



**CIUDAD DE TELDE
BALONCESTO**

LIBRO DE EJERCICIOS

SEPARATA Nº 2:

EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 1 Individual

NOMBRE: ANDANDO TIRAR EL BALÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA Y RECOGERLO POR DETRÁS

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

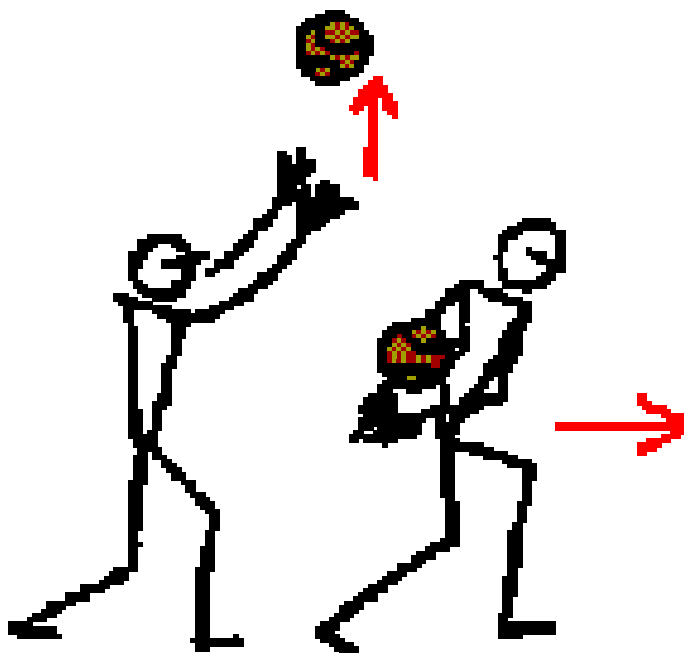
El jugador con un balón, andando tiene que lanzar el balón por encima de su cabeza con las dos manos y coger el balón con las manos por detrás.

OBJETIVOS:

- Es un ejercicio espacial, para que los jugadores dominen el peso del balón, los espacios, la velocidad, su cuerpo, etc...

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón, que miren hacia delante.
- Que agarren bien el balón.



APORTACIÓN DE: JOAQUIN VERA. JUNIOR 91-92. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 2 Colectivo

NOMBRE: HACEMOS EL ESPEJO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

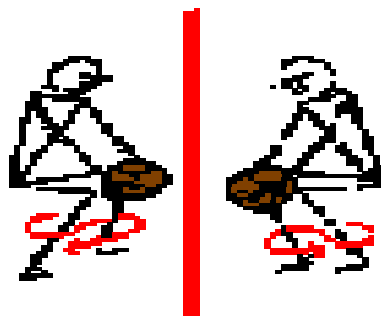
Es un ejercicio por parejas, cada jugador con un balón, un jugador hace un ejercicio de dominio de balón y el otro rápidamente tiene que imitarle haciendo el mismo ejercicio 5 repeticiones, cuando lo haya hecho el jugador que hacía de espejo, hace otro ejercicio diferente y el otro jugador lo tiene que imitar. Así durante el tiempo que creamos conveniente.

OBJETIVOS:

- Mejora del Agarre y Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible. El jugador debe mirar al compañero constantemente.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- Tener una buena posición básica, flexionados y manteniendo una buena verticalidad.
- En los ejercicios de Dominio con bote, es muy importante recalcar que golpeen el balón contra el suelo, que boten lo más fuerte y alto posible el balón y que el bote esté lo más alejado del cuerpo posible.
- En lo posible trabajar con la mano débil.
- Es un ejercicio donde los jugadores deben pensar e inventar ejercicios.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón, que miren hacia delante al compañero.
- Que agarren bien el balón.
- Tener una buena posición básica, flexionados y manteniendo una buena verticalidad.
- Botar fuerte y alto el balón.



APORTACIÓN DE: JOAQUIN VERA. JUNIOR 91-92. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 3 Individual

NOMBRE: BOTE CONTROL DE MUÑECA

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

El ejercicio se realiza con dos balones consiste en botar la más bajo y duro posible pero a la vez hacer un pequeño movimiento con la muñeca para que el balón vaya de un lado a otro en cada mano, como si fuese bote delante atrás pero no tan brusco el movimiento se puede hacer con las manos a ambos lados del cuerpo o bote por delante.

OBJETIVOS:

- Que el jugador controle el bote con ambas manos.
- Que no mire el balón.
- Que tenga la precisión del bote y que solo con la muñeca sea capaz de cambiar el bote.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- Tener una buena posición básica, flexionados y manteniendo una buena verticalidad.
- En los ejercicios de Dominio con bote, es muy importante recalcar que golpeen el balón contra el suelo, que boten lo más fuerte y alto posible el balón y que el bote esté lo más alejado del cuerpo posible.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que boten duro y bajo
- No miren el balón
- Hagan buen movimiento de muñeca



APORTACIÓN DE: RAUL CASTELLANO. PRE-INFANTIL 96. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 4 Individual

NOMBRE: BOTE CON DOS BALONES HACIENDO OCHOS

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

El ejercicio se realiza con dos balones y es de una dificultad media. Se bota siempre con le mismo balón y se cambia de mano con el otro balón como si fuese un ocho con bote, es decir con la mano derecha se comienza con el ocho con bote y mientras el balón de mano izquierda pasa a la derecha y esa mano izquierda queda libre para recibir el balón que viene del ocho con bote.

