



CALENTAMIENTO PRE PARTIDO

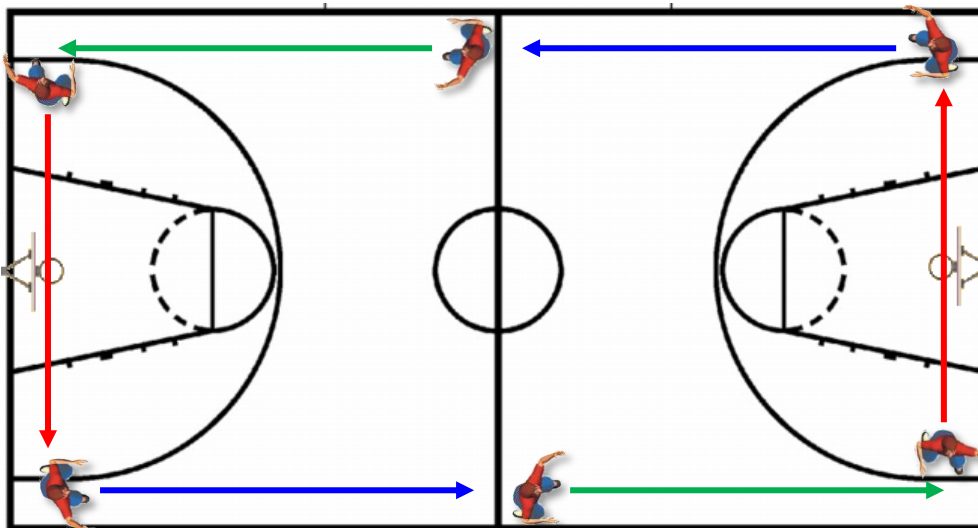
ESTRUCTURA Y ORDEN DEL CALENTAMIENTO

Orden	ejercicios	Duración en minutos
1º	Carrera continua alrededor del campo	3'
2º	Movilidad articular + desplazamientos específicos en ½ campo	5'
3º	Estiramientos activos. Elasticidad articular	5'
4º	Coordinación de pies + sprint cortos	7'
5º	Rueda de entradas y tiro	20'
6º	Tiro libre + deslizamientos laterales defensivos	5'

La primera parte del calentamiento pre partido la llamaremos **CALENTAMIENTO FÍSICO** que comprende los 4 primeros ejercicios de la tabla. Y la segunda parte la denominaremos **CALENTAMIENTO TÉCNICO** que consta de los dos últimos ejercicios de la tabla.

CARRERA CONTINUA CON DESPLAZAMIENTOS VARIADOS (3 minutos)

1



Este será el primer ejercicio a realizar en nuestro **CALENTAMIENTO FÍSICO** pre partido.

Será nuestra primera toma de contacto con el campo de juego. Es decir, nos servirá también para analizar las distancias del campo (línea de la cancha de juego como la distancia sobre todo cuando disputemos el partido en cancha contraria.

Como se puede apreciar en el gráfico utilizaremos las líneas del campo, pero en caso de no poder trabajar en el campo completo, efectuaremos la carrera continua sobre las líneas del ½ campo donde nos toque calentar.

La carrera se realizará suavemente, a trote y sin forzar.

Correremos en grupo, uno detrás del otro.

A continuación se describirá el trabajo a realizar en cada línea del campo:

- **Líneas azules:** carrera de frente.
- **Líneas verdes:** carrera con desplazamiento lateral, orientando el cuerpo (pecho) hacia la cancha.
- **Líneas rojas:** carrera de espaldas.



