



ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO EN EL BALONCESTO

Ejercicios individuales para niños

Libni Morales Lorenzana
Daniel Castillo Díaz
Norma Chantal Seoane Sabino

BUAP



Entrenamiento Especializado en el Baloncesto

Autores

Libni Morales Lorenzana

Daniel Castillo Díaz

Norma Chantal Seoane Sabino

Entrenamiento Especializado en el Baloncesto

Ejercicios individuales para niños

Autores

Libni Morales Lorenzana

Daniel Castillo Díaz

Norma Chantal Seoane Sabino

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Dirección General de Publicaciones
2025

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Rectora: Lilia Cedillo Ramírez
Secretario General: Damián Hernández Méndez
Vicerrector de Extensión y Difusión de la Cultura: Rosalinda Merino Calderón
Director General de Publicaciones: Jorge David Cortés Moreno

Primera edición, 2025
ISBN: 978-607-2637-82-5
DR © Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
4 Sur 104
Puebla, Puebla, Centro Histórico

Dirección General de Publicaciones
2 Norte 1404
Tel.: 222 24685559
Puebla, Puebla.

Esta obra fue dictaminada por especialistas en el área bajo la modalidad de doble ciego.
Formación y corrección: María Belén Sánchez Sánchez.

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

ÍNDICE

Prólogo Capítulo I

Salto vertical controlado	14
Línea central del 100	16
Desplantes con barra.....	18
Líneas diagonales del 100	20
Taladro lateral con mini banda	22
Líneas de fondo del 100.....	24
Hip car.....	26
Bote entre piernas con desplazamiento a 2 momentos	28
ABC de liga	30
Bote frontal en M10-6-2-1.....	32
Desplantes con liga frontal.....	34
Finta-Jab-Shoot de media distancia	36
Despegues con barra	38
Semi-drop y tiro frontal en poste medio	40
Lances con liga posterior.....	42
Entrada de poder por poste medio	44
Desplante posterior con mancuerna	46
Spin move con choque en poste medio	48
Salto vertical a 2 tiempos.....	50

CAPÍTULO II

Jalón de liga con desplante	55
Pase frontal en pared tras bote	57
Squat parcial con liga (TKE)	59
Triple salto de cierre defensivo	61
Desplazamientos laterales con liga	63
Carrera lateral defensiva con contacto legal	65
Colocación e impulsos sin salto con liga	67
Box out con balón a tierra	69
Skiping marcado	71
Bote frontal de M con desplazamiento	73
Sentadilla corta con metatarsos en posición de tijera	75
Saltar y cerrar dirigido	77
Extensiones explosivas con barra con cambio de pierna	79
Bote frontal en M10-6-2-1 con tiro de media	81
Sentadilla corta con metatarsos de alta velocidad	83
Defensa diagonal de esgrima	85
Abductor profundo con balón medicinal	87
Bote entre piernas en M10 con pase a una mano	89
Sentadilla media con barra y elevación con salto	91
Tiro de cuarta estación del 100	93

CAPÍTULO III

Slide lateral	96
Colocación lateral con tiro de media	98
Línea de aceleración.....	100
Colocación paso atrás con tiro de media	102
Aperturas y cruces	104
Colocación frontal con tiro de media.....	106
Impulso y lanzamiento de brazos desde posición básica	108
Entrada con balón lanzado	110
Ranuras	112
Colocación con anclaje sin desplazamiento y tiro de media	114
Elevación y patada posterior con liga	116
Tiro de media propioceptivo con rodilla elevada estabilizada	118
Rotación con liga mantenida.....	120
Entrada con fade-away.....	122
Sentadilla de una pierna con peso y estabilizador.....	124
Entrada contra domi en primer paso	126
Extensiones explosivas con barra y liga.....	128
Tiro con abdomen.....	130
Lances con liga posterior a ras de piso	132
Colocación lateral con tiro bajo el aro.....	134

CAPÍTULO IV

Elevación de barra.....	137
Bote entre piernas de M con desplazamiento	139
Lanzamiento y rotación de balón medicinal.....	141
Cross corto y amplio	143
Semi sentadilla con balón medicinal y lanzamiento.....	145
Bote con 2 balones, congelar y tiro de media.....	147
Ascensor en escuadra.....	149
Bote por la espalda de M con desplazamiento	151
Mecedora con balón	153
Bote entre piernas en M10-6-2-1.....	155
Lanzamiento y dureza con balón medicinal por encima de la cabeza en pared	157
Bote de V corta con 2 balones.....	159
Parkour lateral desde banco	161
Bote en M10 frontal, entre piernas y espalda	163
Jalón de liga con un sólo brazo.....	165
Bote In and out	167
Lanzamiento lateral corto a pared con balón medicinal	169
Bote creativo con bote cambio	171
Rotación alta con liga a dos manos.....	173
Bote en M frontal, entre piernas y espalda con pase a pared a una mano	175

CAPÍTULO V

Tiro con estabilizador.....	178
Tiro libre al 10%	180
Isometría con cuerda.....	182
Bote frontal en M10 con pase a una mano	184
Carga lateral	186
Entrada con choque.....	188
Estabilidad de choque con pelota fitness	190
Pase lateral contra pared	192
Core controlado con barra.....	194
Pase de larga distancia dirigido dominante.....	196
Salto vertical a 2 tiempos desde banco de 30 cm	198
Remate	200
Sentadilla isométrica con estabilizador y mancuerna	202
Footwork y catch & shoot	204
Barra lanzada con desplante elevado.....	206
Entrada con parada a un tiempo y soltando pie pivote	208
Squat con mancuerna de alta velocidad	210
Jumper de media larga con squat.....	212
Elevación posterior de pierna con balón medicinal en plano inclinado	214
Entrada a canasta pasada con finta	216

PRÓLOGO

El baloncesto es un deporte de gran velocidad y dinamismo, que exige no sólo una técnica perfectamente depurada; sino también una base física de alto nivel, así como un balance emocional y mental que debe estar presente en el jugador en todo momento debido a las situaciones y las exigencias a las que se enfrenta, por tal razón y principalmente en las divisiones formativas, es crucial, construir las bases que permitan a largo plazo que un atleta, se desempeñe correctamente en el área de juego.

El aprendizaje del baloncesto en edades tempranas no debe asimilarse únicamente como enseñar movimientos repetitivos y sin comprensión, o como sistemas de juego o tácticas de situaciones comunes; de hecho, su enseñanza requiere exactamente lo contra-

rio, una planificación pedagógica adecuada que considere el desarrollo psicomotor, físico, social y emocional de un niño o joven, la calidad de este proceso es la mayoría de las veces lo que marca la diferencia en los futuros atletas, el aprendizaje con bases sólidas, las experiencias enriquecedoras, superar la frustración y la resiliencia, serán algunos de los elementos que le permitirán un excelente desempeño, tanto en el juego como en la vida. Los entrenadores y preparadores físicos (sobre todo en edades formativas) tienen la gran responsabilidad de formar, no solo atletas, sino antes a personas, seres individuales con valores, autoestima, respeto y gusto por el deporte. Uno de los principales retos a los que se enfrentan los entrenadores es lograr esa sinergia entre lo físico y lo técnico, de modo que el trabajo físico no sea impuesto como una meta física, sino que sea en realidad una herramienta que le permita alcanzar las mejoras y destrezas técnicas a los

jugadores, en otras palabras, debe entenderse que no se trata solo de correr, saltar, levantar pesas o ser “agresivo”, por el contrario; el jugador debe aprender a moverse, a responder y a adaptarse dentro del campo de baloncesto. Esta transferencia de lo físico a lo técnico optimiza el rendimiento del jugador, previene lesiones, mejora el lenguaje y la lectura del juego, así como la toma de decisiones.

En muchas escuelas de niveles formativos, se observa una separación en el trabajo físico y el desarrollo técnico, donde los jugadores realizan gran cantidad de rutinas físicas sin ningún tipo de conexión clara con las habilidades y destrezas que ocupará en el terreno de juego. Esta separación es perjudicial para los atletas en formación, ya que en estas edades se están construyendo esquemas y patrones de movimientos, así como los hábitos de juego. Si no se entrena con ejercicios específicos y una carga física adecuada, se corre el riesgo de

que se formen habilidades inconexas y peor aún, se generan grandes problemas y bloqueos mentales, emocionales y competitivos. Es por ello que la enseñanza del baloncesto infantil y juvenil debe descansar perfectamente en bases metodológicas integradoras, que equilibren y dosifiquen de forma adecuada, de acuerdo con la madurez biológica, a la edad y a sus experiencias de juego. Además, se deben incorporar en este entrenamiento físico y técnico, situaciones reales o ejercicios que simulen las acciones de partido. El trabajo físico no debe pretenderse como un resultado inmediato en estas edades, debe comprenderse que el acondicionamiento físico es un proceso en desarrollo que lleva combinados a los elementos técnicos, tácticos y psicológicos para el deportista.

No debemos olvidar que en las edades formativas el objetivo principal no debe ser ganar partidos, sino formar jugadores, esto requiere conocimiento, paciencia, sensibilidad, pedagogía y una amplia

comprensión del binomio enseñanza-aprendizaje, si un entrenador sobrecarga física o mentalmente a un atleta con un exceso de competición y de resultados tempranos, sin respetar el desarrollo paulatino físico-técnico, puede provocar que los atletas caigan en un burnout o una fatiga crónica, llegando a desmotivarlo e incluso a lesionarlo. El entrenador debe mantener un enfoque equilibrado y comprender cómo funcionan los procesos motores, físicos y mentales funcionales para estar al servicio realmente de un aprendizaje orgánico y eficaz.

En este libro se busca contribuir a ese enfoque, se busca proporcionar fundamentos y propuestas prácticas que ayudan a los entrenadores a transferir un trabajo físico adecuado a elementos técnicos depurados, este libro permitirá que el entrenador diseñe sesiones de entrenamiento más inteligentes, con un mejor contexto y centradas principalmente en el desarrollo adecuado del joven atleta. El entrenamiento especializado ha

avanzado mucho en los últimos años y hoy estamos seguros de que no basta con imponer rutinas físicas duras o repetir ejercicios sin criterio, sin respetar los ritmos, desarrollos o necesidades individuales.

En las páginas de este libro se invita a reflexionar, sobre cuál es el verdadero rol del entrenador, formador, guía, metodólogo, mentor y arquitecto del aprendizaje del deportista joven. Se propone además una clara metodología que busca que el trabajo físico no sea una imposición sobre el jugador, sino una consecuencia natural de la planificación que le permita desafiarse a sí mismo y entusiasmarse por superarse.

Contribuir a la formación de un jugador, no es simplemente enseñarle la triple amenaza, es enseñarle a moverse con intención, saber dosificarse así mismo, no jugar con miedo, tomar decisiones y estar dispuesto a fallar, pero nunca dejar de intentarlo con lo mejor que tenga, a que debe respetar su cuerpo y su proceso; y que esto será posible, solo si

atiende adecuadamente su carga física, su mejora técnica progresiva, y su propósito formativo deportivo y de vida.

Confiamos en que este libro sirva como punto de partida para construir procesos formativos más coherentes, humanos y de alta efectividad, porque el futuro del baloncesto empieza con una buena enseñanza.

Dr. Luis Antonio Lucio Venegas
Coordinador Académico
de Ciudad Universitaria 2

Capítulo i

Intensidad y resistencia

CONTENIDO

Salto vertical controlado

ORGANIZACIÓN

Individual

DESARROLLO

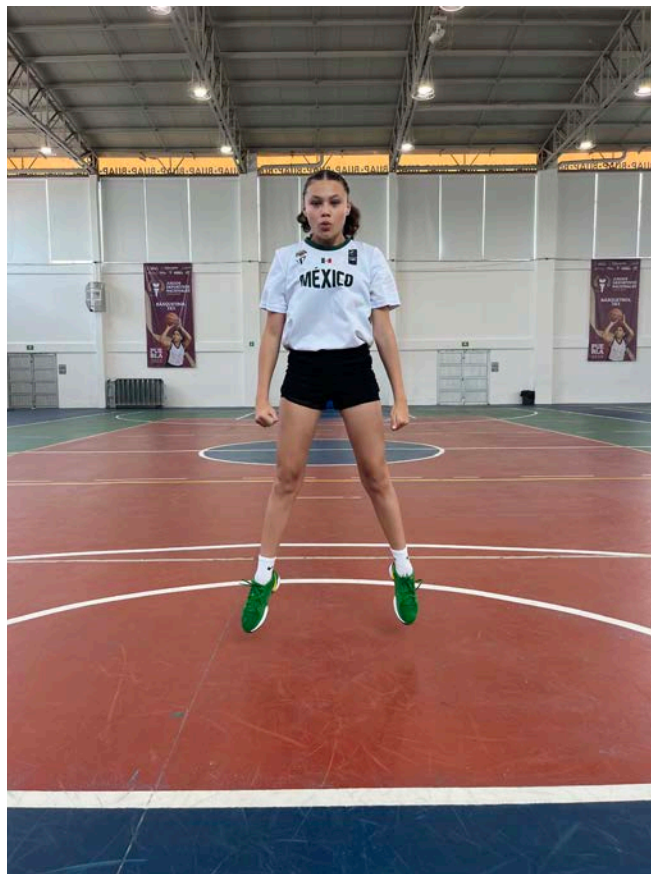
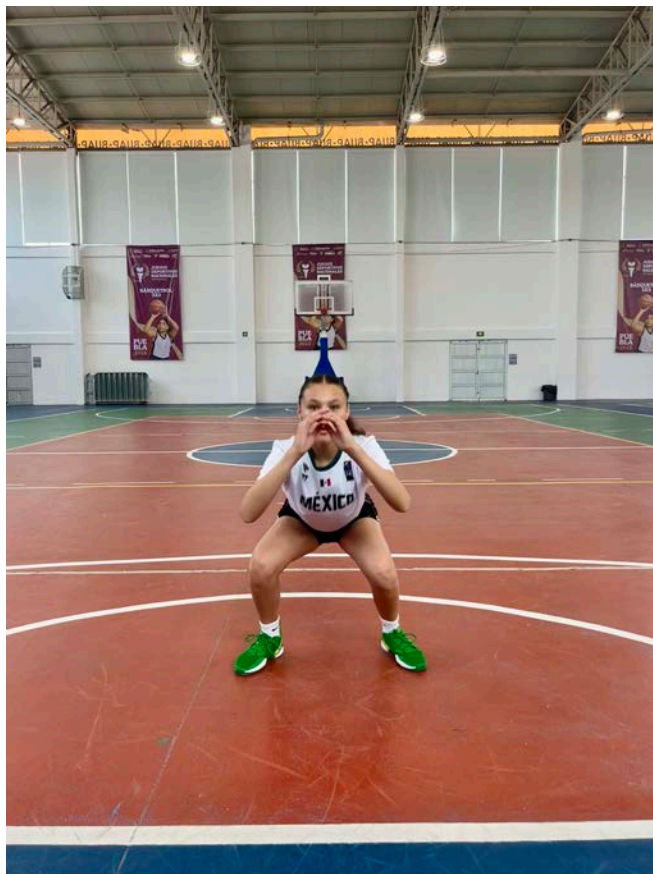
Realizar una sentadilla media acercando los puños al pecho al bajar y saltar de forma explosiva y vertical extendiendo los brazos hacia abajo de forma controlada.

VARIANTES

Número de repeticiones, profundidad en la sentadilla, pesos diversos en mancuernas o chalecos y resistencias en ligas, velocidad de ejecución y pausas controladas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Línea central del 100.



CONTENIDO

Línea central del 100

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Encestar 5 tiros fuera de la semi-zona (primera estación) en la línea central imaginaria del perímetro. Después dar un paso grande hacia atrás y realizar la misma acción (segunda estación), continuar con una tercera y cuarta estación en la misma línea.

VARIANTES

5 tiros tirados y no encestandos, tiros con una sola mano, tiros sin salto, contabilizar sólo tiros limpios, entre otros.



CONTENIDO

Desplantes con barra

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

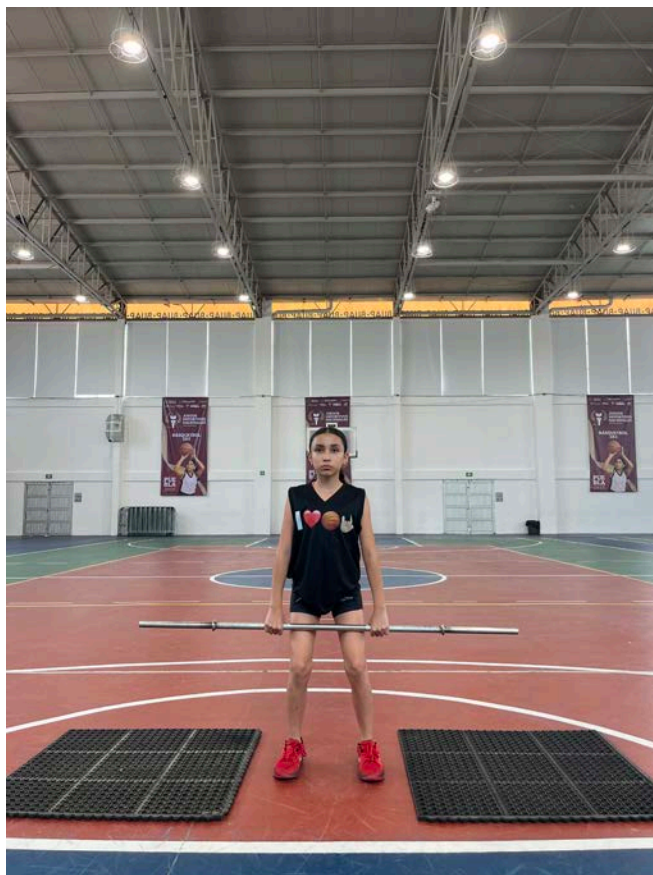
Realizar saltos cortos explosivos con ambos pies simultáneamente y elevando una barra de la cintura al pecho al mismo tiempo.

VARIANTES

Diversos pesos, ejecución con salto, pausas controladas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Líneas diagonales del 100.



CONTENIDO

Líneas diagonales del 100

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Encestar 5 tiros fuera de la semi-zona (primera estación) en la línea diagonal imaginaria del perímetro, después dar un paso grande hacia atrás y realizar la misma acción (segunda estación), continuar con una tercera y cuarta estación en la misma línea.

VARIANTES

5 tiros tirados y no encestandos, tiros con una sola mano, tiros sin salto, contabilizar sólo tiros limpios, entre otros.



CONTENIDO

Taladro lateral con mini banda

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse con pies juntos y saltar a posición de Squad, recuperar la posición manteniendo el equilibrio con un solo pie, para más tarde realizar un salto lateral y realizar la misma acción en sentido opuesto.

VARIANTES

Diferentes resistencias de mini banda, pesos adicionales y vivos, distancia del salto, laterales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Líneas de fondo del 100.



CONTENIDO

Líneas de fondo del 100

ORGANIZACIÓN

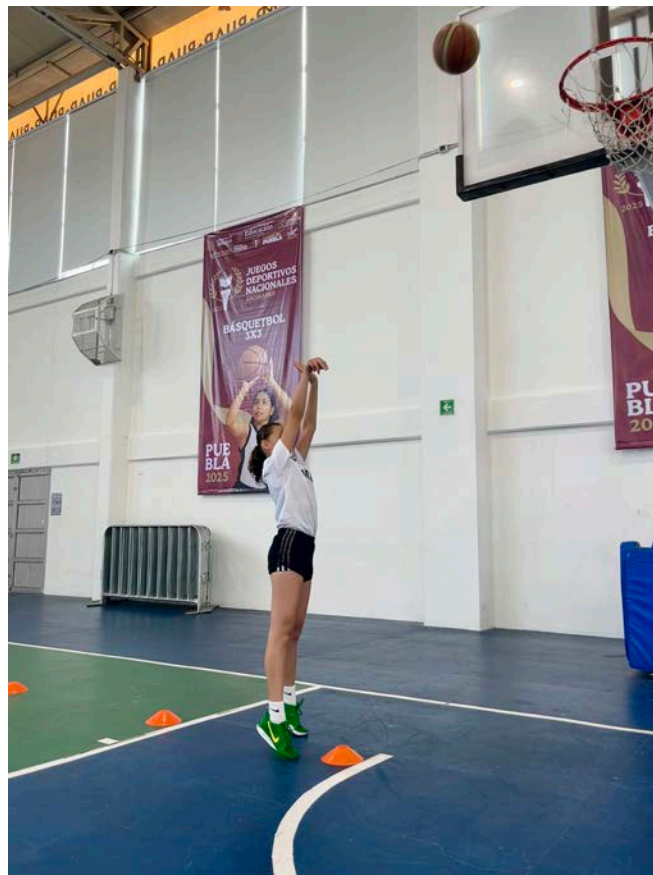
Individual.

DESARROLLO

Encestar 5 tiros fuera de la semi-zona (primera estación) en la línea de fondo imaginaria del perímetro, después dar un paso grande hacia atrás y realizar la misma acción (segunda estación), continuar con una tercera y cuarta estación en la misma línea.

VARIANTES

5 tiros tirados y no encestandos, tiros con una sola mano, tiros sin salto, contabilizar solo tiros limpios, entre otros.



CONTENIDO

Hip car

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

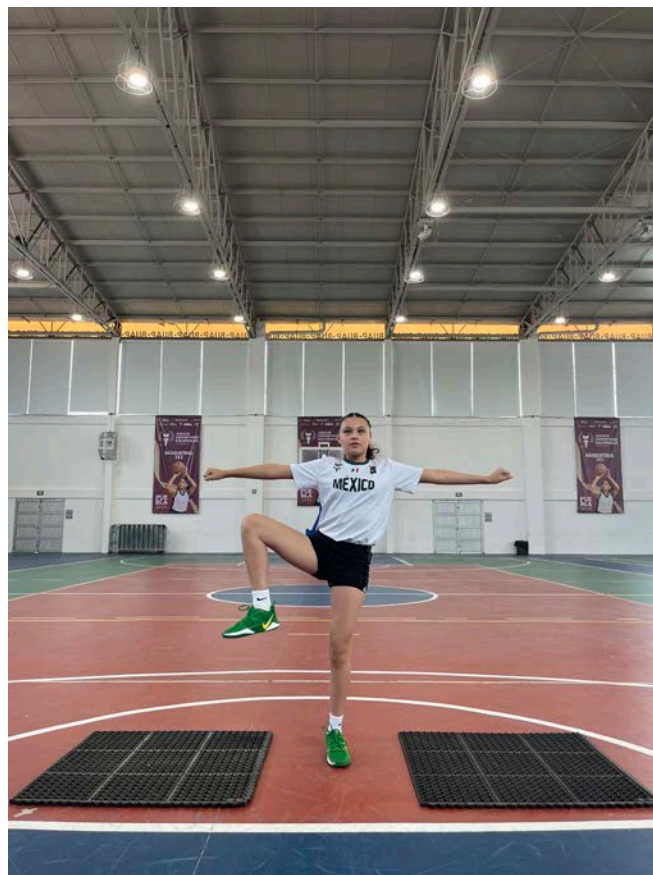
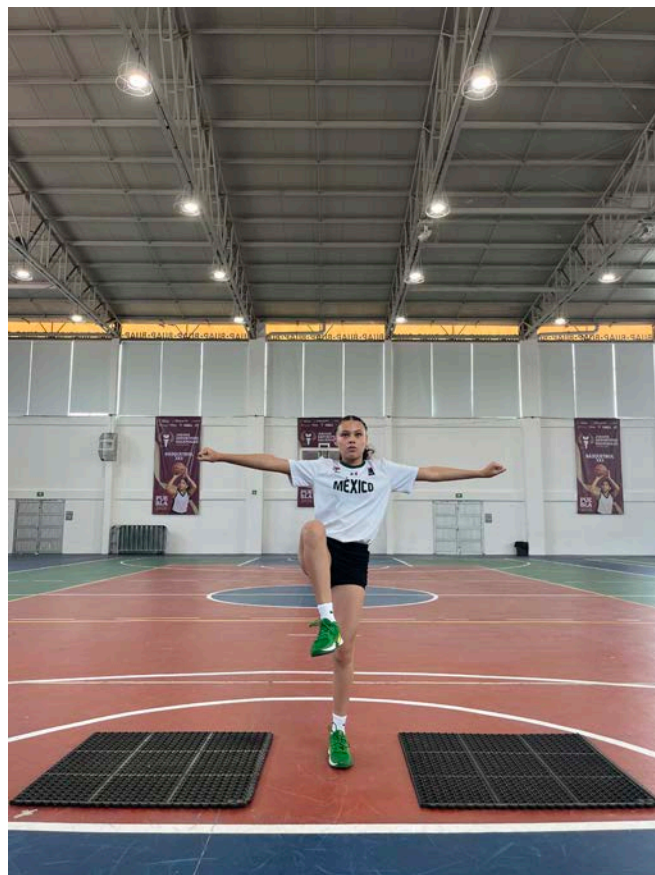
Colocarse en un solo pie con los brazos extendidos lateralmente y con los puños cerrados, elevar la rodilla y dibujar círculos amplios con ella lentamente manteniendo el equilibrio.

VARIANTES

Únicamente con pierna elevada y mantenida, tamaños de la circunferencia, pesos adicionales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote entre piernas con desplazamiento a 2 momentos.



CONTENIDO

Bote entre piernas con
desplazamiento a 2 momentos

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar bote entre las piernas a lo ancho de la cancha, manteniéndose erguido y levantando la cara, realizando al mismo tiempo una cargada de balón o retención muy sutil en las partes laterales de la bola.

VARIANTES

Bote por el frente, bote por la espalda, combinaciones, diferentes velocidades y desplazamientos, entre otros.



CONTENIDO

ABC de liga

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental lateralmente a la liga, y extender la liga sujetándola con ambos puños y dibujando un ABC lentamente en el aire.

VARIANTES

Variar tamaño de las letras, integrar más letras del abecedario, utilizar diferentes pesos o resistencias, diferentes posturas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote frontal en M10-6-2-1.



