
I C		entamiento, <u>lubricación de las</u> , brazos, extrem superiores, tronco y	5′	enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su espalda, <u>su</u> línea de		
I		ramientos: brazos y cintura escap.		fondo que limita el campo de juego. El profesor dice el nombre de un		
A	piernas y cint. pél.			equipo, y sus componentes han de salir en persecusión de los del otro		
L		special: juego predeportivo: Blancos	5′	equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.		
	y Negros <u>.</u>			Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.		
	Técnica Ofensiva	:		Ejercicio (1)		
		to de dribling, pase, desplazamientos y	10	A 184		
	Técnica Defensiv	istancia: Ejercicio , (1).		TO VALA A		
		co defensivo de entrada y salida según	10			
		pelota. Ejercicio (2)				
P						
R	1 7	/]]				
I				1 mm		
N C	7			Fig. 11 (A)		
I	8-3			Ejercicio (3) Ejercicio (4)		
P	20	U.S.		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
A L	Táctica Ofensiva					
L		a, desmarcarse. Ejercicio, (3).	10			
	-	o ofensivo, pantalla exterior.				
	Ejercici Táctica defensiva		10			
		iva 2 vs 2 siguiendo al jugador				
		orta, abrir la defensa. Ejercicio , (5).	15			
	Juogo do Roloneo	sto: 3 Vs 3 medio terreno.	15			
	Juego de Daionee	sto. 5 vs 5 medio terreno.	15			
	Preparación Físic			Ejercicio (5)		
	Objetivo: Resister	ncia aeróbica. se realiza carrera alterna, caminando	20			
		ata y carrera rápida, a un ritmo de 150				
	pulsaciones por m	inutos,				
		ciones 45´desc/repeticiones sc-/series				
	1 de	sc-/series		of a contract of		
	5	Δ				
	CAME	A 10 MTB				
	4 m	MARIA A INTERWALDO		1 × 77		
	GAMENA RAPIDA 60	MALE AND THE PARTY OF THE PARTY		Y6,		
L	D	1				
F I	Reorganización de Ejercicios de recur	el grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno		
N		amiento acostado, automasajes	3	Acostados		
A	suaves.			Sentados		
L	Analisis de la activ Motivación para la	vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.		De pie		
	Pase de lista. Des					

	atríc: xo: M	OBJETIVO: HABILIDAD: Familiarizar a los alu	mno	s con las técnicas de los amagos me	diante ejercicios especiales		
De	p: Baloncesto	CAPACIDAD: Trabajar para el mej		8	diante ejercicios especiaies.		
	id: Técnico -	EDUCATIVO: Educar en los estudia	antes	el amor por el entrenamiento.			
	etico. ase: 35						
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA O	RG.		
I		po y presentación e información de		Participan: 20 alumnos			
N		ividades de la clase de entrenamiento.		Los niños se colocan en mitad del	campo de juego formando 2 equipos		
I		entamiento: <u>lubricación de las</u>	5′		distancia. Un equipo es de " blancos "		
C		brazos, extrem superiores, tronco y			iene detrás, a su espalda, su línea de		
I A	piernas y cint. pél	ramientos: brazos y cintura escap.,			go. El profesor dice el nombre de un salir en persecución de los del otro		
L		special: juego predeportivo: Blancos	5′		r <u>su</u> línea de fondo sin ser tocados. El		
		nalidad: Velocidad de		que es tocado queda eliminado.	_		
		elocidad de reacción.					
	Técnica Ofensiva		10	Ejercicio (1)			
		co de dribling, pase desplazamientos y nedia distancia: Ejercicio , (1).	10				
	Técnica Defensiv			. /	1		
		co defensivo de entrar y salir cuidando		8.	<u> </u>		
		e y regreso a su posición al alejarse el	10		W		
P	balón. Ejercici	0 (2)		(()	45 PA		
R		<i>[</i> , ,] [1 80 M	1		
I	I M Dead	/ & /\ \& _		34745			
N				1	**		
CI							
P	734	***		Ejercicio (3)	Ejercicio (4)		
A	3			N ₂	228		
L		~~~ <i>n</i>					
	Táctica Ofensiva	,	10		27/		
	Táctica ofensiv	a, desmarcarse. Ejercicio, (3).	10				
		e ofensivo. Ejercicio, (4).		1 -8	\		
	Táctica defensiva			The l			
		iva 2 vs 2 siguiendo al jugador, orta, verrar la defensa. Ejercicio , (5).	20	And white			
	•	ria, verrar la derensa. Ejereteto, (e).	20		0 8		
		esto: 3 Vs 3 medio terreno.	10		℃ \ ¾		
	67. Preparación				PAN		
	Objetivo: Fuerza	Lanzamientos ios tal y como indica la figura.		Ejercicio (5)	8.0°1		
		io, lanzamiento desde cuclilla hacia					
	el frente y arriba	y luego desde cuclilla hacia arriba y	20				
		con apoyo de un banco y lanzamiento			<u> </u>		
	hacia arriba y al fi arriba.	rente y el tercero desde cuclilla y hacia		Ⅱ ∥ ⋌			
		ciones 45´desc/repeticiones		23 62			
	1´de	esc-/series		8 3 6			
	0 0.						
	808 0 0 0 8 10/4. 1			Sommer of	77		
				*	В		
	131 1			L	_		
_	Danuari it i	41111 441 111					
F	Reorganización de Ejercicios de recu	el grupo. peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno			
N		jamiento acostado, automasajes	3	Acostados			
A	suaves. Análisis de	e la actividad y evaluaciones.		Sentados			
L		a próxima clase de entrenamiento.		De pie			
	Pase de lista. De	spedida.					

OBJETIVO: Matrícula: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. Sexo: M **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo. Unid: Técnico táctico. Clase: 36 HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de Participan: 20 alumnos los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a 5′ Ejercicios de calentamiento: lubricación de las cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: Habilidades la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus específicas. compañeros. Técnica Ofensiva: Ejercicio (1) • Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y 10 tiro de media distancia: Ejercicio, (1). Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico, evitar el corte al pívot y luego 10 recuperación por la línea. Ejercicio, (2). Ejercicio (3) Ejercicio (4) A Táctica Ofensiva 10 • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). 10 Táctica ofensiva, ataque 3 vs 2 por el centro. Ejercicio, (4). Táctica defensiva 15 • Táctica defensiva 2 vs 3 cerrando ataque por el centro. Ejercicio, (5). 15 Juego con tareas. Ejercicio (5) 68. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. 20 Ejercicio que se inicia con carrera saltando a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

OBJETIVO: Matrícula: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. Sexo: M **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo. **Unid:** Técnico táctico Clase: **HABILIDADES** PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información Participan: 20 alumnos de los objetivos y actividades de la clase de En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo Calentamiento Especial: juego predeportivo: El colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros. niño Torre. Funcionalidad: Habilidades específicas. Técnica Ofensiva: Ejercicio (1) • Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: 10 Ejercicio, (1). Técnica Defensiva: • Ejercicio técnico defensivo de driblin y pase siguiendo la sombra del jugador con el balón. 10 R Ejercicio, (2). Ejercicio (3) Ejercicio (4) A Táctica Ofensiva 10 • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). 10 • Táctica ofensiva 3 vs2, por las líneas. Ejercicio, (4). Táctica defensiva • Ejercicio de táctica defensiva presionando al 15 jugador que tiene el balón, saliendo al posible pase. Ejercicio, (5). 15 4 vs 4 medio terreno. Juego: 69. Preparación Física Ejercicio (5) Objetivo: Resistencia a la fuerza. 20 Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrera a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes 3 Acostados suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados A Motivación para la próxima clase de De pie

entrenamiento. Pase de lista. Despedida.

