

QUINTA PARTE

CAPITULO IV

PROPUESTA ALTERNATIVA.

Aplicación de la Propuesta Metodológica de ejercicios polimétricos para el desarrollo de la técnica en el tiro al aro.

1. Justificación e importancia.

“En la naturaleza cada cosa tiene su periodo de gestación. Lentamente la noche se transforma en un nuevo día, o una estación sigue a la otra, sin cambios bruscos o con una programación imparables.

Las plantas crecen de la semilla como cada ser humano y así también el jugador de baloncesto o de cualquier disciplina donde se debe pasar obligatoriamente a través de unas fases de formación hasta alcanzar, con el tiempo la madurez, todo está programado en un orden natural y sin prisas, pues la naturaleza no da saltos.”¹

Haciendo una lectura crítica de los fundamentos de técnica individual, se puede observar una falta de estimulación en edades tempranas que dificulta el desenvolvimiento óptimo de la técnica colectiva, de la táctica y de la estrategia con precisión y velocidad.

Además, el deporte exige una sucesión de esfuerzos de alta intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial y, si no se pone énfasis en la realización de una preparación física multilateral, el mejor de los datos técnicamente si no es capaz de mantener un esfuerzo constante se hundirá en el anonimato.

¹ Horst Wein. Deporte Formativo.

Existe un debate sobre si se debe proporcionarse enseñanza explícita (comprensiva), como Morcillo, Moreno y Jiménez (2003) con métodos activos de enseñanza, como plantean Garganta y Pinto (1997) ; Wein (1995) ; o si debe priorizarse la “incubación incidental” planteada por Kröger y Roth (2003), que “los niños aprendan a jugar jugando” Toral y otros (2005).

En el baloncesto y el deporte, se dice que.... “el jugador nace, no se hace...” y que lejos esta de esa realidad; es lógico que habrá que disponer de la materia prima adecuada pero luego hay que prepararla, moldearla, es por eso que se arriba a la siguiente propuesta metodológica de ejercicios pliométricos para el desarrollo de la técnica en el tiro al aro.

2. Objetivos

2.1. General

- Desarrollar metodológicamente mediante ejercicios pliometricos la técnica en el tiro al aro, en los integrantes de la categoría sub. 12 de baloncesto del Colegio Franciscano “San Andrés” de Quito.

2.2. Específicos

- Mejorar el nivel técnico individual y colectivo de la selección sub. 12 del colegio franciscano “San Andrés” de Quito.
- Afianzar el conocimiento de elementos técnicos del tiro al aro.
- Corregir errores técnicos en el tiro al aro.

3. Beneficiarios

Los beneficiarios directos de la aplicación de esta propuesta son los integrantes de la categoría sub. 12 de baloncesto del colegio Franciscano “San Andrés” de Quito. A partir de estos, se pueden beneficiar estudios posteriores en la misma institución o en otra, siendo esta una de las más importantes.

4. Descripción de la propuesta

Propuesta Metodológica de ejercicios pliométricos para el desarrollo de la técnica en el tiro al aro.

4.1 Consideraciones

4.1.1 Intensidad

Está determinada por el tipo de ejercicio utilizado. Estos varían desde los más simples, sencillos, hasta los más agotadores y complejos.

La intensidad se aumenta:

- Elevando la altura del escalón.
- Añadiendo pesos ligeros
- o simplemente aumentando la distancia (horizontales) o aumentando la altura del obstáculo a superar (Verticales).

Se clasifica a los multisaltos, en:

- Baja intensidad, o bajo impacto.
- Alta intensidad o alto impacto.

4.1.2 Volumen

Es el trabajo total realizado en una sesión de saltos. Se mide contando la cantidad de saltos realizados, sumando los contactos del pie con el suelo. (Ej.: Triple salto = 3 saltos).

Se puede determinar el volumen, según:

- La distancia recorrida en metros.
- La cantidad de saltos ejecutados.

4.1.3 Frecuencia

Es la cantidad de veces que se realizan multisaltos durante la semana (microciclo). Según la intensidad (alta y baja) se puede trabajar, 2- 3 veces por semana, con un intervalo de 48 hs a 72 hs entre sesión y sesión.

4.1.4 Recuperación

El intervalo entre una repetición y otra, entre una serie y otra, es clave para determinar los efectos que provocará.

- Fuerza explosivo: Pausas completas largas.
- Potencia resistencia: Micro cortas y macro pausa largas.

4.2 Para programar los ejercicios pliométricos, debo tener en cuenta:

- La edad y el desarrollo físico del deportista.
- Los gestos mecánicos y las técnicas involucradas.
- El conocimiento del deportista (evaluaciones diagnósticas).
- Los requerimientos energéticos del deporte.
- La fase de entrenamiento, dentro del plan anual.

- La necesidad de respetar una progresión metódica, por un largo período de tiempo.

4.2.1 Observaciones

- Al realizar el salto "en profundidad" no se debe saltar desde el escalón, sino, dejarse caer (control sobre la altura).
- Se emplea energía cinética, que se acumula al dejarse caer desde ciertas alturas.
- Si la transición, o fase de acoplamiento (amortiguación) tarda más de 4 segundos, la acción no es pliométrica, es un salto común.
- No se debe trabajar los saltos pliométricos en situaciones de cansancio, o de dolor muscular, o con lesiones.
- Los saltos pliométricos, son divertidos, entretienen, pero demandan un alto grado de concentración.
- Los saltos "en profundidad", son vigorosos y desgastadores, por lo que hay que dosificar la intensidad, el volumen y las pausas.
- Estos ejercicios inducen a la fatiga, la que afecta la capacidad del trabajo excéntrico y más notoriamente a la capacidad del trabajo

concéntrico, aumentando la fase de acoplamiento (mayor tiempo en contacto con el terreno).

- Los saltos de alta intensidad, por lo tanto se deben alejar 3-4 días de los entrenamientos técnicos y hasta 10 días de las competencias.

- Según Verjoshansky, la altura del escalón adecuada, es:

1) 80cm, para incrementar la fuerza explosiva - reactiva - balística (fuerza veloz).

2) 110cm, para incidir sobre la fuerza máxima dinámica (potencia). Esta altura, ya incide mas sobre la fuerza que sobre la velocidad de respuesta en la fase de acoplamiento (aumenta el tiempo de contacto)

- Las fuerzas aplicadas en cada una de las fases de un salto "en profundidad", son diferentes, según la altura del escalón:

1) Hasta 40cm, Fuerza concéntrica mayor que la excéntrica, con saltos más veloces y menor tiempo de contacto.

2) 40cm a 60cm Valores equilibrados de fuerzas. 3) + de 80cm, la fuerza concéntrica es débil y disminuye el salto.