CONTENIDO

Bote frontal en M10-6-2-1

ORGANIZACIÓN

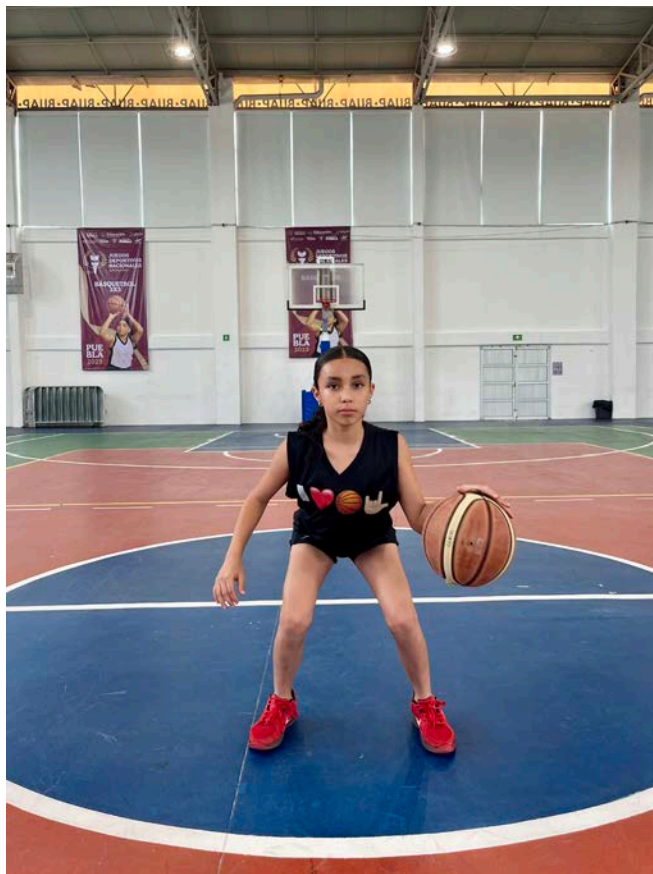
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote corto 10 veces con la mano derecha, 10 veces con la mano izquierda, y 10 veces dibujando una M con el bote de control y el cross de una mano a otra, después realizarlo de igual manera con 6, 2 y 1 se repite.

VARIANTES

Variar número de repeticiones, alturas, tamaño y número de balones, móviles adicionales como pelotas de tenis o de bote vivo, entre otros.



CONTENIDO

Desplantes con liga frontal

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

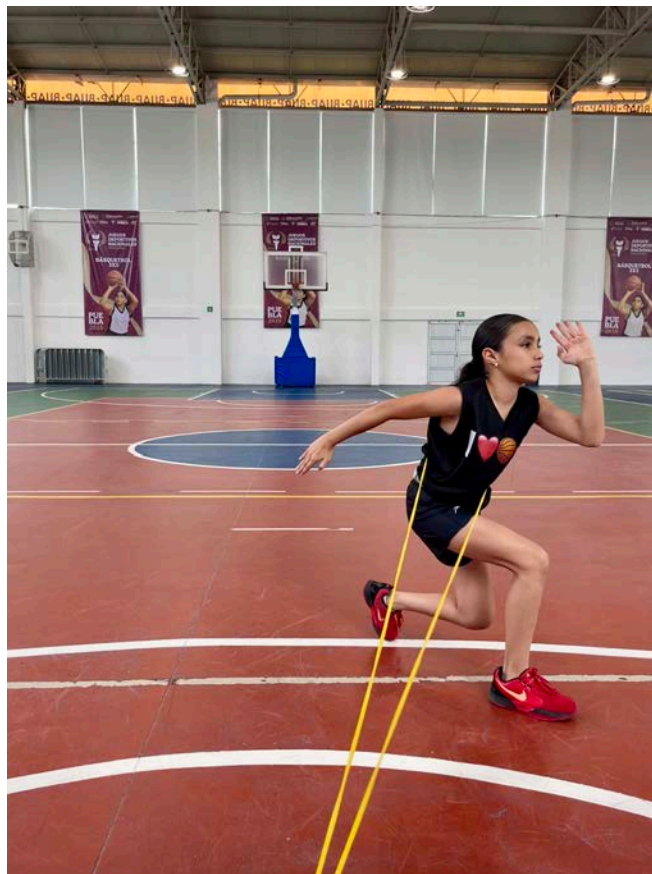
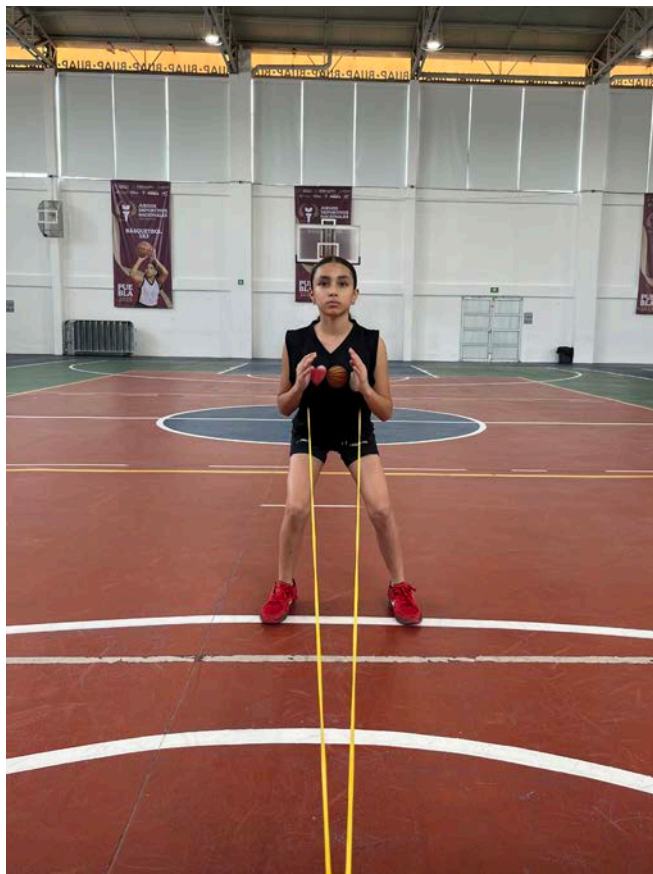
Colocarse en posición fundamental y sostener una liga en la cintura haciendo resistencia con los músculos de la espalda, para más tarde realizar un desplante controlado y agresivo al frente-cruzado, realizando una pausa mínima y regresando nuevamente a la posición fundamental para cambiar con la otra pierna.

VARIANTES

Variar la velocidad de ejecución, el tiempo de pausa, las alturas de la colocación del desplante, el número de repeticiones, entre otros.

TRANSFERENCIA

Finta-Jab-Shoot de media distancia.



CONTENIDO

Finta-Jab-Shoot de media distancia

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar 10 tiros de media distancia (media-larga distancia), ejecutando primero una finta de tiro, después una finta de salida con la pierna derecha y finalizar con tiro nuevamente.

VARIANTES

Variar velocidades de ejecución, tiempos de pausa, distancias, número de fintas, número de encestes, entre otros.



CONTENIDO

Despegues con barra

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

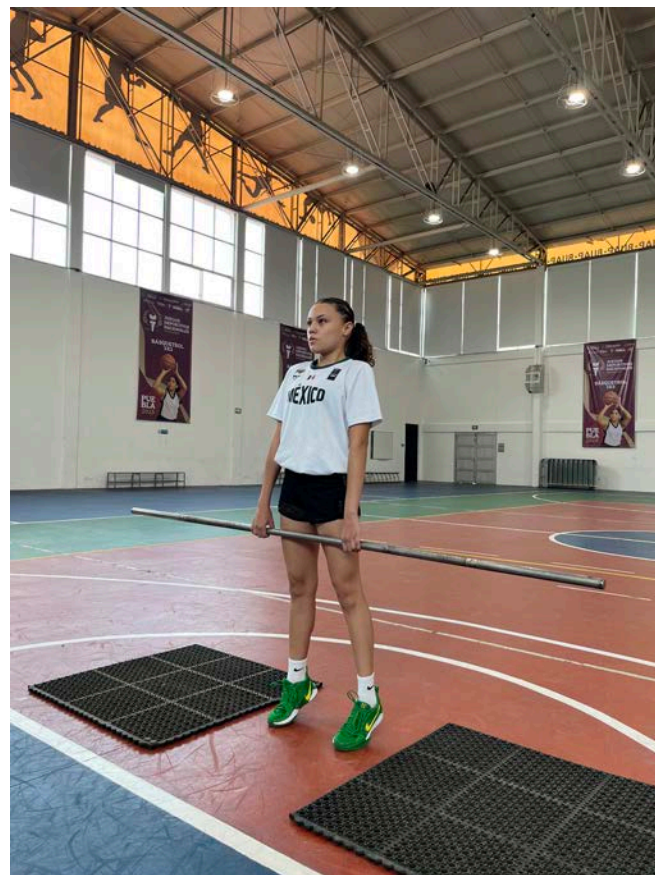
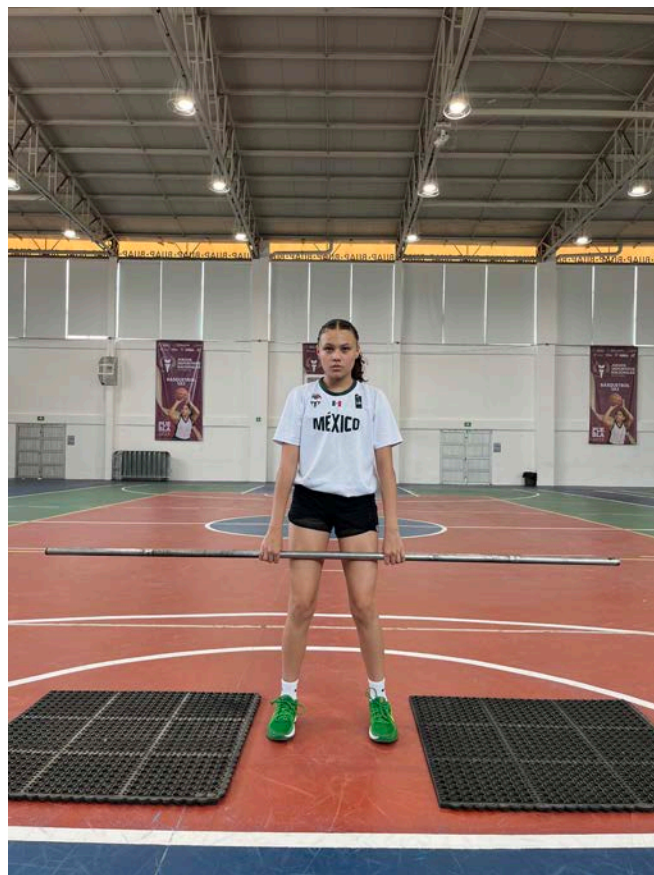
Realizar levantamientos con una barra, desde la posición erguida del tronco y hasta la extensión de los gemelos de manera continua.

VARIANTES

Distintos pesos de la barra, realizar movimiento explosivo, mantener la postura durante 5 segundos.

TRANSFERENCIA

Semi-drop y tiro frontal en poste medio.



CONTENIDO

Semi-drop y tiro frontal en poste medio

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar un corte en L a la altura del poste medio para después sellar la posición de recepción con pivote reverso, recibir el balón y dar un bote de control y otro de poder, para más tarde realizar una finta de semi-drop y regresar a la posición para un tiro frontal.

VARIANTES

Recibir a diferentes alturas y con diferentes tipos de pase, trabajar en el poste bajo, medio y alto, variar el timing de la acción, entre otros.



CONTENIDO

Lances con liga posterior

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

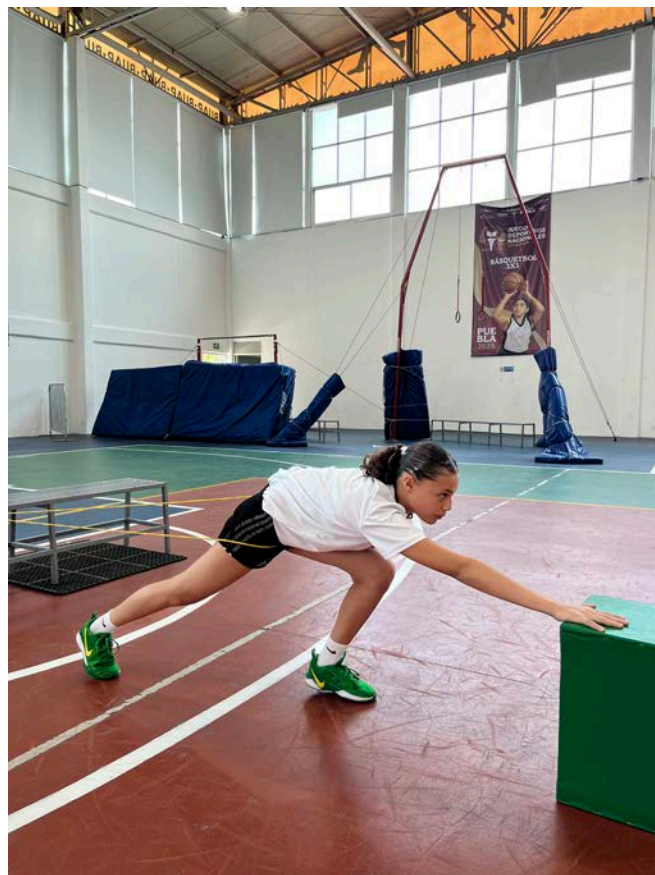
Sujetar una liga en un soporte y colocarla a la altura de la cintura, lanzarse hacia adelante de forma explosiva levantando la rodilla y apoyando los brazos en una banca.

VARIANTES

Con apoyo de ambas manos, variar las resistencias de las ligas, con pesos adicionales como chalecos, poleas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada de poder por poste medio.



CONTENIDO

Entrada de poder por poste medio

ORGANIZACIÓN

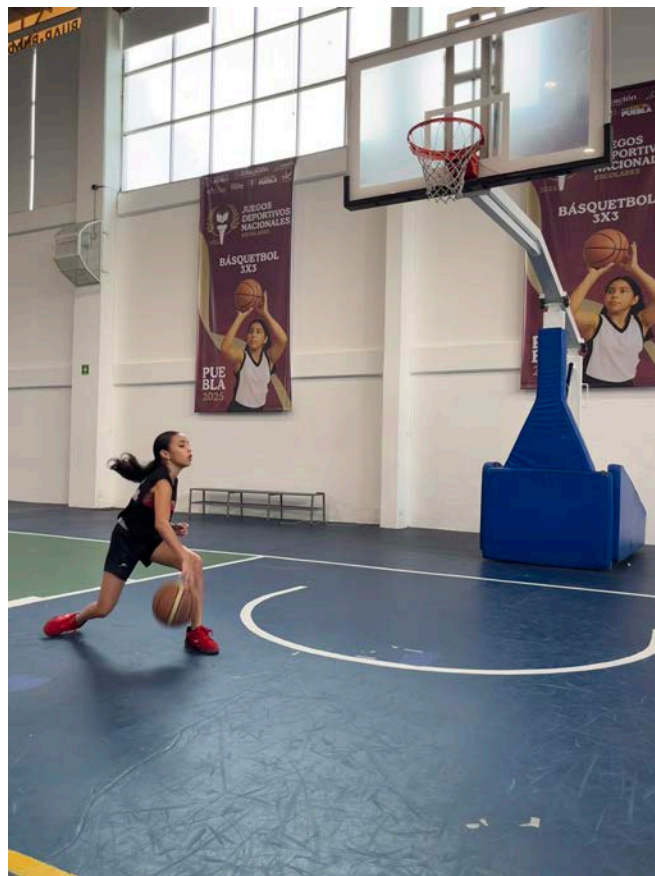
Individual.

DESARROLLO

Realizar un corte en L a la altura del poste medio para después sellar la posición de recepción con pivote reverso, recibir el balón y dar un bote de control y otro de poder, para más tarde realizar una entrada de poder en diagonal hacia el aro.

VARIANTES

Recibir a diferentes alturas y con diferentes tipos de pase, trabajar en el poste bajo, medio y alto, variar el timing de la acción, entre otros.



CONTENIDO

Desplante posterior con mancuerna

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

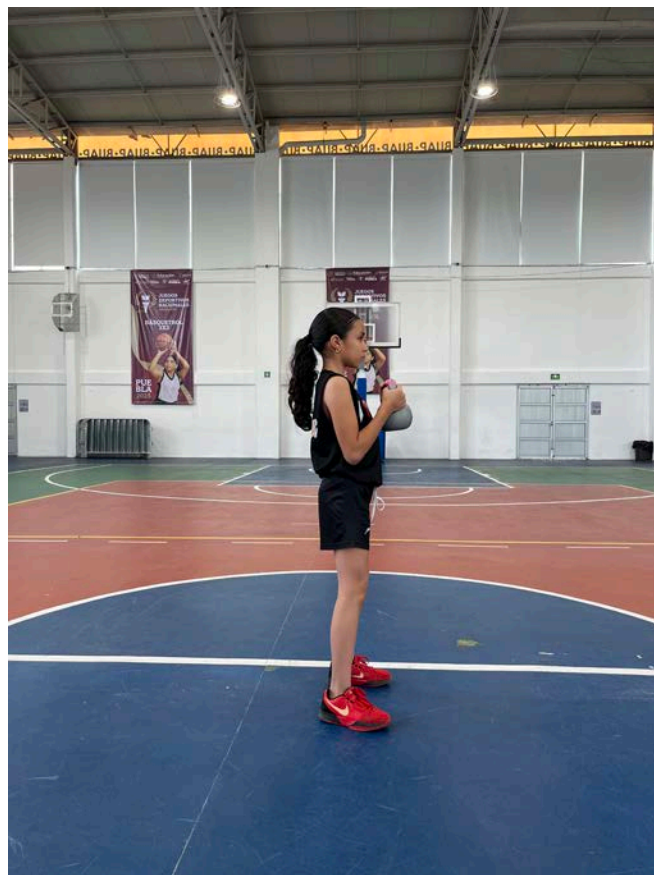
Realizar un desplante profundo hacia atrás con una pierna manteniendo los ángulos de las rodillas a 90 grados y sosteniendo una mancuerna al centro del pecho con ambos brazos.

VARIANTES

Variar la velocidad de ejecución, el grado de profundidad de la sentadilla, los pesos, entre otros.

TRANSFERENCIA

Spin move con choque en poste medio.



CONTENIDO

Spin move con choque en poste medio

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar un corte en L a la altura del poste medio para después sellar la posición de recepción con pivote reverso, recibir el balón y dar un bote de control y otro de poder, para más tarde realizar un spin move repentino para tirar al aro.

VARIANTES

Recibir a diferentes alturas y con diferentes tipos de pase, trabajar en el poste bajo, medio y alto, variar el timing de la acción, entre otros.



CONTENIDO

Salto vertical a 2 tiempos

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

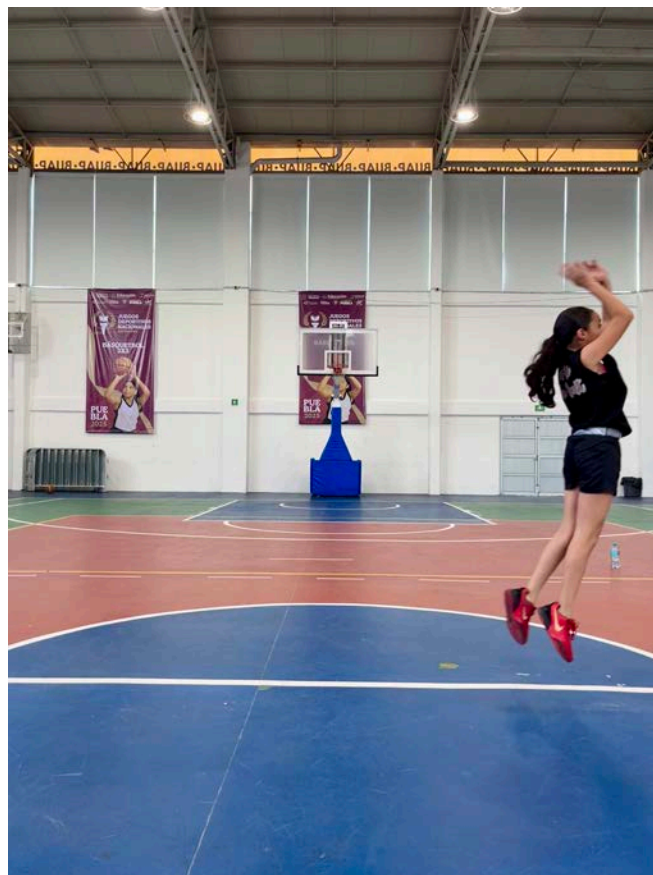
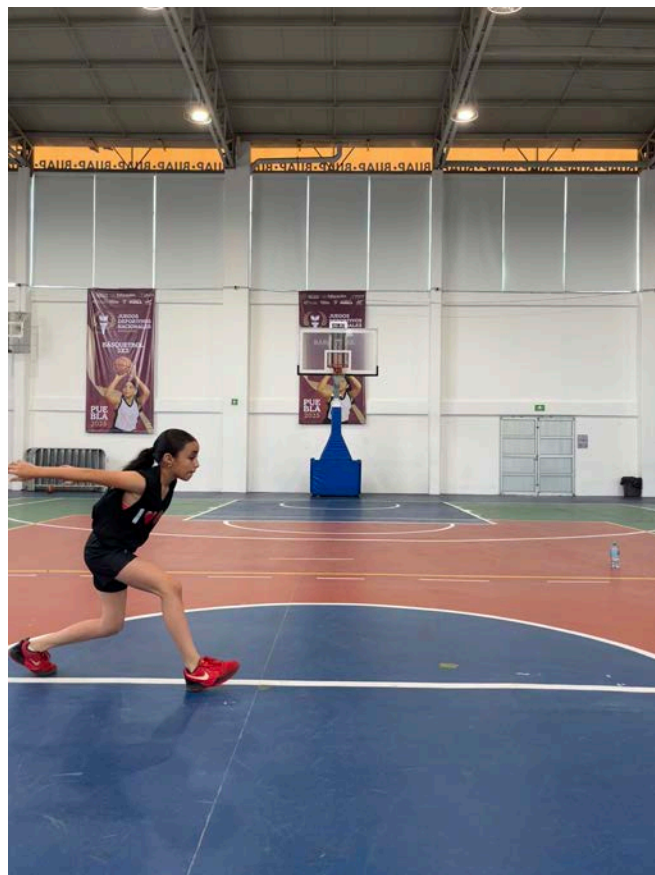
Realizar un salto vertical explosivo con los brazos levantados, colocándose previamente a dos tiempos y atacando la colocación con pierna izquierda para los diestros; y viceversa.

VARIANTES

Intercambiando el lado dominante, sin la elevación de los brazos, con pesos adicionales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Drill en línea de fondo más spin move con tiro a un tiempo en canasta pasada.



CONTENIDO

Drill en línea de fondo

más spin move con tiro a un tiempo
en canasta pasada

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar una finta de tiro en el perímetro y atacar con drible de salida la línea de fondo, para culminar en un spin move por el lado que corresponda y tirar a canasta pasada.

VARIANTES

Realizar spin move y tirar en jumper, realizar finta y jab antes de tomar el drible de salida, realizarlo en sombra sin balón para mejorar su comprensión, entre otros.



CAPÍTULO II

VELOCIDAD GESTUAL Y REACTIVA

CONTENIDO

Jalón de liga con desplante

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición básica estando de espalda a una liga y realizar un desplante con la pierna izquierda al mismo tiempo que jalas la polea con la mano derecha de forma explosiva, después realizarlo con la otra pierna, pero con la misma mano.

VARIANTES

Realizarlo únicamente con una pierna, variar perfiles, pesos, ligas de resistencia, mini bandas adicionales, alturas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Pase frontal en pared tras bote.



CONTENIDO

Pase frontal en pared tras bote

ORGANIZACIÓN

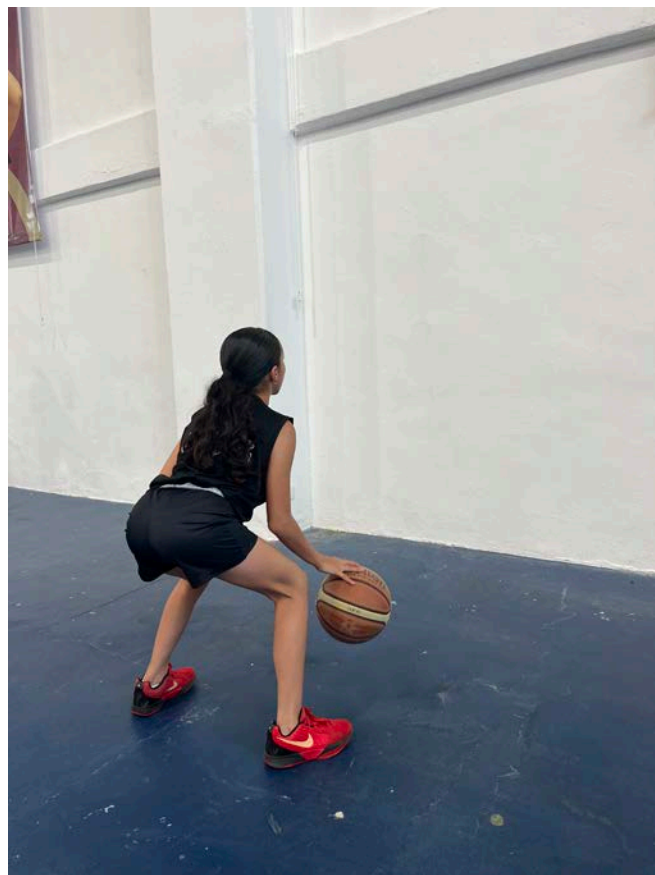
Individual.

DESARROLLO

Colocarse frente a una pared a una separación de 3 metros, realizar un bote de control con mano derecha y lanzar un pase con fuerza contra la pared, calculando que llegue a la mano izquierda, adaptar la recepción con la mano izquierda, dar un bote de control para volver a lanzarlo contra la pared y recibirlo con la mano derecha de manera continua.

VARIANTES

Con pase picado y a diferentes alturas, desde diferentes posturas, cambiando la distancia, el número de botes de control, entre otros.