CLUB BALONCESTO PALENCIA

PLANIFICACION TACTICA

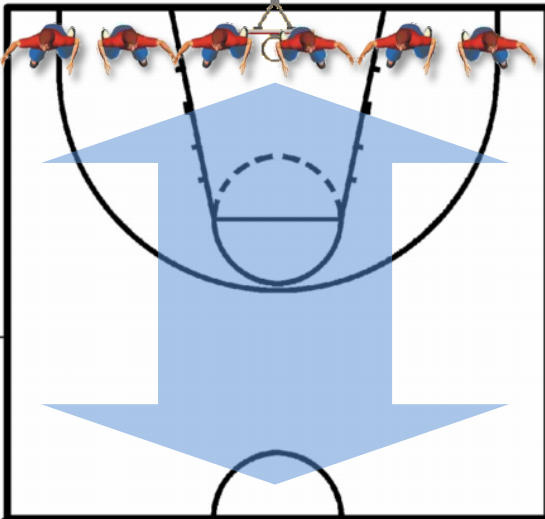
Categoría Infantil 2010/11

Realizado por
**Juan Carlos
Martín Gutiérrez**
Entrenador Superior
de Baloncesto



CALENTAMIENTO PRE PARTIDO

MOVILIDAD ARTICULAR + DESPLAZAMIENTOS ESPECÍFICOS (5 minutos)



Tras la carrera continua, el segundo ejercicio a trabajar será la movilidad articular mediante oleadas efectuadas de la línea de fondo a la línea de $\frac{1}{2}$ campo y viceversa. Cada oleada constará de ida y vuelta. Este ejercicio se realizará con todos los jugadores distribuidos a lo ancho del $\frac{1}{2}$ campo y a la misma altura.

La movilidad articular se trabajará de abajo hacia arriba.

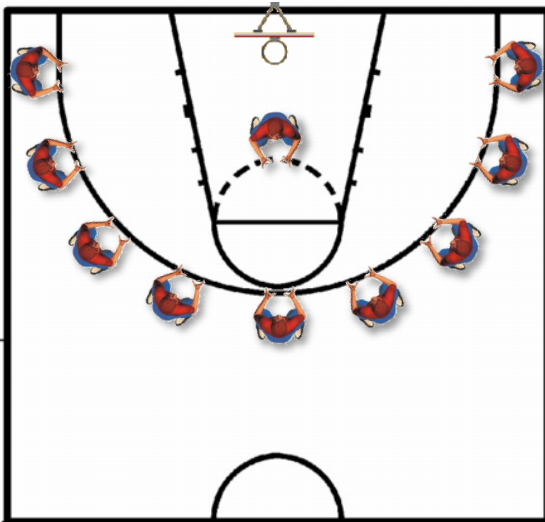
A continuación se detallan las 12 oleadas a trabajar por orden de aparición, con el trayecto de la línea de fondo al $\frac{1}{2}$ campo para retornar todos juntos aplaudiendo:

1. Andar con el exterior de los pies.
2. Andar con el interior de los pies.
3. Andar extendiendo el pie talón-puntera.
4. Skiping con elevación de las rodillas.
5. Skiping con talones llegando a los glúteos.
6. Carrera lateral (ida y vuelta con la misma orientación del cuerpo) cruzando los pies por delante y por detrás acompañado de los movimientos de los brazos (carioca).
7. Carrera de lado (ida y vuelta con la misma orientación del cuerpo) y levantando la pierna del lado contrario a la dirección que se va.
8. Carrera con zancadas amplias.
9. Carrera con zancadas largas en zigzag.
10. Carrera de frente con movimiento circular de brazos hacia delante.
11. Carrera de frente con movimiento circular de brazos hacia atrás.
12. Carrera lateral (ida y vuelta con la misma orientación del cuerpo) abriendo y cerrando los brazos.



CALENTAMIENTO PRE PARTIDO

ESTIRAMIENTOS ACTIVOS. ELASTICIDAD ARTICULAR (5 minutos)



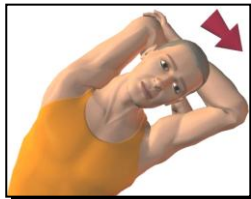
Tras la movilidad articular en carrera trabajaremos los estiramientos activos. Nos colocaremos alrededor de la línea de 6,25 para estirar todo el equipo junto. Para que aprendan la rutina situaremos a un jugador en el centro de la zona para que dirija el estiramiento. Podremos cambiar al jugador cada vez.

La elasticidad articular o estiramiento activo se trabajará de arriba hacia abajo.