4.2.2 Metodología

- La aplicación de saltos "en profundidad" en niños, pre púberes y púberes, debe ser progresiva y gradual y su dosificación no debe guardar semejanza con la de los adultos.
- Es esencial, aprender las técnicas correctas para realizar los ejercicios pliométricos.
- Para trabajar con saltos pliométricos en deportistas de alto rendimiento, es necesario tener buenos antecedentes, de varios años de entrenamiento de la fuerza. El atleta, debe ser capaz de realizar:
 - 1) $\frac{1}{2}$ sentadilla, con un peso equivalente a $1 \frac{1}{2}$ a $2 \frac{1}{2}$ veces su peso corporal.
 - 2) o bien realizar 5 repeticiones de $\frac{1}{2}$ sentadilla, con el 60% de su peso corporal en 5" o menos.
 - 3) Para realizar pliometría con el tren superior, el deportista debe ser capaz de realizar un Press de banca, con 90 kg, y si pesa entre 90 y 100 kg, realizar el ejercicio con $1 \frac{1}{2}$ veces su peso corporal.
- El proceso debe comenzar con saltos de bajo impacto, de baja intensidad, y durante 2-4 años, realizar multisaltos generales, haciendo

hincapié en la técnica de ejecución y aumentando progresivamente la carga, hasta llegar a realizar saltos "en profundidad" con respuesta inmediata.

- El tiempo aconsejado para que se produzca una adecuada adaptación de los ligamentos, tendones, estructuras óseas de los miembros involucrado debe ser de 2-4 años. También es importante prepara a la cadera y a la columna, ya que son los encargados de absorber los impactos.

4.2.1.3 Técnica de ejecución

Al realizar saltos, con la finalidad de mejorar la potencia de los miembros inferiores, el profesor deberá velar para que en todos los casos se cumpla con lo siguiente puntos:

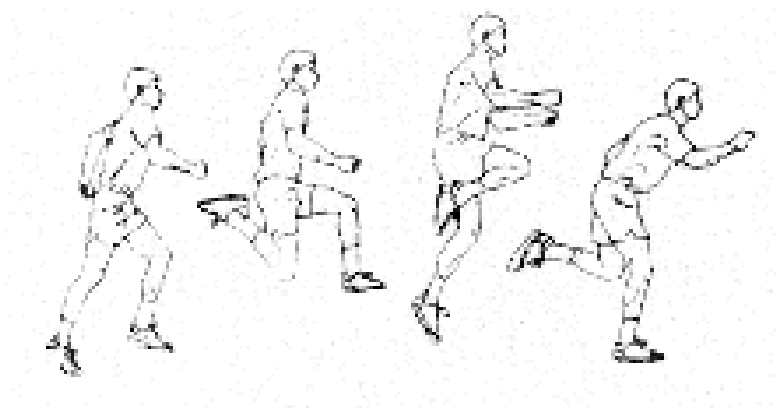
- La mirada debe estar dirigida hacia el horizonte, al frente.
- Los hombros deben estar paralelos entre sí.
- El tronco debe permanecer erguido, perpendicular al suelo.
- El apoyo de los pies, deberá hacerse con la planta, en forma "activa", ni con la punta (seguridad) ni con el talón (freno).
- La pierna de impulso debe extenderse en su totalidad, de manera explosiva.
- Que haya una coordinación manifiesta entre la pierna de impulso y la acción de los brazos y de la pierna libre.

4.3 Ejercicios Pliometricos Simples (sin implementos)

4.3.1 Pata coja

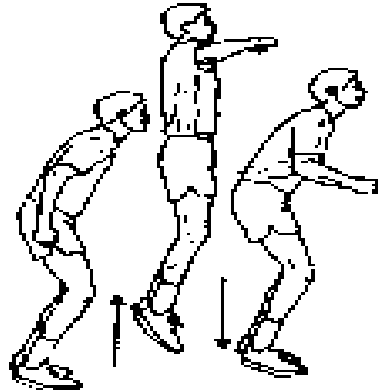
Consiste en realizar saltos, brincando sobre el mismo pie, poniendo énfasis en: La pierna de pique se extiende totalmente en el impulso, e inmediatamente producido el despegue, se lleva el talón al glúteo correspondiente y se lanza la rodilla hacia adelante, arriba; luego esa misma pierna, busca el terreno con rapidez llevando el pie hacia abajo y atrás.

La pierna libre, colabora en la impulsión, lanzándose flexionada en la rodilla, hacia arriba- adelante. Los brazos se lanzan también hacia delante arriba, flexionados en el codo, en acción de braceo, o bien simultáneamente.



Este ejercicio se lo realiza pierna izquierda y posteriormente pierna derecha como también se lo puede realizar intercalando piernas.

4.3.2 Canguro



Consiste en realizar un doble rechazo sobre el suelo, evitando la flexión de rodillas. El alumno avanza sobre el terreno, rebotando sobre los dos pies, con poca o casi nula flexión de rodillas y de cadera. Los tobillos realizan la acción de "resorte".

El cuerpo se mantiene en unidad y los brazos realizan la acción de doble uppercat, de atrás hacia delante - arriba, simultáneamente, con flexión en los codos de 90° aproximadamente.

4.3.3 Alternos

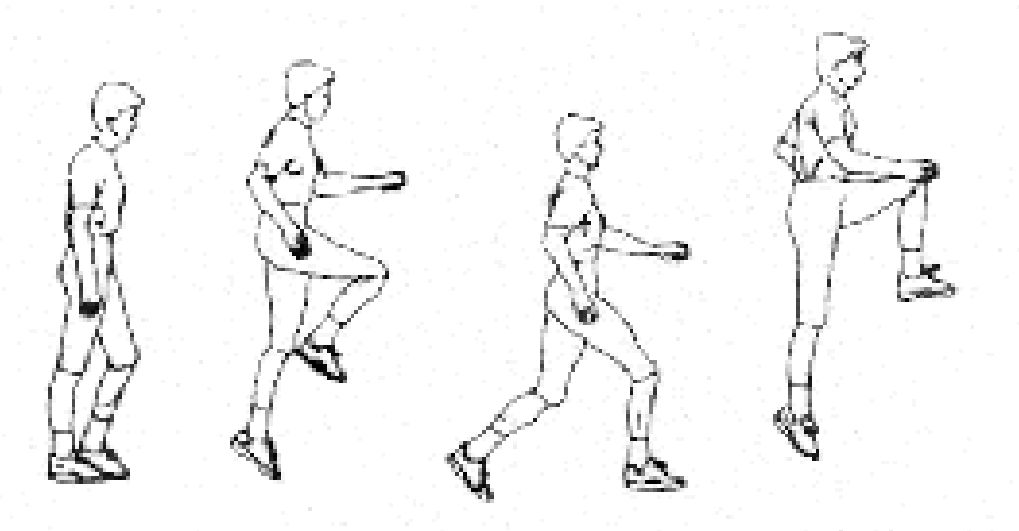
Consiste en realizar brincos, de un pie al otro. Se lo denomina también carrera saltada. La pierna de impulso se extiende y se mantiene en esa posición hasta que la otra pierna busca el terreno; en ese momento se flexiona la rodilla, llevando talón a glúteos y se lanza hacia arriba - adelante; busca el terreno, abajo-atrás, apoyándola por delante de la caída vertical del centro de gravedad al suelo, para realizar luego que este pase el punto de apoyo, la extensión y una nueva impulsión.



Los brazos trabajan como en el salto anterior, llevándose hacia delante- arriba, simultáneamente, o bien alternados (braceo)

4.3.2 Salticado

Consiste en avanzar dando rebotes sobre un mismo pie, cambiando el pie de pique cada dos rechazos. El pie de pique, cuando el centro de gravedad pasa por la vertical del apoyo, se extiende en su totalidad.



