

Ejercicios con balón 1

El objeto de este documento es de dotar un abanico de ejercicios diferentes para realizar durante el periodo de confinamiento. Habrá ejercicios orientados a algún deporte específico, pero todos ellos mejorarán nuestras habilidades motoras especialmente la coordinación.

Recomiendo **empezar siempre con la extremidad no hábil** y realizar el máximo número de repeticiones con esta. Para posteriormente pasar a la extremidad hábil. Con ello lograremos trabajar ambos lados del cuerpo de una manera equitativa, llegando, con el tiempo, a desarrollar el ambidiestrismo.

Para la primera serie de ejercicios necesitaremos una pelota (de tenis, baloncesto, balonmano...) no importa el tamaño, es más, si tenemos de varios tamaños... ¡podríamos hacerlo con cada uno de ellos! y algún elemento de señalización u obstáculo (una botella de agua, una lata, una caja...)

- Se trata de conducir la pelota con la planta del pie mientras nos desplazamos por el espacio (por un pasillo, podemos dar la una vuelta por dentro de casa etc...)
- Se trata de hacer un control con la planta el pie y posteriormente golpear la pelota para que rebote contra la pared y volver a controlar con el mismo pie que hemos golpeado
- En el siguiente ejercicio, controlaremos el balón hasta el objeto y volveremos con la otra pierna hasta el punto de partida.
- Se trata de hacer un control con la planta el pie y posteriormente golpear la pelota para que rebote contra la pared y volver a controlar con el pie contrario que hemos golpeado.
- En este ejercicio trabajaremos los cambios de dirección a partir de un control. Golpearemos la pelota contra la pared. Pararemos con la pierna contraria, giraremos 180 grados con la pelota, cambiaremos de dirección de nuevo (siempre conduciendo la pelota) y golpearemos de nuevo contra la pared.
- Se trata de hacer un control con la planta el pie y posteriormente golpear la pelota para que rebote contra la pared y volver a controlar con el mismo pie que hemos golpeado, desplazarnos un paso lateral controlando la pelota, control con el otro pie y volver a golpear la pelota, desplazarnos lateral y repetir.
- Finalmente podremos realizar un circuito de conducción alrededor de casa, primero con una sola pierna y tomarnos tiempo.



Cuando hayamos bajado varias veces el tiempo podríamos realizarlo con la otra pierna, intentando seguir bajando el tiempo.

Más tarde podríamos realizar el circuito por tramos, un tramo con una pierna, la vuelta por el otro, y así. Después podríamos añadir en algún espacio algún ejercicio de control y golpeo, y, poco a poco, iremos ampliando el circuito e implementando ejercicios nuevos para implementarnos nuevos retos.

Recomiendo siempre intentar bajar el tiempo varias veces antes del cambio o modificación.

“La repetición y la perseverancia llevan a la excelencia”