Estos serán los 15 estiramientos a trabajar por orden de aparición:



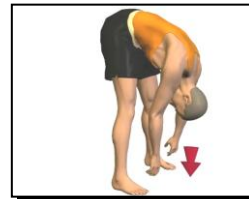
10 segundos por cada lado



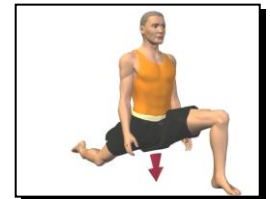
10 segundos por cada lado



20 segundos



20 segundos



20 segundos cada pierna



10 segundos cada brazo



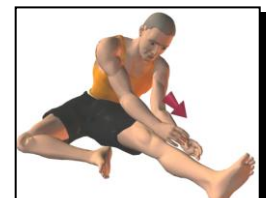
20 segundos



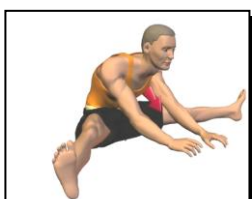
30 segundos



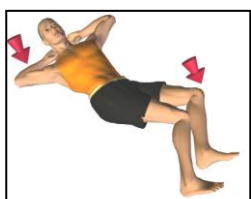
20 segundos cada pierna



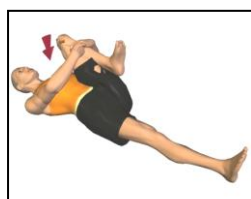
20 segundos cada pierna



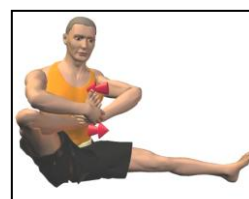
30 segundos



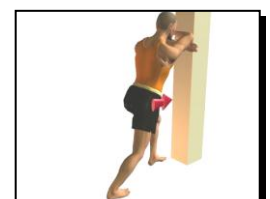
25 segundos de cada lado



20 segundos cada pierna



15 veces cada pie cada sentido

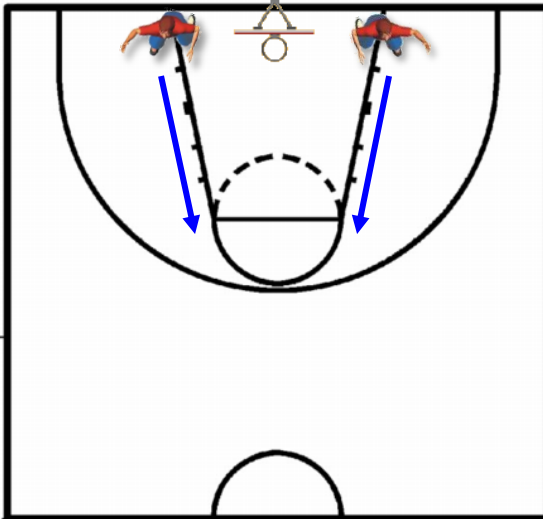


30 segundos cada pierna



CALENTAMIENTO PRE PARTIDO

COORDINACIÓN DE PIES + SPRINT CORTOS (5 minutos)



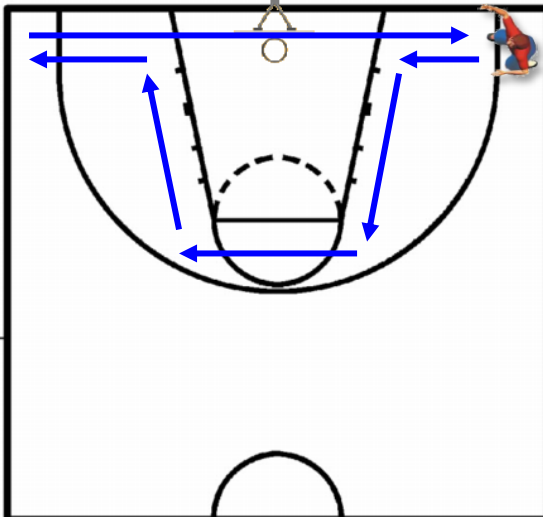
Una vez realizados los estiramientos activos trabajaremos la **coordinación de pies + sprint cortos**.