La pierna libre se lanza de atrás, hacia delante - arriba, flexionada en la rodilla. Los brazos acompañan el movimiento con una acción similar al braceo de carrera, con los codos algo separados del cuerpo.

Variante:

Doble impulsión de brazos.

El atleta debe mantener durante el vuelo la siguiente posición:

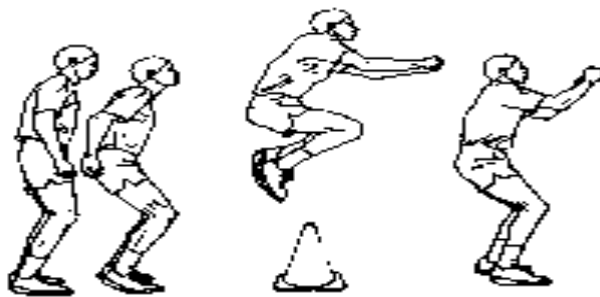
Pierna de pique extendida, pierna libre adelante arriba, flexionada en la rodilla.

Se cae sobre el mismo pie y se apoya inmediatamente la pierna libre al frente, y se realiza un nuevo rechazo, ahora con el otro pie.

4.4 Ejercicios Pliometricos de Bajo Impacto

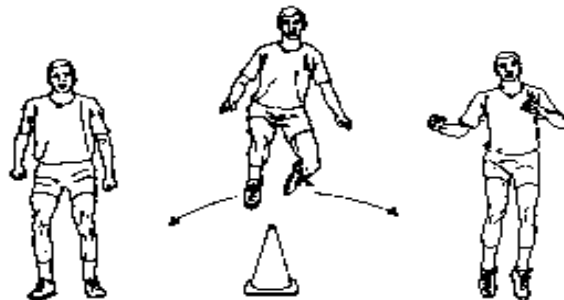
4.4.1 Salto a pies juntos sin impulso

Salto a pies juntos sin impulso sobre un obstáculo. Flexionando sólo las caderas, llevar las rodillas hacia arriba para saltar por encima de un cono. No desviar las rodillas hacia los lados, ni separarlas para evitar tocar el cono; el cuerpo debe permanecer en línea recta.



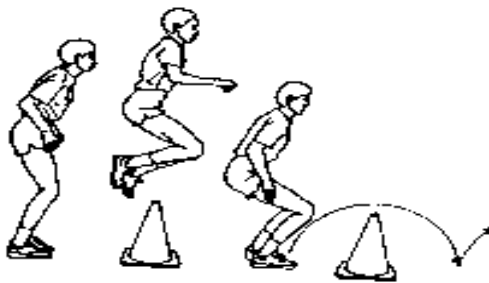
4.4.2 Salto lateral sobre un obstáculo

Salto lateral sobre un obstáculo. Saltar hacia arriba, pero empujando hacia un lado y levantar las rodillas para saltar de lado por encima del cono.



4.4.3 Saltos frontales sobre conos.

Saltos frontales sobre conos. Manteniendo los pies separados entre sí a una distancia igual al ancho de hombros, saltar por encima de cada cono, y caer sobre ambos pies al mismo tiempo. Balancear los dos brazos y ejercitarse para disminuir el tiempo pasado en el suelo entre cada cono.



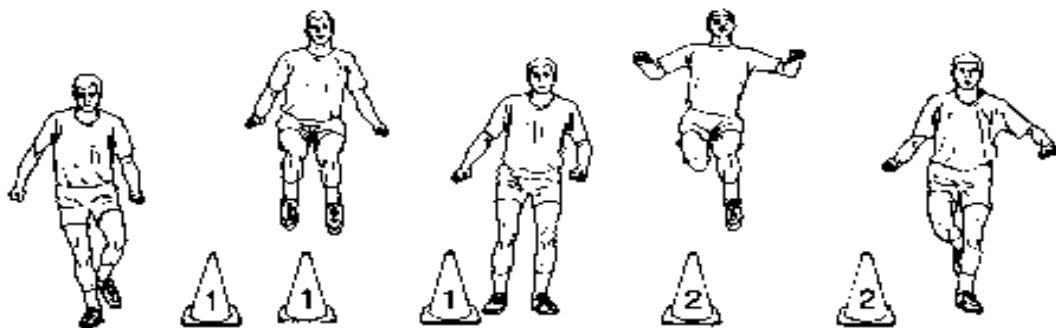
4.4.4 Saltos sobre conos seguidos de sprints

Saltos sobre conos seguidos de sprints con cambio de dirección. Dar saltos con los dos pies juntos sobre la hilera de conos; en el momento de saltar el último cono, el compañero o el entrenador señala hacia uno de los dos conos sitios lejos; esprintar hacia tal cono inmediatamente después de caer del último salto.



4.4.5 Saltos laterales sobre conos

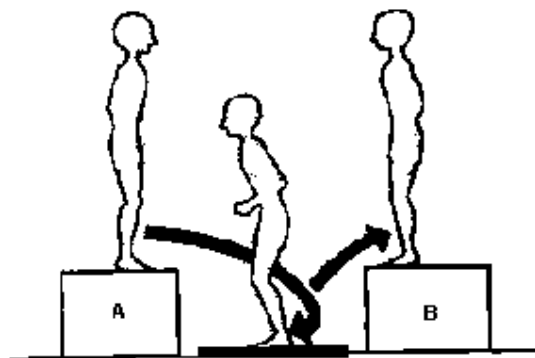
Saltos laterales sobre conos. Saltar de costado a lo largo de la línea de conos y caer sobre ambos pies. Al saltar el último cono, caer sobre el pie exterior y empujar con él para cambiar de dirección, saltando después con los dos pies de costado hasta el otro lado de la hilera de conos. En el último cono, empujar nuevamente con el pie exterior y cambiar de dirección. Mantener el movimiento regular y uniforme, tratando de no detenerse al cambiar de dirección.



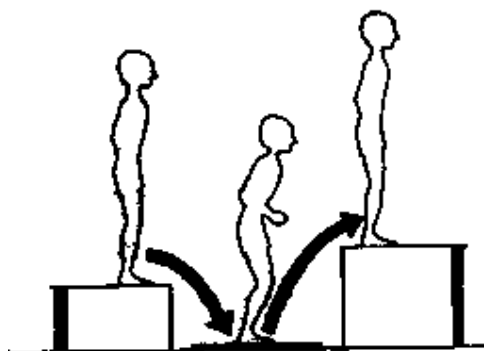
4.5 Saltos a Profundidad

4.5.1 Saltos a Profundidad con Giro

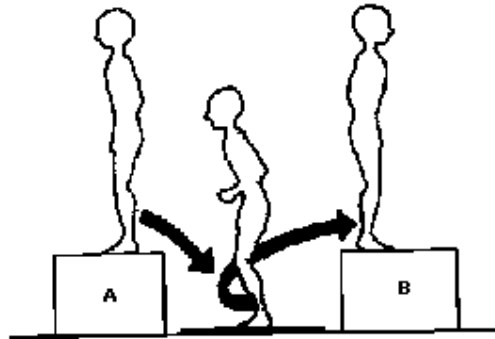
Salto en profundidad de espalda
con giro y salto vertical posterior.