OBJETIVO: Matrícula: HABILIDAD: Exigir la correcta posición y postura en la parada por pasos. Sexo: M **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales. Unid: Técnico -EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de la honestidad dentro del colectivo. táctico Clase: **HABILIDADES** PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de Participan: 20 alumnos los objetivos y actividades de la clase de En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los <u>lubricación de las articulac.</u>, cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro brazos y cintura escap. Piernas y cint. pél que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros. Torre. Funcionalidad: Habilidades específicas. Técnica Ofensiva: Ejercicio (1) • Ejercicio técnico de dribling, pase, desplazamientos y tiro de media distancia: 10 Ejercicio, (1). Técnica Defensiva • Ejercicio técnico defensivo, evitar que el jugador ofensivo reciba el balón en un área limitada. 10 R Ejercicio, (2). Ejercicio (4) Ejercicio (3) Táctica Ofensiva 10 • Táctica ofensiva, desmarcarse. Ejercicio, (3). 10 • Ejercicio táctico, 3 vs 2 atacando por el centro con pase al poste bajo. Ejercicio, (4). Táctica defensiva 10 • Ejercicio táctico defensivo 3 vs 3 sin cambio de jugador. Ejercicio, (5). 15 Ejercicio (5) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 70. Preparación Física 25 Objetivo: Fuerza de salto. Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. Salta al cajón en profundidad, y salto a las vallas 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes 3 Acostados suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Ma	ntrícula:	OBJETIVO:		
Sexo: M Dep: Baloncesto HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensiv CAPACIDAD: Lanzar y empujar pelotas				fensa al pase de dos y tres jugadores. licinales para el desarrollo de la fuerza en los deportistas.
	Unid: Técnico - EDUCATIVO: Mostrar disciplina y compa			
tác	tico			
Cla P	ase: 39 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		po y presentación e información de los	_	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego.
N		dades de la clase de entrenamiento.		Funcionalidad: Fuerza
I		entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> ,	5′	Participan: 20 alumnos
C		trem superiores, tronco y extrem. infer. azos y cintura escap. , piernas y cint. pél		Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por
A	<u>Estitatificatios</u> . 610	izos y cintura escap. , piernas y cint. per	5′	dónde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita
L				previamente un espacio de juego más bien pequeño.
	Técnica Ofensiva	n:		(ejercicio 1)
	Amagos: • Cambio	de velocidad y dirección. (ejercicio1)	10	e G
	Manejo del Balón		10	
	Pases y sus varia			
D		tre dos jugadores. (ejercicio 2)	10	
R	Drible: • Habilida	ades con drible sin control visual, a todo		
Ι		con ambas manos. (ejercicio 3)	10	700
N C	58 A A	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		
I	3,,,,	{ } ****		(ejercicio 2)
P	18			
A	15	411		
L	1			
	£			
	Táctica ofensiva		10	
		3 vs 2 por el centro, variante 1cuando los es se pegan a los ofensivos laterales.	10	₽
	(ejercic			(ejercicio 4)
	Táctica defensiva			70
		binado táctica ofensiva y defensiva 1vs1, n pases, driblin, desplazamientos y tiro con	15	8 200
	defensa. (ejerc			
	_		15	
	Juego: 4 vs 4 1	medio terreno	13	333
	71. Preparación	ı Física		VII. 08
	Objetivo: Fuerza	ı	20	
		cios tal y como indica la figura		oc
		ciones 45´desc/repeticiones esc-/series		(ejercicio 5)
		0 0		***
		Con St. Alexander		
	0			8 8 45
	MIN'S			13 100/-25
	1000, 71			
	1			
	A Laure			6.1/
	1/11/1/	M 5 - 109/		
		100		184
F	Reorganización de	el grupo.		
I	Ejercicios de recu	peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno
N		miento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados
A L		vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.		Sentados De pie
	Pase de lista. De			20 p.10
ш				

Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Correr tramos cortos para i				iento, después de recibir un pase de pecho. jorar la velocidad en los deportistas. peto por las reglas en el juego de baloncesto.
P	HABILIDA	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
N I C	Formación del gru objetivos y activid Ejercicios de cale cuello, brazos, ext	po y presentación e información de los lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., rem superiores, tronco y extrem. infer. zos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5´ 5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo: Ciego. Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos Un niño monta a la espalda de su compañero que hace de ciego. El ciego lleva los ojos cerrados. El que va montado indica al ciego por donde debe ir. Las parejas que chocan son eliminadas. Se delimita previamente un espacio de juego más bien pequeño.
P R I N C I P A L	Pases y sus varian Ejercicio Drible: Habilida terreno, Firo: Ejercicio (ejercicio cierran e Táctica defensiva: Ejercicio comb combinado com defensa. (ejerci Juego: 4 vs 4 r Preparación Fisio Objetivo: Veloci En el primer ejerci metros, Skiping 20 pie 10 metros y re carrera en zigzag r realiza sprint 15 m 3 series x 5 repetio	de velocidad y dirección. (ejercicio1) ntes: o de pase y desplazamientos. (ejercicio 2) des con drible, sin control visual, a todo con ambas manos. (ejercicio 3) o técnico de tiro en bandeja con dos manos. io 4) o táctico ofensivo 3vs2, cuando los defensa el centro. (ejercicio 5) di pinado, táctica ofensiva y defensiva 1vs1, a pases, driblin, desplazamientos y tiro con icio 6) medio terreno. ca dad diocio se inicia con carrera rápida de 10 o metros, camina 5 metros, saltos con un gresa en trote lento; el segundo ejercicio es rápida en 20 metros, camina cinco metros y	5 5 5 10 10 15 15	(ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5) (ejercicio 6)
I N A L	Técnica de relajar Análisis de la activ	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones. a próxima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

	Matrícula: OBJETIVO:				
_	<u>ko:</u> M			os, cambios de ritmo con obstáculo ante un defensor.	
	p: Baloncesto id: Técnico -	EDUCATIVO: Educar cualidades de la		mejorar la resistencia a la velocidad en los deportistas.	
	tico	EDUCATIVO: Educar cualidades de la	a per	sonanuau.	
	ase: 41				
P				PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I	Formación del gru	po y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego, Círculo que Lucha.	
N		lades de la clase de entrenamiento.		Funcionalidad: Fuerza	
I		entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>	5′	Participan: 20 alumnos	
C		xtrem superiores, tronco y extrem. infer.		Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en	
I	Estiramientos: bra	zos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	medio.	
A L			5	Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisen.	
	Técnica Ofensiva	:		(Ejercicio 1) Ejercicio 2)	
	Amagos:		_		
	• Cambio (ejercic	de ritmos y dirección con obstáculo.	5		
	Manejo del Balón		10		
	Recepción:			The state of the s	
P		cima de la cabeza en desplazamiento.	5		
R	(Ejercie	cio 2)			
I N	Drible:	191	10		
C	 Habilida (Ejercional) 	ades con drible sin control visual.	10		
I	(Ejercio	10 5)		((Ejercicio 4	
P	132	* A ******		Pro See	
A	1100				
L	1318				
				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	1			The state of the s	
	\$545 - 43 - 43 - 1	A 2.50		& & A	
	Tiro: Ejercicio d	combinado, de pase, desplazamientos y	10		
	tiro en bandeja. (I			Figuriais 5)	
	Tactica ofensiva:		10	Ejercicio 5)	
		o 3vs2, cuando la defensa se carga a un o. (Ejercicio 5)	10	E G	
	Táctica defensiva			0	
		a el corte de tijera, los jugadores se			
		tos con sus oponentes y cuando se	10	2005	
	percatan del cr	ace gritan cambio. (ejercicio 6)		B B	
			10	ino.	
	Juego: 4 vs 4 n	nedio terreno.	10		
	72. Pren	aración Física			
	Objetivo: Resiste	ncia a la velocidad.	20	\ 0e	
	Ejercicio de toque	de líneas a un promedio de 160 a 180		(Ejercicio 6)	
		inutos, carrera rápida 200 metros y lenta			
	la misma distancia				
	∠ series x 3 repeti	ciones 45´desc/repeticiones esc-/series			
	1 de	SC / SCIEG		A S	
	-	Risplice 200m			
	Now West	- municipal states			
	1	#CO11			
	1				
		Lents 200 m			
F	Reorganización de	el grupo. peración y relajamiento. Técnica de		Disparage an al tarrana	
I N		peración y relajamiento. Tecnica de tado, automasajes suaves.	3	Dispersos en el terreno Acostados	
A		vidad y evaluaciones.		Sentados	
L		a próxima clase de entrenamiento.		De pie	
	Pase de lista. De			<u> </u>	
	· ·				

Matrícula: Sexo: M OBJETIVO: HABILIDAD: Pase de pecho con dos n				os, partiendo de la posición de triple amenaza.
_	p: Baloncesto			lotas medicinales para el mejoramiento de la fuerza en los
Un	id: Técnico -	deportistas.Mejorar	la raj	apidez mediante ejercicios especiales.
	etico	EDUCATIVO: Mostrar disciplina ante	e las a	actividades fundamentales de la clase.
P	ase: 42 HABILID	ADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		po y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego, Círculo que Lucha.
N		lades de la clase de entrenamiento.		Funcionalidad: Fuerza
I		entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>	5′	Participan: 20 alumnos
C		xtrem superiores, tronco y extrem.		Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en
1	pél.	s: brazos y cintura escap., piernas y cint.	5′	medio. Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que los compañeros de juego lo pisen.
	Técnica Ofensiva	1:		(Ejercicio 1)
	 Desplaz 	amientos a todo terreno. (ejercicio 1)		
	Manejo del Baló	n:	5	\bot
	Recepción	s manos a la altura del pecho. (Ejercicio	5	
	2)	s manos a la altura del pecno. (Ejercicio		
P	Drible:		5	
R		ades con drible sin control visual.		2%
I N	(Ejerci	cio 3)		(Ejercicio 2) (Ejercicio 4)
C	· 63 (c			A second
I	7	3 21 3 4 6		
P	A (c)			W Committee of the comm
A L	-	3		[] [] [] [] [] [] [] [] [] []
	~ C	~~~~°}^		
	Ti I		10	
	aro. (Ejercicio 4)	l balón el mismo jugador, recibir y tiro al	10	
	Táctica ofensiva:		10	(Ejercicio 5)
		aque 3vs2 cuando los jugadores se		<u>~</u> []
		s atrás. (Ejercicio 5)		
	Táctica defensiva	o y cambio de jugador, los defensores	15	2500
		nente sobre los cambios de jugadores.		
	(Ejercicio 6)			Oc Oc
	Juego: 4 vs 4 r	nedio terreno.	15	- Constant
	Juego: 4 VS 4 I	nedio terreno.		
	73. Preparació	on Física	25	
	Objetivo: Fuer			(Ejercicio 6)
		cicios tal y como indica la figura		(Ejercio o)
		ticiones 45´desc/repeticiones desc-/series		
	1	desc-/series		
		60		Wy.
	19	25 0 7 0 00		
	Lit 1th	K K JM W → M ←		" %
		A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		
		WALL AND WINKIN		
		A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		
	1	n n n		
F	Reorganización d	el gruno		
I		peración y relajamiento. Técnica de		Dispersos en el terreno
N	relajamiento acos	tado, automasajes suaves.	3	Acostados
A L		vidad y evaluaciones.		Sentados De pie
L	Pase de lista. De	a próxima clase de entrenamiento. spedida.		De pie
		<u> </u>	1	

