PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Baloncesto			
Nombre del entrenador: Jorge Enrique Palomeque			
Número del Microciclo: 13 **Fecha inicial:** 7 de julio **Fecha final:** 9 de julio **Año: 2025**			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: reconocer y desarrollar los diferentes tipos de defensa con ejercicios aplicados a situaciones reales de juego desde 1 x 1 hasta 3x3, mejorar la condición física con ejercicios que mejoren el desarrollo volitivo de los deportistas.			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de estos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo y el aporte a los objetivos del macrociclo anual			
lunes 7		**Miércoles 9**	
Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 1 x 1	Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 3x 3
Parte incial	Calentamiento: ejercicios de manejo y destreza con el balón (ejercicios de manejo del balón en movimiento) (10 minutos).	Parte inicial	Calentamiento general 5´ Juego predeportivo 10
Parte central	- contra 1 media pista. El bote se inicia cruzando el pie después de combi- nar pivote frontal y atrás. La defensa no intenta robar el balón, pero acom- paña en correcta posición defensiva. • Ejercicio de 1X1 desde mitad de pista. Se colocan dos filas en la línea central separadas por el círculo, frente a frente. Cuando el entrenador lanza el balón, los dos primeros disputan la posesión finalizando en 1X1. Variaciones Utilizar diferentes forma de salida: Sentado Boca arriba Boca abajo	Parte central	3X3 EN CONTRATAQUE DESPUES DE TIRO Se colocan dos grupos de 3 a 4 jugadores bajo aro, disputando rebote. Un jugador o coach efectúa un tiro exterior. El equipo que captura rebote realiza contrataque en canasta contraria, el otro equipo defiende el contrataque. Jugadores sin balón de ataque deben salir por fuera de los pivotes. Variante: El tirador es un jugador de uno de los equipos que disputa el rebote. Después de tirar, debe tocar línea de fondo, y según corresponda defender o atacar.

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

	.- Ejercicio de 1X1 desde fondo, toda la pista en spring. A toque de silbato los primeros de cada fila salen rápido para efectuar 1X1, en canasta contraria. Ejercicio de 1X1 a toda pista. Se coloca a los jugadores en una zona por parejas, realizando pase con intensidad. Cuando el entrenador toca el silbato, el jugador balón se convierte en atacante y el otro en defensor en la canasta contraria. . Se realiza trenza desde fondo hasta el centro del campo y se regresa en 2X1. El tercer pase se convierte en defensor. Tiempo total: 60 minutos		TRENZA 2X1 Comenzamos por tríos haciendo trenza (paso y corro por detrás del que paso). El que realiza el tercer pase de la trenza, se convierte en defensor de lo otros dos jugadores, que finalizan en contraataque el 2X1. Cuando finalizan, inicia en canasta contraria el equipo que espera detrás de canasta y así sucesivamente. Tiempo total: 60 minutos
Parte final	⬘ Vuelta a la calma (seguidilla de tiros libres) y estiramientos	Parte final	Vuelta a la calma (juego de palmadas)y estiramientos.
martes 8			
Objetivo general	Adaptar el cuerpo a la carga de trabajo y preparar la musculatura para esfuerzos de mayor intensidad.		
Parte incial	○ Calentamiento con balón. ○ Ejercicios de coordinación y ritmo (escalera de agilidad).		

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Parte central	○ Trabajo de fuerza funcional (4 series x 10 repeticiones): 1. Peso muerto con barra ligera 30kg 2. Zancadas con balón medicinal de 3 kg 3. Dominadas asistidas o TRX 4. Abdominales con balón ○ Ejercicio final: desplazamientos defensivos con lastre de 10 kg (3x30 seg).
Parte final	○ Estiramiento enfocado en tren inferior. ○ Charla de retroalimentación y autocuidado.

