**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

**DIVISION DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

**SECCION DE DEPORTES**

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

**Entrenador: RICARDO JIMENEZ**

**13-04-2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Numero de sesión** | **Fecha** | **Hora** | **Participantes** | **Tema** |
| 1 | 13 abril | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Reunión de inicio para explicar y llegar a acuerdos del modo de trabajo virtual mientras pasa la cuarentena y podemos hacer actividades presenciales. |
| 2 | 15 abril | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Resistencia aeróbica |
| 3 | 20 abril | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Fuerza general |
| 4 | 22 abril | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Coordinación dinámica general |
| 5 | 27 abril | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Manejo y control del balón |
| 6 | 29 abril | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Técnica del tiro |
| 7 | 4 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Flexibilidad general |
| 8 | 6 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Ofensiva contra zona |
| 9 | 11 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Ofensiva contra individual |
| 10 | 13 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Defensa de zona |
| 11 | 18 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Defensa individual |
| 12 | 20 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Defensas mixtas |
| 13 | 25 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Situaciones automáticas contra zona |
| 14 | 27 mayo | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Situaciones automáticas contra individual |
| 15 | 1 junio | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Escauteo del rival |
| 16 | 3 junio | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Análisis de video  |
| 17 | 8 junio | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Preparación sociológica |
| 18 | 10 junio | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Actualización del reglamento |
| 19 | 15 junio | 18:00a21:30 | Integrantes del equipo representativo de baloncesto masculino | Charla entrenador invitado |

Análisis video

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