



DOMINIO DEL BALÓN CON SKILCOACH

El dominio de la pelota es uno de los más importantes y principales principios del baloncesto. A continuación hay una serie de ejercicios los cuales desarrollan las habilidades del dominio del balón. Específicamente, se crea una mejora en la coordinación del ojo con la mano, aumento de la fortaleza de los dedos y reacción de la mano. Los resultados son directos a la práctica regular con SKILCOACH. Con estas habilidades, los jugadores desarrollan más confianza en su juego y les crea libertad de juego.

Haz tus ejercicios de dominio del balón con SKILCOACH en una posición de semi-agachado con el balón enfrente del cuerpo y a nivel de las rodillas.

1. - **Empieza** pasándote la pelota de una mano a la otra.

2. - **Círculo en una sola pierna:** En este ejercicio, el jugador dará círculos a una sola pierna con SKILCOACH. El siguiente paso será hacer el mismo ejercicio, o sea círculos, pero por las dos piernas.

Se empezará con la pelota en la mano derecha, que pasará por delante del cuerpo, la pelota pasará alrededor de la pierna izquierda hacia la parte trasera del cuerpo, pasando la pelota de la mano derecha a la izquierda, luego a la mano derecha y repetir el ejercicio. Practica este movimiento alrededor de una pierna, una vez concluido hazlo alrededor de la otra. Empieza con la mano izquierda pasando por en medio de las piernas, y luego pasa a la pierna derecha.

3. - **Círculo con las dos piernas:** Similar al ejercicio nº2, exceptuando que el movimiento de la pelota es continuo de una pierna a la otra. Siempre se empieza con la pelota enfrente del cuerpo. El ejercicio se hace durante 30 segundos:

Número de círculos efectuados:

PELOTA REGLAMENTARIA

25-35

35-50

50-70

"normal"

"bueno"

"excelente"

PELOTA SKILCOACH

15-25

25-40

40-60

4. - **Ejercicio de ritmo:** Agáchate menos que en los ejercicios anteriores. Junta ligeramente los pies, y en esta posición arqueada, pásate el balón desde la mano izquierda a la derecha por la parte posterior del cuerpo. Practica el cambio de direcciones cuando quieras. Empieza con la pelota alrededor de las piernas y luego sube hacia la cintura. Entonces endereza el cuerpo a una posición más recta y pásate



la pelota alrededor del cuello. Continúa la rotación del SKILCOACH desde las piernas, a la cintura y luego a la cabeza e inverso.

5. - Ejercicio de rapidez: Utiliza una posición del cuerpo igual al ejercicio nº2 y nº3. Lleva el balón alrededor de la pierna izquierda con la mano izquierda, no se pone el balón en medio de las piernas, se pasa alrededor del frente y entonces se pasa la pelota alrededor de la pierna derecha pasándola después a la mano izquierda alrededor de la pierna izquierda (cambiar dirección cuando se desee).

Se puede hacer una combinación similar pasando la pelota por en medio de las piernas, pero en este caso botando la pelota. Pasar la pelota a una persona que esté situada frente a ti para hacer el ejercicio con la recepción del balón y devolverlo para continuar el ejercicio.

6. - Utiliza una posición igual al ejercicio nº2 sólo que esta vez tienes que recibir la pelota desde diferentes posiciones de tu alrededor. Los pies tienen que formar una buena base para no perder el equilibrio.

7. - Dos ejercicios de bote: Empieza con la pelota en la mano derecha. Practica a un lado, y en el mismo bota la pelota hacia delante y hacia atrás. Entonces practica por en medio de las piernas pasándote SKILCOACH a la mano izquierda. Luego practica pasándote la pelota de la mano izquierda a la derecha, por en medio de las piernas, por detrás de la espalda o por enfrente del cuerpo. Practica ambas direcciones. Continúa el ejercicio durante 30 segundos (aprox.). Serás más rápido con el dominio del balón cuanto más practiques.

8. - Ejercicio de la araña: Empezando el ejercicio con SKILCOACH enfrente de tu cuerpo. Ahora, con tus piernas aparte, toma una dirección con tu mano derecha y entonces una con tu mano izquierda. Tal y como tu mano izquierda bota la pelota, (sólo una vez), lleva tu mano derecha detrás de tus piernas y bota una vez, inmediatamente trae la mano izquierda tras las piernas y bota una vez. Entonces ésta vuelve al frente y así se va repitiendo. Recuerda dos botes en el frente y dos en la parte de la espalda. No hay límite de tiempo necesario. Trata de jugar con la pelota lo más cerca del suelo posible.

9. - Un bote en medio de las piernas: Usa sólo una mano para controlar la pelota. Empieza con la pelota enfrente de ti con la mano derecha. Toma la pelota alrededor de la pierna derecha y bótala una vez en medio de tus piernas. Captúrala enfrente con la otra mano y repite el ejercicio.



10. - Carrera de obstáculos: Corre salvando un obstáculo con SKILCOACH. Instala conos, bloques o cintas en el suelo y dribla según tu rumbo. Párate cada vez que termines tu ejercicio para mejorar y desafiarte a un tiempo mejor.

11. - Ejercicio corriendo pasándote la pelota entre las piernas: Ponte en una posición agachado y exagera el paso con el que corres. Tal y como sales con la pierna izquierda, pasa la pelota por debajo el muslo con la mano derecha así como con la mano izquierda cuando lo hagas por el inverso. Continúa por toda la pista tan rápido como puedas con este ejercicio. La pelota hace lo mismo que en el nº3.

12. - Zig-Zag: ejercicio en medio de las piernas: Empieza a botar la pelota, entonces bota el balón en medio de las piernas tal y como avanzas. Inmediatamente cambia la dirección al lado izquierdo y haz lo mismo que para el lado anterior por en medio de las piernas cambiando la dirección cada vez. Aumenta tu rapidez y notarás como tu manejo y bote del balón mejoran.