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Semana 2

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Baloncesto			
Nombre del entrenador: Jorge Enrique Palomeque			
Número del Microciclo: 14 Fecha inicial: 14 julio Fecha final: 16 de julio Año: 2025			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: reconocer y desarrollar los diferentes tipos de defensa con ejercicios aplicados a situaciones reales de juego desde 1 x 1 hasta 5x5, mejorar la condición física con ejercicios que mejoren el desarrollo volitivo de los deportistas.			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de adquirir y mejorar principios defensivos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo .			
lunes 14		**miercoles 16**	
Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 3x 3	Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 3 x 3 hasta 5x5
Parte incial	Calentamiento general 5´ Juego predeportivo 10	Parte inicial	Calentamiento general 5´ Juego predeportivo 10
Parte central	3X3 EN CONTRATAQUE DESPUES DE TIRO Se colocan dos grupos de 3 a 4 jugadores bajo aro, disputando rebote. Un jugador o coach efectúa un tiro exterior. El equipo que captura rebote realiza contrataque en canasta contraria, el otro equipo defiende el	Parte central	Ejercicio de contraataque 2 x 1+1. Colocados de acuerdo a gráfico, el defensor 1 pasa de forma arbitraria a uno de los dos jugadores que van a atacar. Una vez ejecutado el pase la intención es llegar a canasta de ataque, en superioridad siempre. Los

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

	contrataque. Jugadores sin balón de ataque deben salir por fuera de los pivotes. Variante: El tirador es un jugador de uno de los equipos que disputa el rebote. Después de tirar, debe tocar línea de fondo, y según corresponda defender o atacar. TRENZA 2X1 Comenzamos por tríos haciendo trenza (paso y corro por detrás del que paso). El que realiza el tercer pase de la trenza, se convierte en defensor de lo otros dos jugadores, que finalizan en contraataque el 2X1. Cuando finalizan, inicia en canasta contraria el equipo que espera detrás de canasta y así sucesivamente. Tiempo total: 60 minutos		defensores trabajaran para intentar llegar en igualdad a canasta contraria. 1 intentando frenar el contragolpe 2 intentando recuperar rápido. Se coloca al grupo de jugadores (4 o 5), en una fila de palmeo frente al tablero. Se inicia la rueda de palmeos al tablero. Cuando entrenador toca silbato, los jugadores dependiendo de su colocación en ese momento, cogen las diferentes calles. El último reboteador saca el contraataque iniciando con dribling. Ejercicio de contraataque 3X2 continuo, con 7 jugadores. El jugador que finaliza con tiro o entrada, o falla el último pase, vuelve a hacer contraataque en la canasta contraria, junto a los dos defensores y así de forma continua en ambas canastas. Tiempo total: 60 minutos
Parte final	⬘ Vuelta a la calma (juego de palmadas)y estiramientos.	Parte final	Vuelta a la calma (seguidilla de tiros libres) y estiramientos
Martes 15			
Objetivo general	Adaptar el cuerpo a la carga de trabajo y preparar la musculatura para esfuerzos de mayor intensidad.		
Parte incial	○ Calentamiento con balón. ○ Ejercicios de coordinación y ritmo (escalera de agilidad).		

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Parte central	○ Trabajo de fuerza funcional (4 series x 10 repeticiones): 1. Peso muerto con barra ligera 30kg 2. Zancadas con balón medicinal de 3 kg 3. Dominadas asistidas o TRX 4. Abdominales con balón ○ Ejercicio final: desplazamientos defensivos con lastre de 10 kg (3x30 seg).
Parte final	○ Estiramiento enfocado en tren inferior. ○ Charla de retroalimentación y autocuidado.