CONTENIDO

Squat parcial con liga (TKE)

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

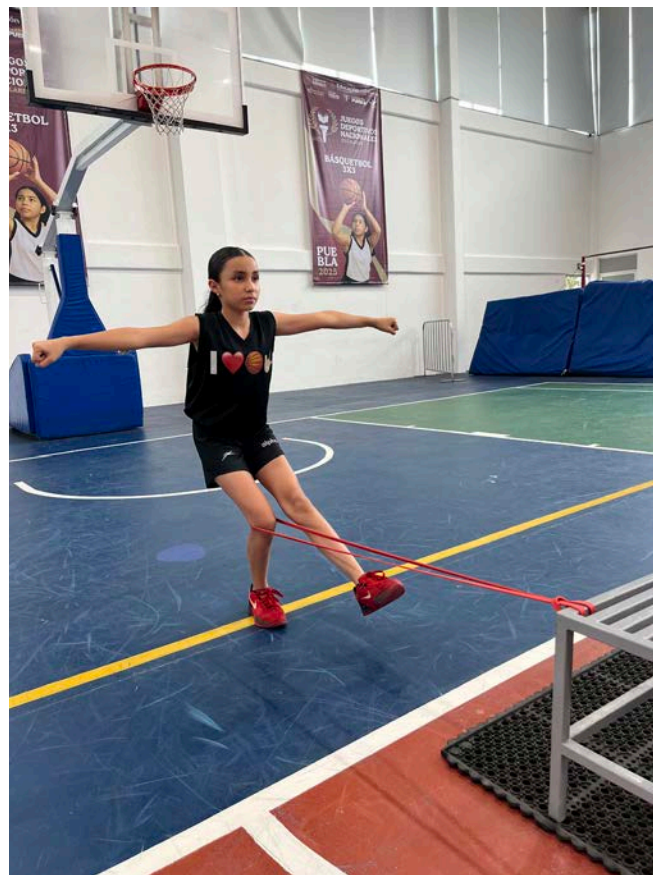
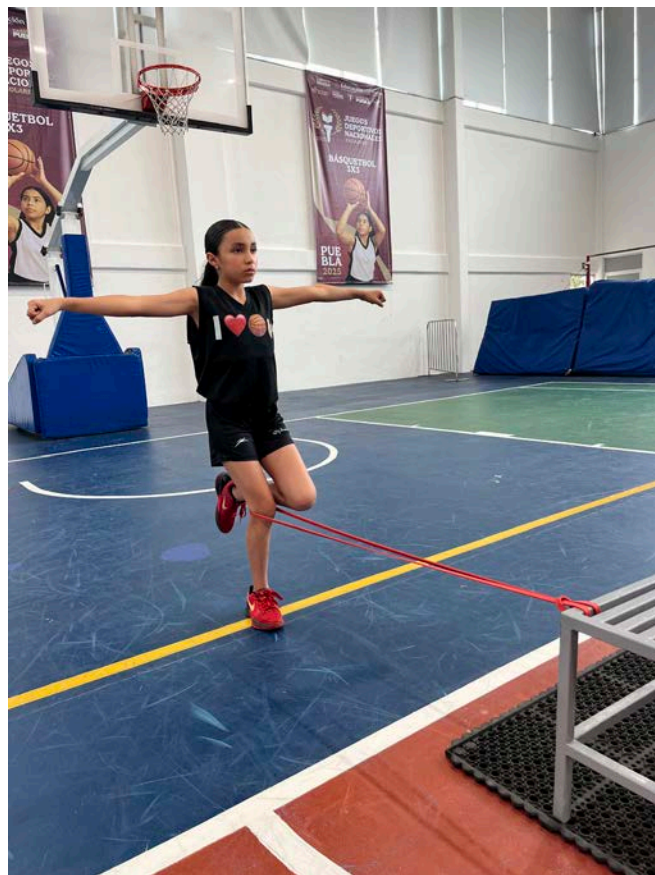
Realizar lentamente una sentadilla con una sola pierna, la pierna de apoyo debe estar sujeta frontalmente a una liga con una tensión media, la otra pierna debe flexionarse y extenderse con control y equilibrio.

VARIANTES

Velocidad de ejecución, resistencia de la liga, profundidad de la sentadilla, con bases estables e inestables, entre otros.

TRANSFERENCIA

Triple salto de cierre defensivo.



CONTENIDO

Triple salto de cierre defensivo

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Colocarse en posición básica defensiva frente a un adversario con los brazos extendidos lateral y sutilmente al frente, dar tres saltos cortos y rápidos al frente con los pies simultáneamente, robando el espacio ofensivo al adversario.

VARIANTES

Amplitud de los saltos, atacando un lado mayoritariamente para dirigir el ataque, con defensa en esgrima, entre otros.



CONTENIDO

Desplazamientos laterales con liga

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar un desplazamiento lateral balanceando con los brazos y manteniendo el equilibrio en la posición, todo esto con una liga de resistencia en la cintura lateralmente.

VARIANTES

Variar el número de repeticiones, la resistencia de la liga, realizarlo con dos ligas (una de cada lado), realizar pausas pequeñas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Carrera lateral defensiva con contacto legal.



CONTENIDO

Carrera lateral defensiva con
contacto legal

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Realizar carrera defensiva diagonalmente en la cancha contra un adversario buscando el contacto dividido con la cadera y levantando las manos en todo momento.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con mini bandas y ligas de resistencia, entre otros.



CONTENIDO

Colocación e impulsos sin salto con liga

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

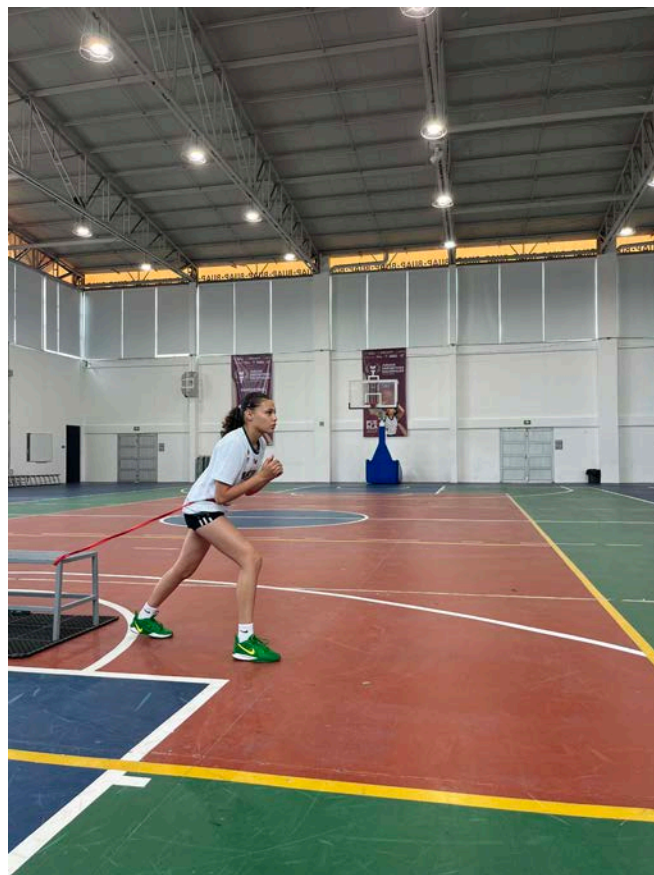
Colocación a dos tiempos con impulso de los brazos sin realizar el salto, sujeto a una liga de resistencia.

VARIANTES

Resistencia de la liga, con pesos adicionales, en diferentes superficies, descalzo, entre otros.

TRANSFERENCIA

Box out con balón a tierra.



CONTENIDO

Box out con balón a tierra

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Colocar un balón en el piso dónde uno de los integrantes tratará de alcanzar el balón y su adversario lo contendrá realizando un bloqueo con la espalda y los brazos.

VARIANTES

Variando distancias, contra reloj, con colocación frontal y giro, con mini bandas, entre otros.



CONTENIDO

Skipping marcado

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

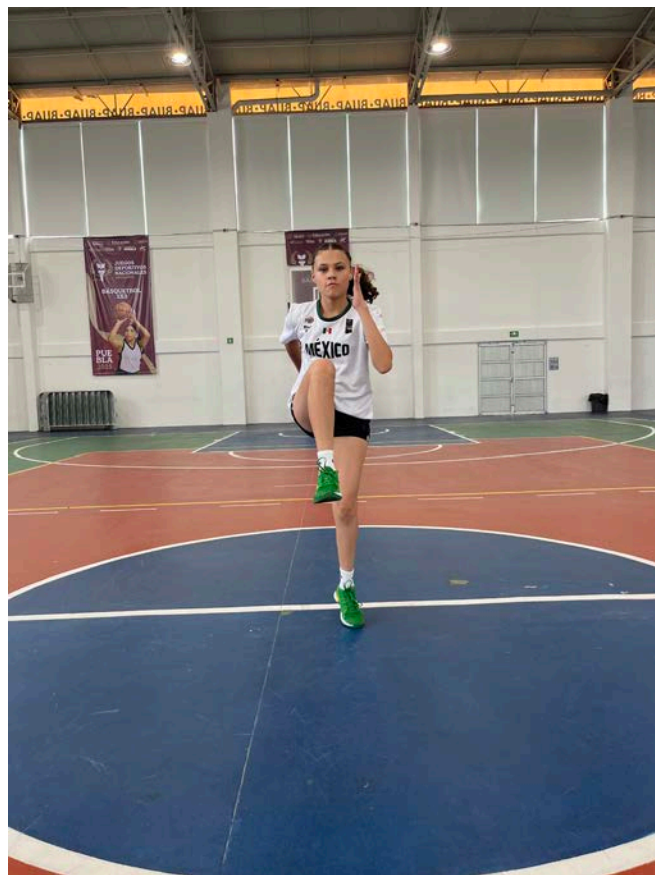
Realizar saltos continuos alternados en skipping a lo ancho de la cancha con elevación de la rodilla y marcando el codo opuesto hacia adelante.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con pequeñas pausas, variando la elevación, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote frontal de M con desplazamiento



CONTENIDO

Bote frontal de M con desplazamiento

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar bote en línea recta manteniendo la postura lo más baja posible pero con la espalda erguida y la cara levantada, realizando un bote de control y un bote de cambio de mano por el frente.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con 2 o más botes de control, con 2 balones, entre otros.



CONTENIDO

Sentadilla corta
con metatarsos en posición
de tijera

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición de tijera sosteniendo una barra por encima de los hombros y realizar sentadillas de alta velocidad con desplazamiento muscular mínimo enfocando la resistencia en las articulaciones de la rodilla y apoyado solo con los metatarsos.

VARIANTES

Con diferentes pesos, a diferentes velocidades, variando el desplazamiento muscular, perfiles, entre otros.

TRANSFERENCIA

Saltar y cerrar dirigido.



CONTENIDO

Saltar y cerrar dirigido

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Realizar carrera defensiva diagonalmente en la cancha contra un adversario sin buscar el contacto, acelerando más para ganar la línea de desplazamiento y colocar un cierre sin contacto dirigiéndolo al lado opuesto.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con mini bandas y ligas de resistencia, entre otros.



CONTENIDO

Extensiones explosivas con barra con cambio de pierna

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

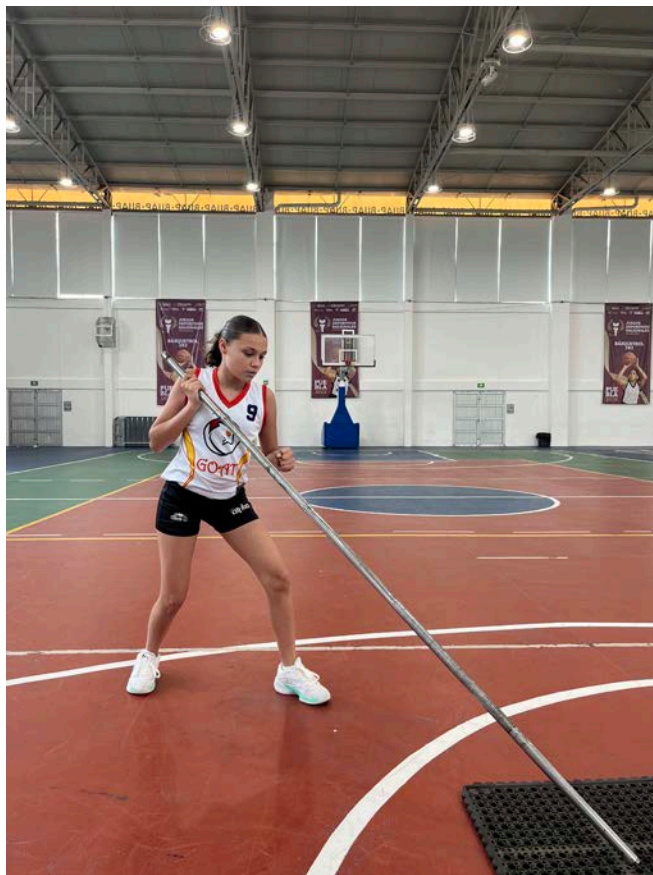
Colocar una barra en un soporte esquinado y sostenerla de frente con un solo brazo a la altura del hombro, para realizar una elevación explosiva con la fuerza de todo el cuerpo al tiempo que cambia la posición de los pies en diagonal adelantando la pierna del brazo ejecutor, realizarlo con squat a ritmo explosivo y cadencia.

VARIANTES

Con pequeñas pausas, variando los pesos, con ligas de resistencia adicionales, descalzo, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote frontal en M10-6-2-1 con tiro de media.



CONTENIDO

Bote frontal en M10-6-2-1 con tiro de media

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote corto 10 veces con la mano derecha, 10 veces con la mano izquierda, y 10 veces dibujando una M con el bote de control y el cross de una mano a otra, después realizarlo de igual manera con 6, 2 y 1, para finalizar toda la acción con un tiro.

VARIANTES

Variar número de repeticiones, diferentes distancias de tiro, tamaño y número de balones, móviles adicionales como pelotas de tenis o de bote vivo, entre otros.



CONTENIDO

Sentadilla corta con metatarsos de alta velocidad

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición de tijera con la pierna adelantada ligeramente flexionada y realizar desde esa posición sentadillas cortas de alta velocidad apoyándose exclusivamente con los metatarsos y sosteniendo una mancuerna con la mano opuesta de la pierna adelantada.

VARIANTES

Variar pesos, a diferentes velocidades, con pequeñas pausas, con ligas de resistencia adicionales, con mini bandas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Defensa diagonal de esgrima.



CONTENIDO

Defensa diagonal de esgrima

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Realizar desplazamiento defensivo diagonalmente en posición de esgrima, levantando y extendiendo la mano alejada al adversario y manteniendo la otra mano cerca del adversario con balón.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con mini bandas y ligas de resistencia, entre otros.



CONTENIDO

Abductor profundo con balón medicinal

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

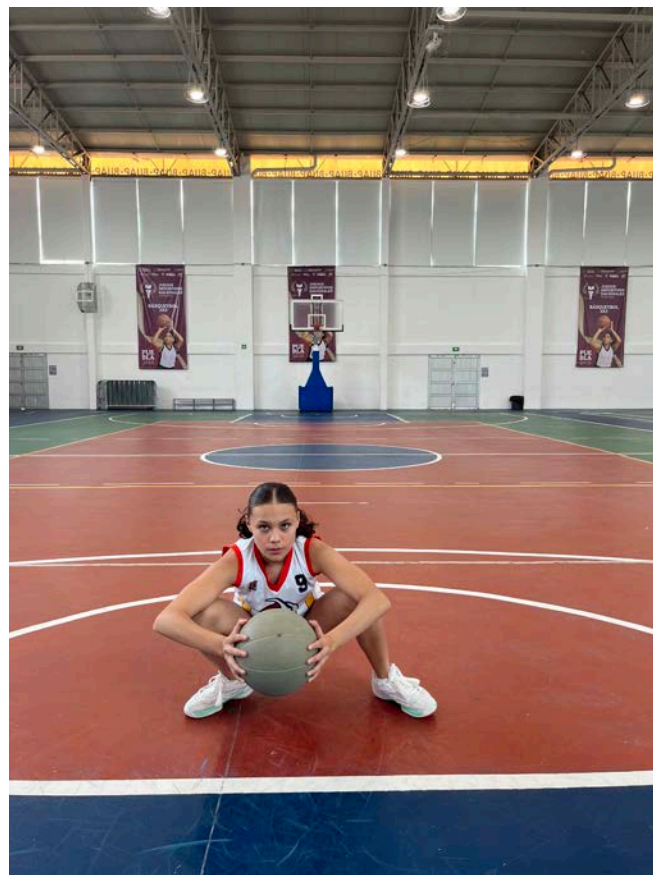
Colocarse en posición de cuclillas con los talones perfectamente asentados en el piso sosteniendo un balón medicinal y balanceándose lado a lado intercambiando el peso de una pierna a otra desde esa posición y enfocándose en la amplitud del abductor.

VARIANTES

Variando los pesos y tamaño de los balones, con discos de peso y ligas de resistencia, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote entre piernas en M10 con pase a una mano.



CONTENIDO

Bote entre piernas en M10
con pase a una mano

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote de control y un bote entre piernas para continuar con un pase fuerte a pared y recibir con la misma mano de manera continua.

VARIANTES

Variando el número de botes, la distancia del pase, móviles adicionales, entre otros.



CONTENIDO

Sentadilla media con barra y elevación con salto

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

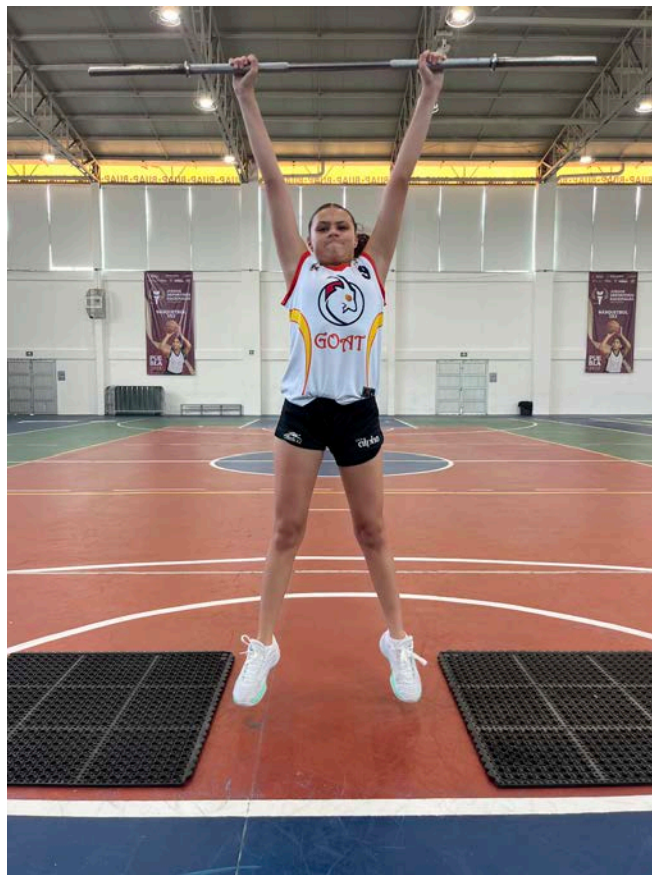
Sostener una barra a la altura de las rodillas en posición erguida y realizar un levantamiento a la altura de los hombros al tiempo que se comienza ejecutar una sentadilla media para explotar con un salto vertical y controlado extendiendo la barra hacia arriba.

VARIANTES

Variando los pesos, con ligas de resistencia, con mancuernas, con balón medicinal, entre otros.

TRANSFERENCIA

Tiro de cuarta estación del 100.



CONTENIDO

Tiro de cuarta estación del 100

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Encestar 25 tiros fuera del perímetro (desde la cuarta estación del 100), realizar 5 en la línea central, 5 en cada diagonal y 5 en cada línea de fondo, acompañar principalmente el tiro con las piernas para una buena transferencia del trabajo previo.

VARIANTES

Con bote previo, colocación y anclaje a 1 tiempo, caída frontal en tiro con salto, con pase, entre otros.



CAPÍTULO III

EVOLUCIÓN Y FUNDAMENTOS

CONTENIDO

Slide lateral

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar un desplazamiento lateral, apoyando la pierna de caída del mismo lado que se salta y manteniendo un balance controlado.

VARIANTES

Con diferentes cambios de desplante previos al salto, con mini bandas, con ligas laterales y pesos adicionales, con pase, variando distancias, entre otros.

TRANSFERENCIA

Colocación lateral con tiro de media.



CONTENIDO

Colocación lateral con tiro de media

ORGANIZACIÓN

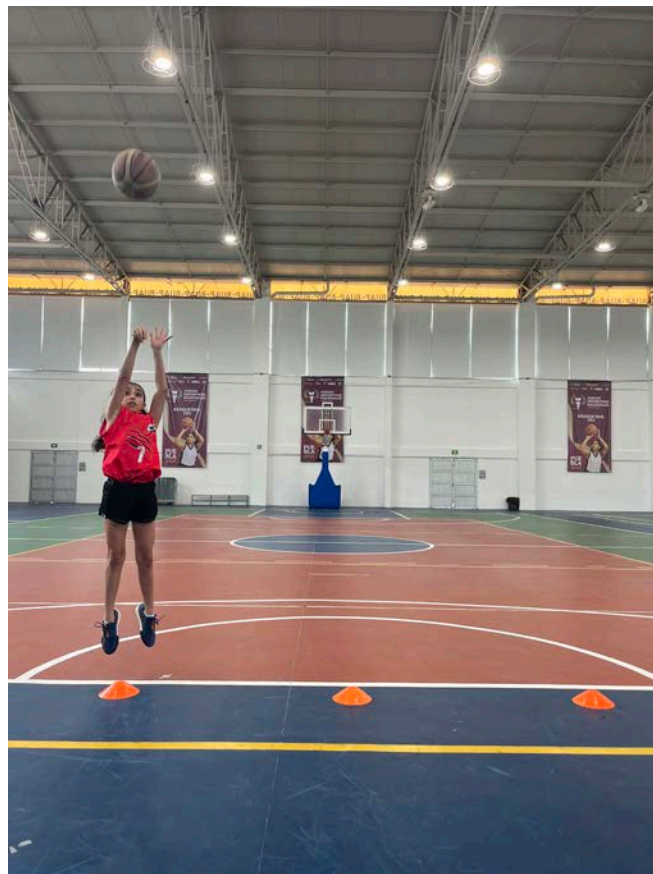
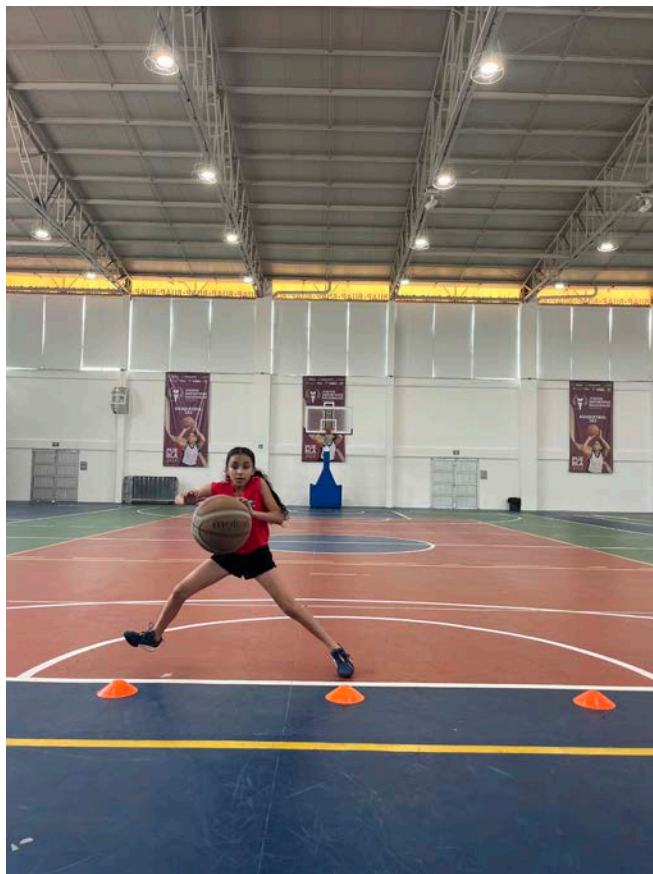
Parejas.

DESARROLLO

Colocarse en la línea del tiro libre, ejecutar un slide lateral para recibir el balón y realizar un tiro de media a modo de descarga, transformando la fuerza horizontal en vertical.

VARIANTES

Diferentes distancias de desplazamiento del slide, ocupar trabajo de sombra y otros, variando el pase al receptor, cambiando el ángulo de tiro a las diagonales y fondos, entre otros.



CONTENIDO

Línea de aceleración

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en la línea lateral de la cancha de frente a ella. Realizar un desplazamiento lateral estableciendo un contacto dentro y fuera de la cancha únicamente con la pierna izquierda lo más rápido posible.

VARIANTES

Trabajar ambos perfiles, realizarlo en la misma dirección pero cambiando la pierna de ataque, alternar piernas de ataque en una misma repetición, cambiar desplazamiento frontal, por la espalda, entre otros.

TRANSFERENCIA

Colocación paso atrás con tiro de media.



CONTENIDO

Colocación paso atrás con tiro de media

ORGANIZACIÓN

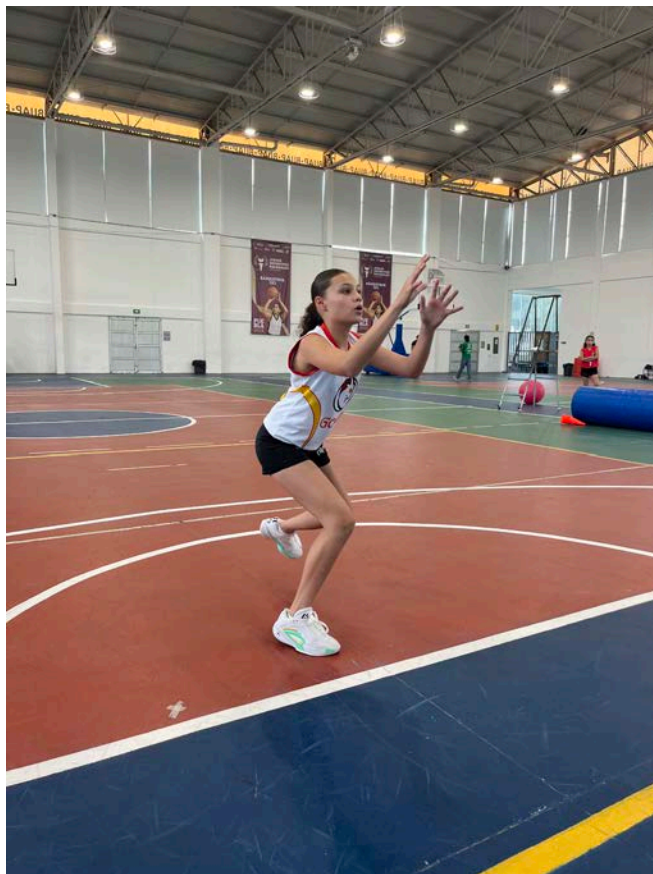
Parejas.

