

TÉCNICA INDIVIDUAL PARA HACER EN CASA. BALONCESTO

Con un balón de baloncesto (también sirve uno de fútbol o que tenga un bote dinámico). Si eres zurdo, empieza botando con la izquierda.

- Botar en el sitio con la mano derecha
- Botar en el sitio con la mano izquierda
- Botar en el sitio una vez con cada mano
- Botar andando con la mano derecha
- Botar andando con la mano izquierda
- Botar andando una vez con cada mano
- Botar lateralmente. Cuando me desplazo lateralmente hacia la derecha boto con la derecha y viceversa
- Ochos entre la piernas, una vez con cada mano
- Botar muy alto en el sitio con la derecha
- Botar muy alto en el sitio con la izquierda
- Botar muy alto andando con la derecha
- Botar muy alto andando con la izquierda
- Botar muy bajito en el sitio con la derecha
- Botar muy bajito en el sitio con la izquierda
- Botar muy bajito andando con la derecha
- Botar muy bajito andando con la izquierda
- Pase con un familiar
- Pase con un familiar con bote
- Inventa 10 maneras diferentes de pasar el balón con un familiar (con la cabeza, hacia atrás...)



- Coloca botellas en fila y realiza botes haciendo zig zag con la derecha
- Coloca botellas en fila y realiza botes haciendo zig zag con la izquierda
- Coloca botellas en fila y realiza botes haciendo zig zag usando las dos manos

Con dos balones:

- Botar en el sitio de manera alterna (una vez derecha y otra izquierda)
- Botar de manera alterna mientras ando
- Botar en el sitio de manera simultánea (a la vez)
- Botar de manera simultánea mientras andamos
- Con una mano botar y con otra mantener un globo arriba
- Cambio de mano