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

Semana 3

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Baloncesto			
Nombre del entrenador: Jorge Enrique Palomeque			
Número del Microciclo: 15 **Fecha inicial**: 21 julio **Fecha final:**23 de julio **Año:** 2025			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: reconocer y desarrollar los diferentes tipos de defensa con ejercicios aplicados a situaciones reales de juego desde 3 x 3, mejorar la condición física con ejercicios que mejoren el desarrollo volitivo de los deportistas.			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de adquirir y mejorar principios defensivos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo .			
lunes 21		**miercoles 23**	
Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 3 x 3 hasta 5x5	Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 3x 3
Parte incial	Calentamiento general 5´ Juego predeportivo 10	Parte inicial	Calentamiento general 5´ Juego predeportivo 10
Parte central	Ejercicio de contraataque 2 x 1+1. Colocados de acuerdo a gráfico, el defensor 1 pasa de forma arbitraria a uno de los dos jugadores que van a atacar. Una vez ejecutado el pase la intención es llegar a canasta de ataque, en superioridad siempre. Los defensores trabajaran para intentar llegar en igualdad a canasta contraria. 1 intentando frenar el contragolpe 2 intentando recuperar rápido.	Parte central	3X3 EN CONTRATAQUE DESPUES DE TIRO Se colocan dos grupos de 3 a 4 jugadores bajo aro, disputando rebote. Un jugador o coach efectúa un tiro exterior. El equipo que captura rebote realiza contrataque en canasta contraria, el otro equipo defiende el contrataque. Jugadores sin balón de ataque deben salir por fuera de los pivotes. Variante: El tirador es un jugador de uno de los equipos que disputa el rebote. Después de tirar,

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

	Se coloca al grupo de jugadores (4 o 5), en una fila de palmeo frente al tablero. Se inicia la rueda de palmeos al tablero. Cuando entrenador toca silbato, los jugadores dependiendo de su colocación en ese momento, cogen las diferentes calles. El último reboteador saca el contraataque iniciando con dribling. Ejercicio de contraataque 3X2 continuo, con 7 jugadores. El jugador que finaliza con tiro o entrada, o falla el último pase, vuelve a hacer contraataque en la canasta contraria, junto a los dos defensores y así de forma continua en ambas canastas. Tiempo total: 60 minutos		debe tocar línea de fondo, y según corresponda defender o atacar. TRENZA 2X1 Comenzamos por tríos haciendo trenza (paso y corro por detrás del que paso). El que realiza el tercer pase de la trenza, se convierte en defensor de lo otros dos jugadores, que finalizan en contraataque el 2X1. Cuando finalizan, inicia en canasta contraria el equipo que espera detrás de canasta y así sucesivamente. Tiempo total: 60 minutos
Parte final	⬘ Vuelta a la calma y estiramientos.	Parte final	Vuelta a la calma con juegos de palmadas y esriramiento
miercoles 22			
Objetivo general	Adaptar el cuerpo a la carga de trabajo y preparar la musculatura para esfuerzos de mayor intensidad.		
Parte incial	○ Calentamiento con balón. ○ Ejercicios de coordinación y ritmo (escalera de agilidad).		
Parte central	○ Trabajo de fuerza funcional (4 series x 10 repeticiones):		

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

	1. Peso muerto con barra ligera 2. Zancadas con balón medicinal 3. Dominadas asistidas o TRX 4. Abdominales con balón o Ejercicio final: desplazamientos defensivos con lastre ligero (3x30 seg).
Parte final	o Estiramiento enfocado en tren inferior. o Charla de retroalimentación y autocuidado.