Comenzaremos utilizando como referencia la línea de la zona (letras). Se colocarán dos filas en la esquina de la zona para realizar los siguientes ejercicios:

- Cuerpo orientado hacia el $\frac{1}{2}$ campo, pies alternos 2-2 hasta la esquina del tiro libre.
- Cuerpo orientado hacia el centro de la zona, pies alternos 2-2 hasta la esquina del tiro libre lateral.
- Cuerpo orientado hacia la línea de banda, pies alternos 2-2 hasta la esquina del tiro libre lateral.

Cuando se llegue a la esquina del tiro libre se bordeará trotando el círculo del tiro libre para cambiar de fila.

Seguidamente utilizaremos como referencia la línea de fondo y las líneas de la zona y tiro libre. Se colocará una fila en una esquina del fondo para realizar los siguientes ejercicios con el trayecto que se ve en el gráfico:

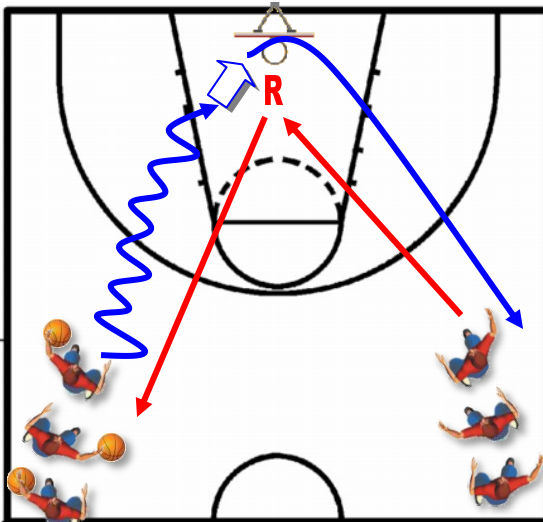


- Sprint + deslizamientos laterales defensivos rápidos + sprint + deslizamientos laterales defensivos rápidos + sprint + trote volviendo a la fila por línea de fondo.
- Cuerpo orientado hacia el $\frac{1}{2}$ campo, deslizamientos laterales defensivos rápidos + sprint + deslizamientos laterales defensivos rápidos + sprint hacia atrás + deslizamientos laterales defensivos rápidos + trote volviendo a la fila por línea de fondo.
- Cuerpo orientado hacia el fondo, deslizamientos laterales defensivos rápidos + sprint hacia atrás + deslizamientos laterales defensivos rápidos + sprint + deslizamientos laterales defensivos rápidos + trote volviendo a la fila por línea de fondo.



CALENTAMIENTO PRE PARTIDO

RUEDAS DE ENTRADAS Y TIRO (20 minutos)

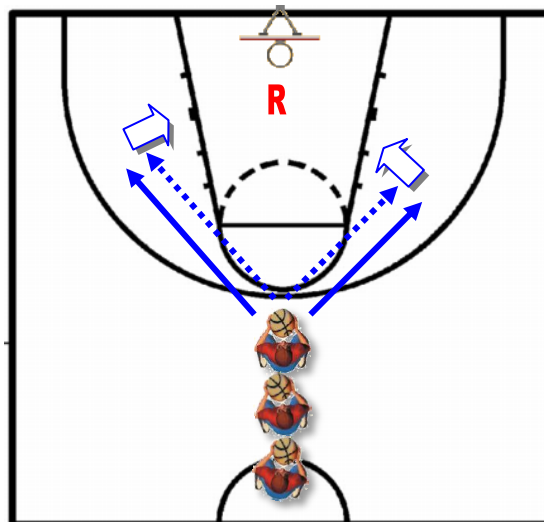
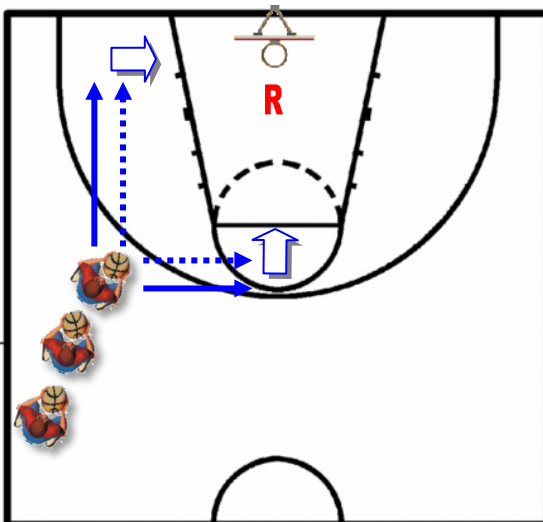