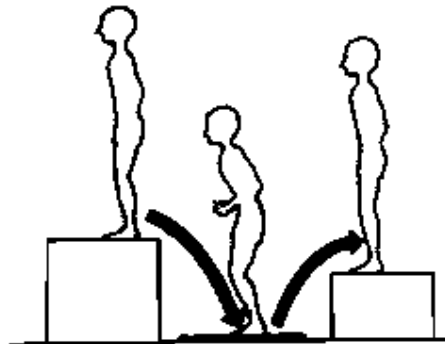
Salto en profundidad con giro y
salto vertical posterior de espaldas de 180°



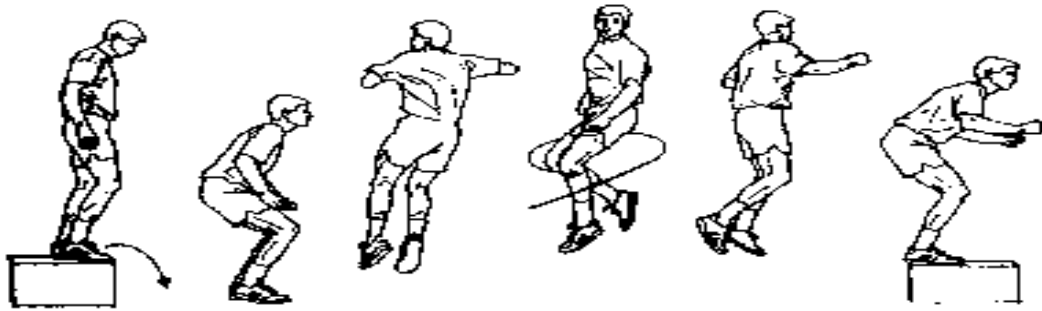
Salto en profundidad a distintas alturas de frente.



Salto en profundidad a distintas alturas de espaldas.



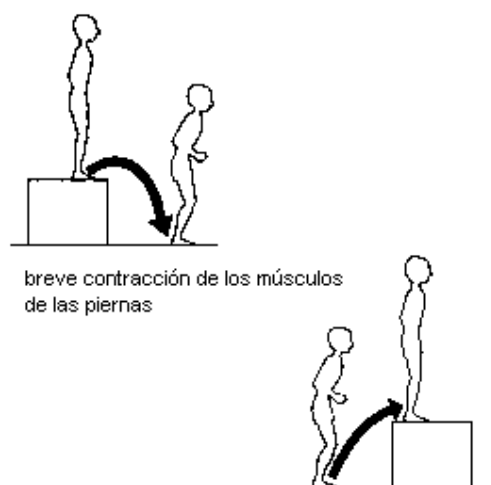
Caer, saltar, girar 360°. Saltar de la caja y caer sobre ambos pies. Saltar inmediatamente hacia arriba y dar un giro de 360 ° en el aire, cayendo de nuevo sobre los dos pies. Para mayor dificultad, caer sobre una segunda caja después de dar el giro. Este es un ejercicio muy riesgoso por lo cual se aconseja realizarlo posterior a una adaptación previa.



4.5.2 Salto con toma de peso y salto vertical hacia el obstáculo

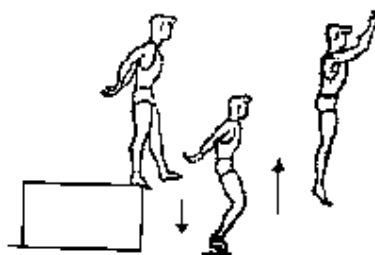
Salto en profundidad con toma de peso.

Salto vertical a un plinto con toma de peso.



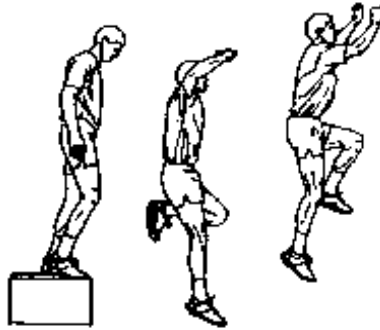
4.5.3 Salto en profundidad con los pies juntos

Saltos en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 cm, en fases iniciales y posteriormente de manera explosiva volver a rebotar. Hay que evitar en el contacto con el suelo demorar más de 3 segundos ya que si no sería un salto común y corriente, tanto como sea posible el ángulo que doblan las rodillas no deberá sobrepasar las puntas de los pies para evitar lesiones.



4.5.4 Drop Jump a una pierna

Drop Jump a una pierna. Saltar de la caja y caer sobre un pie. Después saltar tan arriba como se pueda, cayendo sobre el mismo pie. Mantener el contacto con el suelo el menor tiempo posible. Para mayor dificultad, saltar hacia una segunda caja después del salto. Este es un ejercicio es de gran impacto debe tener una preparación previa o evitar en principiantes una gran altura mayor a 50 cm.

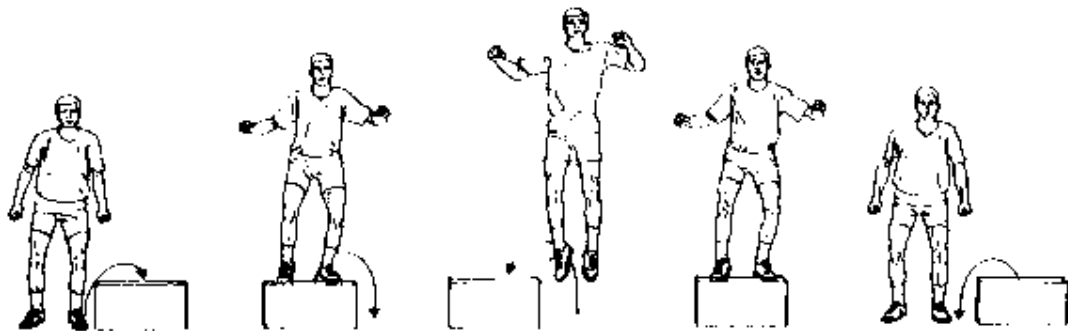


4.5.5 Saltos en Lateralidad

Subir y bajar lateralmente durante 30 segundos en iniciales o de 8 a 10 saltos , 60 ó 90 segundos etapas de alto nivel.

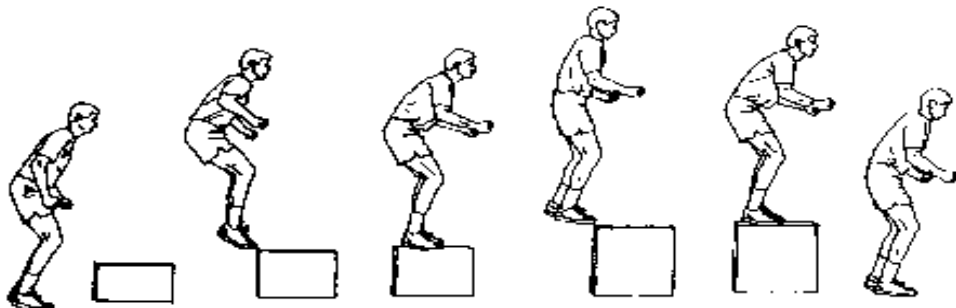
Saltar para subir la caja, volver a saltar para bajar al suelo por el otro lado, y luego subir de nuevo a la caja. Continuar saltando por encima de la caja

durante un tiempo determinado, con cada contacto encima de la caja contando como uno.