DESARROLLO

Colocarse a la altura del tiro libre para realizar una recepción de balón al mismo tiempo que se ancla la pierna izquierda con desplazamiento hacia atrás, para realizar un tiro de media a modo de descarga.

VARIANTES

Diferentes distancias de desplazamiento del paso hacia atrás o back step, ocupar trabajo de sombra y mecanización, variando a diferentes tipos de pase, cambiando la pierna de anclaje, entre otros.



CONTENIDO

Aperturas y cruces

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

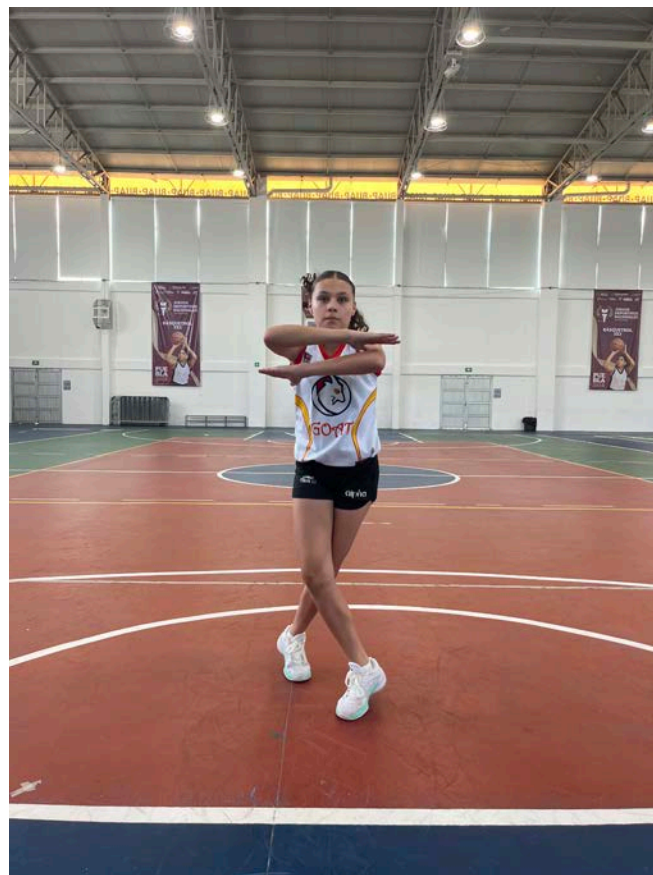
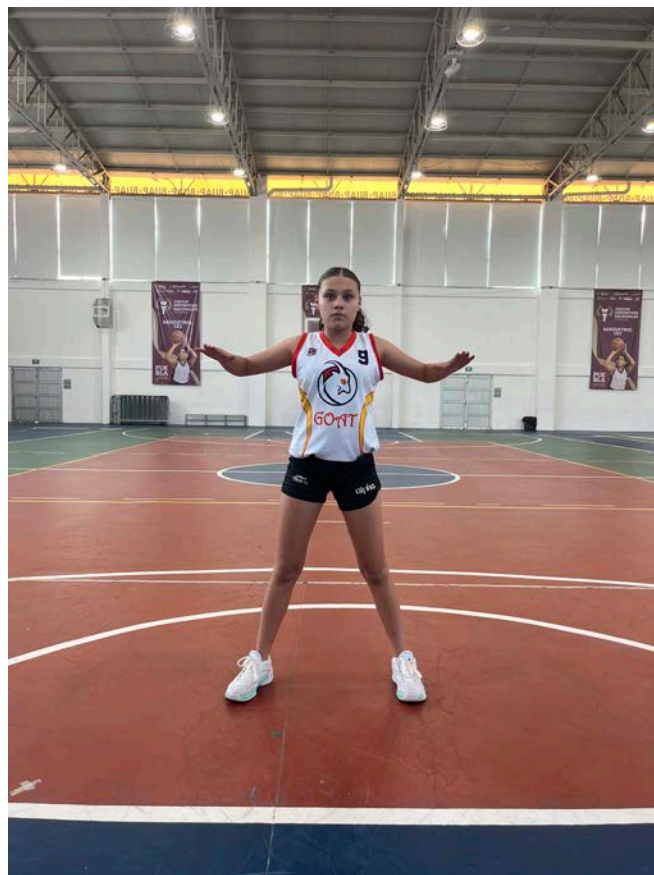
Colocarse con las piernas separadas a la anchura de los hombros y con los codos horizontalmente a 90 grados a la misma altura, realizar un salto cruzando piernas y brazos al mismo tiempo, recuperar la posición inicial y volverlo a ejecutar intercambiando la posición de piernas y brazos.

VARIANTES

A diferentes velocidades, variando el número de repeticiones, trabajar contra reloj o hasta el fallo, entre otros.

TRANSFERENCIA

Colocación frontal con tiro de media.



CONTENIDO

Colocación frontal con tiro de media

ORGANIZACIÓN

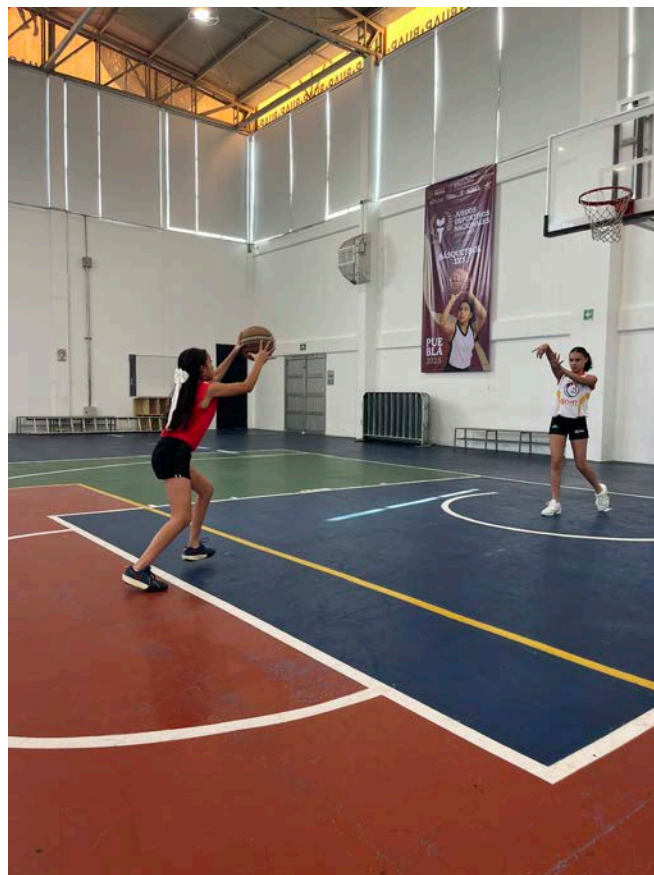
Parejas.

DESARROLLO

Colocarse a la altura del tiro libre para realizar una recepción de balón al mismo tiempo que se ancla la pierna izquierda con desplazamiento hacia adelante, para realizar un tiro de media a modo de descarga.

VARIANTES

Diferentes distancias de desplazamiento del paso hacia el frente, ocupar trabajo de sombra y mecanización, variando a diferentes tipos de pase, cambiando la pierna de anclaje, entre otros.



CONTENIDO

Impulso y lanzamiento de
brazos desde posición básica

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

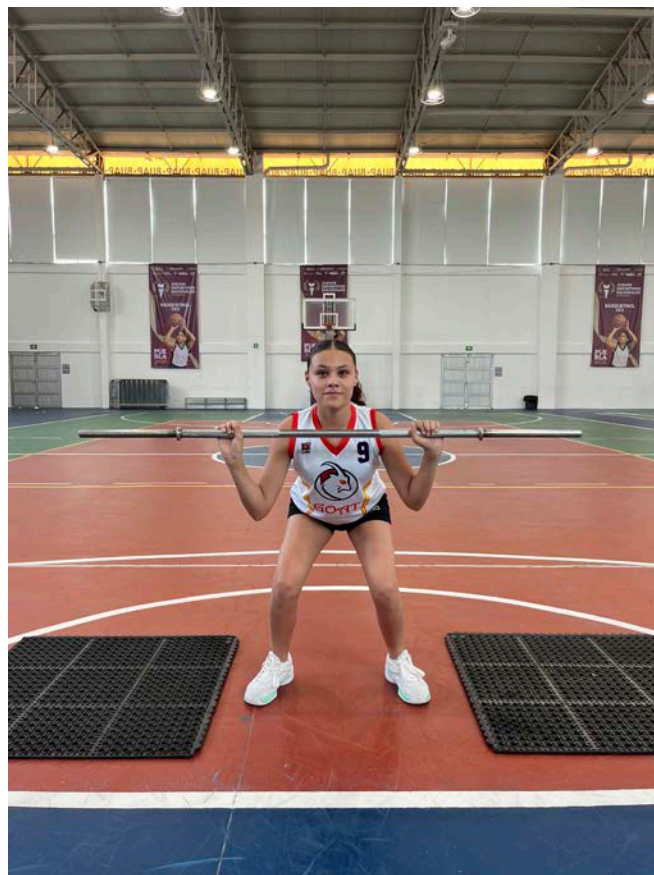
Levantar una barra a la altura de los hombros, realizar una sentadilla corta alcanzando la posición básica, ocupar la fuerza concéntrica y lanzar hacia arriba la barra de forma controlada realizando un salto vertical explosivo.

VARIANTES

Con chalecos adicionales, ligas, balón medicinal, balón de baloncesto, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada con balón lanzado.



CONTENIDO

Entrada con balón lanzado

ORGANIZACIÓN

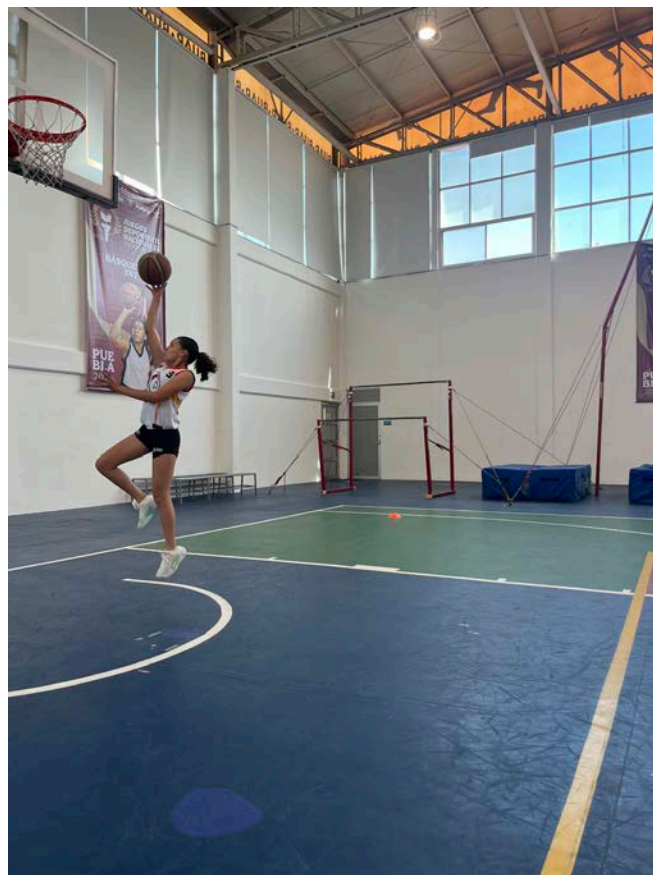
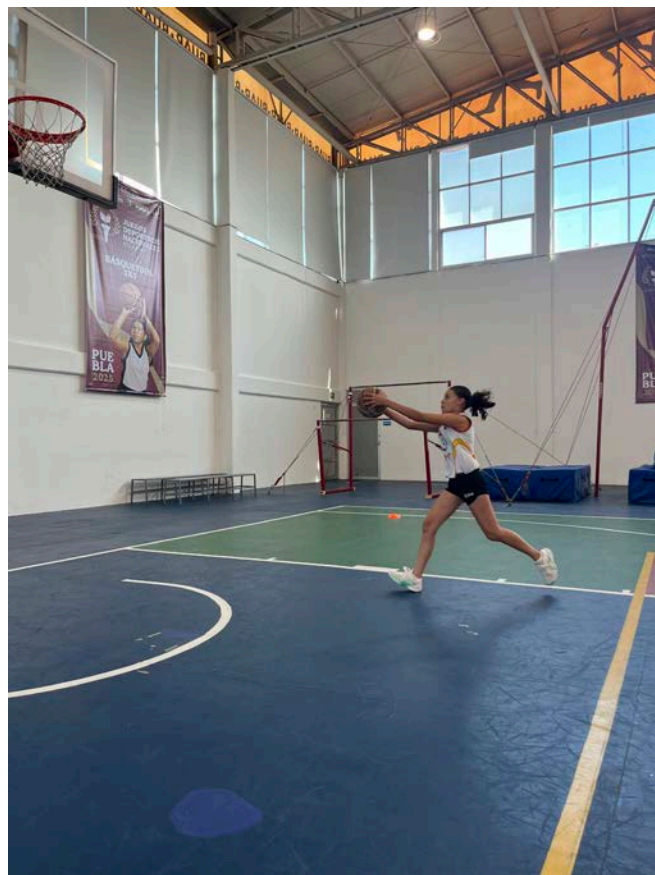
Individual.

DESARROLLO

Realizar una entrada a canasta sujetando fuertemente el balón con ambas manos, para realizar un empuje del balón hacia adelante (simulando un pase frontal) cuando se realiza el primer paso de la pierna de ataque.

VARIANTES

Variando las distancias de zancada, utilizando un balón medicinal, realizarlo por ambos perfiles, con obstáculos previos, entre otros.



CONTENIDO

Ranuras

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

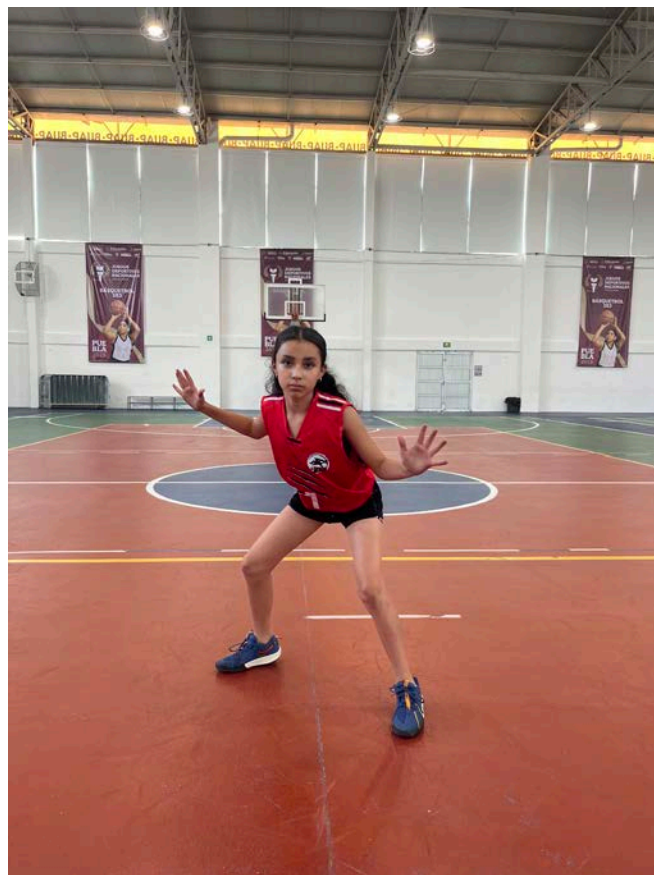
Colocarse en posición básica adelantando ligeramente la pierna dominante y mostrando las manos, realizar un balanceo lateral del cuerpo sin despegar las plantas de los pies.

VARIANTES

Variar el número de repeticiones, la altura de la posición, integrar pesos adicionales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Colocación con anclaje sin desplazamiento y tiro de media.



CONTENIDO

Colocación con anclaje sin desplazamiento y tiro de media

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse a la altura del tiro libre para realizar una recepción de balón al mismo tiempo que se ancla la pierna izquierda en el mismo sitio para realizar un tiro de media a modo de descarga.

VARIANTES

Ocupar trabajo de sombra y automatización, variando a diferentes tipos de pase, cambiando la pierna de anclaje, entre otros.



CONTENIDO

Elevación y patada posterior con liga

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

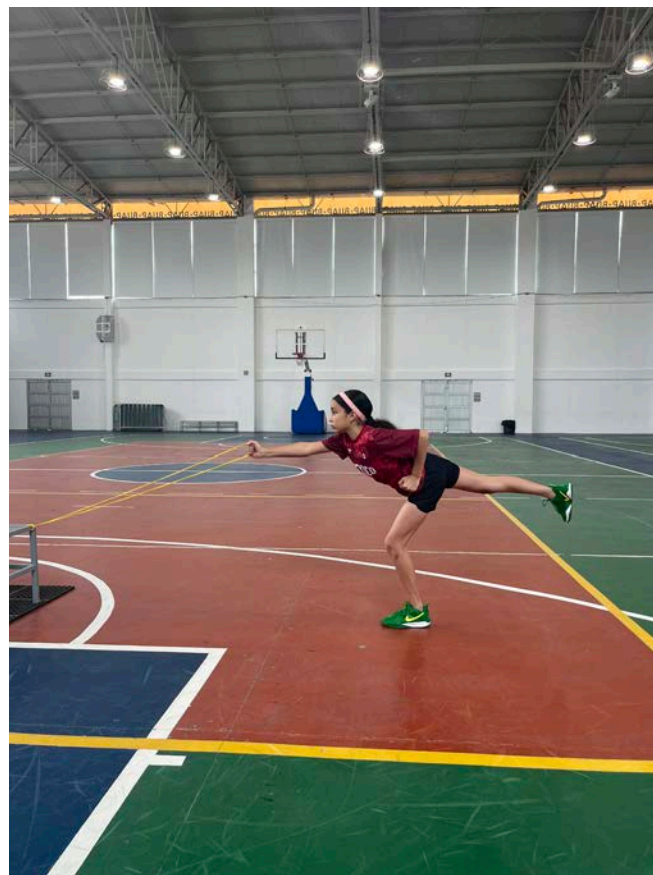
Mantener una posición erguida apoyándose únicamente con la pierna izquierda y levantando la rodilla derecha, sostener una liga con la mano derecha, después desplazar la liga hacia adelante inclinando el cuerpo al mismo tiempo que se estira hacia atrás la pierna derecha de forma controlada, regresar a la posición inicial.

VARIANTES

Realizarlo con polea, pesos adicionales, controles propioceptivos, estabilizadores, entre otros.

TRANSFERENCIA

Tiro de media propioceptivo con rodilla elevada estabilizada.



CONTENIDO

Tiro de media propioceptivo con rodilla elevada estabilizada

ORGANIZACIÓN

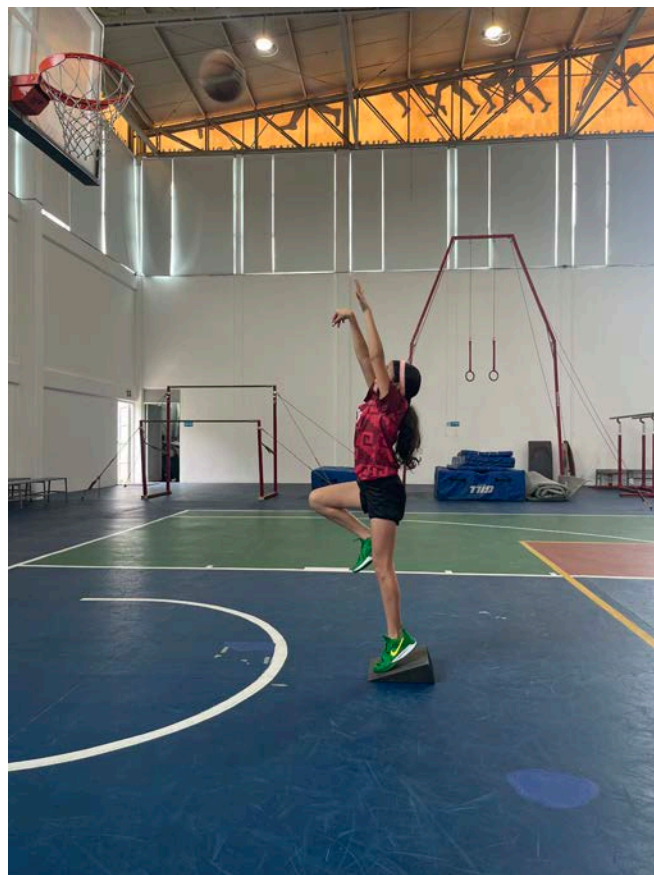
Individual.

DESARROLLO

A la altura de la semi-zona, colocarse sobre un estabilizador triangular y realizar un tiro con la rodilla derecha elevada a 90 grados manteniendo el control propioceptivo en todo momento.

VARIANTES

Cambiando de pierna, variando la posición del triángulo en todos sus lados para el fortalecimiento del tobillo, haciendo elevación de rodilla y estiramiento hacia atrás para regresar a elevación, con diferentes distancias, lanzar con una sola mano, entre otros.



CONTENIDO

Rotación con liga mantenida

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

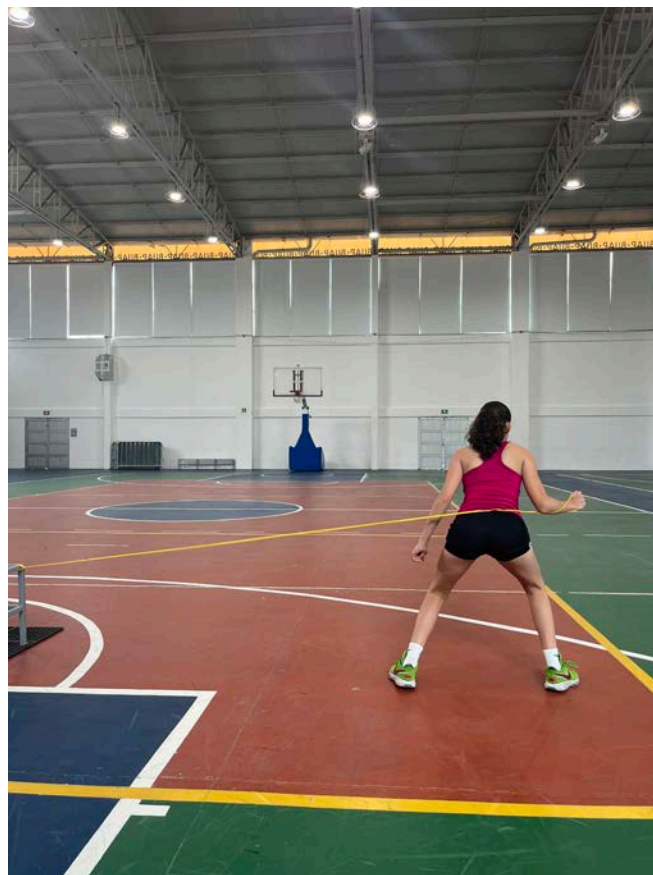
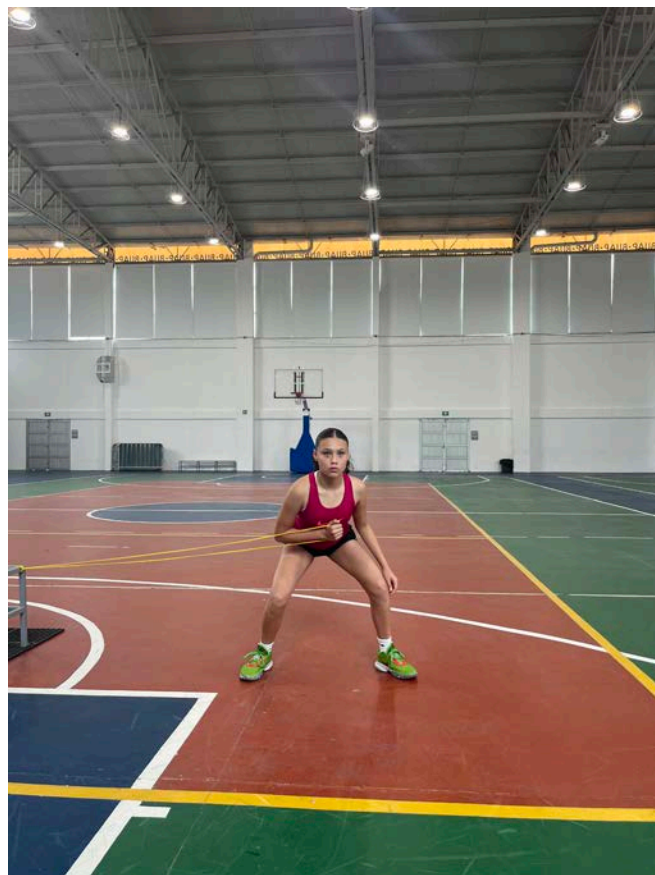
Sostener una liga con mano derecha, colocarse con piernas separadas y realizar una rotación de tronco de forma agresiva al mismo tiempo que se desplaza una pierna hacia atrás (pivote reverso) y después hacia adelante (pivote anterior) mientras se mantiene la liga estirada en todo momento.

VARIANTES

Pesos adicionales, con mini banda en las piernas, descalzo, variando la resistencia de la liga, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada con fade-away.



CONTENIDO

Entrada con fade-away

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar una entrada por el lado izquierdo, finalizando con una parada a dos tiempos y anclando la pierna izquierda en el piso, para realizar una finta de tiro con el balón en las manos y la pierna derecha, rotar sobre la pierna anclada con un pivote anterior y realizar un tiro sencillo bajo el aro.

VARIANTES

Sujetando el balón con una o ambas manos, trabajar ambos perfiles, realizando un jumper hacia atrás, con liga de resistencia en la cintura, entre otros.