Matrícula: OBJETIVO:				
_	Ko: M	HABILIDAD: Tiro al aro desde difere		
	p: Baloncesto id: Técnico -	velocidad.	aios	a un 70% de velocidad para el desarrollo de la resistencia a la
	tico		smo y	colectivismo a través del juego de baloncesto.
Clase: 43				
P	HABILID		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		ipo y presentación e información de los		Calentamiento Especial: juego Círculo que Lucha.
N		lades de la clase de entrenamiento. entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>	5′	Funcionalidad: Fuerza Participan: 20 alumnos
C	, cuello, brazos, ex	extrem superiores, tronco y extrem. infer.	3	Los participantes están cogidos de la mano, en círculo, con un aro en
I		zos y cintura escap., piernas y cint. pél.		medio.
A			5′	Tirando de los brazos y evitando tocar el aro tienen que conseguir que
L				los compañeros de juego lo pisen.
	Técnica Ofensiva	1:		(Ejercicio 1)
	Amagos: • Cambio	de ritmos y dirección. (ejercicio 1)	5	
	Manejo del Balón			
	Pases y sus varia		5	
D		eda con dos manos. (Ejercicio 3)		
R	Drible: • Habilida	ades con drible sin control visual.	5	
Ι	(Ejercio			(F) 11 (A (A))
N				(Ejercicio 2 y 3)
C	\mathbb{N}			
P	3	A A		
A	1 3	- 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3		1 1 t to 1
L	1	A Comment		
		cnico, 4 tiros desde diferentes posiciones.	10	
	Táctica ofensiva:	aque 3vs1, cuando el jugador defensivo	10	
	salta al balón. (10	(Ejercicio 5)
	Táctica defensiva			e C
		defensores se colocan en línea paralela,	15	
		y el otro cuida el centro como indica la		0
	figura. (Ejerci	C10 6)		
	Juego: 4 vs 4 m	nedio terreno.	15	
				A B
		aración Física		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		ncia a la velocidad. e de líneas a un promedio de 160 a 180	25	7
		sinutos, carrera rápida 200 metros y lenta	23	Oc
	la misma distancia	a.		(Ejercicio 6)
		ciones 45´desc/repeticiones esc-/series		20
	ı de	550-/ 501105		
	秀王			
	2 Ommun	1550		
	4	3 3 The state of t		
	continue of	Service Servic		
	MANOR SHA	THAMBO MAN		
	- m			
107	Doorge-i '/ 1	al amma		
F I	Reorganización de Ejercicios de recur	el grupo. peración y relajamiento. Técnica de		Dispersos en el terreno
N		tado, automasajes suaves.	3	Acostados
A	Análisis de la acti	vidad y evaluaciones.		Sentados
L		a próxima clase de entrenamiento.		De pie
	Pase de lista. Des	spedida.		

	Matríc: OBJETIVOS:			
			jugador que corta por la línea de fondo.	
Unidad: Técnico – CAPACIDAD: Lanzar objetos para des				
táctico EDUCATIVO: Educar cualidades básico Dep: Baloncesto			n la personalidad.	
Clase: 44 P HABILIDADES			PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
		T		
I	Formación del grupo y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos	
N I	objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articulac.</u> ,	5′	Instalación: Amplio espacio. Material: un balón	
C	cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.	3	Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno	
I	Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.		amplio pero delimitado.	
A	Calentamiento Especial: juego predeportivo, balón contacto	5′	Funcionalidad: Habilidades específicas.	
L	orientado al balón.	_		
	Técnica Ofensiva:		(ejercicio1)	
	Técnica de los desplazamientos		(gas access)	
	Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en			
	pareja). (ejercicio 1)	5	🕷 📖 4	
	Amagos:			
	Cambio de dirección, entre aros. (ejercicio2)	5	🔐	
n	Pases y sus variantes	_		
P R	Pases con dos manos, con desplazamientos rápidos y	5	IG I'	
K I	paradas. (ejercicio3)		(ejercicio2) (ejercicio3)	
N	Drible: • Con control visual. (ejercicio4)	10		
C	• Con control visual. (ejercicio4)	10		
Ι	 			
P	[[2]]			
A	THAT THE			
L				
	The state of the s		1 V 1	
	1 San Zannah			
	M. M		(ejercicio5)	
	Táctica ofensiva:			
	• Ejercicio táctico ofensivo de ataque 3vs2, con pantalla	10		
	después del pase. (ejercicio 5)	10		
	Táctica defensiva:		in Size	
	Defensa contra el corte de tijera, los jugadores se desplazan			
	juntos con sus oponentes y y cuando se percatan del cruce	15		
	gritan cambio. (ejercicio 6)		, ** /	
			2./	
	Juego de Baloncesto : 3 Vs 3 medio terreno.	1	120A	
	75. Preparación Física	15		
	Objetivo: Fuerza Lanzamientos		(ejercicio 6)	
	Se realizan ejercicios tal y como indica la figura, lanzamientos	25	[[S	
	al cesto y a los bolos.			
	3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones			
	1´desc-/series		A & A	
	6			
	1			
	M A			
	FAN LONG		"%"	
	in 8 0			
	f &			
F	Reorganización del grupo.			
I	Ejercicios de recuperación y relajamiento.		Dispersos en el terreno	
N	Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados	
A	Análisis de la actividad y evaluaciones.		Sentados	
L	Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		De pie	
	Pase de lista. Despedida.			

Matríc: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 45 OBJETIVOS: HABILIDAD: Ejecutar amago con cambio de dirección ante un defensa. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.				
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem Estiramientos: brazos y Calentamiento Especorientado al balón.	y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′ 5′	Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas.
P R I N C I P A L	cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto, orientado al balón. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Postura. Carrera de frente (Juego de ejercicio de relevo en pareja), (ejercicio 1). Amagos: Cambio de dirección, (ejercicio2). Pases y sus variantes Pases con dos manos, con desplazamientos y paradas. (ejercicio3) Drible: Con control visual, (ejercicio4). Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de ataque 3 vs 2, con pase y pantalla. (ejercicio4) Táctica defensiva. (ejercicios 5 y 6) Ejercicio táctico defensivo 1-2-2 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Velocidad El priner ejercicio se inicia con carreras rápidas 20 metros			(ejercicio 5) (ejercicio 5) (ejercicio 6)
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. d y evaluaciones. exima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie

