**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

**DIVISION DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

**SECCION DE DEPORTES**

**PLAN VIRTUAL DE ENTRENAMIENTO EQUIPO REPRESENTATIVO DE BALONCESTO FEMENINO**

**Entrenador: RICARDO JIMENEZ**

**13-04-2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Numero de sesión** | **Fecha** | **Hora** | **Participantes** | **Tema** |
| 1 | 14 abril | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Reunión de inicio para explicar y llegar a acuerdos del modo de trabajo virtual mientras pasa la cuarentena y podemos hacer actividades presenciales. |
| 2 | 16 abril | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Resistencia aeróbica |
| 3 | 21 abril | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Fuerza general |
| 4 | 23 abril | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Coordinación dinámica general |
| 5 | 20 abril | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Manejo y control del balón |
| 6 | 30 abril | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Técnica del tiro |
| 7 | 5 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Flexibilidad general |
| 8 | 7 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Ofensiva contra zona |
| 9 | 12 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Ofensiva contra individual |
| 10 | 14 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Defensa de zona |
| 11 | 19 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Defensa individual |
| 12 | 21 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Defensas mixtas |
| 13 | 26 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Situaciones automáticas contra zona |
| 14 | 28 mayo | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Situaciones automáticas contra individual |
| 15 | 2 junio | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Escauteo del rival |
| 16 | 4 junio | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Análisis de video |
| 17 | 9 junio | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Preparación sociológica |
| 18 | 11 junio | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Actualización del reglamento |
| 19 | 16 junio | 18:00  a  21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto femenino | Charla entrenador invitado |

Análisis video

<https://www.facebook.com/FIBA/videos/200826758006376/UzpfSTc3NTMxNzgzODoyOTcyMjIzMjY2MTcyMDA0/>