

## **TRABAJO PRETEMPORADA INFANTIL AD INFANTE 2008/09**

ENTRENADOR: ANGEL GOMEZ IBAÑEZ

Se realizaran 4 sesiones semanales de entre 30/40 minutos, con días de descanso alternos, se recomienda realizar los ejercicios entre 3 y 4 horas después de haber comido (preferentemente en ayuno por la mañana o a ultima hora de la tarde).

Se combinaran una serie de ejercicios sobre los fundamentos básicos del baloncesto:

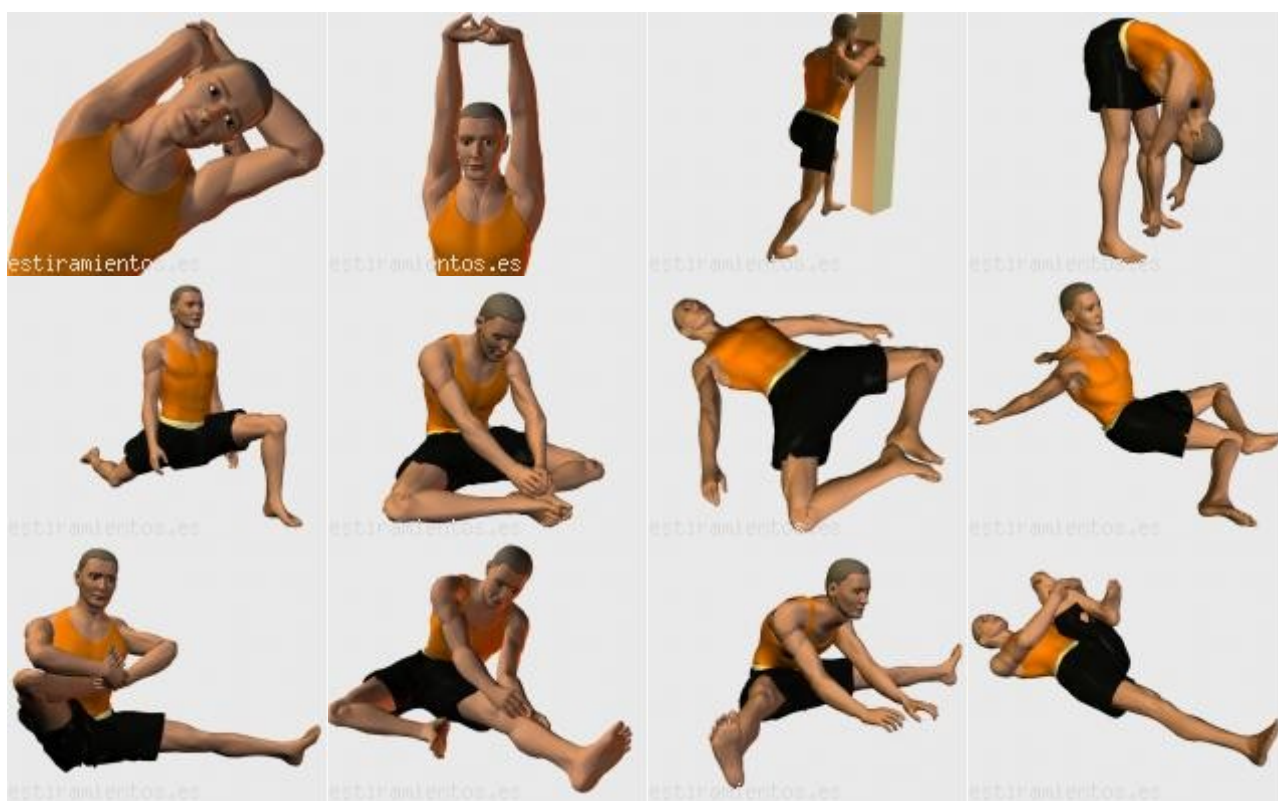
**ESTIRAMIENTOS**

**VELOCIDAD DE REACCION**

**SALTO**

**RESISTENCIA**

### **1) Estiramiento: son los realizados durante el año**



### **2) Velocidad de reacción y sprint: duración aproximada (2 minutos)**

Se realizaran 3 tandas que deberán ser cronometradas y entregadas en un guión de prácticas que se adjunta al final de esta hoja de ejercicios:

**LAS TANDAS HAN DE REALIZARSE A MAXIMA VELOCIDAD**

1ª tanda: ida (20 m) y vuelta(20 m ) en sprint

20 segundos de recuperación (tiempo equivalente a una defensa, una fuera, una falta.

2ª tanda: ida (20 m) y vuelta(20 m ) en sprint

20 segundos de recuperación (tiempo equivalente a una defensa, una fuera, una falta

3ª tanda: ida (20 m) y vuelta(20 m ) en sprint20 segundos de recuperación (tiempo equivalente a una defensa, una fuera, una falta )

### **3) SALTO :**

Para saltar hay que trabajar el “tren inferior”(la parte del cuerpo que va desde el abdomen(barriga) hasta los pies).Hay que trabajar: abdominales, muslos y piernas .

3 series de **30 abdominales(20seg descanso)** 3 series de **10 flexiones(20seg descanso)**

1ª tanda: 30 abdominales

20 seg. de descanso:

2ª tanda: 30 abdominales

20 seg. de descanso

3ª tanda: 30 abdominales

20 seg. de descanso

1ª tanda: 10 flexiones

20 seg. descanso

2ª tanda : 10 flexiones

20 seg. descanso

3ª tanda : 10 flexiones

20 seg. descanso

**Sentadillas :** 3 series de 10 sentadillas sin movernos del sitio

**Multisalto vertical:**

Con las manos juntas en la espalda saltaremos en 3 series de 10 saltos (descanso 20 seg.)

Con las manos estiradas hacia arriba saltaremos en 3 series de 10 saltos(descanso 20seg)

Saltaremos sin movernos hasta levantar las rodillas al pecho 3 series de 10 saltos

**Multisalto horizontal:**

Con la manos juntas en la espalda saltaremos hacia delante intentado llegar lo mas lejos.

Saltaremos en zancadas recorriendo la mayor distancia posible(10zancadas ida y vuelta)

**4) RESISTENCIA:**

Carrera continua durante 20 minutos (la primera semana puede empezarse por 10 minutos, en las siguientes semanas, se debe subir el ritmo y el tiempo del ejercicio,hay que superarse.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Estirar 5 min. 20m x 3 T1: T2: T3: Abdominales Flexiones Sentadilla :10x3 Salto vertical : manos juntas mano estiradas rodillas pecho Salto horizontal Mano junta zancada Carrera 20 min.	Descanso	Estirar 5 min. 20m x 3 T1: T2: T3: Abdominales Flexiones Sentadilla :10x3 Salto vertical : manos juntas mano estiradas rodillas pecho Salto horizontal Mano junta zancada Carrera 20 min.	Descanso	Estirar 5 min. 20m x 3 T1: T2: T3: Abdominales Flexiones Sentadilla : 10x3 Salto vertical : manos juntas mano estiradas rodillas pecho Salto horizontal Mano junta zancada Carrera 20 min.	Descanso	Estirar 5 min. 20m x 3 T1: T2: T3: Abdominales Flexiones Sentadilla :10x3 Salto vertical : manos juntas mano estiradas rodillas pecho Salto horizontal Mano junta zancada Carrera 20 min.