Ser Un tác De	Matríc: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto Clase: 46 OBJETIVOS: HABILIDAD: Tiro en bandeja en movimiento después de burlar al defensa y recibir el pase. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad con ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar cualidades básicas en la personalidad.				
P		S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
	Formación del grupo y objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem Estiramientos: brazos y Calentamiento Especiorientado al balón. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplaz Carrera de fra pareja). (ejer Amagos: Cambio de di Drible: Combinado, Táctica ofensiva: Ejercicios té (ejercicio4) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico de (ejercicio4) Táctica defensiva: Ejercicio táctico de básicos, demostrar jugador, según la di Juego de Baloncesto: 76. Preparaco Objetivo: Resistencia Ejercicio de toque de li	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. r cintura escap., piernas y cint. pél. al: juego predeportivo, balón contacto, camientos ente (Juego de ejercicio de relevo en cicio 1) irección, entre obstáculos. (ejercicio 2) con pases, desplazamientos. (ejercicio 3) cnicos de tiro en pareja, 5 en cada aro. ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. fensivo 1-3-1 a partir de los movimientos y aplicar movimientos, jugador por rección de la pelota. Ejercicio, (5) 3 Vs 3 medio terreno. ción Física a la velocidad neas a un promedio de 160 a 180 s, carrera rápida 200 metros y lenta la s 45 desc/repeticiones	5′ 5′ 5 5 10 10 15 15 10 25	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado. Funcionalidad: Habilidades específicas. (ejercicio1) (ejercicio2) (ejercicio4) (ejercicio 5)	
F I N A L	Análisis de la actividad	ión y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Matríc: **OBJETIVO:** HABILIDAD: Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. Sexo: Unidad: Técnico -CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. táctico EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. **Dep: Baloncesto Clase: 47** HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en 5′ Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. cuadros. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. Técnica Ofensiva: (Ejercicio 1) Técnica de los desplazamientos Amagos: Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) 5 Pase y Recepción: Ejercicio la estrella pase arriba de la cintura, 5 combinado con driblin y pases. (Ejercicio 2) **Drible:** 5 R Con control visual y habilidades. (Ejercicio 3) Ejercicio, el gato y el ratón. Ejercicio 2) (Ejercicio 4) A Tiro: 10 Ejercicio técnico del tiro combinado con pasar y (ejercicio 5) molestar. Técnica ofensiva: 15 • Ejercicio táctico ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. (ejercicio4) Táctica defensiva: 10 • Ejercicio táctico defensivo 2-1-2, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos, jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física 25 (ejercicio 6) Objetivo: Desarrollo de la fuerza. Se realizan ejercicios de lanzamiento de la pelota medicinal de 2.5 kg, salto sobre el balón y tracción de la soga. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series car la pelota Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Matríc: OBJETIVO:				
				eja tras molestar pasivamente el defensor.
_	idad: Técnico - tico	CAPACIDAD: Trabajar para el mejor EDUCATIVO: Educar en los estudiant		
De	p: Baloncesto	5 0.221, 5. Educar cir ios estadiano	ros os o	
_	<u>ise</u> : 48			
P	HABILIDADE		T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
I		presentación e información de los		Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 especies quadrados. El juago consista
N I		de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac.,	5′	Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde
C	cuello, brazos, extrem	superiores, tronco y extrem. infer.		el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un
I		y cintura escap., piernas y cint. pél.	_,	cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde
A L	Calentamiento Especi cuadros.	ial: juego predeportivo, Arruinar	5′	que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de
	cuauros.			reacción.
	Técnica Ofensiva:			(Ejercicio 1)
	Amagos:			~ & ds
		ambio de dirección, parada y pase en os. (Ejercicio 1)	5	- 0 -
	Pases y sus variantes:			
	 Con dos man 	os, pívot y pases. (Ejercicio 2)	_	
P	Drible:	alaan ah	5	
R		visual y habilidades, combinado con ntos y tiro al aro. (Ejercicio 4)	5	
Ι	- Copiazaino	(Light exect)		(Ejercicio 2) (Ejercicio 3)
N	mussim	man and a second		
C I				
P	1	That was a second		
A	3	3		
L				
	Tiro:	nico da tiro con driblina v		
	Ejercicio teci desplazamier	nico de tiro con dribling y ntos.		(ejercicio 5)
	Técnica ofensiva:		10	
	-	ensivo 3 vs 3, con corte al aro.	10	
	(ejercicio4) Táctica defensiva:			^^
		fensivo 2-1-2 a partir de los movimientos	15	
	básicos, demostrar	y aplicar movimientos, jugador por		
	jugador, según la di	rección de la pelota. Ejercicio , (5).	15	
	Juego de Baloncesto:	3 Vs 3 medio terreno.		2
	<u> </u>		10	
	77. Preparac			O B
	Objetivo: velocidad a	la resistencia. pida 15 metros, luego skiping 20 metros,	~-	(ejercicio 6)
	seguidos saltos con dos	s pies 10 metros y regreso en trote lento;	25	~[6]
	el segundo ejercicio, ca	arrera rápida en zigzag 20 metros, camina		
	5 metros y sprint 10me 2 series x 3 repeticione			
	2 series x 3 repetitione 1'desc-/s			
	£ 223378	. A		
		A		
	Section Margary	Camira Camira		7
		^		
		حاسا		
	- constitution,			
F I	Reorganización del gru Ejercicios de recuperad			Dispersos en el terreno
N		o acostado, automasajes suaves.	3	Acostados
A	Análisis de la actividad	l y evaluaciones.		Sentados
\mathbf{L}		xima clase de entrenamiento.		De pie
Ш	Pase de lista. Despedi	da.		

Matríc: OBJETIVO: Sexo: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de defensa al jugador sin balón que entra y sale y luego defiende el mío y Unidad: Técnico otro más. táctico CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. **Dep: Baloncesto** Clase: 49 HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste 5′ Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han 5 Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción. cuadros. Técnica Ofensiva: (Ejercicio 1) Técnica de los desplazamientos Amagos: Ejercicios de sombra fintas y amagos. (Ejercicio 1) 8 Pase y Recepción: Arriba de la cintura, combinado con pases. 7 (Ejercicio 2) **Drible:** 5 R Con control visual y habilidades. (Ejercicicio 3) (Ejercicio 2) (Ejercicio 4) Tiro: Ejercicio técnico de tiro en bandeja combinado con dribling. 10 Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo 3 vs 3, con corte al aro. (ejercicio 5) (ejercicio 4) 10 Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo presión 2-2-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos 15 jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 10 78. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. 25 Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, carrera rápida 200 metros y lenta la misma distancia. (ejercicio 6) 2 series x 3 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series rote Lento Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno 3 Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Matríc: Sexo: M OBJETIVO: HABILIDAD: Realizar pase directo e in				ecto con dos manos mediante rueda de pases.
	Unidad: Técnico – CAPACIDAD: Trabajar para el mejora			
	etico	EDUCATIVO: Educar en los estudiant		
	p: Baloncesto			
P	ase: 50 HABILIDADE	CS CS	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
Ι		presentación e información de los		Participan: 20 alumnos
N		s de la clase de entrenamiento.		Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste
I C		miento: <u>lubricación de las articulac.</u> , superiores, tronco y extrem. infer.	5′	en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un
I		y cintura escap., piernas y cint. pél.		cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde
A		ial: juego predeportivo, Arruinar	5′	que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el
L	cuadros.			mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.
	Técnica Ofensiva:			(ejercicio 1)
	Técnica de los despla	zamientos	10	
	Amagos:			1 ALLAND
	Pases y sus variantes	lirección, (ejercicio 1).		* <u> </u>
		nos, ejercicios de ruedas de pases	10	1
	(ejercicio 2)			
P R	Drible:		5	
I	• Con control (ejercicio 3)	visual utilizando ambas manos.	3	24
N	86444~	88 A.A. C.		(ejercicio 2)
CI	3	} ******		1 Flat
P	1			tone +
A	15	319		
L	1			
	<u>k</u>	السسسة		1
	Táctica ofensiva:			
		ensivo, contraataque 5vs0, correr por su	10	(ejercicio 4)
	carril. (Ejercicio 5) Táctica defensiva:)		
	• Ejercicio táctico d	efensivo presión 2-2-1 a partir de los	15	
		cos, demostrar y aplicar movimientos		
	jugador por jugad Ejercicio (5)	lor, según la dirección de la pelota.		
	Juego de Baloncesto:	3 Vs 3 medio terreno.	15	1 1/4
	Preparación Física			
	Objetivo: Velocidad	rre 20 metros skiping, y 15 metros sprint	25	
		rre 20 metros skiping, y 15 metros sprint nando, el segundo ejercicio se invierte	43	(ejercicio 5)
	corre 20 metros skipin	g y 15 sprint rápido.		0.
	3 series x 5 repeticione 1 'desc-/s	es 45´desc/repeticiones		
	1 desc-/s	ocites		STAGE OF THE PROPERTY OF THE P
	A CONTRACTOR	•		
	The MANAGEMENT	^~~~~~		
	g septing	spart		
	A 2	192		
	%	Cara de la		
	Sitti	мунц		•
F I	Reorganización del gru Ejercicios de recuperado	upo. ción y relajamiento		Dispersos en el terreno
N		ento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados
A	Análisis de la actividad	d y evaluaciones.		Sentados
\mathbf{L}		oxima clase de entrenamiento.		De pie
	Pase de lista. Desped	ıda.		

Matríc: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico Dep: Baloncesto OBJETIVO: HABILIDAD: Tiro en movimiento en bandeja después de desplazamientos y pases. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.				
	p: Baioncesto ase: 51			
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
PRINCIPAL	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo, Arruinar cuadros. Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Amagos: Cambio de dirección, (ejercicio 1). Drible: Con control visual utilizando ambas manos. (ejercicio 2) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 5) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno 79. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la velocidad. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 160 a 180 pulsaciones por minutos, trote rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros, lento 50m, rápido 50 m, lento 50m, rápido 50 metros y lento 50 metros. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	15	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción (ejercicio 1) (ejercicio 3) (ejercicio 6)	
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

Sez Un	Matríc: Sexo: M Unidad: Técnico – táctico OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo siguiendo al jugador que corta por la línea de fondo. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento.				
De	p: Baloncesto ase: 52			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
P	HABILIDADE	S	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.	
I N I C I A L	objetivos y actividades Ejercicios de calentar cuello, brazos, extrem Estiramientos: brazos y Calentamiento Especicuadros.	presentación e información de los de la clase de entrenamiento. niento: lubricación de las articulac., superiores, tronco y extrem. infer. y cintura escap., piernas y cint. pél. ial: juego predeportivo, Arruinar	5´ 5´	Participan: 20 alumnos Distribuir a los grupos en 4 espacios cuadrados. El juego consiste en "matar" mediante lanzamientos efectuados con la pelota desde el cuadrado propio a los jugadores que se encuentran en un cuadrado distinto. El "muerto" se incorpora al cuadrado desde que le han matado. El juego finaliza cuando todos están en el mismo cuadrado. Funcionabilidad: Lanzamiento. Velocidad de reacción.	
P R I	1) Demarcase:	ente lirección, paradas y recepción. (ejercicio enico de desmarcarse para recibir en un	5 5 10	(ejercicio 1) (ejercicio 2)	
N C I P A L	Drible: Con control (ejercicio 3) Táctica ofensiva:	visual utilizando ambas manos.	5	(ejercicio 5)	
	 Ejercicio táctico desplazamientos ser Táctica defensiva: Ejercicio táctico de movimientos básic jugador por jugad Ejercicio (5) Juego de Baloncesto: 80. Preparación Físi Objetivo: Fuerza (tra Se realizan ejercicios t 	ca	10201025	(ejercicio 6)	
	en equipos. 2 series x 5 repeticiones 1 'desc-/s	es 45'desc/repeticiones	4 3		
F I N A L	Análisis de la actividad	ción y relajamiento. ento acostado, automasajes suaves. I y evaluaciones. xima clase de entrenamiento.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	