123

CONTENIDO

Sentadilla de una pierna con peso y estabilizador

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

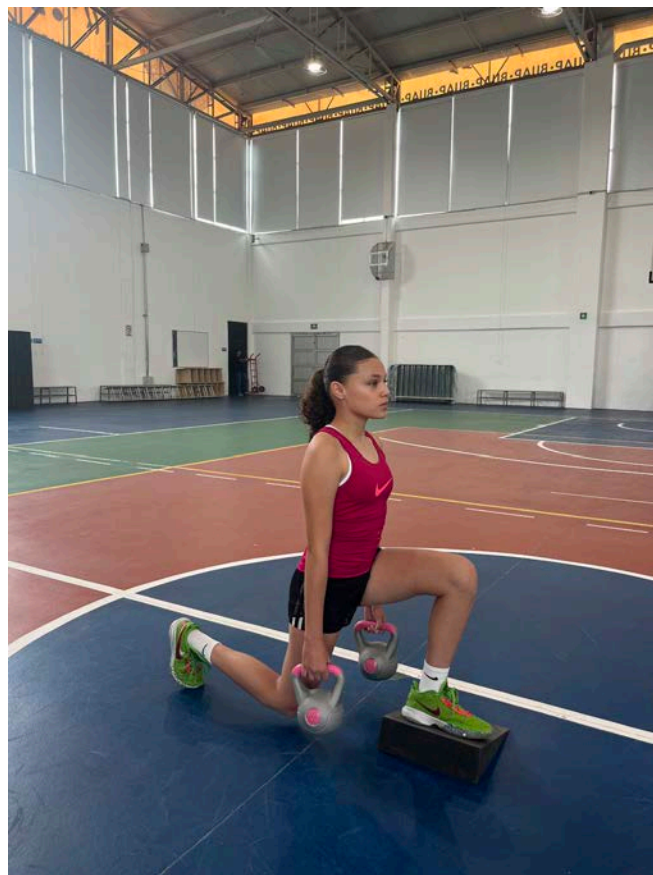
Sujetar una mancuerna en cada mano de peso medio con una pierna hacia atrás y la otra colocada sobre un estabilizador fijo e inclinado, realizar sentadillas profundas y controladas con la espalda erguida, manteniendo el control propioceptivo en todo momento.

VARIANTES

Variando los pesos, con ligas adicionales, a diferentes velocidades de ejecución, en diferentes ángulos el apoyo del pie sobre el estabilizador, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada contra domi en primer paso.



125

CONTENIDO

Entrada contra domi en primer paso

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Realizar una entrada por el lado derecho buscando un impacto contra un domi sujetado por un asistente, realizar un choque contra el domi en la recogida de balón, para continuar con los dos pasos de la entrada y tirar a canasta.

VARIANTES

Variando la fuerza del impacto, realizar el ejercicio en sombra, sin balón, con defensas adicionales como bastones, fantasmas, entre otros.



CONTENIDO

Extensiones explosivas con barra y liga

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

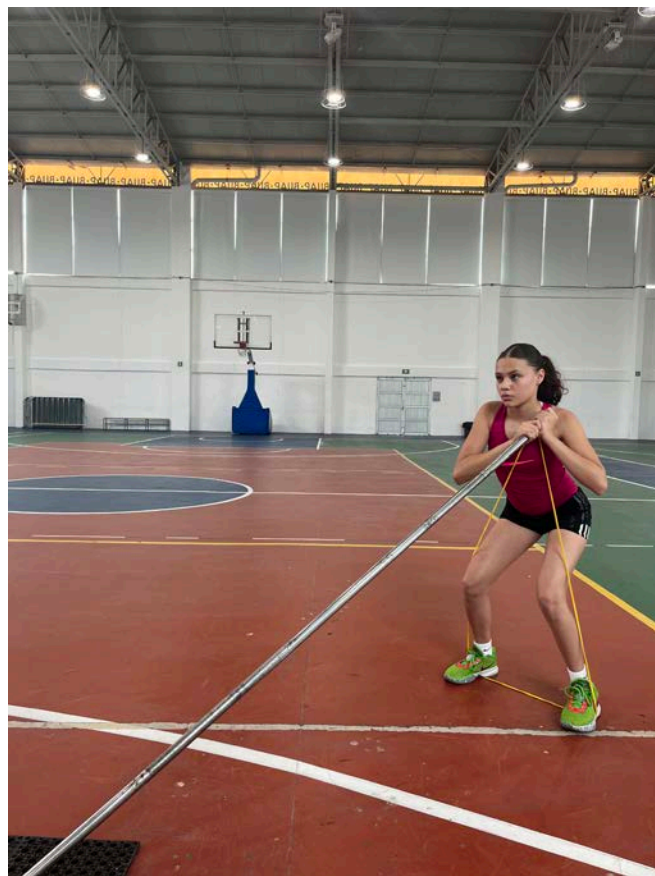
Sostener el extremo de una barra con los pies perfectamente apoyados a la anchura de los hombros, descansar la barra en uno de los hombros con ligas adicionales y realizar una extensión máxima explosiva hacia arriba, continuando con la barra hacia el hombro izquierdo y realizando la misma acción.

VARIANTES

Variando pesos, discos, chalecos, ligas y mini bandas de resistencia, ejecutar a diferentes velocidades, priorizar un sólo lado, cambiando la posición de las piernas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Tiro con abdomen.



CONTENIDO

Tiro con abdomen

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Colocarse bajo el aro, recibir un pase desde la línea de fondo y saltar de forma explosiva lo más vertical posible para realizar un tiro contra el tablero, mientras se aprieta el abdomen y se usa la fuerza de las piernas, asegurando su enceste.

VARIANTES

Con diferentes tipos de pases, recepción desde diferentes ángulos, cambiando el número de repeticiones, entre otros.



CONTENIDO

Lances con liga posterior a ras de piso

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

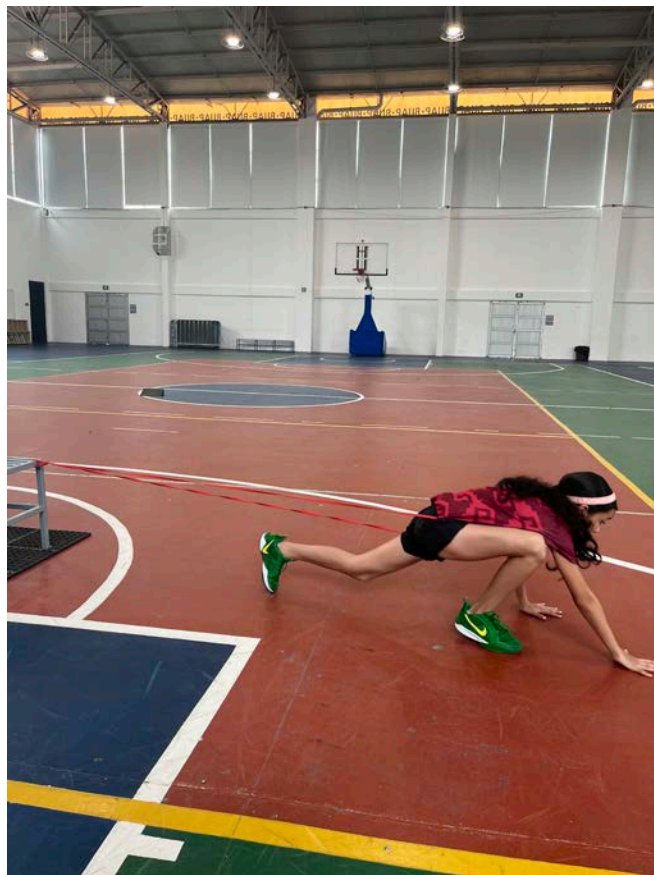
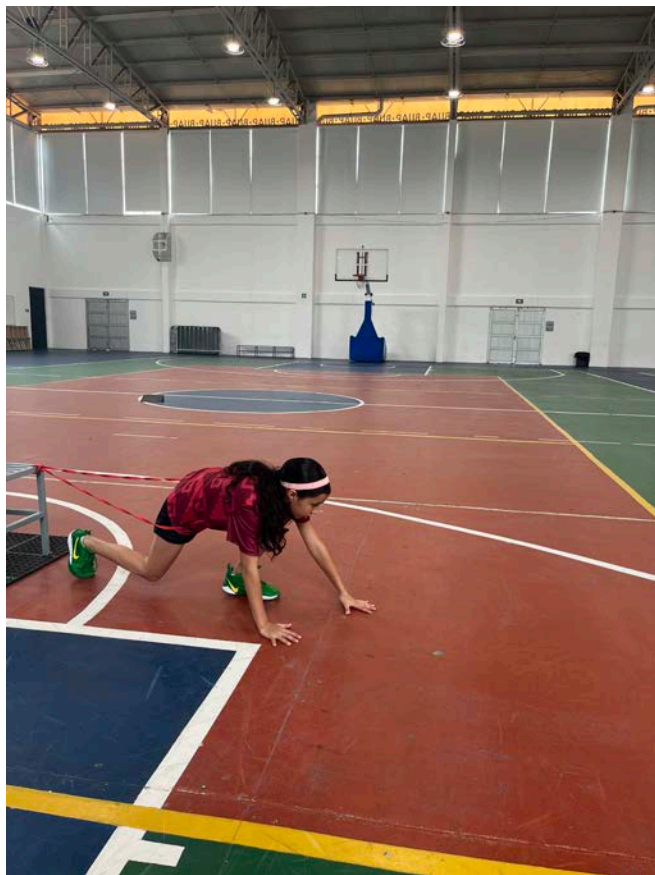
Colocarse en cuadrupedia en el piso con una pierna adelantada y con una liga de resistencia a la altura de la cintura, avanzar un paso la pierna atrasada de forma agresiva con las manos en contacto con el piso y regresando a la posición inicial.

VARIANTES

Cambiando la pierna de ataque, variando la resistencia de la liga, ejecutar a diferentes velocidades, con pesos adicionales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Colocación lateral con tiro bajo el aro.



CONTENIDO

Colocación lateral con tiro bajo el aro

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Realizar un slide lateral bajo al aro al momento que se recibe el balón a la altura del pecho y realizar un tiro a canasta, ejecutar por ambos lados de forma continua lanzando con la mano que corresponde.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con pausa controlada, tiro con abdomen, protegiendo el balón, con bastones y fantasmas, entre otros.



CAPÍTULO IV

FUERZA ESPECIAL

CONTENIDO

Elevación de barra

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

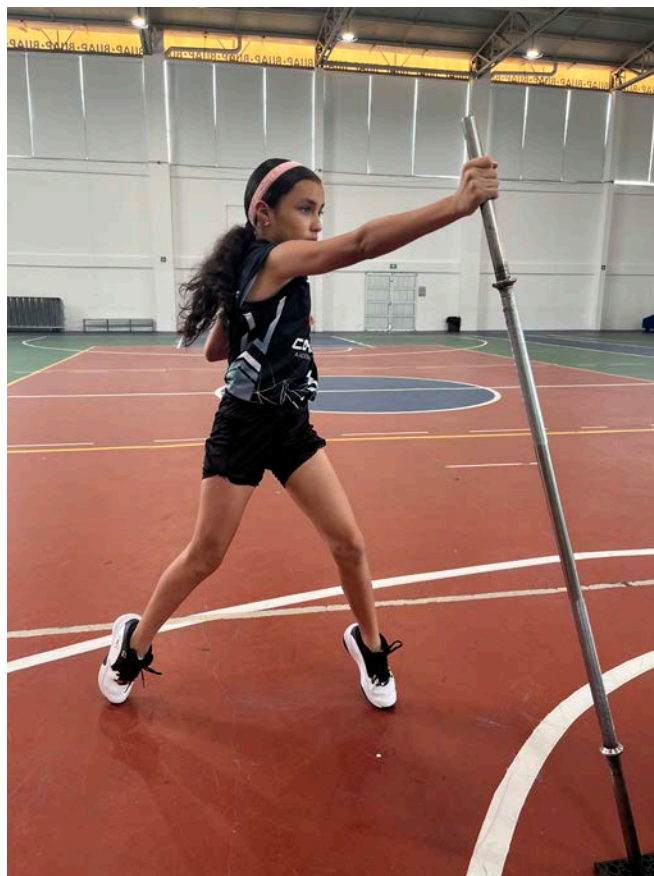
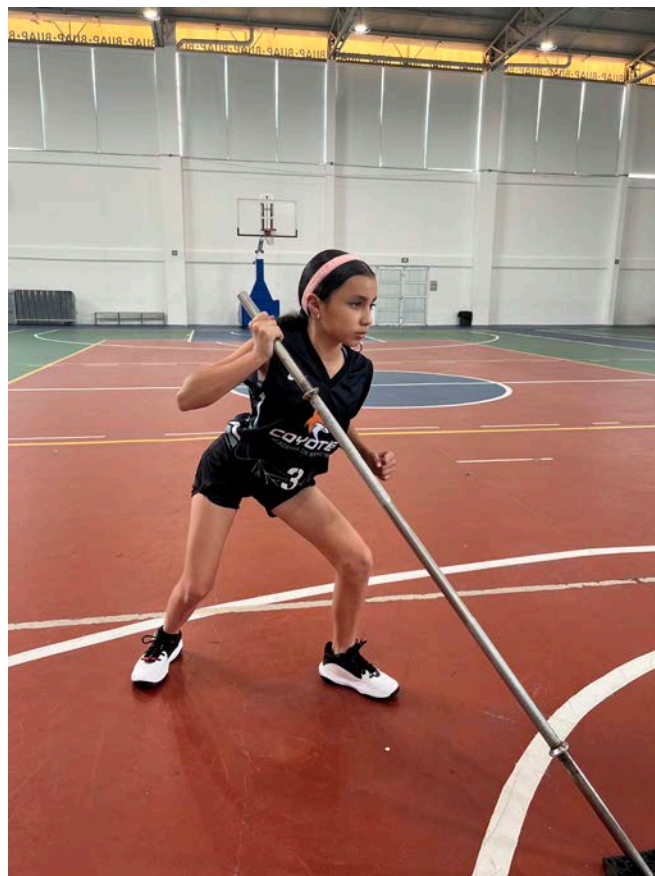
Sujetar con la mano derecha el extremo de una barra perfectamente apoyada en un soporte o esquina, descansar la barra sobre el hombro derecho y elevar con fuerza explosiva al mismo tiempo que eleva talones.

VARIANTES

Perfiles, agregando pesos adicionales, ligas de resistencia, adelantando la pierna opuesta al brazo ejecutor, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote entre piernas de M con desplazamiento.



CONTENIDO

Bote entre piernas de M con desplazamiento

ORGANIZACIÓN

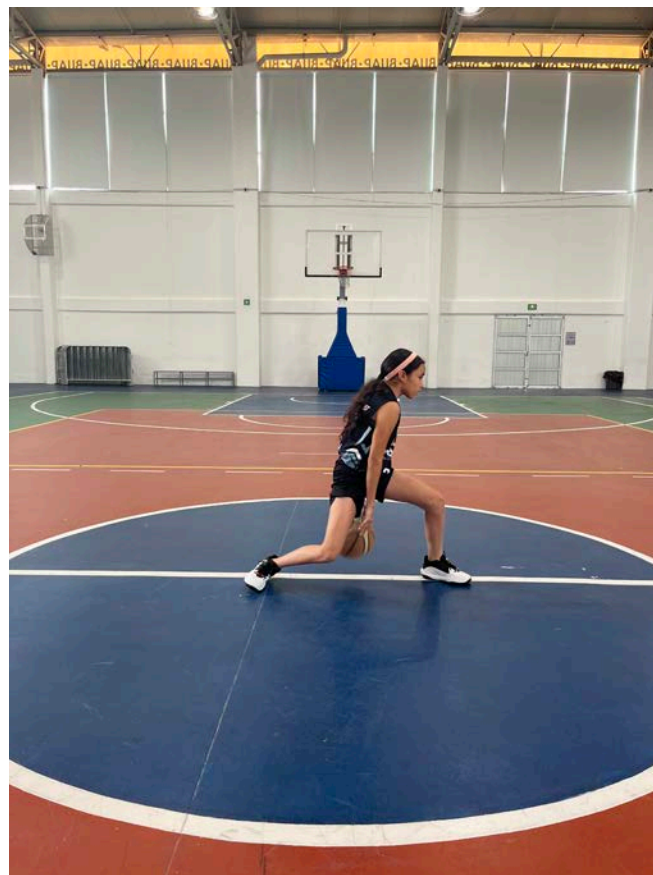
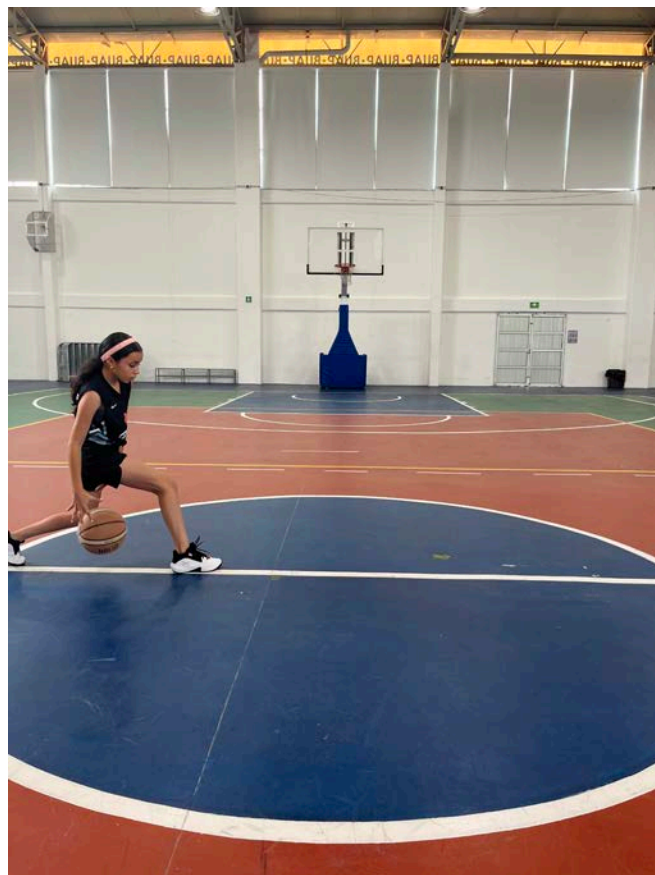
Individual.

DESARROLLO

Realizar bote en línea recta a lo ancho de la cancha manteniendo la postura lo más baja posible pero con la espalda erguida y la cara levantada, realizando un bote de control y un bote de cambio entre las piernas.

VARIANTES

A diferentes velocidades, con 2 o más botes de control, con 2 balones, entre otros.



CONTENIDO

Lanzamiento y rotación de balón medicinal

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse de espaldas a una pared a una separación de 2 metros y lanzar con ambas manos un balón medicinal vivo contra la pared al momento de realizar una rotación completa del cuerpo.

VARIANTES

Variando los pesos y tamaños del balón medicinal, realizarlo a mayor distancia pero con el balón de baloncesto, con mini banda entre las piernas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Cross corto y amplio.



CONTENIDO

Cross corto y amplio

ORGANIZACIÓN

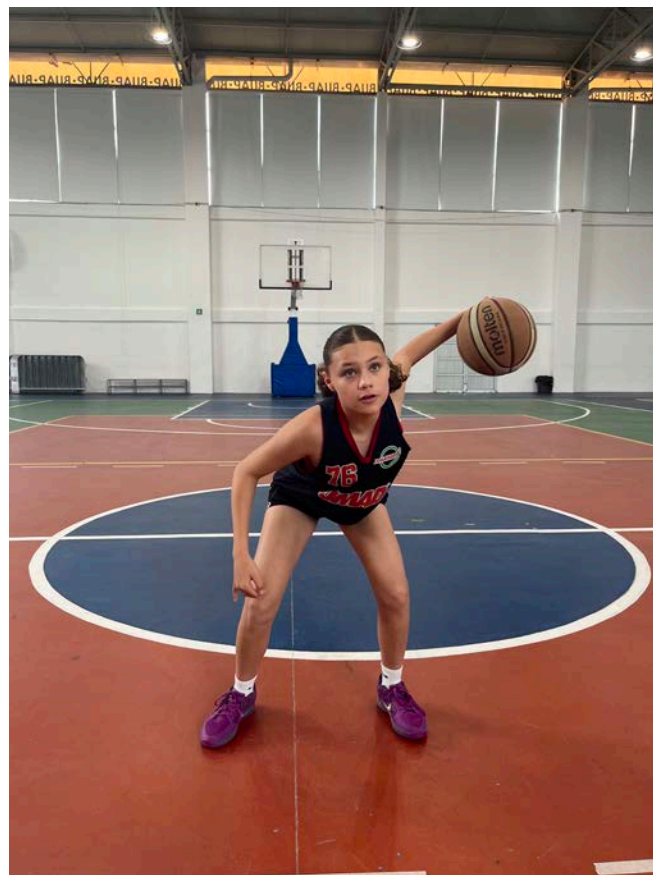
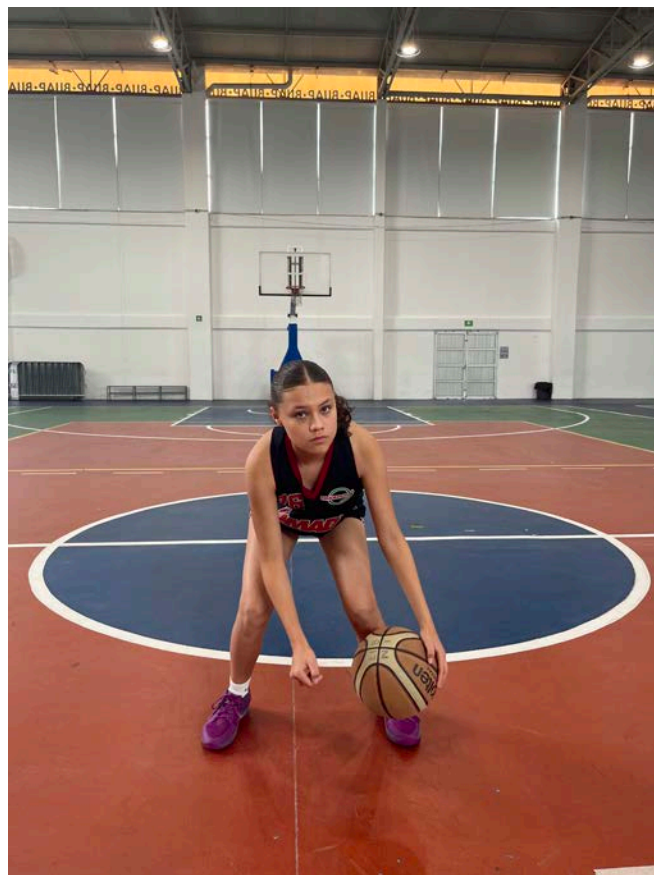
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar bote de cruce de una mano a otra, realizar 4 botes cortos y 4 botes con la mayor amplitud posible.

VARIANTES

Variando el número de repeticiones, agregando liga de resistencia en la cintura, sobre diferentes estabilizadores, entre otros.



CONTENIDO

Semi sentadilla con balón medicinal y lanzamiento

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

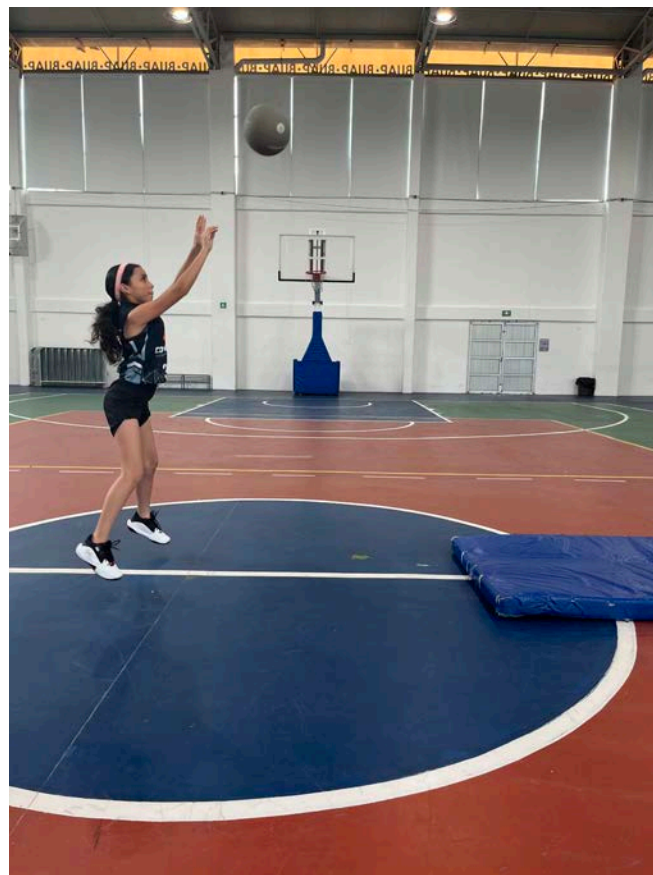
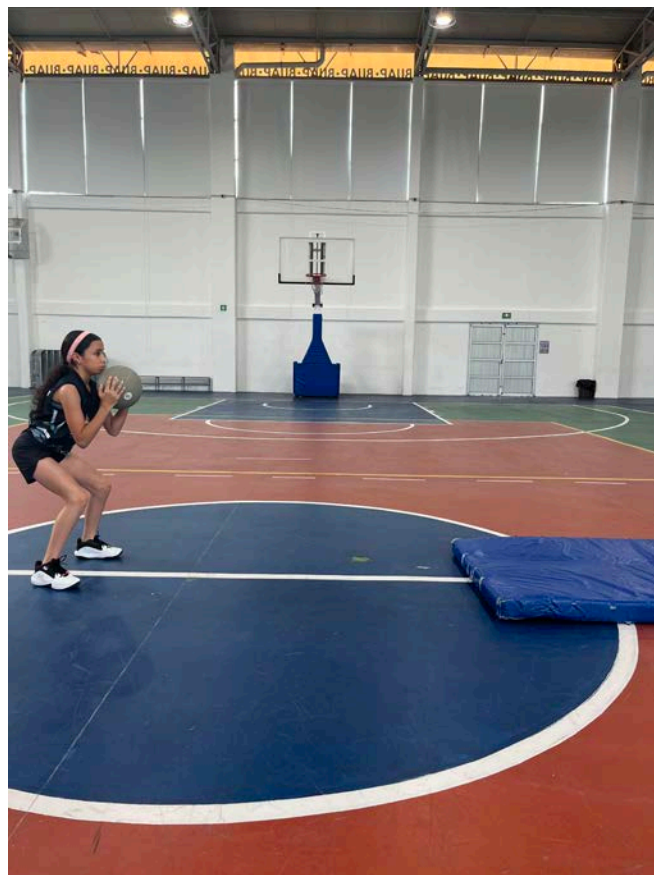
Sujetar un balón medicinal a la altura del pecho al tiempo que se coordina una sentadilla semi profunda y controlada, para realizar un salto pequeño al frente pero explosivo y realizar el lanzamiento de balón al frente y por encima de la cabeza.

