

Ejercicios con balón 2

Para la ejecución de los ejercicios, yo siempre recomiendo **empezar siempre con la extremidad no hábil** y realizar el máximo número de repeticiones con ella. De esta forma conseguiremos que nuestra extremidad “mala o floja” mejore y se ponga cada vez más cerca del nivel de nuestra extremidad “buena”.

Para esta serie de ejercicios necesitaremos una pelota que propicie el bote con facilidad y no sea muy dura.

- Empezaremos con algo sencillo; de pie, pies paralelos y abiertos la anchura de hombros, comenzaremos botando la pelota. Intentaremos no despegar los pies del suelo. Cuando fallemos o nos cansemos, cambiamos de mano.
- En la misma posición anterior iremos alternando la mano con la que produciremos el bote en la pelota.
- En este ejercicio, iremos botando la pelota con una mano y cada 5 botes dejaremos que la pelota bote sola uno e intentaremos continuar el bote con la mano contraria.
- Nos ponemos enfrente de una pared y lo que intentaremos esta vez es después de votar 5 veces lanzaremos la pelota contra el suelo para que bote contra el suelo y también contra la pared, para intentar seguir botandola con la otra mano.

Para estos ejercicios necesitaremos una pelota más pequeña (del tamaño apropiado para poder coger con la mano)

- Lanzaremos la pelota contra la pared e intentaremos cogerla con ambas manos antes de que vote. Conforme vayamos cogiendo la pelota, iremos alejandonos un paso de la pared a ver hasta donde podemos coger la pelota. Si fallamos, volvemos al punto inicial y lo intentamos con la otra mano.
- A una distancia media iremos lanzando la pelota contra la pared e intentaremos cogerla con la misma mano.
- Igual que el ejercicio anterior, intentaremos complicarlo poniéndonos a la pata coja, una vez que lo dominemos podríamos intentar dar palmadas cuando la pelota está en el aire.

Finalmente, intentaremos hacer un juego, para lo cual necesitaremos colocar o pintar una línea en el suelo que será nuestro objetivo. Lanzaremos la pelota después de haberla botado con ambas manos con el objetivo de dejarla lo más cerca posible de la línea.