4.5.6 Pirámides

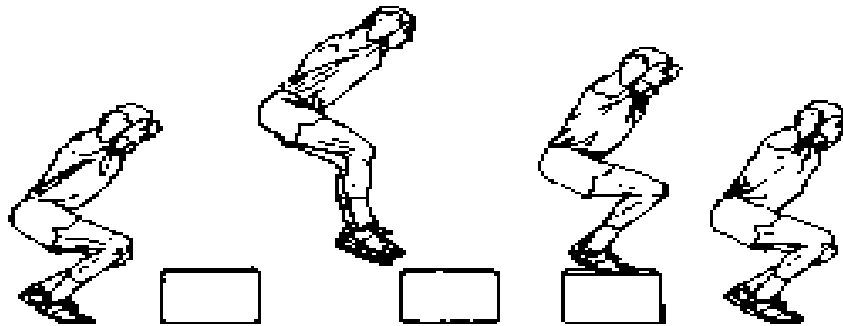
Pirámides. Saltar para subir a la primera caja, saltando para bajar luego al otro lado de la misma, saltar encima de la caja siguiente, bajar, etc., hasta completar toda la hilera. Volver andando hasta la posición inicial después de finalizar la secuencia (para tener tiempo de recuperación), o saltar otra vez de inmediato para repetir el ejercicio de forma inversa.



4.5.7 Multisaltos sobre cajas con máxima flexión de piernas

Multisaltos sobre cajas con máxima flexión de piernas. Saltar para subir a la primera caja, y caer suavemente con las piernas flexionadas.

Manteniendo las piernas flexionadas, saltar de la caja hacia el otro lado e inmediatamente subir y bajar de las cajas siguientes. Mantener las manos en las caderas o detrás de la cabeza.



4.5.8 Saltos subiendo peldaños o gradas

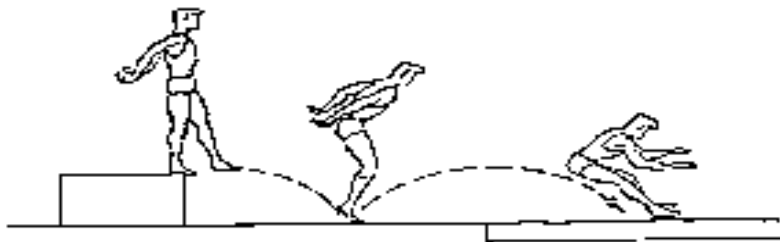
Saltos subiendo peldaños o gradas. Saltar el primer peldaño y continuar hacia arriba durante 10 o más saltos en etapas formativas no ejecutar más de 6 saltos. La caída será dinámica.

Los movimientos deben ser continuos escaleras arriba, sin pausas.
Generalmente, el atleta debe ser capaz de saltar dos peldaños a la vez.



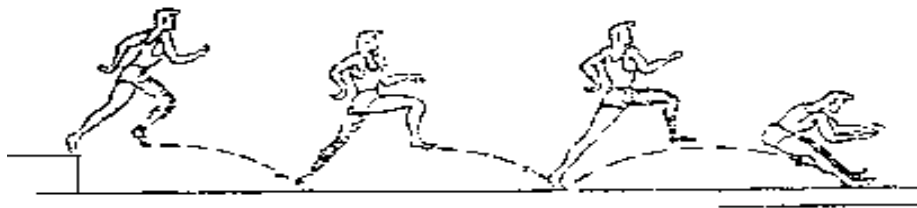
4.5.9 Salto en Dimensión con Pies Juntos

Desde una altura, de un paso con los pies juntos caer hasta un punto delimitado, y luego hacer un salto en largo.



4.5.10 en Dimensión con Pasos

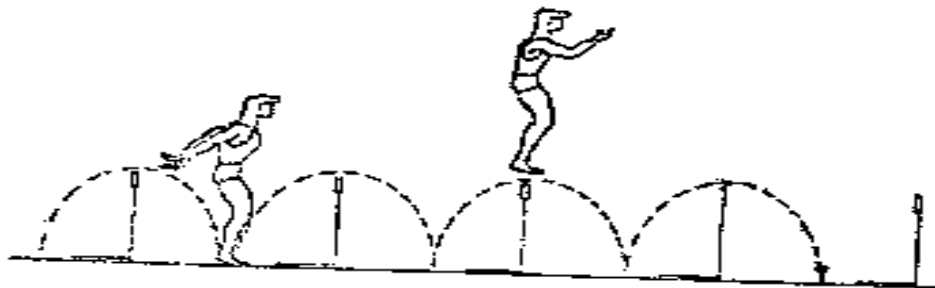
Desde una altura de un paso caer sobre una pierna hasta un punto de referencia, seguido inmediatamente de una zancada con dos pies. Alternar las piernas y efectuar el salto largo.



4.5.11 Saltos entre obstáculos

Con los pies juntos saltar entre obstáculos, separados a distancias prudentes de los niños de preferencia conos, elásticos, etc.

La altura de los obstáculos ha de ser tal que el deportista no necesite doblar las piernas (8 obstáculos con 5 ó 6 repeticiones).

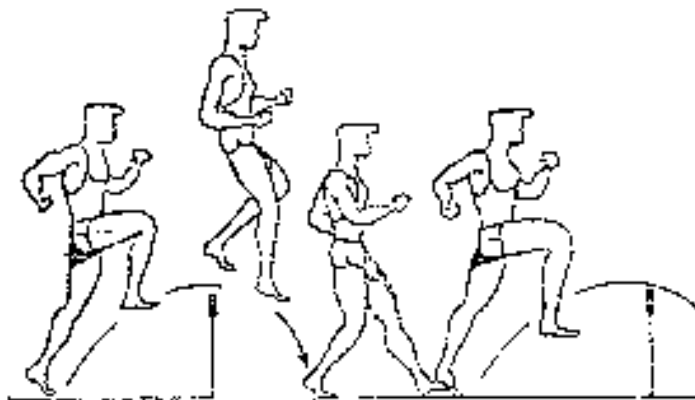


4.6 Ejercicio Pliométrico de Reactividad y Explosividad con Peso.

4.6.1 Ejercicio Pliométrico de Reactividad con Obstáculo

Se efectúa un salto sobre un obstáculo, el momento de estar sobre el mismo se trata de realizar un leve impulso con rodilla semi flexionada.

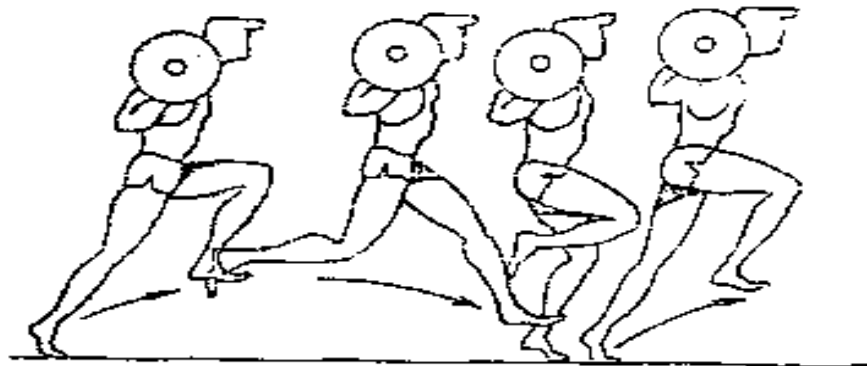
Posteriormente con la pierna que se cae se realiza otro impulso hacia el otro obstáculo y así sucesivamente en la cantidad de obstáculos que el entrenador considere.