	Matríc: Sexo: M OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo dirigido a elvar la agresividad e intercepción hacia el balòn.				
_	3		dirigido a elvar la agresividad e intercepción hacia el balòn. ento de la velocidad para ejercicios especiales.		
	id: Técnico - EDUCATIVO: Formar en los alumnos				
	tico				
P	ase: 53 HABILIDADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
Ė		1			
I N	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.		Calentamiento Especial: juego predeportivo balón contacto- Participan: 20 alumnos		
I	Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>	5′	Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases		
C	cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.		van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a		
A	Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél.	5′	otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite		
L			correr con el balón.		
			Funcionalidad: Habilidades específicas		
	Técnica Ofensiva:		(ejercicio 1)		
	Manejo del Balón: • Ejercicios de desplazamientos y pase a partir de		Be 0		
	triple amenaza. (ejercicio 1)	5	\$ 6		
	Desmarcarse:		**		
	Ejercicio técnico para desmarcarse y recibir en un	_	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6		
P	lugar libre. (ejercicio 2) Drible:	5	77		
R	Con control visual utilizando ambas manos.	5			
I	(ejercicio 3)		(ejercicio 2) (ejercicio 4)		
C					
I					
P					
A					
L	0 -0 0 0 0 0 5 °				
		_	XX'		
	Tiro: ejercicio de tiro, pasar y molestar. (ejercicio 4) Táctica ofensiva:	5	(ejercicio 5)		
	• Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con pases y	15			
	desplazamientos sencillos. (Ejercicio 5)		& \ X &		
	Táctica defensiva:Ejercicio táctico defensivo, presión 2-3 a partir de los	15	The 1 Valv		
	movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos	10			
	jugador por jugador, según la dirección de la pelota.				
	Ejercicio, (5).	15			
	Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física	13			
	Objetivo: Velocidad	25	3		
	En el primer ejercicio corre 20 metros sprint, y 15 metros		(ejercicio 6)		
	skipping rápido, regresa caminando; el segundo ejercicio se invierte, corre 20 metros skiping y 15 sprint rápido.		e C		
	3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones				
	1´desc-/series				
	g .				
	A American				
	Const				
	£				
	N				
F	Reorganización del grupo.				
I	Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de		Dispersos en el terreno		
N	relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones.	3	Acostados Sentados		
A L	Motivación para la próxima clase de entrenamiento.		De pie		
1~	Pase de lista. Despedida.		r		
		ĺ			

Ser De Un tác	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico Clase: 54 OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar trabajo defensivo con estabilización del cuerpo y desplazamiento defensivo lateral al jugador que dribla. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.					
P	HABILIDADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.			
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articos</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. i <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint	culac. 5	van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se			
PRINCCIPALL	Técnica Ofensiva: Manejo del Balón: Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) Pases dribling y tiro Ejercicio técnico combinado, exigir comovimientos del tiro libre, el jugador de realiza luego defiende al que recibe el recipercicio 2) Drible: Con control visual utilizando ambas mejercicio 3) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de equipo, con padesplazamientos sencillos. (Ejercicio 4) Táctica Defensiva: Ejercicio táqctico defensivo, presión 2-3 a partir movimientos básicos, demostrar y aplicar movimi jugador por jugador, según la dirección de la pejercicio, (5). Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 81. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos pies unidos, luego salto al banco, y salto a la valla, se rápido 20 metros, y se repite salto a los conos, al banca vallita. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series	que lo rebote. 10 manos. 5 de los nientos pelota. 1:	(ejercicio 1) (ejercicio 2) (ejercicio 4) (ejercicio 5)			
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes sua Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	aves. 3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			

Sex De Un tác	Matríc: Sexo: M Dep: Baloncesto Unid: Técnico - táctico OBJETIVO: HABILIDAD: Ejecutar ejercicios técnicos defensivos, salto a la pelota y luego del pase regreso a la posición inicial. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad para ejercicios especiales. EDUCATIVO: Formar en los alumnos el colectivismo.				
P	nse: 55 HABILIDADES	Т	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información de los objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap., piernas y cint. pél Funcionalidad: Habilidades específicas.	5′	Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto. Participan: 20 alumnos Dos alumnos empiezan el juego siendo los cazadores. Mediante pases van avanzando. Tratan, con el balón agarrado y sin soltarlo, de tocar a otro participante. El que resulta tocado se convierte en cazador y se une a los dos anteriores hasta que no queda ninguno. No se permite correr con el balón.		
P R I N C I	Técnica Ofensiva: Manejo del Balón: Ejercicios de desplazamientos y paradas y triple amenaza, para pasar. (ejercicio 1) Pases dribling y tiro Ejercicio técnico combinado, exigir correctos movimientos del tiro en bandeja. (ejercicio 2) Drible: Combinano con pases, desplazamientos y tiro al aro. (ejercicio3)	5 10 5	(ejercicio 1) (ejercicio 2)		
A L	 Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 3 vs 0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 4) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-3 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos 	15	ejercicio 4)		
	jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 82. Preparación Física Objetivo: Fuerza (halar) Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. El	15	ejercicio 5)		
	primero halar en pareja; el segundo ejercicio es un juego de halar la soga de relevo entre equipos. 3 series x 5 repeticiones 45′desc/repeticiones 1′desc-/series	25			
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Matríc: **OBJETIVO:** Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicio defensivo al jugador sin balón que entra y sale y luego el defensa defiende el **Dep: Baloncesto** mío y otro más. Unid: Técnico -Familiarizar a los alumnos con las técnicas de los amagos mediante ejercicios especiales. CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. táctico Clase: **56** EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su Estiramientos: Brazos y cintura escap. Piernas y cint. Pél espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, 5′ persecución de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su velocidad de reacción. línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado. Técnica Ofensiva: (Ejercicio 1) Desplazamientos: Medio terreno, (Ejercicio 1). Ejercicios combinados con dribling, pase y defensa. 5 Este ejercicio se realiza con dribling bordeando la línea de tres, seguido por un defensa pasivo, luego del pase al lateral, los dos corren y el que reciba el 10 pase ataca al aro, el otro defiende. (Ejercicio 2) **Drible:** Ejercicio de velocidad en equipo partiendo todos a (Ejercicio 2) la voz de mando del profesor, realizando la actividad según el grafico. (Ejercicio 3) A Táctica ofensiva: Ejercicio 4) • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 2vs0, con pases y 15 desplazamientos sencillos.después de un tiro libre y rebote ofensivo. (Ejercicio 4) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1-1 a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos 15 jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio, (5). 15 Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 83. Preparación Física Ejercicio 5) 84. Preparación Física Objetivo: Fuerza de salto Se realizan ejercicios tal y como indica la figura.El 25 primero salta al cajón en profundidad; el segundo ejercicio, salto a la pelota con dos pies de frente. 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Dispersos en el terreno Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

Ma	atríc:	OBJETIVO:		
Sex	ko: M	HABILIDAD: Ejecutar el ejercicio comb	o que se realiza con movimientos de dribling, desplazamientos,	
	p: Baloncesto	defensa, pase y tiro al a		
	id: Técnico -	CAPACIDAD: Trabajar para el mejorar		
	tico ase: 57	EDUCATIVO: Educar en los estudiantes	mor por ei entrenamiento.	
P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
+			-	Participan: 20 alumnos
I N		upo y presentación e información de los dades de la clase de entrenamiento.		Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2
T		entamiento: <u>lubricación de las articulac.</u>	5′	equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es
C		trem superiores, tronco y extrem. infer.		de " blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su
I		azos y cintura escap., piernas y cint. pél.		espalda, <u>su</u> línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor
A		special: juego predeportivo: Blancos y		dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en
L		alidad: Velocidad de desplazamiento,	5′	persecusión de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar <u>su</u>
-	velocidad de reac			línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado.
	Técnica Ofensiva		_	(Ejercicio 1)
		: Medio terreno. (Ejercicio 1) nados con dribling pívot y pase.	5	
		rcicio se realiza con movimientos de		
		g, defensa, pase y luego desplazamientos	10	
		e y ataque al aro. (Ejercicio 2)	_	
	Drible:	- • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
P		o de velocidad en equipo se parte		(Figure 2)
R		ido la línea de trespuntos todos a la voz de	_	(Ejercicio 2)
I N		del profesor, realizando la actividad según	5	
N C	el grafio	co. (Ejercicio 3)		
I	\$ 7.7			
P		× 11 7		NA STATE OF THE ST
A		}		
L		3		
		1		
	Táctica ofensiva:	eo ofensivo de grupo 2vs0, con un defensa		(Ejercicio 4)
		ses y desplazamientos sencillos.después de	15	
		rebote ofensivo. (Ejercicio 4)	10	\rangle \(\tau_{\tau} \)
	Táctica defensiva			
	Táctica defensiv	a:		
		co defensivo, presión 1-2-2, a partir de los		
		pásicos, demostrar y aplicar movimientos	15	
		ugador, según la dirección de la pelota.		
	Ejercicio (5)	esto: 3 Vs 3 medio terreno.	15	
	Preparación Físi		1.0	(Ejercicio 5)
	Objetivo: Resiste			
	Este ejercicio se	realiza carrera alterna, caminando rápido,		
		rrera rápida, a un ritmo de 150 pulsaciones	25	
	por minutos.	45/1 /		
	2 series x 6 repeti	<u>ciones 45´desc/repeticiones</u> esc-/series		
	1 00	550-7501105		
	1	^		
	* 7	TA 10 MTB		
	A	DAMINA RAPIDA SO MTO		
	1 .			
	CAMPIA RAPIOLO	MITO A GAMBERA LENSA DO MITE		
		and the state of t		
F	Reorganización d	el grupo.		
I		peración y relajamiento.	2	Dispersos en el terreno
N		jamiento acostado, automasajes suaves. vidad y evaluaciones.	3	Acostados Sentados
A		a próxima clase de entrenamiento.		De pie
1	Pase de lista. De			De pie
ш	30 II DO	- <u>r</u>	-	1