Con estas **ruedas de entradas y tiro** comenzaremos a trabajar el **CALENTAMIENTO TÉCNICO**.

Empezaremos con una rueda de entrada con dos filas en $\frac{1}{2}$ campo, una con balón y la otra sin balón que irá a o por el rebote, comenzando siempre a entrar a canasta por el lado izquierdo con los siguientes ejercicios:

- Bote + entrada por la izquierda.
- Pase + recepción en carrera + entrada a canasta sin bote.
- Bote + parada en 1 ó 2 tiempos + tiro corto.
- Pase + recepción en carrera + tiro corto.

Una vez realizados estos ejercicios se cambiará el balón hacia la fila del lado derecho, volviendo a ejecutar los ejercicios anteriores.



A continuación, se procederá a trabajar las **ruedas de tiro desde $\frac{1}{2}$ distancia**, con filas en los 45° y en el centro (eje aro-aros).

Esto es lo que podrá realizar el jugador en función de donde coloquemos las filas en las ruedas de tiro:

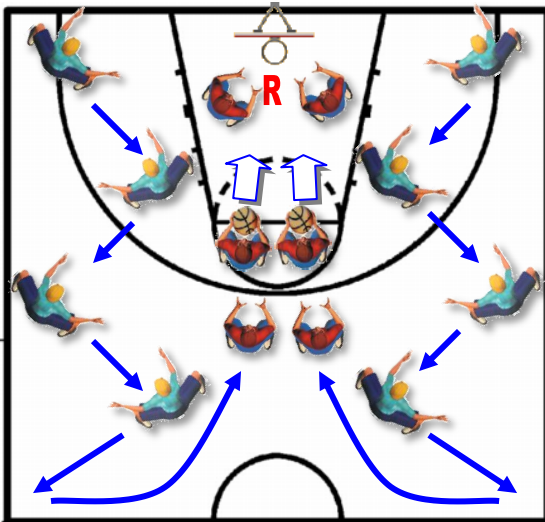
- **Cuando la rueda de tiro tenga la fila en los 45°** el jugador podrá realizar su **autopase** hacia la línea de fondo o hacia el eje aro-aros (entorno al tiro libre), recepcionando el balón con una parada en 1 ó 2 tiempos. Transcurrido un tiempo cambiaremos la fila hacia el otro 45° .
- **Cuando la rueda de tiro tenga la fila en el eje aro-aros** el jugador podrá realizar su **autopase** hacia uno u otro 45° , recepcionando el balón con una parada en 1 ó 2 tiempos.

Una vez realizado el tiro el jugador irá a por su propio rebote para retornar a la fila.



CALENTAMIENTO PRE PARTIDO

TIRO LIBRE + DESLIZAMIENTOS LATERALES DEFENSIVOS (5 minutos)



Como último ejercicio del **CALENTAMIENTO TÉCNICO** realizaremos **dos tiros libres por jugador** y **deslizamientos laterales defensivos en zigzag**.

Se establecerán dos filas en el tiro libre con dos jugadores al rebote. Cuando un jugador realice los dos tiros libres irá al rebote, mientras que uno de los que estaba al rebote se marchará a la esquina de la línea de fondo para trabajar pasos laterales defensivos en zigzag con pasos de caída hasta la línea del $\frac{1}{2}$ campo. Cuando acabe de realizar los deslizamientos defensivos laterales se colocará en la fila de tiros libres.

Este ejercicio será el último y finalizará cuando el árbitro pite 1:30 minutos para el comienzo del partido.