OBJETIVOS:

- Que el jugador controle el bote con ambas manos.
- Que no mire el balón.
- Que sea capaz de coordinar un cambio de mano con dos balones.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- Tener una buena posición básica, flexionados y manteniendo una buena verticalidad.
- En los ejercicios de Dominio con bote, es muy importante recalcar que golpeen el balón contra el suelo, que boten lo más fuerte y alto posible el balón y que el bote esté lo más alejado del cuerpo posible.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que boten duro.
- No miren el balón.
- Abran bien los dedos de la mano para tener mayor control del balón.



APORTACIÓN DE: RAUL CASTELLANO. PRE-INFANTIL 96. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 5 Individual

NOMBRE: BOTE ENTRE LAS PIERNAS SIN BOTE

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

El ejercicio se realiza con un balón, que se pasa entre las piernas sin bote pero además añadimos un paso de pivote de delante hacia atrás y viceversa. También sirve como ejercicio mixto de pivotes.

OBJETIVOS:

- Que el jugador controle el balón con ambas manos.
- Que mantenga el equilibrio a la hora de hacer el pivote.
- Que mantenga un agarre duro del balón cuando se lo cambia de mano.
- Que no mire el balón.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- Tener una buena posición básica, flexionados y manteniendo una buena verticalidad.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Agarre correcto del balón.
- No miren el balón, barbilla levantada.
- Que le pivote sea adecuado y no pierdan el equilibrio.
- Abran bien los dedos de la mano para tener mayor control del balón.



APORTACIÓN DE: RAUL CASTELLANO. PRE-INFANTIL 96. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 6 Individual

NOMBRE: FUTBASKET

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Los jugadores se colocan en hileras, y realizan los siguientes ejercicios:

- Con dos balones, uno lo bota con una mano y el otro lo conduce con el pie.
- Con tres balones, dos los conducen con las manos botando y el otro con el pie.
- Con tres balones, uno lo conduce botando con la mano y los otros dos con los pies.

OBJETIVOS:

- Que el jugador controle el balón con las manos y los pies también, coordinación.
- Que mantenga el equilibrio a la hora de hacer el ejercicio.
- Que no mire el balón o balones del bote.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que boten duro y muy alto.
- Es un ejercicio de precisión, coordinación y divertido para los jugadores.

APORTACIÓN DE: CHEMA GONZALEZ. BENJAMIN 99. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 7 Individual

NOMBRE: MALABARES

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Cada jugador con el balón ira realizando los siguientes ejercicios

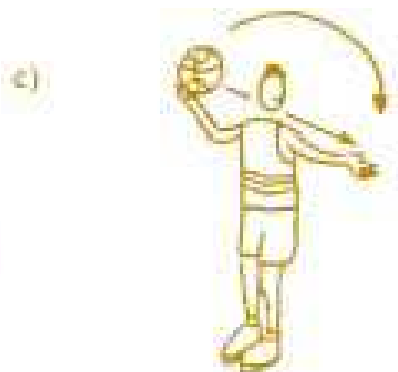
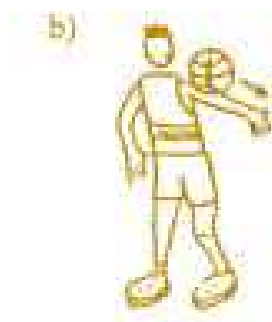
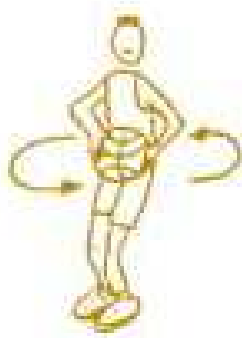
- a) Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodilla, tobillo.. etc
- b) Hacer rodar el balón sobre hombros, brazos, piernas..etc
- c) Pasar el balón de una mano a otra por el aire o rodando

OBJETIVOS:

- Dominio y familiarización con el balón.
- Que mantenga el equilibrio a la hora de hacer el ejercicio.
- Que no mire el balón.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que agarren el balón con fuerza cuando lo giran alrededor del cuerpo.
- Que tengan los dedos muy separados para el agarre del balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo para que el balón pueda girar por él.





CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 8 Individual

NOMBRE: LANZAR LOS BALONES

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Cada jugador con un balón en cada mano realizara los siguientes ejercicios:

- a) Lanzar un balón más que alto que otro en movimiento continuo.
- b) Lanzar el balón alto y a continuación el otro: recogemos el primero que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos el segundo.