Semana 4

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

PLANTILLA MICROCICLO DE TRABAJO IMDER APARTADÓ			
Disciplina deportiva: Baloncesto			
Nombre del entrenador: Jorge Enrique Palomeque			
Número del Microciclo:16 **Fecha inicial**: 28 julio **Fecha final:** 30 de julio **Año:** 2025			
Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.			
Objetivo general del microciclo: reconocer y desarrollar los diferentes tipos de defensa con ejercicios aplicados a situaciones reales de juego desde 2 x 2 hasta 5x5, mejorar la condición física con ejercicios que mejoren el desarrollo volitivo de los deportistas.			
Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se les da a conocer a los deportistas el objetivo de la sesión, los ejercicios a realizar y la importancia de adquirir y mejorar principios defensivos en la preparación para alcanzar los objetivos trazados en el microciclo .			
Lunes 28		**Miercoles 30**	
Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 2 x 2 3x3.	Objetivo general	Mejorar las diferentes tipos de defensa con situaciones de 3 x 3 hasta 5x5
Parte incial	Calentamiento: ejercicios de manejo y destreza con el balón (ejercicios de manejo del balón en movimiento) (10 minutos).	Parte inicial	Calentamiento general 5´ Juego predeportivo 10
Parte central	.Ejercicio de contraataque en superioridad, que se puede realizar con un número de jugadores par. La fila de atacantes se coloca de cara al aro de ataque, aproximadamente en línea de tiro libre y los defensores espaldas al aro a defender y entre linea central y 3 puntos aprox. Uno de los defensores pasa de forma arbitraria a uno de los atacantes, que inicia el contragolpe en superioridad, ya que el defensor pasador debe de tocar la línea de fondo, antes de iniciar su defensa. Variantes: Marcar como	Parte central	Ejercicio de contraataque 2 x 1+1. Colocados de acuerdo a gráfico, el defensor 1 pasa de forma arbitraria a uno de los dos jugadores que van a atacar. Una vez ejecutado el pase la intención es llegar a canasta de ataque, en superioridad siempre. Los defensores trabajaran para intentar llegar en igualdad a canasta contraria. 1 intentando frenar el contragolpe 2 intentando recuperar rápido.

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

	salen las calles dependiendo quien recibe el balón. Colocar pivotes para calles exteriores bien abiertas. TRANSICION 5X4 CONTINUA Ejercicio de transición continua 5x4, para un mínimo de 15 jugadores. Cuando el ataque finaliza por: rebote defensivo, canasta conseguida o robo de balón, el jugador de la defensa que posee el balón, debe pasar al jugador que está detrás de la línea de fondo sin defender, para iniciar el ataque en la canasta contraria. Los ataques se deben de realizar en transición rápida al estar en superioridad. La defensa debe de ajustarse al estar en inferioridad. Tiempo total: 60 minutos		Se coloca al grupo de jugadores (4 o 5), en una fila de palmeo frente al tablero. Se inicia la rueda de palmeos al tablero. Cuando entrenador toca silbato, los jugadores dependiendo de su colocación en ese momento, cogen las diferentes calles. El último reboteador saca el contraataque iniciando con dribling. Ejercicio de contraataque 3X2 continuo, con 7 jugadores. El jugador que finaliza con tiro o entrada, o falla el último pase, vuelve a hacer contraataque en la canasta contraria, junto a los dos defensores y así de forma continua en ambas canastas. Tiempo total: 60 minutos
Parte final	Vuelta a la calma con seguidilla de tiros libres y estiramientos.	Parte final	Vuelta a la calma con seguidilla de tiros libres y estiramientos.
Martes 29			
Objetivo general	Adaptar el cuerpo a la carga de trabajo y preparar la musculatura para esfuerzos de mayor intensidad.		
Parte incial	○ Calentamiento general ○ trote suave 5 min. ○ Movilidad articular dinámica (tobillos, rodillas, caderas, hombros). ○ :		
Parte central	Activación con bandas elásticas (glúteos, hombros).		

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847

	Circuito de fuerza general (3 series x 12 repeticiones): 1. Sentadillas con peso corporal 2. Flexiones de brazos 3. Plancha abdominal 4. Remo con banda elástica 5. Saltos cortos (pliometría ligera) o Técnica de desplazamientos con resistencia (banda en cadera).
Parte final	o Estiramientos globales. Respiración y relajación guiada.

Coliseo Cubierto Antonio Roldan Betancur Dirección: Carrera 104 # 104C - 65 Piso 3
Conmutador: PBX: +57 (604) 8152350 (+57) 3147288308
Correo institucional: asistente@imderapartado.gov.co
Página web: www.imderapartado.gov.co
Código Postal Área Urbana 057840 / Código Postal Área Rural 057847