4.6.2 Ejercicio Pliométrico de Reactividad con Peso

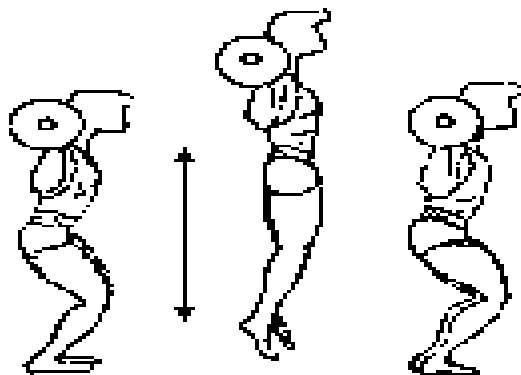
Ejercicio de reactividad con pesas, salto a una pierna con paso largo y cambio de pierna llevando la pierna libre a una elevación de 90°.

En edades tempranas se puede efectuar con su propio peso o con un balón de mini baloncesto.



4.6.3 Ejercicio Pliométrico de Explosividad con Peso

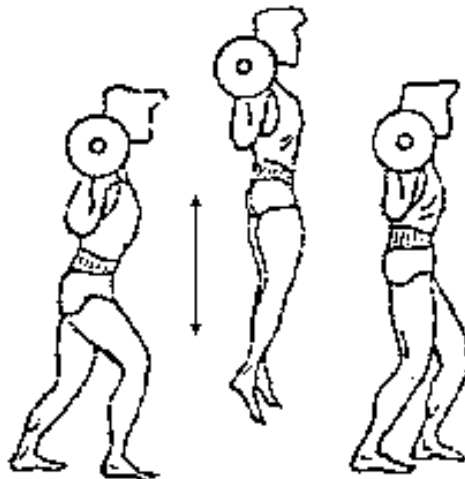
Ejercicio de explosividad con pesas, iniciando con piernas juntas y con caída de piernas juntas, en edades tempranas se puede efectuar con su propio peso o con un balón de mini baloncesto.



4.6.4 Ejercicio Pliométrico de Explosividad con Pesas, con Cambio de Paso en el Aire.

Este ejercicio se lo efectúa iniciando con los pies uno más adelantado que el otro, se realiza un salto y en el aire se cambia o alterna de pie.

En edades tempranas se puede efectuar con su propio peso o con un balón de mini baloncesto.

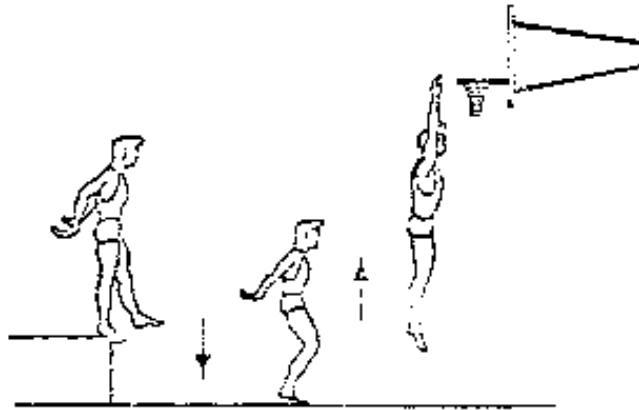


4.7 Ejercicios Pliometricos con Instrumentos de Baloncesto

4.7.1 Tocar de Dedos

La enseñanza de este ejercicio ayuda a mejorar el tacto, el ritmo, la agilidad.

El salto y la coordinación en los niños si no se alcanza a tocar el tablero de mini baloncesto se puede colocar una pelota que descienda del aro.



4.7.2 Tocar de Dedos con Balón

a) El jugador se coloca a dos pasos del tablero y de frente. Usando la mano derecha debe saltar e impulsar el balón contra el tablero y así sucesivamente realizarlo en diez ocasiones tratando de obtener la máxima altura en los saltos.

El jugador debe preocuparse del tacto en los toques del balón y su ritmo debe ser uniforme, tratando de completar el ejercicio sin que se produzcan interrupciones.

b) Igual que el (a), pero con la mano izquierda.

c) Igual que el (a), pero alternando las manos.

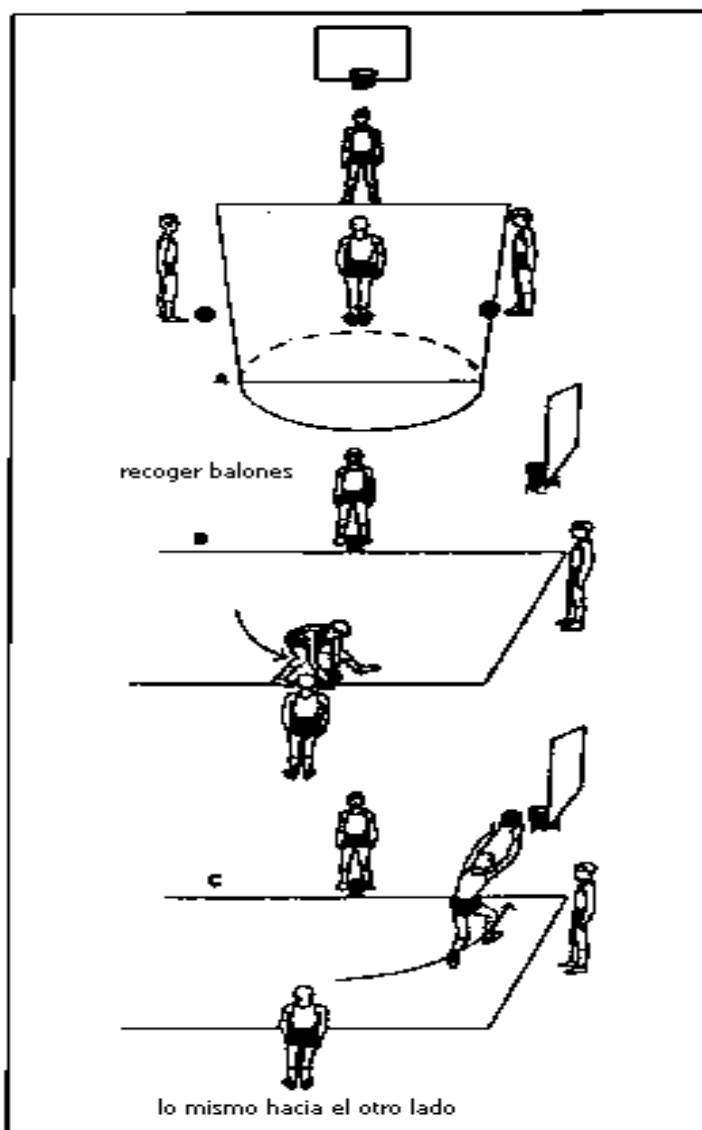
d) Igual que el (a), pero con las dos manos.