Matríc: **OBJETIVO:** Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de técnica defensiva de estabilización del cuerpo. **Dep: Baloncesto** CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramiento de la velocidad. Unid: Técnico -EDUCATIVO: Educar en los estudiantes el amor por el entrenamiento. táctico Clase: HABILIDADES PROCEDIMIENTO -FORMA ORG. Formación del grupo y presentación e información de los Participan: 20 alumnos objetivos y actividades de la clase de entrenamiento. Los niños se colocan en mitad del campo de juego formando 2 Ejercicios de calentamiento: lubricación de las articulac., equipos enfrentados en línea a 3 metros de distancia. Un equipo es de "blancos " y otro de " negros". Cada equipo tiene detrás, a su cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. espalda, su línea de fondo que limita el campo de juego. El profesor Estiramientos: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. Calentamiento Especial: juego predeportivo: Blancos y dice el nombre de un equipo, y sus componentes han de salir en persecusión de los del otro equipo. Para escapar deberán cruzar su Negros. Funcionalidad: Velocidad de desplazamiento, 5′ velocidad de reacción. línea de fondo sin ser tocados. El que es tocado queda eliminado. (ejercicio 1) Técnica Ofensiva: Ejercicios de desplazamientos toque de líneas. 5 (ejercicio 1) Manejo del Balón: Pases y sus variantes (trensa) 10 Con dos manos, y recepción a la altura de la cintura con dos y tres jugadores. (ejercicio 2) **Drible:** (ejercicio 2) 5 Con control visual. (ejercicio 3) A Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y (ejercicio 4) desplazamientos sencillos.después de un tiro libre y rebote ofensivo. (Ejercicio 4) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 1-3-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos 15 jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (5) Juego de Baloncesto: 3 Vs 3 medio terreno. 15 85. Preparación Física Objetivo: Fuerza, lanzamientos. Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. (ejercicio 5) El primer ejercicio, lanzamiento desde cuclilla hacia 25 el frente y arriba y luego desde cuclilla hacia arriba y atrás; el segundo con apoyo de un banco y lanzamiento hacia arriba y al frente y el tercero desde cuclilla y hacia 3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1'desc-/series Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno 3 Acostados Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados Motivación para la próxima clase de entrenamiento. De pie Pase de lista. Despedida.

	Matrícula: OBJETIVO:					
Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicios de desmarque entre dos jugadores, después tiro al aro en movimiento.						
	Dep: Baloncesto CAPACIDAD: Trabajar para el mejoramie					
	Unid: Técnico - táctico - EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo de			onestidad dentro dei colectivo.		
	ase: 59					
P	HABILID.	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I	Formación del gri	po y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos		
N I C I A L	objetivos y activic Ejercicios de cale cuello, brazos, ext infer. <u>Estiramiento</u> Calentamiento E Funcionalidad: <u>Ha</u>	lades de la clase de entrenamiento. entamiento: lubricación de las articulac., rem superiores, tronco y extrem. s: brazos y cintura escap., piernas y cint. pél. special: juego predeportivo: El niño Torre. abilidades específicas.	5´ 5´	En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo, a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar los lanzamientos de sus compañeros.		
PRINCCIPAAL	(Ejercici Pases y Dribling	en dúo, uno a la defensa y otro a la ofensiva. cios 1 y 2) combinados: os de pase y recepción, parada y dribling, upidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). zarse el balón y tiro gador con un balón. Se lanza el balón hacia y tras, un bote debe cogerlo parando en un y debe tirar a canasta. (Ejercicio 4) co ofensivo de grupo 5vs0, con pases y se sencillos. (Ejercicio 5) co defensivo, presión 2-1-2, a partir de los básicos, demostrar y aplicar movimientos ugador, según la dirección de la pelota. aración Física ncia a la fuerza con carrera saltando a las vallas, luego sprint lo por carrera salto a los conos skiping, arrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, y termina velocidad.	15 5 10 15 25	(Ejercicios 1) (Ejercicios 2) (Ejercicio 5) (Ejercicio 6)		
		ciones 45 desc/repeticiones desc-/series				
F I N A L	Técnica de relajan de la actividad y e	peración y relajamiento. niento acostado, automasajes suaves. Análisis valuaciones. a próxima clase de entrenamiento. Pase de	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

