

## Planificación Academia Baloncesto Vacaciones invierno.

Nombre Encargado	Ignacio Torres D.
Fechas	Vacaciones de invierno. ( Lunes - Miércoles - Sábado)
Lugar Entrenamiento	Cancha de Azapa km 3.5

1ra semana Objetivo: Trabajo de Manejo/Control de balón con finalizaciones.

- Calentamiento previo → Movilización Articular tren superior e inferior + Activación muscular.
- Ejercicios de coordinación de pies.
- Ejercicios de Dribblings estáticos en estaciones.
- Ejercicios de Dribblings en movimientos.
- Ejercicios de Dribblings + finalizaciones.

2da semana Objetivo: Mejorar defensa + estado físico del deportista.

- Calentamiento previo → Movilización Articular tren superior e inferior + Activación muscular.
- Ejercicios de control motor tren superior con bandas elásticas.
- Ejercicios de coordinación, equilibrio.
- Ejercicios pliométricos.
- Ejercicios defensivos 1v1 y 5v5.
- Elongaciones pasivas.

3ra semana Objetivo: Trabajo de lanzamientos media y larga distancia

- Calentamiento previo → Movilización Articular tren superior e inferior + Activación muscular.
- Ejercicios de lanzamiento “catch and shoot” estáticos media distancia 5 posiciones.
- Ejercicios de lanzamiento “catch, drills and shoot” media distancia 5 posiciones.
- Ejercicios de lanzamiento “catch and shoot” estáticos larga distancia 5 posiciones.
- Ejercicios de lanzamiento “catch, drills and shoot” “larga distancia 5 posiciones.



Ignacio Torres Díaz  
Prof. Ed. Física  
Entrenador Baloncesto