VARIANTES

Con pesos adicionales, ligas de resistencia, realizando el movimiento solo en sombra, realizarlo con balón y lanzamiento, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote con 2 balones, congelar y tiro de media.



CONTENIDO

Bote con 2 balones, congelar
y tiro de media

ORGANIZACIÓN

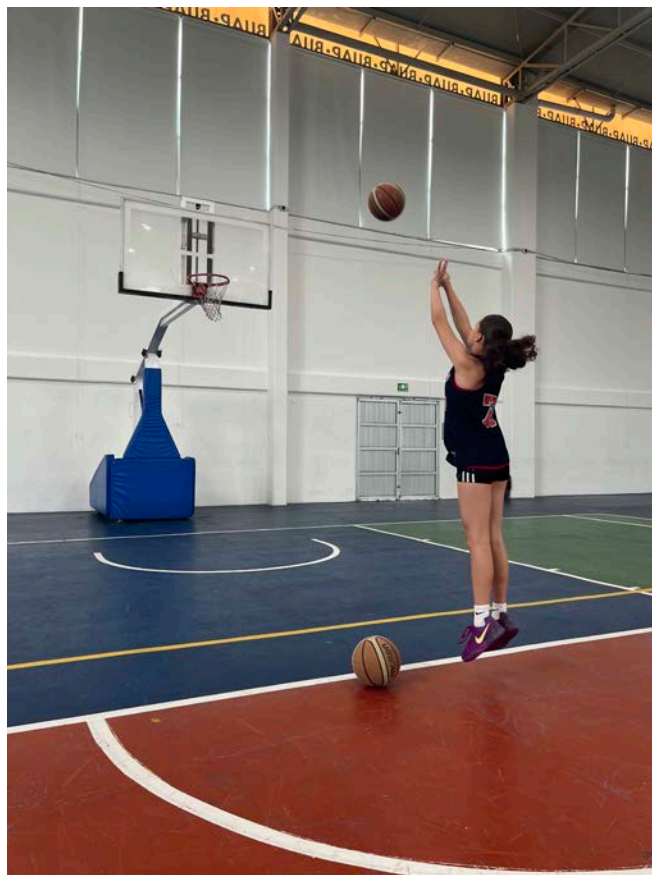
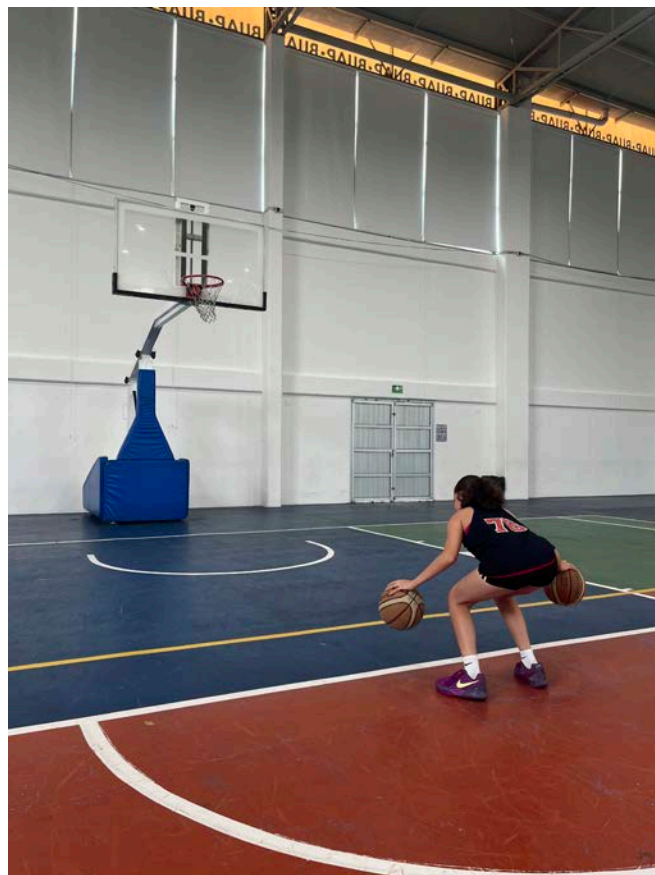
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar bote simultáneo con 2 balones hasta llegar a 20 dribles, en el último bote congelar los balones contra el suelo y tomar uno de los dos para realizar un tiro de media.

VARIANTES

Con bote alternado, realizar el bote a diferentes alturas, con cross y cambio en todas sus variantes, con tiro a diferentes distancias, con tiro en jumper, entre otros.



CONTENIDO

Ascensor en escuadra

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

El jugador se quitará los tenis y los colocará lateralmente a sus muslos, se colocará pecho tierra y realizará una elevación de la pierna en escuadra hacia afuera y hacia dentro de los tenis, alternando las piernas.

VARIANTES

De forma simultánea, variando la velocidad, con ligas de resistencia y pesos adicionales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote por la espalda de M con desplazamiento



150

CONTENIDO

Bote por la espalda de M con desplazamiento

ORGANIZACIÓN

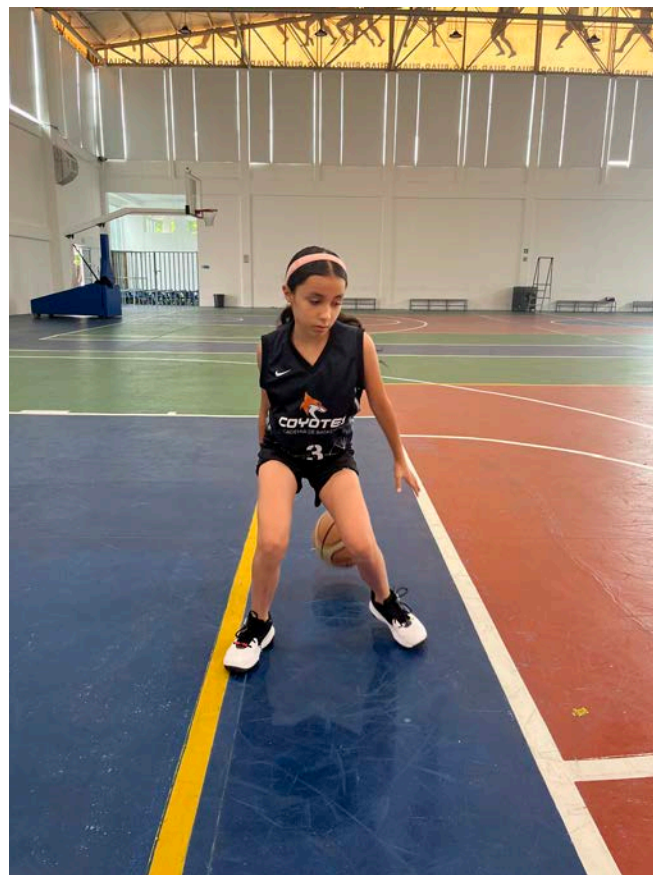
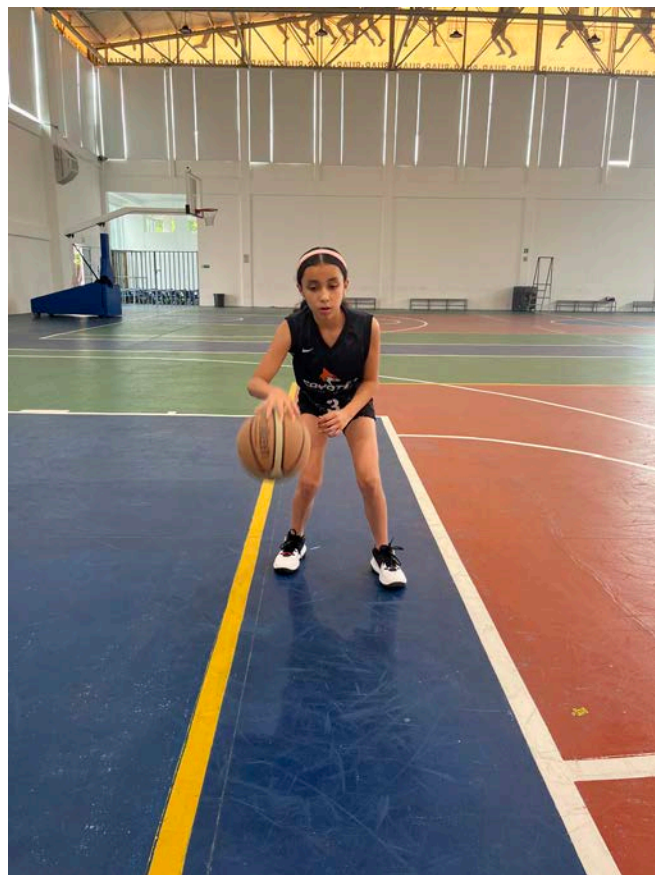
Individual.

DESARROLLO

Realizar bote en línea recta a lo ancho de la cancha con la espalda erguida y la cara levantada, realizando un bote de control y un bote de cambio por la espalda, realizando un pequeño salto al frente para la mejor colocación del balón.

VARIANTES

Realizar el desplazamiento en ángulos de 45 grados, realizarlo en parada de uno o dos tiempos, con liga en la cintura controlada, entre otros.



CONTENIDO

Mecedora con balón

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

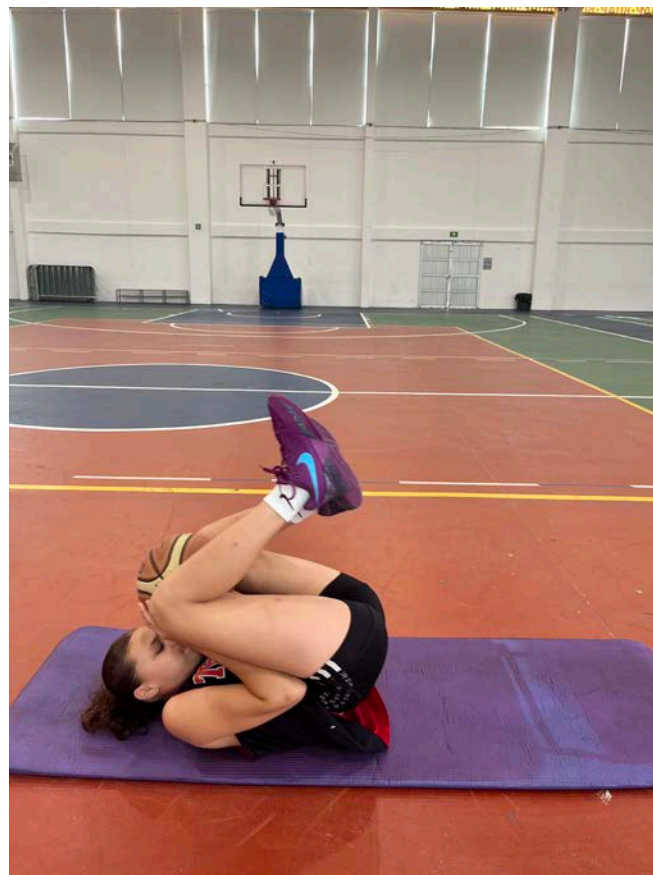
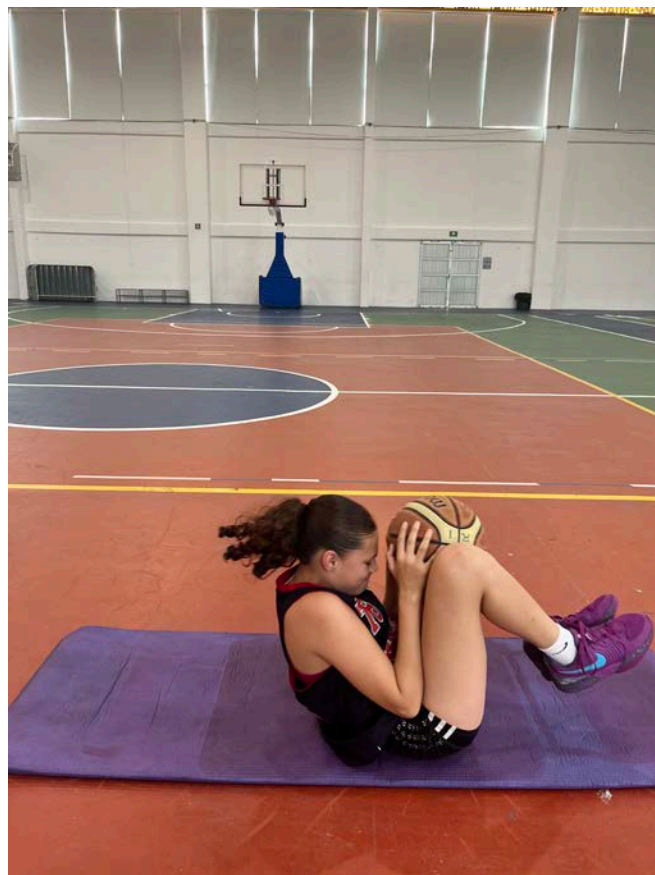
Colocarse boca arriba sobre una colchoneta preferentemente y sostener un balón con las rodillas y las manos realizando un movimiento de “mecedora” con el cuerpo encorvado en todo momento de forma isométrica y ejerciendo la fuerza en el abdomen y el core.

VARIANTES

Sosteniendo el balón únicamente con las rodillas, ponerse de pie al terminar la última repetición y realizar un tiro bajo el aro, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote entre piernas en M10-6-2-1.



CONTENIDO

Bote entre piernas en M10-6-2-1

ORGANIZACIÓN

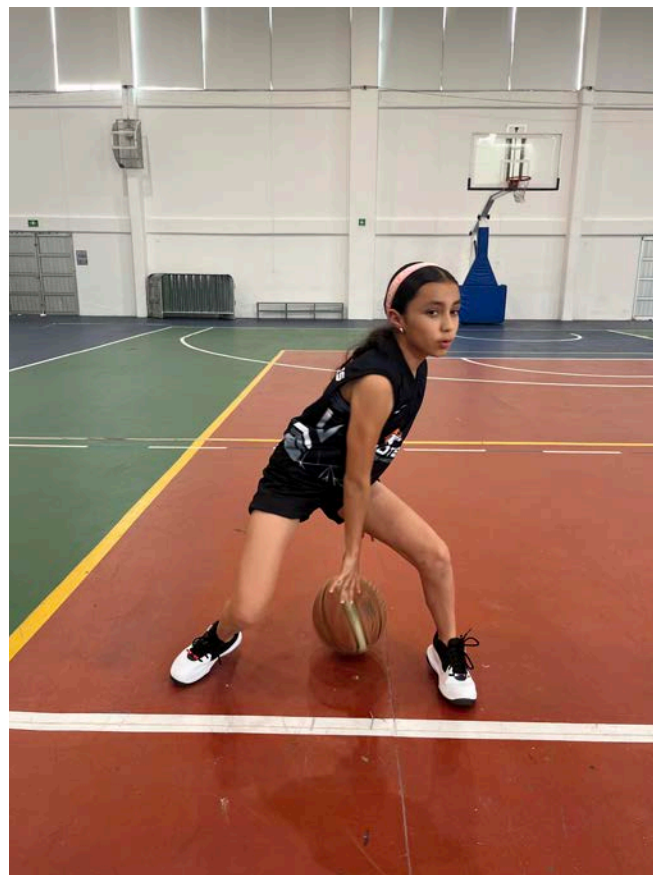
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote corto 10 veces con la mano derecha, 10 veces con la mano izquierda, y 10 veces dibujando una M con el bote de control y el cross de una mano a otra entre las piernas, después realizarlo de igual manera con 6, 2 y 1 repetición.

VARIANTES

Variar número de repeticiones, diferentes alturas, tamaño y número de balones, móviles adicionales como pelotas de tenis o de bote vivo, entre otros.



CONTENIDO

Lanzamiento y dureza

con balón medicinal por encima
de la cabeza en pared

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sostener por encima de la frente un balón medicinal de bote vivo y lanzarlo con las muñecas y la dureza de los dedos contra una pared sin perder el control del mismo en todo momento, colocando una pierna atrás para un mejor apoyo.

VARIANTES

Con los pies a la misma altura realizarlo con la posición básica, con mayor separación haciendo que el balón rebote y regrese a las manos, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote de V corta con 2 balones.



CONTENIDO

Bote de V corta con 2 balones

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar bote con dos balones por el frente en forma de V corta, bajando el centro de gravedad con la espalda erguida y la cara levantada.

VARIANTES

Realizar la V corta y larga, realizar la V de forma encontrada, agregar V en la parte lateral del cuerpo, entre otros.



CONTENIDO

Parkour lateral desde banco

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

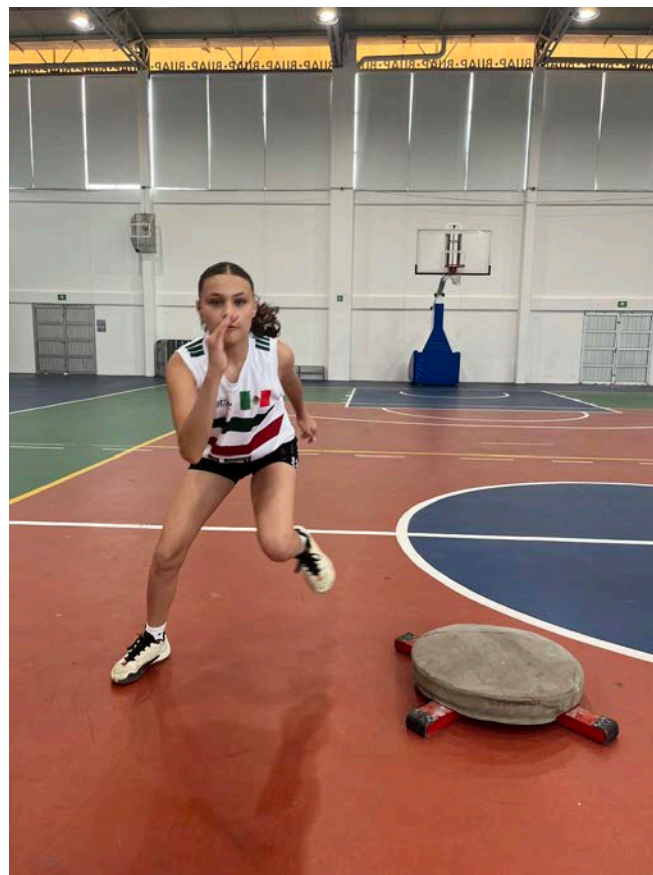
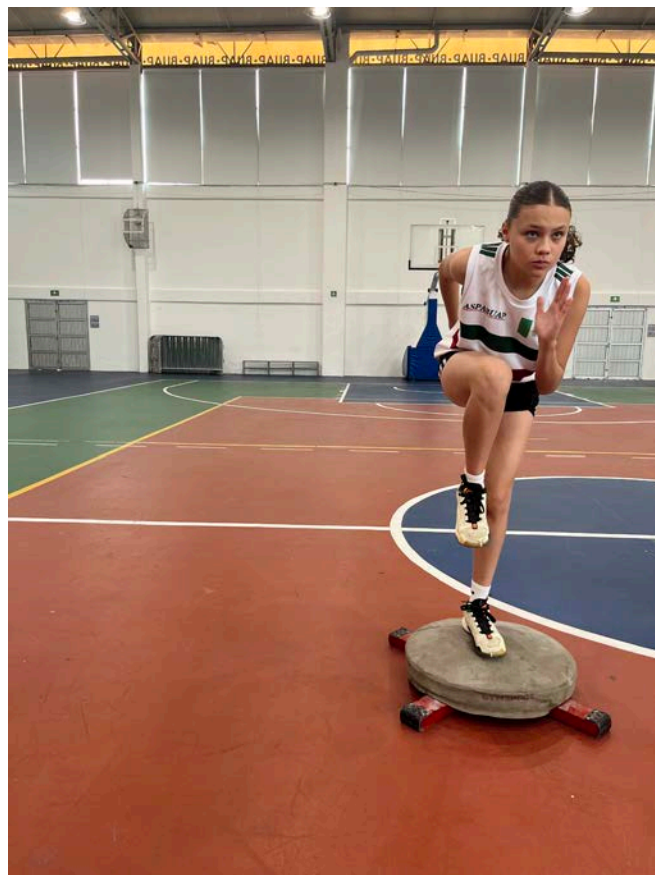
Colocarse encima de un banco con una sóla pierna, realizar desplazamiento con salto lateral cayendo primero con la pierna opuesta de forma adelantada, y la segunda en la parte posterior a modo de tijera, manteniendo en todo momento el balance y el centro de gravedad bajo.

VARIANTES

A diferentes alturas, con mancuernas adicionales y ligas de resistencia, en diferentes velocidades, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote en M10 frontal, entre piernas y espalda.



CONTENIDO

Bote en M10 frontal, entre
piernas y espalda

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote dibujando una M con el bote de control y el cross de una mano realizándolo ida y vuelta, primero por el frente, luego entre las piernas, y finalmente por la espalda, todo esto equivale a una repetición, alcanzar 10 repeticiones.

VARIANTES

Realizar primero las 10 repeticiones por el frente, después las 10 repeticiones entre piernas y finalmente las 10 repeticiones por la espalda, variar el número de repeticiones, con 2 botes de control o más antes del cambio, entre otras.



CONTENIDO

Jalón de liga con un sólo brazo

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

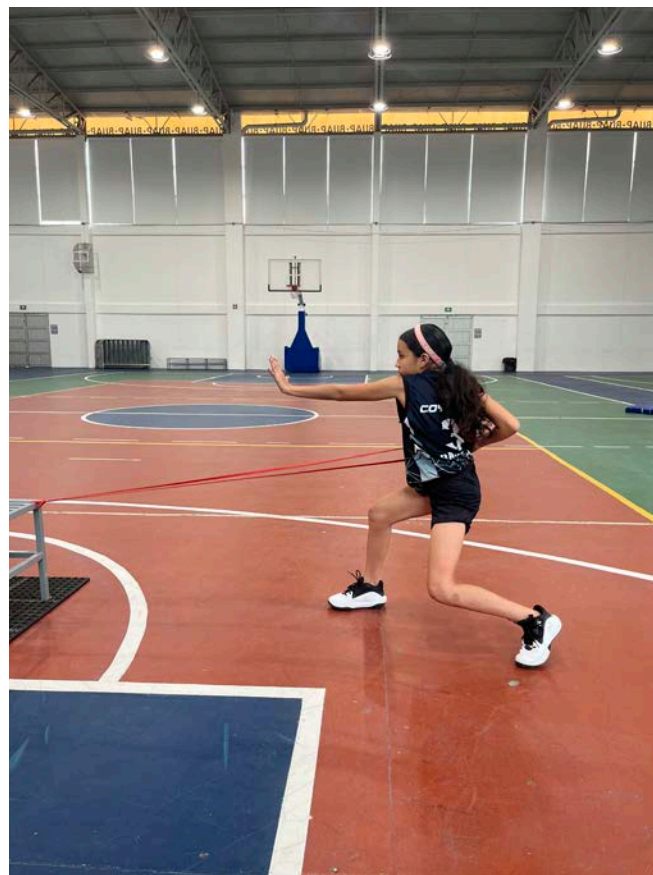
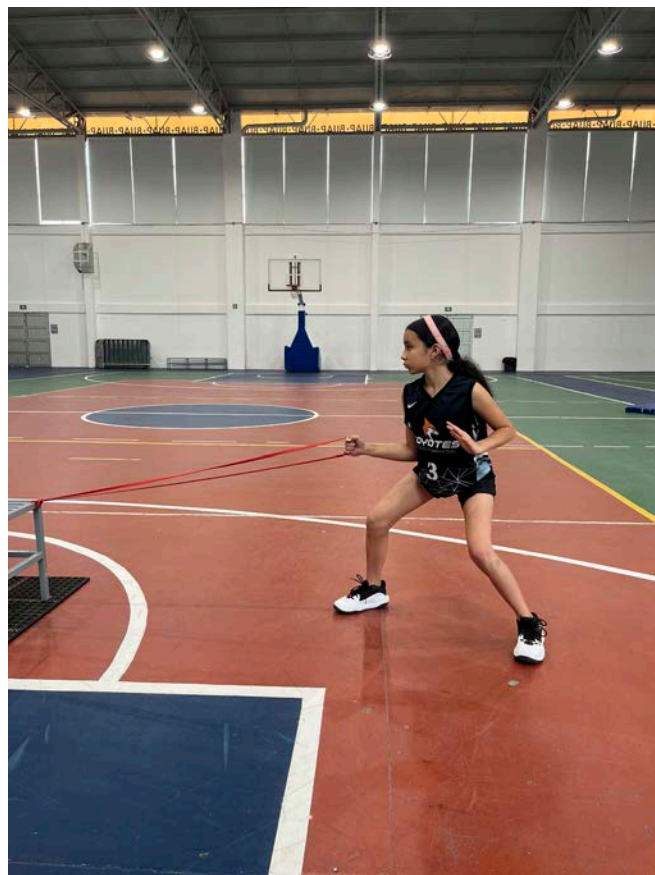
Colocarse de frente a una liga y sostenerla con con la fuerza del tronco y la mano derecha cerca del pecho teniendo en todo momento la pierna derecha adelantada, relajar la liga de forma controlada y jalar la liga de forma agresiva rotando el tronco y adelantando el brazo opuesto.

VARIANTES

Realizando un salto squat desde pies juntos, desde la posición inicial pero con un salto pequeño únicamente recolocando los pies en el mismo lugar, cambiando los pies de posición en modo tijera, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote In and out.



CONTENIDO

Bote In and out

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar bote con mano derecha desde la posición fundamental dibujando círculos hacia adentro con el balón.

VARIANTES

Velocidad de ejecución, número de repeticiones, con dos balones, con desplazamiento, entre otros.