Los elementos más importantes a desarrollar aquí son el ritmo, el tiempo y el tacto. Un jugador de baja estatura puede utilizar también el tablero, pero su tiempo y su tacto deben ser excelentes debido a que la distancia entre el balón y la mano es mayor que si se trata de un jugador alto o de un saltador excelente.

Al igual que en el otro ejercicio, preferimos que trabajen aquí dos jugadores de forma alterna, es decir, diez toques cada uno al balón y con niños de 6 a 8.

4.7.3 Recoger Balones.

Este ejercicio debe incluir como mínimo a tres jugadores, aunque la forma más satisfactoria de ejecutarlo es con cuatro:



a) Coloque un balón en las dos líneas largas del área restrictiva de tiro libre. También se deben colocar tres auxiliares, uno al lado de cada balón y otro debajo del cesto (Posición A).

b) El jugador se coloca en el medio de la zona de tiro libre y entre los dos balones.

c) A una señal o cuando el jugador esté listo, debe dar un paso hacia el balón con la pierna derecha. La pierna izquierda se extiende entre el balón y el cesto.

d) Desde esta posición, el jugador se agacha y recoge el balón con las dos manos. Esto se debe realizar sin mover la pierna izquierda y sin girar el cuerpo.

Posteriormente se dirige con el balón hacia el cesto realizando un potente movimiento técnico. El jugador repite estos movimientos alternando los lados hasta que haya conseguido veinte encestes en niños hasta 8.

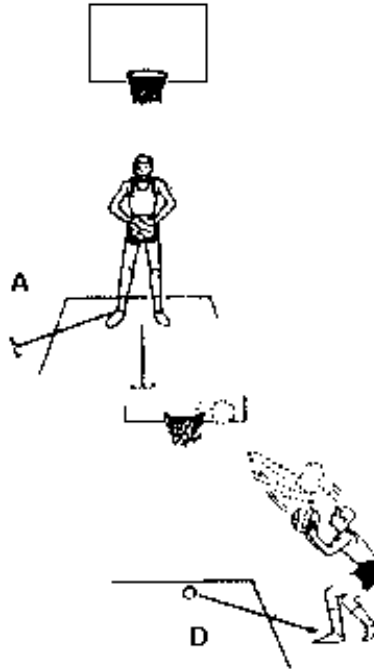
Es importante que los jugadores no abran el cuerpo cuando van hacia el cesto. En cambio, el jugador debe practicar la técnica de la protección del balón con el cuerpo; con la espalda hacia el terreno y afirmando el balón con las manos.

A medida que el jugador progrese técnicamente, un quinto jugador se debe agregar para realizar funciones defensivas tales como producir contactos de cuerpo, impedir los tiros, etc. Esto hace que la fuerza del jugador atacante aumente conjuntamente con la potencia en los movimientos, la agilidad, el equilibrio y la fuerza de las manos. Es este un ejercicio ideal para los jugadores de la posición 3, 4 y 5.

4.7.4 Giros Cortos y Tiros en Suspensión.

Encontramos muy bueno este ejercicio para mejorar la destreza del salto y elevar el porcentaje de tiros anotados cerca del cesto. Estos tiros no se

presentan de manera continua pero cuando sucede deben ser aprovechados y convertidos en canastas. Este ejercicio nos proporciona la rutina diaria para perfeccionarse en estos tiros:



a) El jugador debe pararse directamente debajo del cesto con el balón en las manos.

b) El jugador realiza un drible hacia atrás en un ángulo de 45° , salta y utiliza la técnica del tiro en suspensión, tratando de encestar el balón utilizando el cuadrado del tablero como punto de referencia. Esto se repite hasta lograr diez encestes en niños hasta 6.

c) El jugador driblea en línea recta hacia atrás y lanza el balón por encima del cesto. En este ejercicio el afinamiento (destreza y tino) es muy importante.

d) El jugador dribla hacia la izquierda en un ángulo de 45° y tira utilizando el tablero.

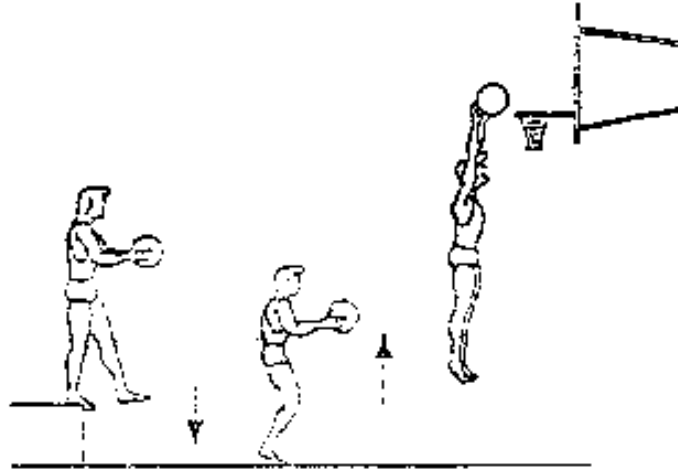
El jugador debe lograr diez encestes niños hasta 6 en cada una de las posiciones.

El objetivo del ejercicio consiste en mejorar la técnica de tiro, la rapidez y la elevación.

Es un ejercicio importante para los jugadores que se desempeñan en las posiciones 4 y 5. Se puede incrementar su efectividad sobre la capacidad de salto, en detrimento de la efectividad, con la utilización de chalecos lastrados con sobrepeso en el jugador.

4.7.5 Intento de Dunk - Shot Desde Drop Jump

Con un balón entre las manos, intentando el jugador, de acuerdo a su talla y capacidad de salto lograr un dunk - shot, o dejar el balón con las dos manos lo más cerca posible del cesto.



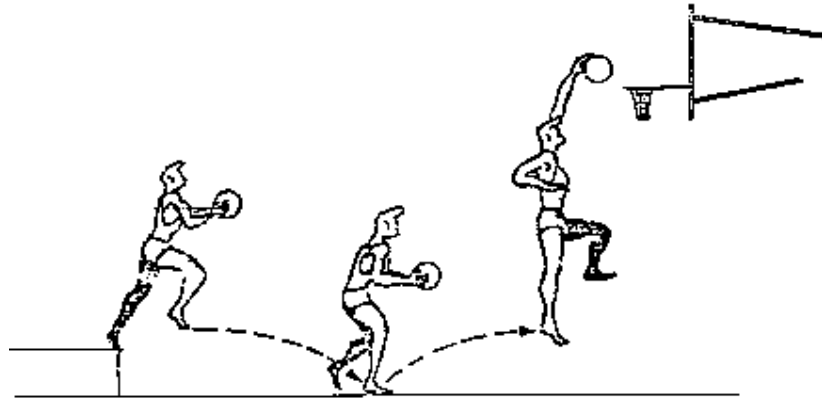
El jugador salta desde una caja de 40 ó 60 cm. Los niños pueden ejecutarlo desde 20 a 40 cm. con un primer salto largo a una pierna, y enseguida debe realizar una potente acción hacia el cesto con la pierna de apoyo, intentando encestar en la canasta. Debe repetirlo luego con la otra pierna.

