

Sesión de Entrenamiento de Baloncesto

Esta sesión de entrenamiento de baloncesto está diseñada para mejorar tus habilidades técnicas, físicas y estratégicas. Ideal tanto para jugadores principiantes como avanzados, esta rutina se centra en el desarrollo de la agilidad, precisión y trabajo en equipo.

Calentamiento

El calentamiento es crucial para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Realiza los siguientes ejercicios durante 10 minutos:

Ejercicio	Duración/Repeticiones
Correr alrededor de la cancha	5 minutos
Movilidad articular (hombros, caderas, rodillas)	3 minutos
Pases en movimiento	2 minutos

Ejercicios Técnicos

Estos ejercicios están diseñados para mejorar habilidades fundamentales como el dribbling, el tiro y la defensa:

Ejercicio	Duración/Repeticiones
Dribbling en zigzag	4 series de ida y vuelta
Tiros libres	10 intentos por jugador
Entradas a canasta alternadas	3 series de 10 repeticiones
Defensa 1 contra 1	5 minutos

Trabajo en Equipo

El trabajo en equipo es esencial en el baloncesto. Dedicar 20 minutos a actividades que fomenten la colaboración:

Ejercicio	Duración
Juego de 3 contra 3	10 minutos
Ejercicio de pases rápidos	5 minutos
Simulación de jugadas	5 minutos

Enfriamiento

Termina la sesión con ejercicios de estiramiento para reducir la tensión muscular y prevenir lesiones:

Ejercicio	Duración
Estiramiento de cuádriceps	30 segundos por pierna
Estiramiento de hombros	30 segundos por brazo
Respiración profunda	2 minutos

Esta sesión completa te ayudará a mejorar tus habilidades y rendimiento en el baloncesto. Recuerda mantenerte hidratado y practicar con regularidad para obtener los mejores resultados.