CONTENIDO

Lanzamiento lateral corto a pared con balón medicinal

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

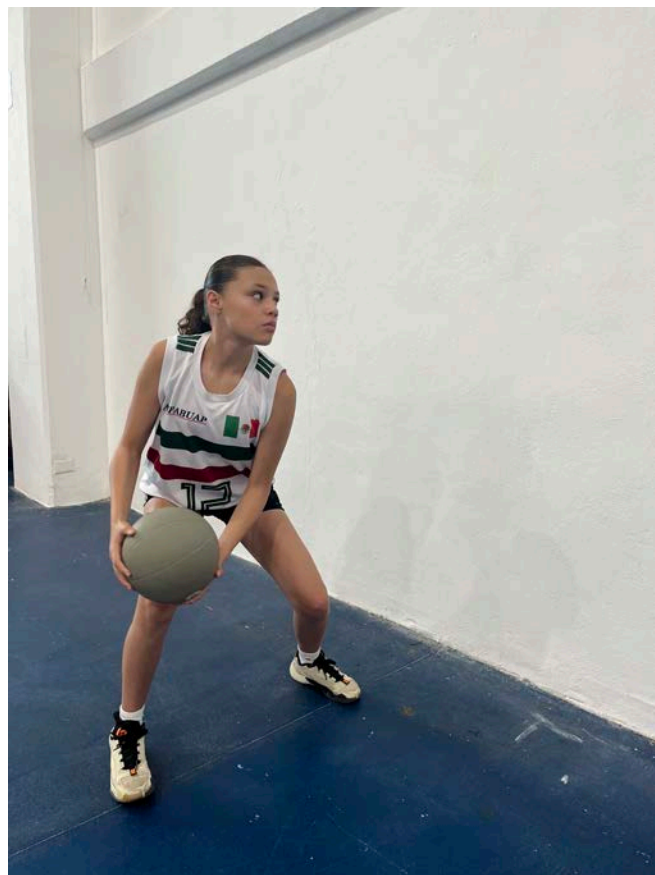
Colocarse lateralmente cerca de una pared sosteniendo un balón medicinal con un peso significativo para el atleta, realizar una rotación del tronco y lanzar el balón contra la pared para volver a tomarlo.

VARIANTES

Variando los pesos, con pelotas de diferentes tamaños, a diferentes distancias, con pequeños saltos de recolocación, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote creativo con bote cambio.



CONTENIDO

Bote creativo con bote cambio

ORGANIZACIÓN

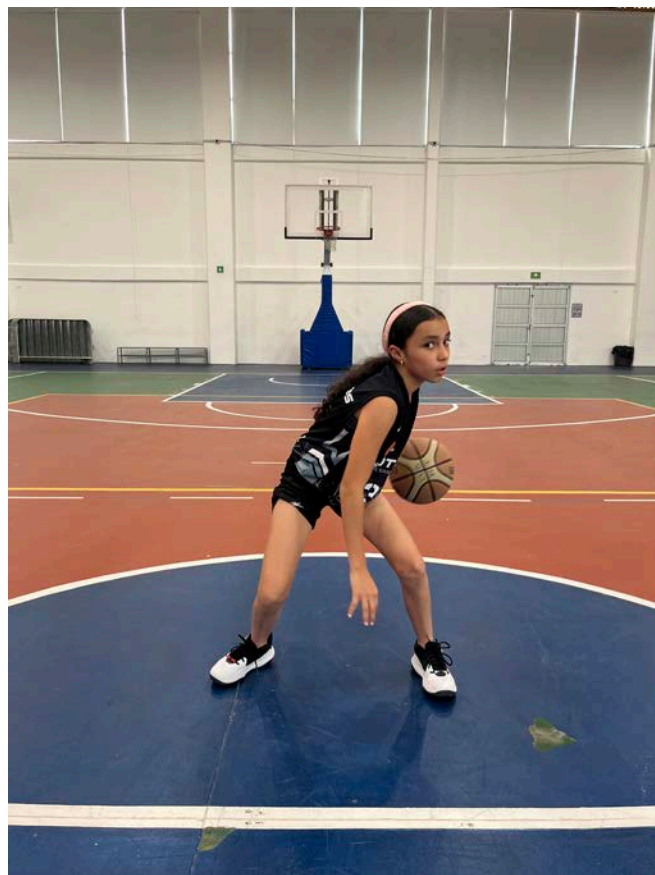
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote dibujando una M siendo libre de utilizar tantos cambios como lo desee, cabe mencionar que para este ejercicio puede haber o no un bote de control, realizando los cambios de manera continua pero sin descolocar los pies de la posición fundamental.

VARIANTES

Agregar mini bandas y ligas largas de resistencia, con implementos adicionales como pelotas de tenis o un segundo balón, entre otros.



CONTENIDO

Rotación alta con liga a dos manos

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sujetar una liga baja y realizar una extensión con rotación lateral desde la altura del abdomen hasta llegar por encima de la cabeza, tanto de un lado como de otro.

VARIANTES

Diferentes pesos, con poleas, realizarlo descalzo, entre otros

TRANSFERENCIA

Bote en M frontal, entre piernas y espalda con pase a pared a una mano.



CONTENIDO

**Bote en M frontal, entre piernas y
espalda con pase a pared
a una mano**

ORGANIZACIÓN

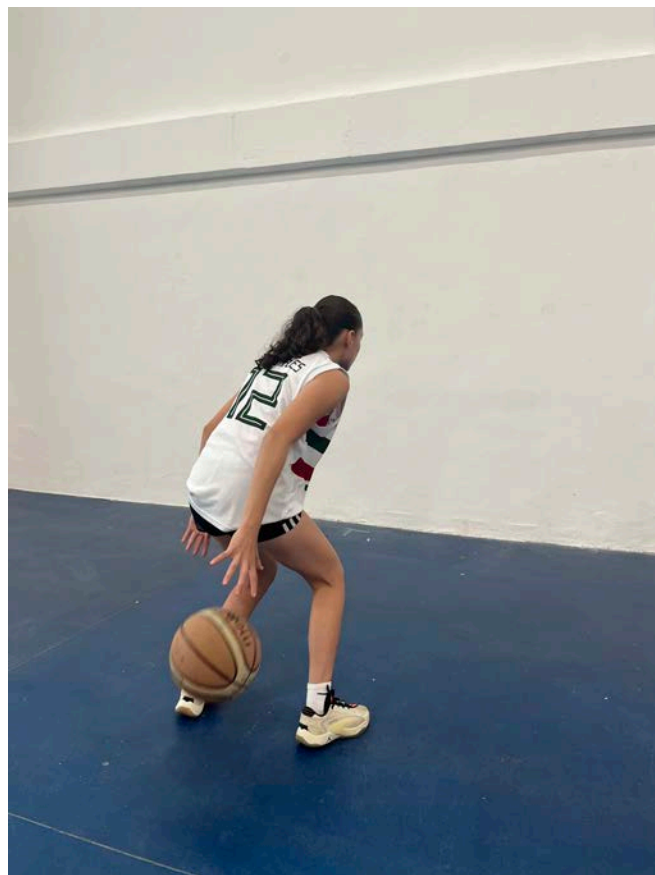
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar un bote de control, una M completa por el frente, un bote entre piernas y un bote por la espalda para continuar con un pase fuerte a una mano hacia la pared y después recibir con la misma mano, así de manera continua.

VARIANTES

Variando el número de botes, la distancia del pase, móviles adicionales, entre otros.



CAPÍTULO V

ADAPTABILIDAD Y CONTROL

CONTENIDO

Tiro con estabilizador

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse a la altura del tiro libre sobre un estabilizador triangular y realizar un tiro con una pierna apoyada y la otra levantada en posición de escuadra.

VARIANTES

Utilizar diferentes tipos de estabilizadores, realizarlo a diferentes distancias, cambiando el ángulo del estabilizador triangular, realizarlo con una sola mano, entre otros.

TRANSFERENCIA

Tiro libre al 10%.



CONTENIDO

Tiro libre al 10%

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar tiros libres controlados, buscando llegar a 100 libres encestandos, sin embargo; cada tiro fallado se contabiliza, teniendo un máximo de 10 tiros libres fallados, una vez que se alcancen los 10 tiros fallados se detiene el ejercicio y ese sería el porcentaje obtenido con fallo del 10%.

VARIANTES

Ampliar el porcentaje de fallo, aplicar la misma dinámica a otros tipos de tiro como el jumper o el catch & shoot, entre otros.



CONTENIDO

Isometría con cuerda

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

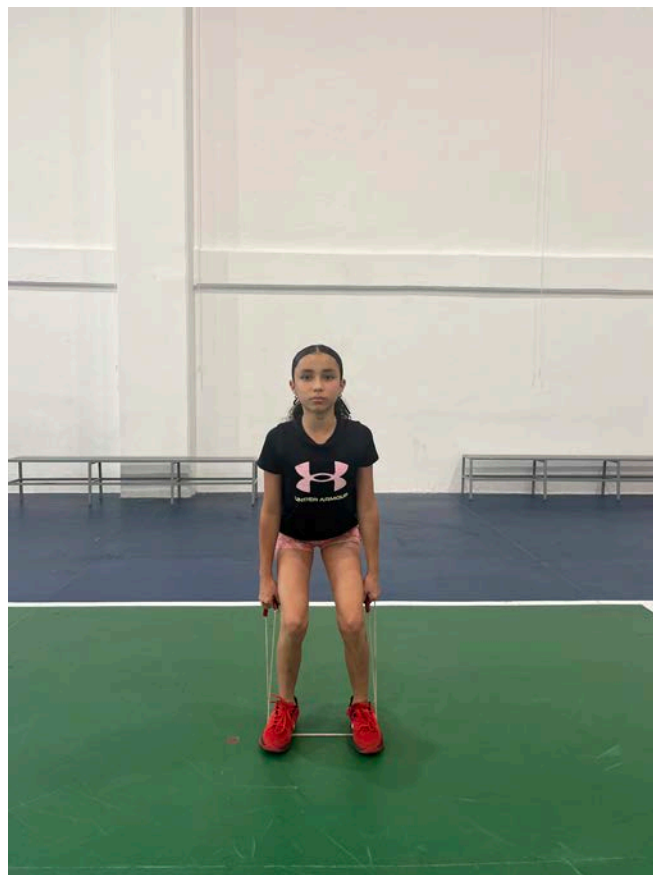
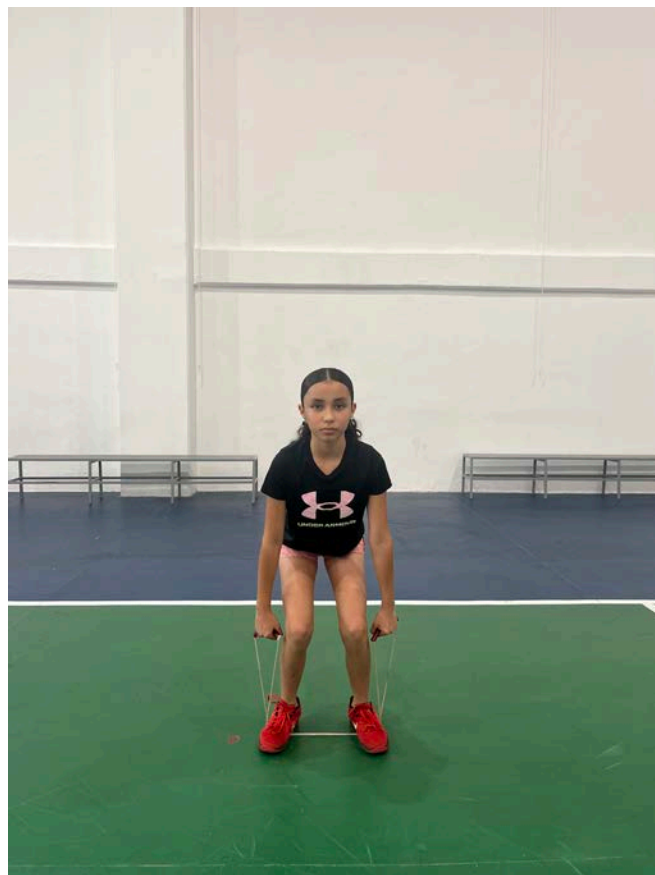
Sostener una cuerda isométrica por debajo de los pies durante 20 segundos, aplicando fuerza máxima en todos los grupos musculares del cuerpo.

VARIANTES

Variar las posturas con la cuerda, aplicar pesos adicionales, variar la densidad del estímulo, entre otros.

TRANSFERENCIA

Bote frontal en M10 con pase a una mano.



CONTENIDO

Bote frontal en M10 con pase
a una mano

ORGANIZACIÓN

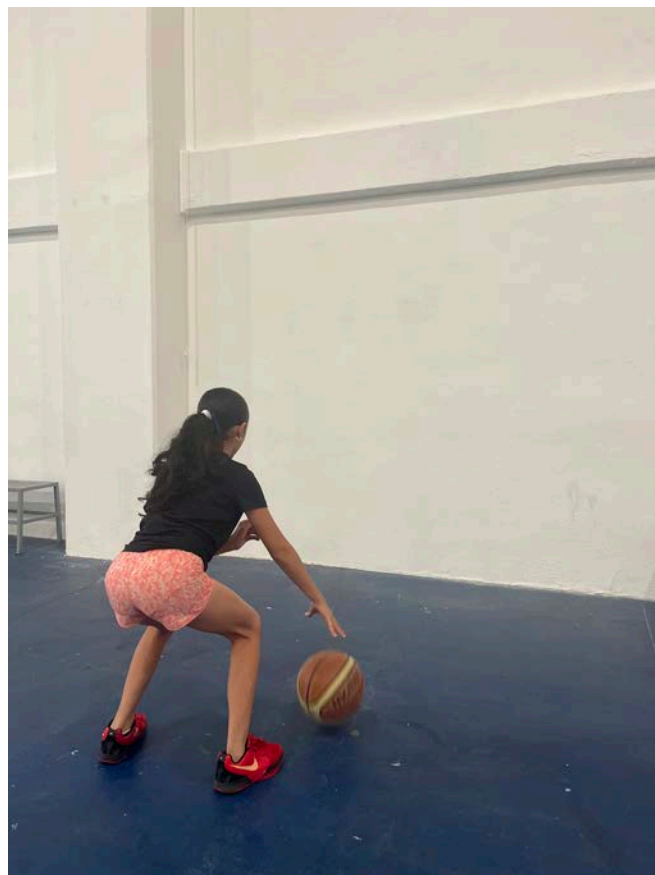
Individual.

DESARROLLO

Colocarse en posición fundamental y realizar con el bote una M completa por el frente para continuar con un pase fuerte a una mano hacia la pared y después recibir con la misma mano, así de manera continua.

VARIANTES

Variando el número de botes, la distancia del pase, móviles adicionales, entre otros.



CONTENIDO

Carga lateral

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Realizar un empuje de carga contra una pared con la parte lateral del cuerpo y la rodilla levantada en escuadra, apoyarse con la otra pierna extendida aplicando fuerza máxima en todo el cuerpo.

VARIANTES

Con ligas de resistencia y pesos adicionales, dar continuidad a otros movimientos después de cargar 5", con balón medicinal, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada con choque.



CONTENIDO

Entrada con choque

ORGANIZACIÓN

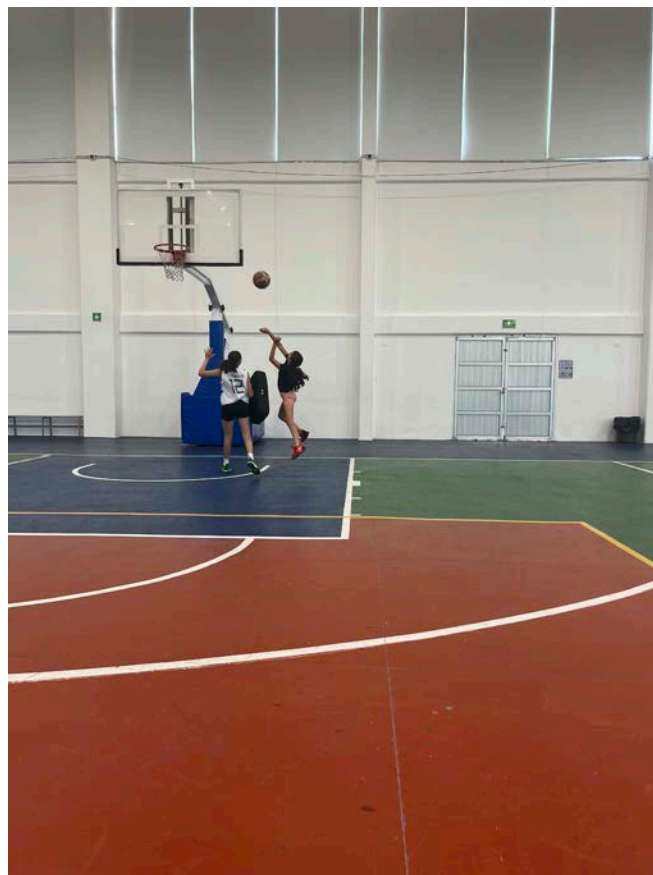
Parejas.

DESARROLLO

Realizar una entrada a canasta acompañado en todo momento por un defensivo con domi, que buscará interferir en el drible y la efectividad de la entrada hasta el último momento.

VARIANTES

Variar la intensidad de los impactos, con ligas de resistencia adicionales, entre otros.



CONTENIDO

Estabilidad de choque con pelota fitness

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Lanzar una pelota fitness contra una pared a una separación de 2 metros, rotando el tronco y atrapando nuevamente la pelota, utilizando toda la fuerza del cuerpo, pero con ritmo armónico de un lado y del otro.

VARIANTES

Variar la distancia, diferentes pesos, con ligas de resistencia adicionales, realizarlo descalzo, entre otros.

TRANSFERENCIA

Pase lateral contra pared.



CONTENIDO

Pase lateral contra pared

ORGANIZACIÓN

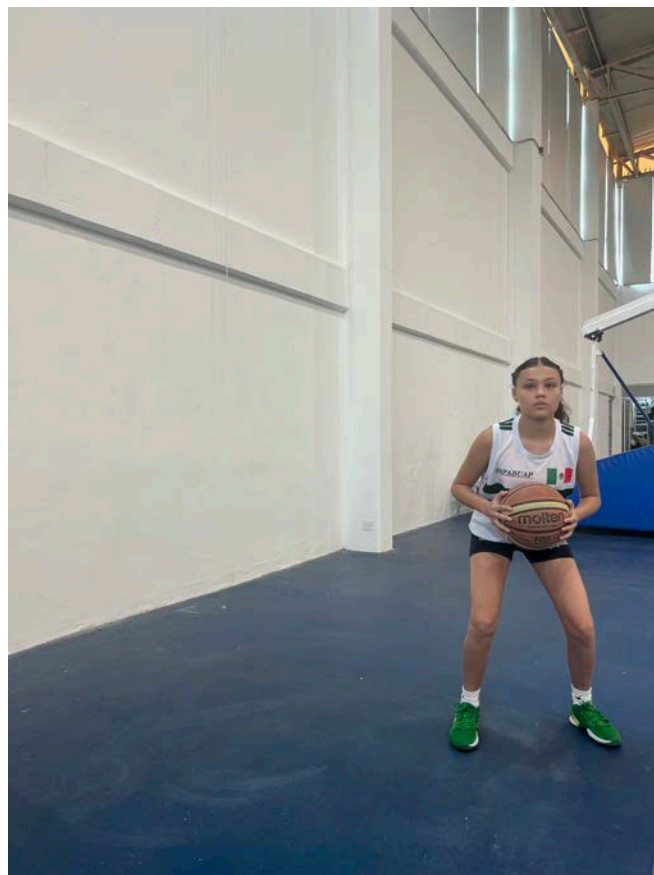
Individual.

DESARROLLO

Colocarse lateralmente a una pared a una separación de 4 metros y realizar un pase por el frente buscando el dominio del brazo ejecutor que se encuentra del mismo lado de la pared, rotando la mano hacia abajo e impulsando el balón de forma recta.

VARIANTES

Con ligas de resistencia, mini bandas, pesos adicionales, variando las distancias, entre otros.



CONTENIDO

Core controlado con barra

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Sostener una barra por el frente ligeramente separada del pecho, separar las piernas pocos centímetros más de la anchura de los hombros y realizar rotaciones controladas de tronco buscando un balancín fortaleciendo el core.

VARIANTES

Con diferentes pesos, con ligas adicionales de resistencia, reduciendo la amplitud de las piernas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Pase de larga distancia dirigido dominante.



CONTENIDO

Pase de larga distancia dirigido dominante

ORGANIZACIÓN

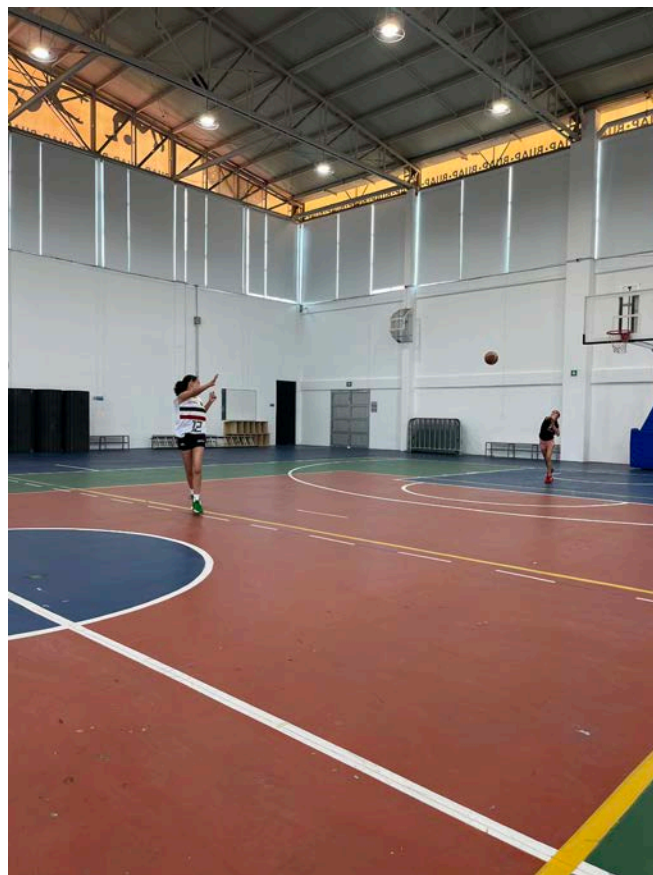
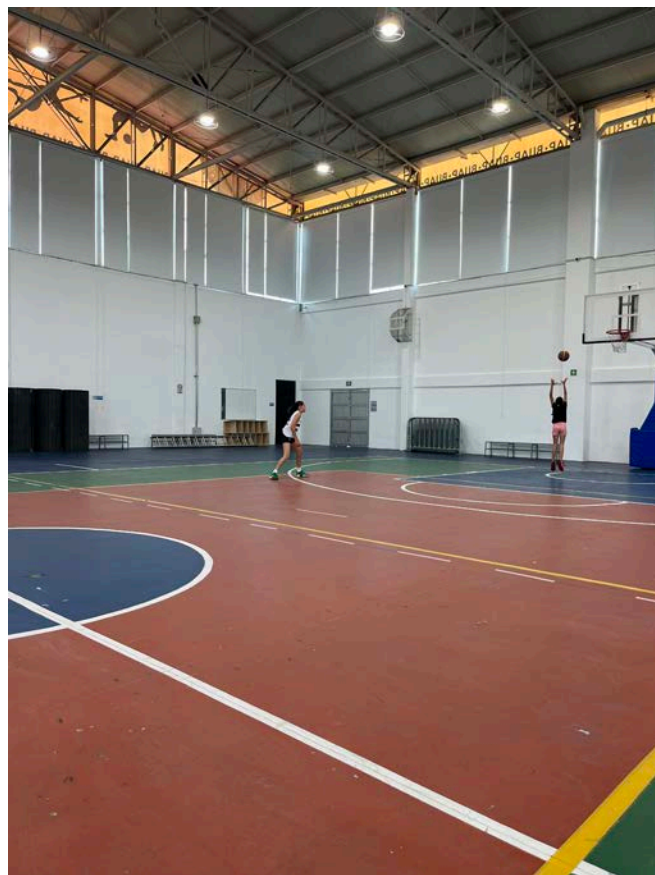
Parejas.

DESARROLLO

Realizar un rebote frente al tablero, dar un bote de control y valorar primer pase de salida, para en lugar de ello realizar un pase de béisbol de larga distancia con la mano dominante dirigida a un receptor que corre hacia el aro contrario.

VARIANTES

Con pesos adicionales y ligas largas de resistencia, variando las distancias y la velocidad de ejecución, entre otros.