La dosificación de este ejercicio deberá tener en cuenta la capacidad física del jugador. Una manera de dificultar este ejercicio desde el punto de vista físico es realizar la caída sobre una colchoneta de gimnasia que no permite tanto despegue; y desde el punto de vista técnico, colocar un jugador parado en un banco delante del cesto con los brazos elevados para hacer de pantalla. Pedir al jugador atacante que intente depositar la pelota por encima del defensor.

4.7.6 Intento de Desde Drop Jump con 2 Pasos

El jugador después de la caída debe realizar el ritmo de dos tiempos. Alternar las piernas. Se recomienda utilizar las mismas consideraciones metodológicas

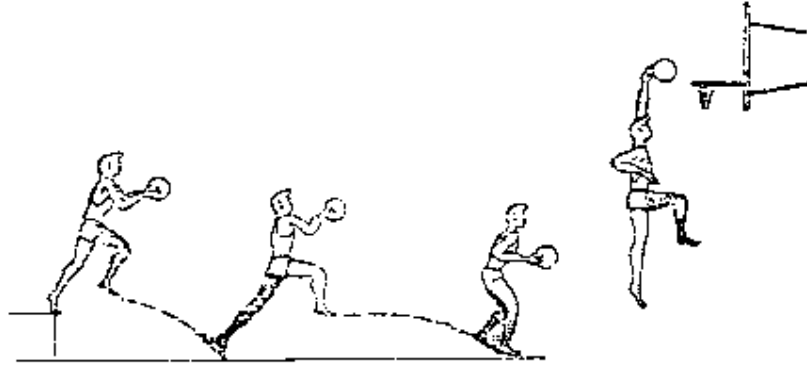
del ejercicio anterior, como así también la incorporación de un chaleco lastrado con un sobrepeso adaptado a cada jugador.



4.7.7 Intento de Desde Drop Jump con 2 Pasos y Pase

El jugador después de la caída debe recibir el balón realizar el ritmo de dos tiempos.

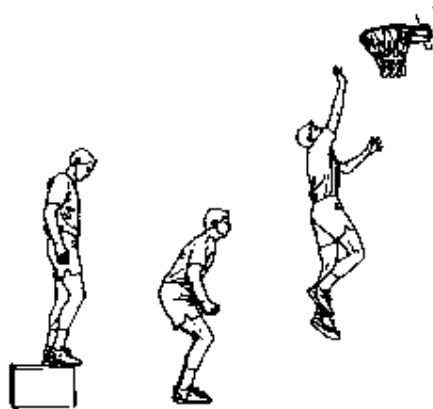
Alternar las piernas. Se recomienda utilizar las mismas consideraciones metodológicas del ejercicio anterior, como así también la incorporación de un chaleco lastrado con un sobrepeso adaptado a cada jugador.



4.7.8 Salto al Tablero Desde Drop Jump.

Saltar de la caja y caer en parada de un tiempo. Saltar inmediatamente hacia arriba, levantando una mano hacia el tablero haciendo después repetidos saltos, alternado las manos y tratando de alcanzar el objetivo cada vez.

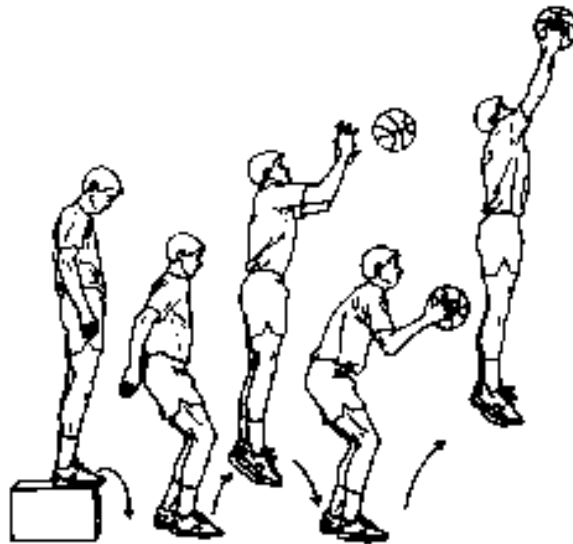
El tiempo en el suelo debe ser muy corto y cada salto tan alto como el anterior. Ejecutar de 3 a 5 saltos hacia el cesto después de cada salto profundo.



4.7.9 Recibir, Lanzar o Pasar Desde Drop Jump

Recibir y lanzar o pasar con salto hacia arriba, extendiendo los brazos. Un jugador comienza encima de la caja. Saltar de la caja cayendo en parada de un tiempo. Saltar en forma explosiva hacia arriba y hacia delante, extendiendo los brazos para recibir un pase del compañero.

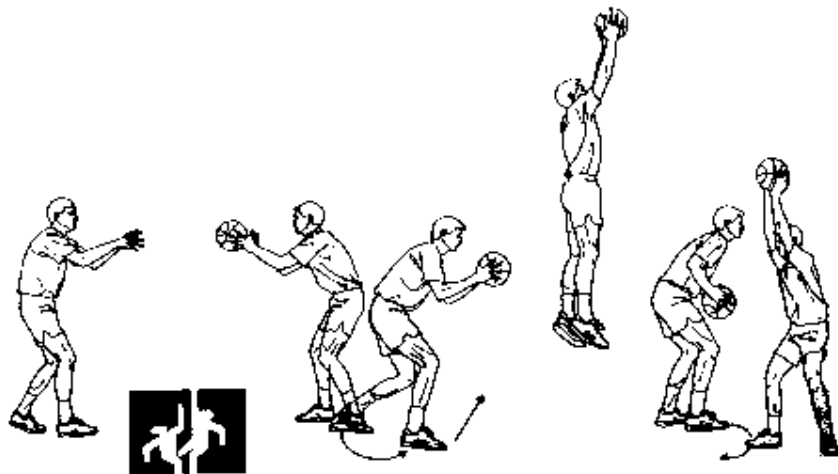
Al caer, saltar nuevamente de forma explosiva y estirar los brazos hacia arriba con el objeto de encestar lo más cerca posible del cesto.



4.7.10 Ejercicio debajo del poste

Ejercicio debajo del poste. La posición inicial del ejercicio es de pie, de espaldas al cesto, a un metro aproximadamente adelante o al lado.

El compañero comienza el ejercicio lanzándonos el balón en la posición del poste bajo. Atraparlo, pivotar y saltar para tocar el aro con el balón (o para encestar tomando su propio rebote). Inmediatamente después de caer al suelo, saltar para tocar el cesto con el balón por segunda vez. Finalmente, pivotar hacia atrás hacia el compañero y pasarle el balón.



5. Sugerencias Metodológicas Para Aplicar la Propuesta

- Asegurar diversión y aprendizaje.
- Planificar los ejercicios de acuerdo al tiempo de clase.
- Es recomendable no cambiar frecuentemente el lugar de entrenamiento ni el formador que imparte las clases.
- Los entrenamientos deben realizarse en instalaciones deportivas seguras.
- El esfuerzo de los deportistas debe ser reconocido por los entrenadores. Mantener motivación.
- Fomentar el deseo por la responsabilidad.
- Disponer de suficientes balones para aprovechar su comportamiento egocéntrico. Se debe promover el juego limpio.
- Demostrar varias veces como hacerlo y presentar modelos apropiados para su edad.
- Asegurar que su vestimenta sea la más adecuada.
- Asegurar el orden y la disciplina de la clase.