Second	Ma	atrícula:	OBJETIVO:		
Smidt Femico CAPACIDAD: Trabajar para el majoramiento de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales.	Sexo: M HABILIDAD: Ejecutar ejercicio de trío o				ón lanzado por el propio jugador y luego tiro al aro de media
Section Educative Educat	<u>De</u>				de la registancia conéhica mediante cianciaisa cancaiales
Procedition					
Formación del grupo y presentación e información de los objetivos aprividados de los loses de entremamiento. Ejercicios de calentamiento ilubricación de las articulae. 5					
No objetivos y actividades de la clase de entenamiento. Ejercicios de calentamiento hibrigación de las atriculas. Co collo, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer. Estarmarientos: brazos, centrem superiores, tronco a la contractiva en el arco que portar de l'niño-torre". Este spacio no debe ser traspasado por inference de la marco de la linea de fondo. Capido sub blado hacin bacin superiores. Este paccio no debe ser traspasado por inference de l'accio de la badio hacin la badio hacin la badio hacin la linea de fondo. Capido sub badio hacin la badio hacin la linea de fondo. Capido sub badio hacin la linea de fondo. Capido sub portanto de distructor. Ejercicio de firma ca canasa. (Ejercicios 4) Ejercicio de firma ca canasa. (Ejercicios 4) Ejercicio de firma ca canasa. (Ejercicios 4) Ejercicio de firma canasa. (Ejercicios 4) Ejercicio de	P	HABILID	ADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.
No bjettvos y actividades de la clase de entenamiento.	I	Formación del gru	po y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos
C cello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem, infer. Estimaments brazos y cirtura escep. piemas y cint. pel. A Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalidad: Habifidades específicas. Fénica Ofensiva: Demarcarse Trabajo en dito, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicios of y 2). Pases y Dribling combinados: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidaz en el ejercicio. (Ejercicios 4). Firencios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidaz en el ejercicio. (Ejercicios 4). Figercicio de furos Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidaz en el momento de liva. demento de la frecuencia cardiaca en el momento de liva. demento de la frecuencia cardiaca en el momento de liva. demento de la frecuencia cardiaca en el momento de liva. demento	N				
I Estimatientos: brazos y cintura escap., piemas y ciat, pel. Calentamiento Especial; juego predeportivo: El iniño Torre. Funcionalidad: Habilidades específicas. Trelia o Gensiva: Demarcarse Trabajo en dou, uno a la defensa y otro a la ofensiva: Demarcarse Trabajo en dou, uno a la defensa y otro a la ofensiva: Demarcarse Trabajo en dou, uno a la defensa y otro a la ofensiva: Demarcarse Trabajo en dou, uno a la defensa y otro a la ofensiva: Demarcarse Trabajo en dou, uno a la defensa y otro a la ofensiva: Demarcarse Cada jugador con un balon. Se lanza el balón hacia adelante y atris, un bote debe cogerlo parando en un tempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardaca en el momento de tiro, ademas de trabaja las paradas y encarrel el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicios 6) Táctica ofernsiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencilos. (Ejercicio 6) Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencilos of carera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carera en graza, carerar ripida 10 metros, saltos a los conos, y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 descrepeticiones Figencicio para para pristo acerara en graza, garcarra ripida 10 metros, saltos a los conos, y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 descrepeticiones Figencicio para para para descrepanta provisma case de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados Depie	I			5	a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por
A Cantamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre. Funcionalida: Habilidades específicas. Fécnica Ofensiva: Besmarcarse Trabajo en dito, uno a la defensa y otro a la ofensiva: (Ejercicios fa y 2). Pases y Dribling combinados: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro. Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro. Ejercicio da jugador com un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás, un bote debe cogerlo parado en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio de pase y carena, salo a los facencias cardaca en el momento de liro, ademas de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio (Ejercicio facencia la fuerza Ejercicio (T) Juego: 4 vs 4 medio terreno. S7. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio (T) Juego: 4 vs 4 medio terreno. S7. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio (T) Los es incia con carera, asilo a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carera, salto a los conos, skiping, carera en ejezag, carera rapida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carearra a velocidad. 2 series x 4 repeticiones Figericio de el grupo. Ejercicio para paracestar de de a metro de la calculator de la ca					
Troncionalidad: Habilidades específicas. Técnica Otensiva: Desmarcarse Trabajo en dio, uno a la defensa y otro a la ofensiva (Ejercicios I y 2). Pases y Pribling combinandos: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Conda jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atris, un bote debe cogerto parando en un tempo y debe tirra a canasta. (Ejercicios 6) Ejercicio para trabajar por parejas, tito en situación exercama a partida por el aumento de la frecuencia cardicac en el momento de tira, demas de trabajar las paradas y encarre el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5×s0, con puses y desplazamientos sensitios. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5×s0, con puses y desplazamientos sensitios. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio foticio ofensivo de grupo 5×s0, con puses y desplazamientos sensitios. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio pro jugador, esgún la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 x s 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio pro jugador, esgún la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Tiese: A s 4 repeticiones Figercicio pro jugador, esgún la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Tiese: carer a púga, carera en ajeza, escarer arigida, 2 mercar a púga, escarer a púga, 2 carera re ná jeza, escarera re ná jeza, escarera púga, 2 carera na jeza,					
Transing en dio, uno a la defensa y otro a la ofensiva. (Ejercicios 1 y 2). Pases y Dribling combinados: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Pase y Dribling combinados: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Comparison o la defensiva y aris, un bote debe cogerlo parando en un tempo y debe tirra a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros Ejercicio 4 tiros Ejercicio para trabajar por parajas, tiro en situación cercana a partida por el sumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica offensiva: Ejercicio táctico ofensivo presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota, Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. S7. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. S7. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 1 desc-/series 1 de	L	Funcionalidad: Ha	abilidades específicas.	5′	
Tros al aro: Lanzarse et balón y tro Cada jugador con un balón. Se lanza et balón hacia adelante y atrís, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirra a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros Ejercicio 4 tiros Ejercicio 4 tiros Ejercicio 5 (Ejercicios 4) Ejercicio 5 (Ejercicios 4) Ejercicio 6 tiros canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 6 tiros canasta (Ejercicios 4) Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5xs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio táctico defensiva y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica decresiva: Ejercicio desplazamientos		m/ 1 00 1			
Passey prübling combinados: • Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Privos al aro: Lanzarse el balón y tiro • Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y arris, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros • Ejercicio para trabajar por parajas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, adendas de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico ofensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping., currera rápida, carrera en zigzag, currera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 xeries x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series F Reorganización del grupo. F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A nálisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los conos de recuperación y relajamiento. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los conos de recuperación y relajamiento. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los conos de recuperación y relajamiento. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los conos de recuperación y relajamiento. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los conos de recuperación y relajamiento. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los conos de recuperación y relajamiento.					(Ejercicios 1) (Ejercicios 1)
Pases y Dribling combinados: Ejercicios de pase y recepción parada y dribling, exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, saltos a los conos y termina con una carrear a evelocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 d'esc/repeticiones I desc-/scries F Reorganización del grupo. F Reorganización del grupo. Táctica de fensiva: Ejercicio genera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a evelocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 d'esc/repeticiones I desc-/scries Dispersos en el terreno Acostados Sentados De jeie		-		15	
exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3). Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adealne y artís, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio da tiros Ejercicio para trabajar por ale ammento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, segudo por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, soltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones F Reorganización del grupo. Tiros al aro: Lanzarse el balón hacia a desce de netroamiento. Pase de los parados de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de los parados de la actividad y evaluaciones. De pie					
F Reorganización del grupo. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza. Fjercicio (age se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprim 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida o, carrera en rápida, carrera en rápida, carrera en rápida, 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones F Reorganización del grupo. F Reorganización del gr				_	
Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás, un bote debe cogerto parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encara el aro. (Ejercicios 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico odensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Jugo: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se sinicia con carrera, salto a los conos, sabiping, carrera rápida 10 metros, saguido por carrera, salto a los conos, sabiping, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A málisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	D	exigir ra	apidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).	5	
Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio da tiros Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercama a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1. a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, saguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, a carrera rapida, a carrera rapida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Malisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima class de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		500	\$ \ \$ \ \$ \ \$ \ \ \$ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		
Tiros al are: Lanzarse el balón y tiro Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás. un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, saltos a los conos, skiping., carrera rápida, carrera a rigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/sepeticiones I desc-/series I desc-/series Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie			nat i i i i		
Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atrás, un hote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/scries F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Individuo para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Individuo para la próxima clase de entrenamiento. Pase de					
P Cada jugador con un balón. Se lanza el balón hacia adelante y atris, un bote debe cogerlo parando en un tiempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en vigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repciciones 45 desc/repeticiones I desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicio de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de De pie		IJ	T O C		(Ejercicios 4) (Ejercicios 5)
Cada jugador con un tempo y debe tirar a canasta. (Ejercicios 4) Ejercicio 4 tiros Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, gresión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, seguido por carrera. Salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, seguido por carrera. I dese-series F Reorganización del grupo. I dese-series F Reorganización y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					
Lipercicio 4 tiros • Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, sæguido por carrera, salto a los conos, skiping,, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicio de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la protyma clase de entrenamiento. Pase de De pie				5	
Ejercicio 4 tiros Ejercicio para trabajar por parejas, tiro en situación cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicio só Táctica ofensiva: Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera rápida 10 metros, seguido por carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc./series F Reorganización del grupo. Ejercicio os de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. J Dispersos en el terreno Acostados Sentados Sentados De pie	L				
cercana a partida por el aumento de la frecuencia cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de					
cardiaca en el momento de tiro, además de trabajar las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo: • Ejercicio táctico defensivo: • Ejercicio táctico defensivo: presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/scries F Reorganización del grupo. I Ejercicio de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de		 Ejercici 	o para trabajar por parejas, tiro en situación		
las paradas y encarar el aro. (Ejercicios 6) Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de				5	
Táctica ofensiva: • Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series 1 desc-/series 1 desc-/series 2 Dispersos en el terreno Acostados A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de					
desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera frápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series I desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de					(Ejercicio 6)
desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: • Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de				15	
Ejercicio táctico defensivo, presión 2-2-1, a partir de los movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a los conos, skiping,, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones I desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					
movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de					
jugador por jugador, según la dirección de la pelota. Ejercicio (7) Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Málisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de				15	
Juego: 4 vs 4 medio terreno. 87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de		jugador por j		13	
87. Preparación Física Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping,, carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de			**		
Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series I desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		Juego: 4 vs 4	medio terreno.	10	X
Objetivo: Resistencia a la fuerza Ejercicio que se inicia con carrera, salto a las vallas, luego sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping., carrera rápida, carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series I desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					(Ejercicio 7)
sprint 10 metros, seguido por carrera, salto a los conos, skiping,, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de		Objetivo: Resiste	ncia a la fuerza		(agreedo /)
skiping,, carrera rápida , carrera en zigzag, carrera rápida 10 metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie				20	m. \
metros, saltos a los conos y termina con una carreara a velocidad. 2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					
2 series x 4 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series Programización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		metros, saltos a lo			
F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		velocidad.	-		
F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie					12
F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Sentados Dispersos en el terreno		1 de	250-7501105		
F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Sentados Dispersos en el terreno		The man of the	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
F Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Dispersos en el terreno Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Sentados Dispersos en el terreno		S. S	The Me		
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno A Acostados Sentados De pie		£			
I Ejercicios de recuperación y relajamiento. N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. A Análisis de la actividad y evaluaciones. L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie	F	Reorganización de	el grupo.		
N Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves. 3 Acostados A Análisis de la actividad y evaluaciones. Sentados L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de De pie		Ejercicios de recu	peración y relajamiento.		Dispersos en el terreno
L Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de De pie		Técnica de relajar	niento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados
	L	lista. Despedida.			De pie

	Matrícula: OBJETIVO:				
_	KO: M HABILIDAD: Exigir la correcta posición				
	p: Baloncesto id: Técnico - CAPACIDAD: Trabajar para el mejorar EDUCATIVO: Contribuir al desarrollo		de la resistencia aeróbica mediante ejercicios especiales.		
	etico	uc iu ii	onestidad dentro del colectivo.		
	ase: 61				
P	HABILIDADES	T	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I	Formación del grupo y presentación e información de los		Participan: 20 alumnos		
N	objetivos y actividades de la clase de entrenamiento.		En el espacio de juego se marca una línea paralela a cada línea de fondo,		
I	Ejercicios de calentamiento: <u>lubricación de las articulac.</u> ,	5′	a cuatro metros de distancia. Este espacio no debe ser traspasado por		
C	cuello, brazos, extrem superiores, tronco y extrem. infer.		ningún participante. Cada equipo designa un "niño-torre" que se sitúa		
A	<u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap. , piernas y cint. pél Calentamiento Especial: juego predeportivo: El niño Torre.		fuera de la línea de fondo. Los jugadores del mismo equipo se pasarán el balón hasta llegar a encestar en el aro que portará el "niño-torre". Este		
L	Funcionalidad: Habilidades específicas.	5′	se podrá mover a lo largo de la línea de fondo colaborando para encestar		
	1	,	los lanzamientos de sus compañeros.		
	Técnica Ofensiva: Desmarcarse		(Ejercicios 1) (Ejercicios 2)		
	Trabajo en trío, desmarcaese para recibir pase y				
	tirar al aro. (Ejercicios 1 y 2).	10			
	Pases y Dribling combinados:				
	• Ejercicios de pase y recepción, parada y dribling,	5			
P	exigir rapidez en el ejercicio. (Ejercicios 3).	3			
R					
Ι					
N	1 Z Z				
C	The state of the s		(Ejercicios 4) (Ejercicios 5)		
I P					
A			AX I		
L	Tiros al aro: Lanzarse el balón y tiro				
	• Ejercicio de tiro, pasar y molestar. (Ejercicios 4)	5	3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
	• Ejercicio de pase y tiro en bandeja. (Ejercicios 5)	5			
	Táctica ofensiva:		1		
	 Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pases y desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) 	15			
	Táctica defensiva:				
	• Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1-1, a partir de los		(Ejercicio 6)		
	movimientos básicos, demostrar y aplicar movimientos		(Ejercicio v)		
	jugador por jugador, según la dirección de la pelota.		%		
	Ejercicio (7)		and i		
	Juego: 4 vs 4 medio terreno	10			
	Juego: 4 vs 4 medio terreno 88. Preparación Física	10			
	Objetivo: Fuerza de salto				
	Se realizan ejercicios tal y como indica la figura. En el		- min		
	primer ejercicio, salto al cajón en profundidad y en el	25	4 2		
	segundo, salto a las vallas.		Figuriais 7)		
	3 series x 5 repeticiones 45 desc/repeticiones 1 desc-/series		Ejercicio 7)		
	1 desc-/series				
			λ		
			\{\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		
			\$7 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		
			//.		
			Y 🚿		
F	Reorganización del grupo.				
Ι	Ejercicios de recuperación y relajamiento.		Dispersos en el terreno		
N	Técnica de relajamiento acostado, automasajes suaves.	3	Acostados		
A	Análisis de la actividad y evaluaciones.		Sentados		
L	Motivación para la próxima clase de entrenamiento. Pase de lista. Despedida.		De pie		
	nom. Despection.	1			

