

BALONCESTO: PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA EN PISTA

Jornada abierta de formación online con Rubén Burgos y Pau Alcácer (Valencia Basket LF1)

El 82,6 del trabajo es en pista. Cada ejercicio, actividad, tarea, situación se estudia desde el punto de vista físico.

- Metabolismo Aeróbico – Anaeróbico.
 - Resistencia a la Velocidad.
 - Fuerza – Potencia.
 - Capacidad para recuperar.

CUANTIFICAR LA CARGA con **CÓDIGOS** = RITMOS DE TRABAJO

Variables para establecer los **CÓDIGOS**:

- Espacio – terreno en la pista: media o toda pista.
- Número de Jugadoras que intervienen en el espacio: 1c1, 2c2, 3c3...
- Con o sin contacto.
- Velocidad de ejecución.

3 Tipos de **CÓDIGOS**:

- C = Construcción (80 – 85% ejercicios con objetivos y contenidos de Basket).
- Co = Competir (Juego real).
- V = Velocidad (Sprint es la base del trabajo).



Código	Espacio - Contacto	Contenidos Baloncesto	Metabolismo Demanda energética
C1	Ejercicios sin contacto a intensidad baja – media, en media y toda la pista.	Tiro: Volumen. Sistemas.	Anaeróbico ligero.
C2	Idem a C1, con más intensidad.	Tiro. Sistemas. Competición Tiro. Técnico – Táctico.	Aeróbico medio – intenso. Actividad previa a ejercicios máximos Potenciar ritmos de trabajo próximos a la competición.
C3	Idem a C1, con intensidad máxima.	Técnica – Táctica Individual y Colectiva.	Anaeróbico intenso. Mejorar Umbral Anaeróbico.
C4 General	Ejercicios con contacto e intensidad máxima en toda la pista.	3c3c3 4c4c4	Aeróbico – Anaeróbico. Velocidad – Resistencia en distancias largas.
C4 Reducido	Ejercicios con contacto e intensidad máxima en media pista.	1c1 2c2 3c3	Idem en distancias cortas.
C5	5c5 toda la pista, con pauta clara = STOP de pistas.	5c5	Aproximación a Ritmo – Competición. Aeróbico – Anaeróbico.
Co	Juego real	5c5 Tiempo y Marcador.	Ritmo - Competición
V	Ejercicios sin contacto con Velocidad Máxima Posible, con micropausas altas y a toda pista.	Contraataque. Trenzas. Sprint.	Potencia.