CONTENIDO

Salto vertical a 2 tiempos
desde banco de 30 cm

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

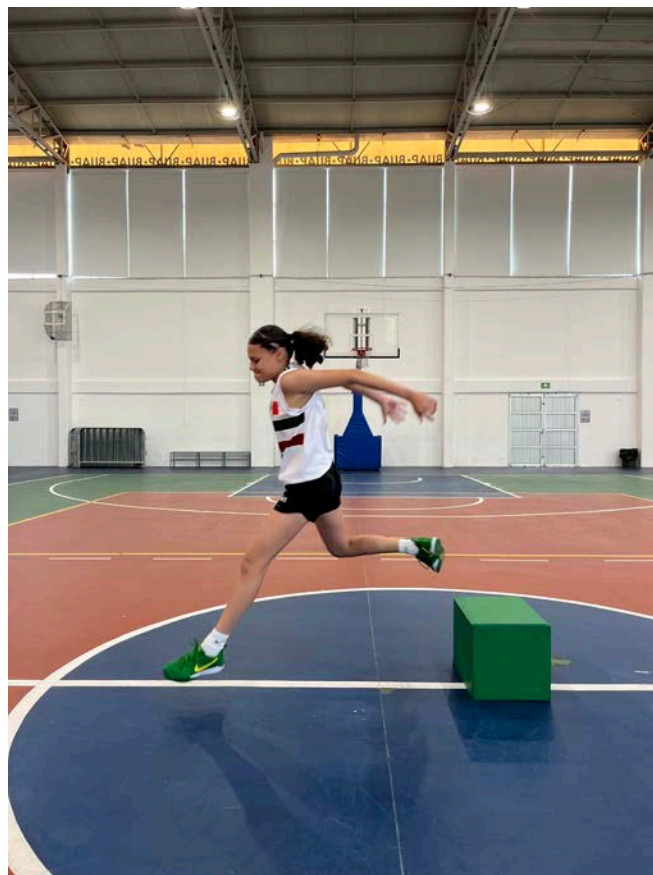
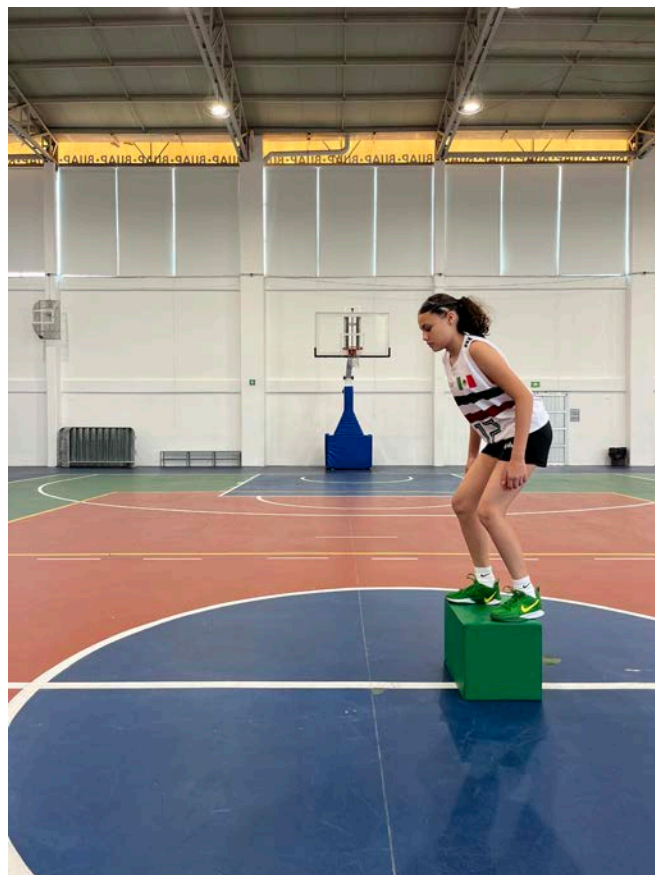
Colocarse por encima de un banco de 30 cm y realizar un salto en ataque a dos tiempos utilizando el impulso de los brazos, transfiriendo la fuerza a un salto vertical explosivo.

VARIANTES

A diferentes alturas del banco, con fuerza de frenaje y sin salto, con pesos adicionales, entre otros.

TRANSFERENCIA

Remate.



CONTENIDO

Remate

ORGANIZACIÓN

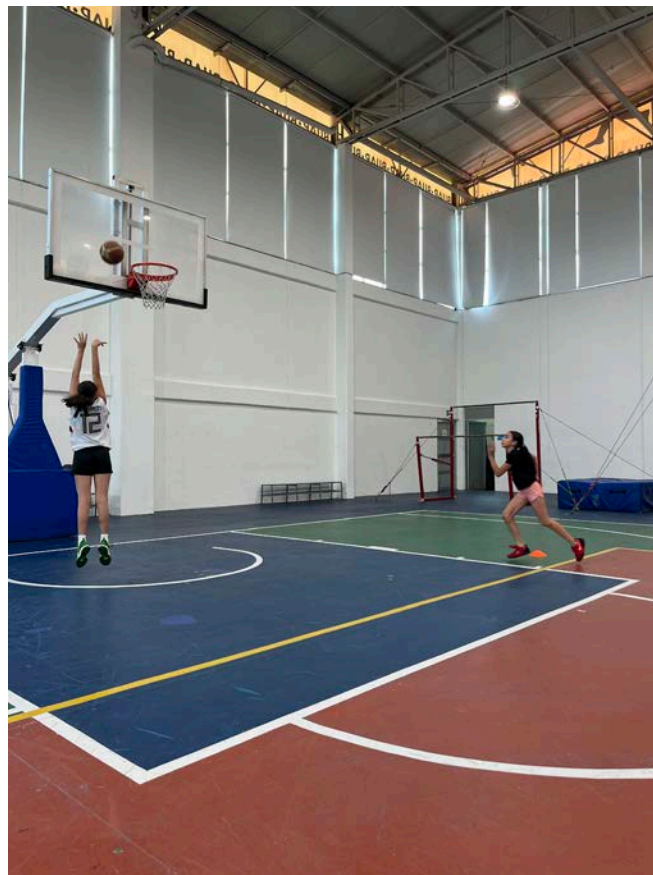
Individual.

DESARROLLO

Realizar un tiro desde la tercera estación de cualquier línea del 100 y realizar un salto vertical a dos tiempos en cualquier tiro fallado buscando encestar con un remate.

VARIANTES

Realizar el tiro con catch & shoot, con jumper, con slide, con step back, entre otros.



202

CONTENIDO

Sentadilla isométrica con estabilizador y mancuerna

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

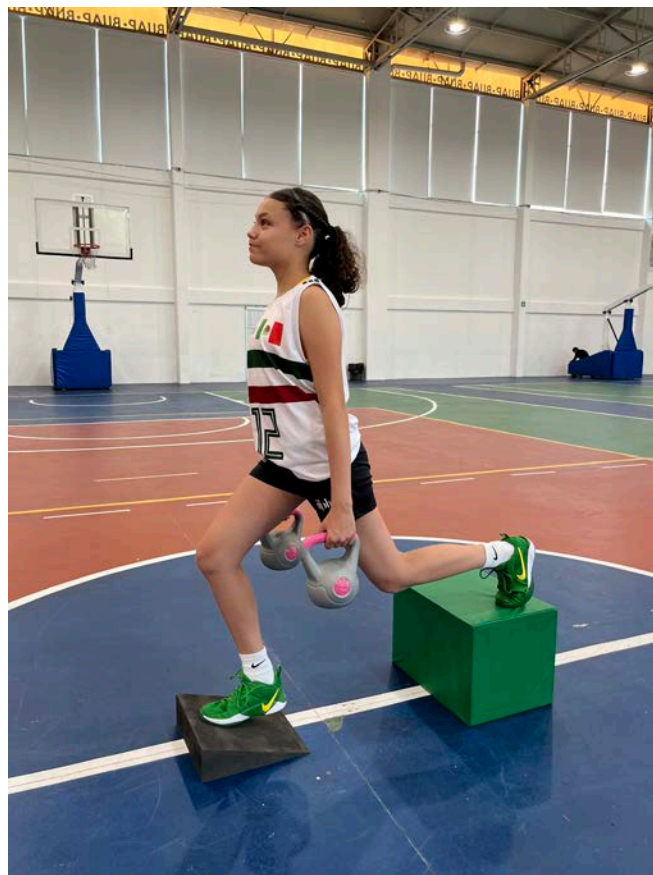
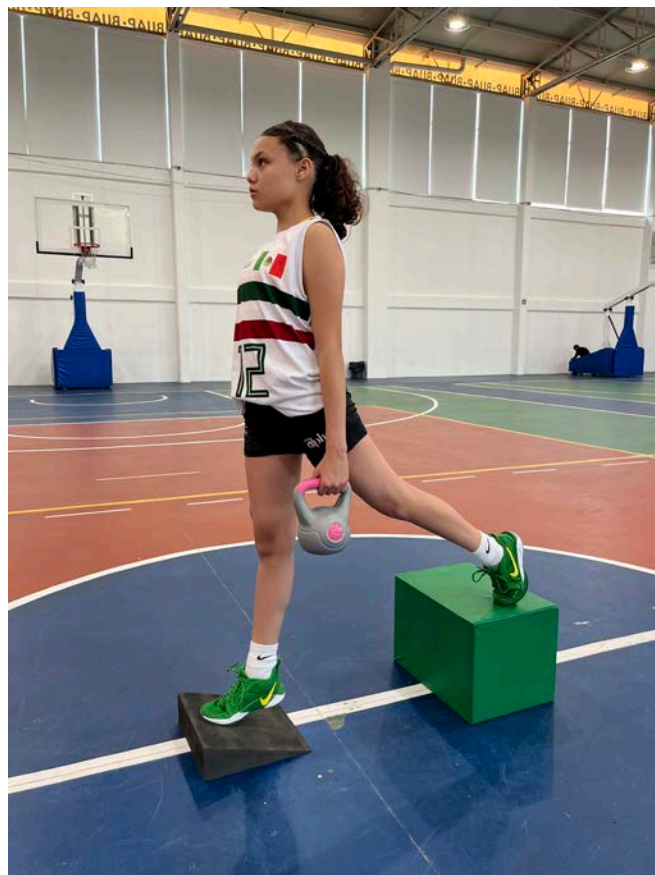
Realizar sentadillas a velocidad media con una pierna en posición posterior elevada en un banco y la otra pierna adelantada y elevada en un estabilizador triangular, colocando en ambos apoyos únicamente el metatarso de cada pie, sujetar una mancuerna en cada mano ejecutando la acción de forma controlada.

VARIANTES

Variando pesos, con diferentes apoyos del pie, con ligas adicionales de resistencia, entre otros.

TRANSFERENCIA

Footwork y catch & shoot



CONTENIDO

Footwork y catch & shoot

ORGANIZACIÓN

Parejas.

DESARROLLO

Se colocará un cono un metro atrás de la distancia del tiro libre, el jugador colocado en la línea de tiro libre realizará un desplazamiento en diagonal hacia atrás para atacar después hacia adelante y recibir el balón, realizando un catch & shoot con naturalidad buscando la relajación de sus músculos.

VARIANTES

Con jumper, slide, back step, diferentes tipos de pases, a diferentes velocidades, con ligas largas de resistencia, entre otros.



CONTENIDO

Barra lanzada con desplante elevado

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

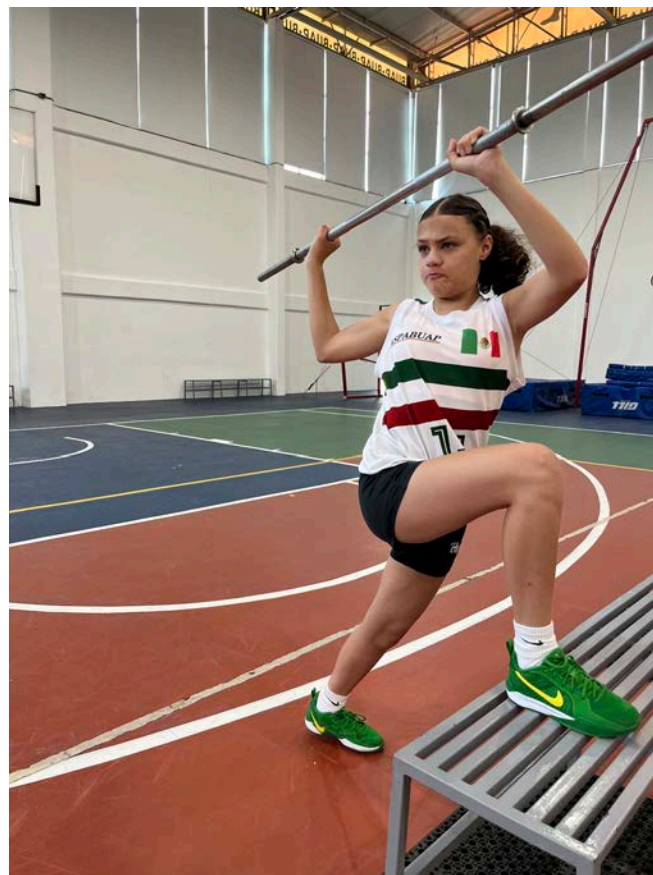
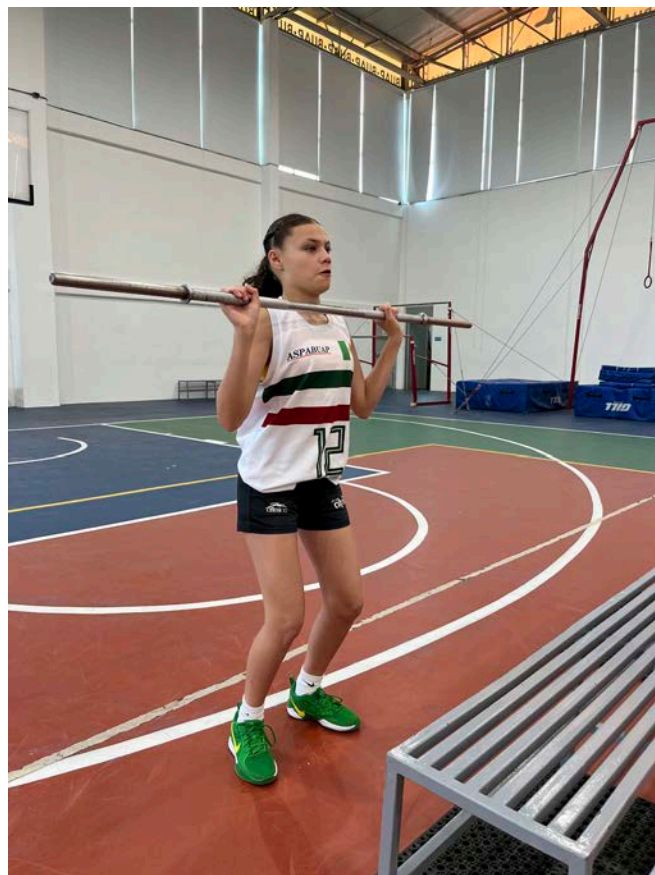
Sostener una barra medicinal a la altura del pecho y elevar una pierna hacia un banco alto que estará al frente, quedando apoyado únicamente con la punta del otro pie, al tiempo que se eleva la barra por encima de la cabeza y se hace una torsión del tronco.

VARIANTES

Variar los pesos, a diferentes velocidades de ejecución, con el banco a diferentes alturas, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada con parada en tiempo y soltando pie pivot.



CONTENIDO

Entrada con parada a un
tiempo y soltando pie pivote

ORGANIZACIÓN

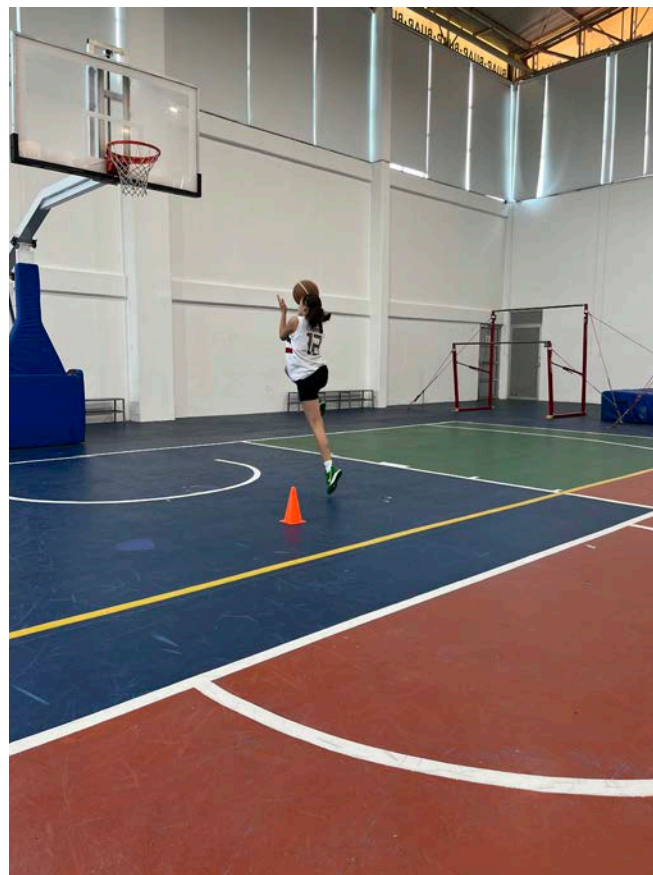
Individual.

DESARROLLO

Realizar una entrada por el centro de la zona, pero antes de tirar se realizará una parada a un tiempo frente a un cono, para definir uno de los dos lados con una salida cruzada y realizar un tiro en bandeja soltando el pie pivote.

VARIANTES

Con fintas adicionales, con fade-away, con jumper, con pase de faja, entre otros.



CONTENIDO

Squat con mancuerna de alta velocidad

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

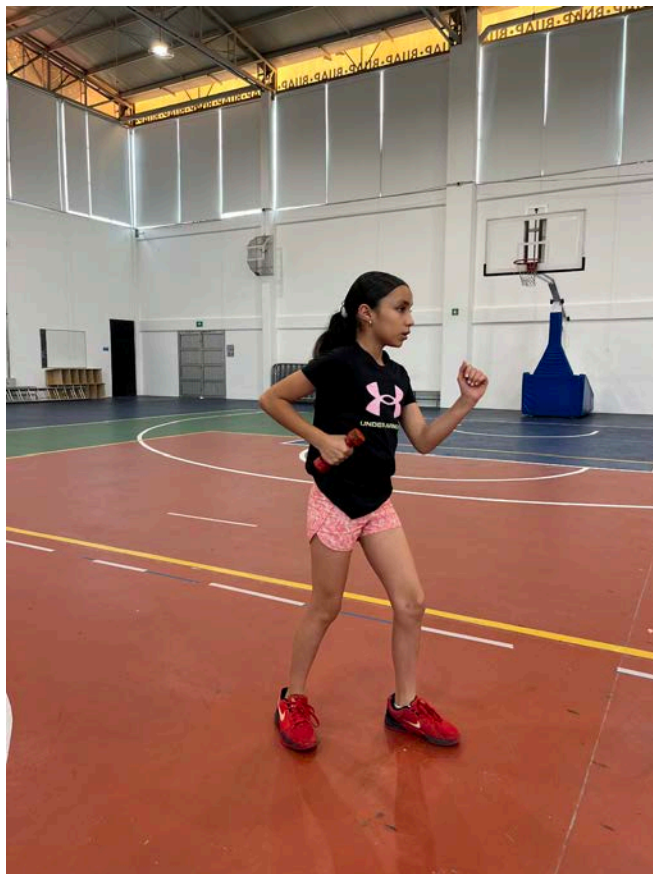
Colocarse con los pies diagonales y sostener una mancuerna con una mano con el brazo flexionado, realizar un squat con un ligero salto al tiempo que se extiende en dirección al suelo el brazo flexionado recuperando después la posición inicial, la ejecución debe ser continua y de alta velocidad, buscando coordinación, cadencia y la utilización de todos los grupos musculares del cuerpo.

VARIANTES

Mini bandas adicionales, realizarlo sin peso para encontrar el ritmo de ejecución, ligas largas laterales de resistencia, entre otros.

TRANSFERENCIA

Jumper de media larga con squat.



CONTENIDO

Jumper de media larga con squat

ORGANIZACIÓN

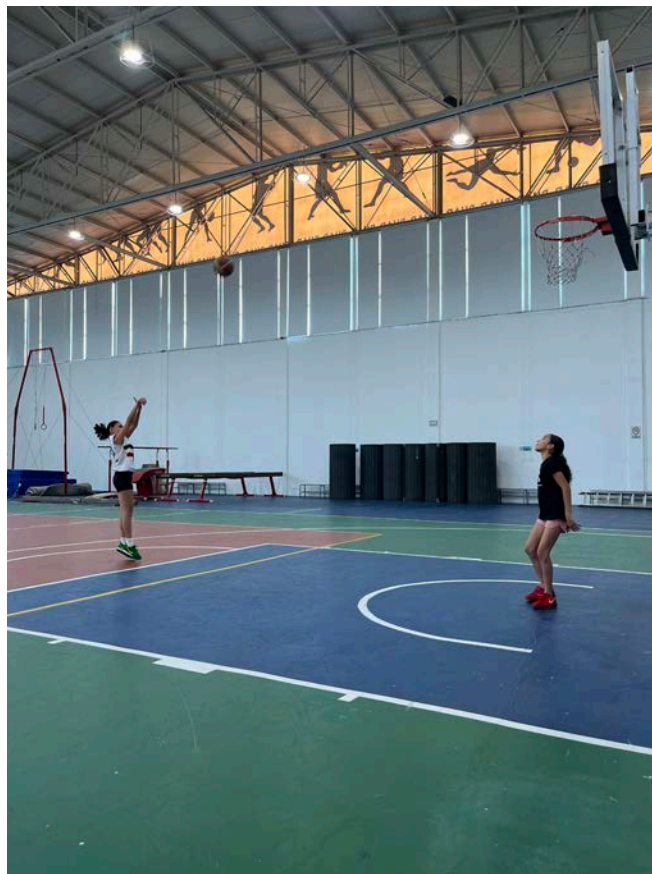
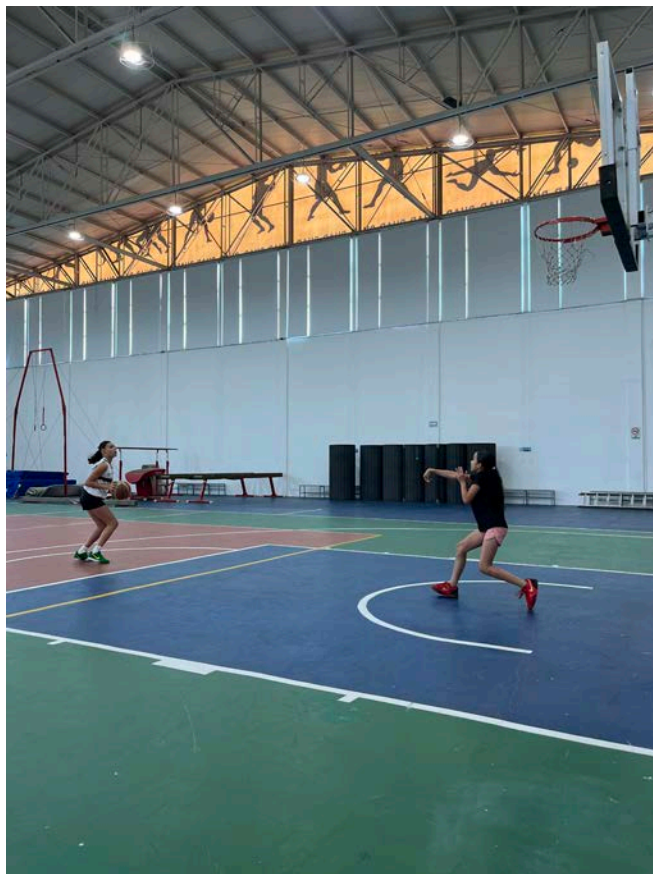
Parejas.

DESARROLLO

Realizar un tiro desde la tercera estación de cualquier línea del 100 tras recibir un pase de pecho, al momento de la recepción del balón y antes de que establezca un contacto con las manos del tirador, el jugador realizará un squat sutil para más tarde realizar un jumper de catch & shoot.

VARIANTES

A diferentes distancias, con finta de tiro y re-colocación con anclaje, entre otros.



CONTENIDO

Elevación posterior de pierna
con balón medicinal en plano
inclinado

ORGANIZACIÓN

Individual.

DESARROLLO

Colocarse inclinado sobre un estabilizador triangular con una sola pierna al tiempo que sostiene una pelota medicinal y se eleva la pierna posterior, para después elevar la pelota por encima de la cabeza y equilibrar con la pierna posterior en recuperación, así de manera continua.

VARIANTES

Con ligas adicionales, variando los pesos, variando el estabilizador, entre otros.

TRANSFERENCIA

Entrada a canasta pasada con finta.



CONTENIDO

Entrada a canasta pasada con finta

ORGANIZACIÓN

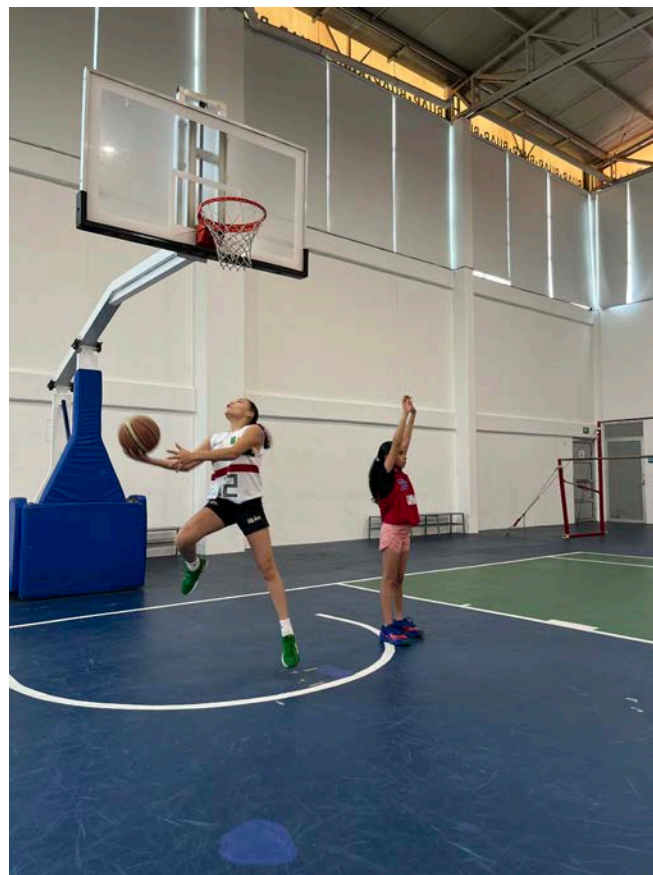
Individual.

DESARROLLO

Realizar una entrada por lado derecho, fintando con el balón que realizará el tiro antes del aro, sin embargo; se mantiene en todo momento el balance del core para realizar el tiro a canasta pasada.

VARIANTES

En diagonal a la canasta, ambos perfiles, realizando el tiro antes del aro para demostrar el control de la acción, entre otros.



Entrenamiento Especializado en el Baloncesto
de Libni Morales Lorenzana, Daniel Castillo Díaz y
Norma Chantal Seoane Sabino que se formó y corrigió por
María Belén Sánchez Sánchez se terminó el 20
de octubre del 2025.

En este libro encontrarás un aporte muy importante para todos aquellos jugadores y entrenadores en etapas formativas (infantiles y juveniles) que quieren trasladar la preparación física a la mejora de las habilidades técnicas en el baloncesto moderno. Un desarrollo físico adecuado y específico permite incrementar las capacidades físicas reactivas, explosivas, propioceptivas, pliométricas, isométricas, elástico - dinámicas y de balance, que influyen directamente en los grupos musculares y los elementos técnicos esenciales para responder a las altas exigencias del juego, perfeccionando los fundamentos y logrando una mayor eficiencia y precisión en cada acción.

Todos los ejercicios presentados en esta obra se basan en los principios del entrenamiento deportivo, teniendo un enfoque pedagógico y transfiriendo las acciones del entrenamiento a situaciones y movimientos reales del juego.



ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO EN EL BALONCESTO