Ser Un tác De	Matríc: Sexo: M Unidad: Técnico- táctico Dep: Baloncesto Unidad: Técnico- táctico Dep: Baloncesto Unidad: Técnico- Dep: Baloncesto U					
P	ase: 62 HABILIDADES	7	Г	PROCEDIMIENTO -FORMA ORG.		
I N I C I A L	Formación del grupo y presentación e información los objetivos y actividades de la clase de entrenami Ejercicios de calentamiento : <u>lubricación de las articulac.</u> , cuello, brazos, extrem superiores, tronco extrem. infer. <u>Estiramientos</u> : brazos y cintura escap piernas y cint. pél.	de de dento.	5´	Calentamiento Especial: juego predeportivo, Balón contacto, orientado al balón. Funcionalidad: Habilidades específicas. Participan: 20 alumnos Instalación: Amplio espacio. Material: un balón Desarrollo: juego de pases a sus compañeros en un terreno amplio pero delimitado.		
P R I	Técnica Ofensiva: Técnica de los desplazamientos Postura, movimientos de pie. (Ejercicio de Amagos: Cambio de dirección y parada. (Ejercicio de Pases y sus variantes: Recepción: Pase y desplazamientos con dos manos. (Ejercicio 3) Tiro En bandeja cerca del aro. (Ejercicio 4)		5	(Ejercicio 1) (Ejercicio 2) (Ejercicio 3) (Ejercicio 4)		
N C I P A L	Drible: • Con control visual (Ejercicio 5) Táctica ofensiva:			(Ejercicio 6)		
	 Ejercicio táctico ofensivo de grupo 5vs0, con pa desplazamientos sencillos. (Ejercicio 6) Táctica defensiva: Ejercicio táctico defensivo, presión 1-2-1-1, a de los movimientos básicos, demostrar y a movimientos jugador por jugador, según la dire de la pelota. Ejercicio, (7). Juego de pases: Baloncesto 3 Vs 3 medio terreno. Preparación Física Objetivo: Resistencia aeróbica. Ejercicio de toque de líneas a un promedio de 140 a 	partir uplicar ección 1	15 15	(Ejercicio 7)		
	pulsaciones por minutos. 2 series x 3 repeticiones 45´desc/repeticiones 1´desc-/series		25			
F I N A L	Reorganización del grupo. Ejercicios de recuperación y relajamiento. Técnica o relajamiento acostado, automasajes suaves. Análisis de la actividad y evaluaciones. Motivación para la próxima clase. Pase de lista. Despedida.	de 3	3	Dispersos en el terreno Acostados Sentados De pie		

BIBLIOGRAFÍA:

- 1. Zinb I Fritz: Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, m, todos y dirección del entrenamiento.
- 2. BUCETA, J.M. Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid. 1998
- 3. COMAS, M. Baloncesto, más que un juego. Gymnos. Madrid. 1991
- 4. CRUZ, J. "Asesoramiento psicológico a entrenadores". Barcelona. 1994
- 5. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España 1991 y Ediciones Roca, S.A. México D.F, 1991.
- 6. Hahn Erwin:-Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Ediciones Martínez Roca, S.A, Barcelona. España, 1988.
- 7. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
- 8. OLIVERA, J. 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo. Barcelona 1996
- Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al minibaloncesto. Conferencias Impartidas en la Clínica Internacional de la Habana en Abril de 1998. F. Mora Ayllón. 1998. Federación Cubana de Baloncesto.
- Libros de apuntes de Baloncesto. Colectivo de autores Cátedra de Baloncesto.
 I.S.C.F.
- 11. LIRAS. H.J.J. Decálogo del entrenador de baloncesto. MADRID. España. 2000
- 12. MONDONI, M. Clinic de Navidad. Madrid. 2000 MONDONI, M. Artículos. Clinic
- 13. Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.
- 14. Carpeta Metodológica para el trabajo de Alto Rendimiento. Pérez Telles. INDER. 1999.
- 15. El desarrollo del Pensamiento Táctico en los niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo Investigativo. Mora Ayllón..Trabajo de Tesis I.S.C.F "Manuel Fajardo" Año 2000.
- 16. Principios del Entrenamiento Deportivo. Grosser, Starischka, Zimmermann. Barcelona.1991.
- 17. Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayll¢n y Radio Álvarez. Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllon. 1999.
- 18. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 2005
- 19. Forteza de la Rosa. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editoral Científico Técnica, Cuba. 87 pag. Santoja.R. Sport Nutricion, N0 3. Portugal. 2000.
- 20. Zinb l Fritz:-Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, m, todos y dirección del entrenamiento.
- 21. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona. España 1991 y Ediciones Roca, S.A. México D.F, 1991.
- 22. Mandoni Maurizio:-Technical Guide.Fron Mini-Basket to Basketball. Editado por el Comité técnico de la FIBA. 1991
- 23. Hahn Erwin:-Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Ediciones Martínez Roca, S.A, Barcelona. España, 1988.
- 24. Mora, Vicente Jes£s:-Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la Resistencia. Colección Educación Física, 12-14 años. Editado por Cabildo Insular de Gran Canaria, España 1989.
- 25. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
- 26. Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al minibaloncesto. Conferenciasimpartidas en la Clínica Internacional de la

- Habana en Abril de 1998. F. Mora Ayllón. 1998. Federación Cubana de Baloncesto.
- 27. Reglamento Internacional de Minibaloncesto. Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), Munich-D- 81379. 1998-2002. Rep. Fed. Alem.
- 28. Libros de apuntes de Baloncesto. Colectivo de autores Cátedra de Baloncesto. I.S.C.F.
- 29. Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.
- 30. Carpeta Metodológica para el trabajo de Alto Rendimiento. Pérez Telles. INDER. 1999.
- 31. La Fuerza para Ganar. Psicología en el deporte. Patricia Wightman. Talcahuano.Buenos Aires. Argentina. 1997.
- 32. Preparación Física. I II A. Pila Teleña 1982. Madrid.
- 33. Giocare IL Basket 2. Rodolfo Perini. Roma. 1997.
- 34. Entrenamiento de la Velocidad. Manfred Grosser. Barcelona 1992.
- 35. Coaching Children in Mini-Baasketball. Martín Lee. United Kingdom. 1998
- 36. CLINIC "Final Four". AEEB. Zaragoza 1990
- 37. El desarrollo del Pensamiento Táctico en los niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo
- 38. Investigativo. Mora Ayllón..Trabajo de Tesis I.S.C.F "Manuel Fajardo" Año 2000.
- 39. Principios del Entrenamiento Deportivo. Grosser, Starischka, Zimmermann. Barcelona.1991.
- 40. Reglas Oficiales de Basquetbol. FIBA. Argentina. 1998.
- 41. El entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. V.N Platonov. Barcelona. 1993
- 42. Entrenamientos con niños. E. Hahn. Barcelona. 1988
- 43. Ciclo de conferencias de "Maestría de Entrenamiento Deportivo". Armando Forteza. ISCF Manuel Fajardo. Febrero del 2000.
- 44. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. J. Barrios Recio y A. RanzolaRibas. La Habana. 1998.
- 45. La planificación del entrenamiento en los deportes colectivos. Seirulto. Barcelona 1994. Revista "Clinic". No. 34 a la 45 Años 1996 al 1999. AEEB.
- 46. Apuntes del Curso de Formación General en ciencias aplicadas al deporte para entrenadores, del COI Solidaridad Olímpica 1998. España.
- 47. Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayll¢n y Radio Alvarez. Trabajo Investigativo premiado en el XIII Forum del INDER. 1999.
- 48. Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllon. 1999.
- 49. Giocosport Pallacanestro. Maurizio Mandoni. Roma 1997.
- 50. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana CUBA, Colectivo de Autores. 1996
- 51. Forteza de la Rosa. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editoral Científico Técnica, Cuba. 87 pag.
- 52. Metrología Deportiva. Vladimir Zatsiorski. Editorial Planeta y Pueblo y Educación. La Habana, 1989.