Pueden existir variantes, como al lanzarlos recogerlos sentados, de rodillas, usar tres balones.....

OBJETIVOS:

- Dominio y familiarización con el balón.
- Coordinación de movimientos.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para lanzar los balones.



APORTACIÓN DE: CHEMA GONZALEZ. BENJAMIN 99. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 9 Individual

NOMBRE: ESTÁTICO, SENTARSE Y TUMBARSE

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

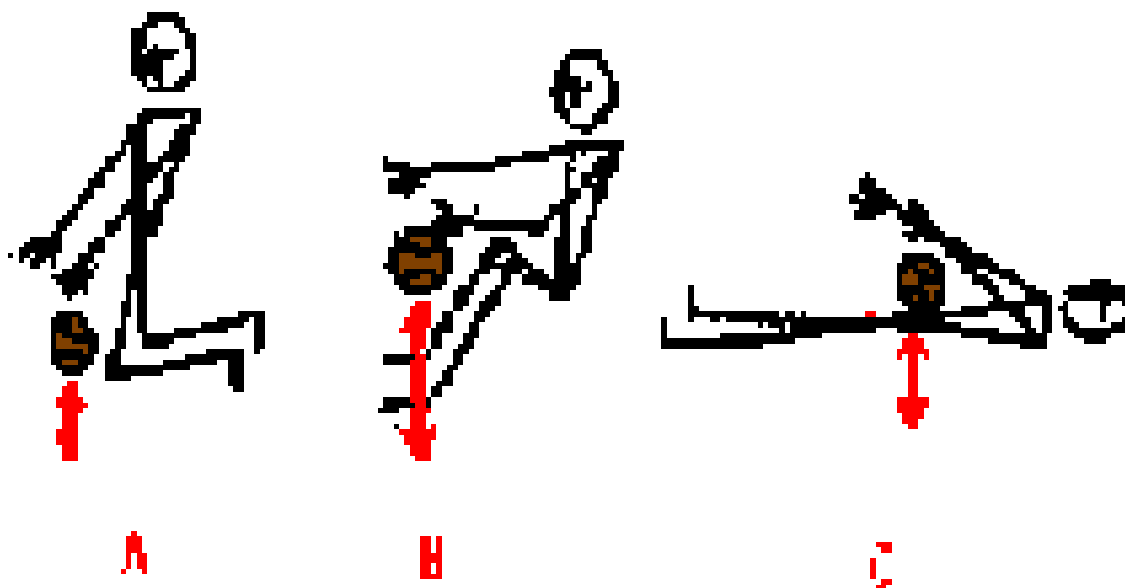
Cada jugador con un balón, sin dejar de botar, ponerse de rodillas, sentarse, tumbarse boca arriba y boca abajo para luego levantarse. Se puede aumentar la dificultad con dos balones.

OBJETIVOS:

- Dominio y familiarización con el balón.
- Coordinación de movimientos.
- Mejora del Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- En lo posible trabajar con la mano débil.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para botar el balón.



APORTACIÓN DE: JOAQUÍN VERA. JUNIOR 91-92. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 10 Individual

NOMBRE: BOTES ALTOS Y BAJOS

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Cada jugador con un balón, sin dejar de botar, hay que hacer botes altos por encima de la cintura y muy bajos por debajo de las rodillas, alternativamente. Se puede aumentar la dificultad con dos balones.

OBJETIVOS:

- Dominio y familiarización con el balón.
- Coordinación de movimientos.
- Mejora del Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- En lo posible trabajar con la mano débil.
- Botar separado del cuerpo a distintas alturas.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para botar el balón.
- Botar separado del cuerpo.



APORTACIÓN DE: MARCOS GUTIERREZ. INFANTIL 95. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 11 Individual

NOMBRE: BOTE DE LADO A LADO CON DOS MANOS

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Cada jugador con dos balones, tiene que botar en frente de sí mismo de lado a lado con los dos balones a la vez, hay que hacer botes altos por encima de la cintura.

OBJETIVOS:

- Dominio y familiarización con el balón.
- Coordinación de movimientos.
- Mejora del Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para botar el balón.
- Botar separado del cuerpo.



APORTACIÓN DE: ANGEL GARCIA. Ent. Ayudante Minibasket 97. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 12 Individual

NOMBRE: CAMBIOS DE MANO POR DELANTE CON DOS BALONES

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

Cada jugador con dos balones, tiene que botar cambiando de mano por delante con un balón, mientras con el otro balón se lo va pasando de mano a mano sin botar por encima del que bota.

OBJETIVOS:

- Dominio y familiarización con el balón.
- Coordinación de movimientos.
- Mejora del Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para botar el balón.
- Botar separado del cuerpo.



APORTACIÓN DE: ANGEL GARCIA. Ent. Ayudante Minibasket 97. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 13 Colectivo

NOMBRE: DOMINIO DE BALÓN Y TIRO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

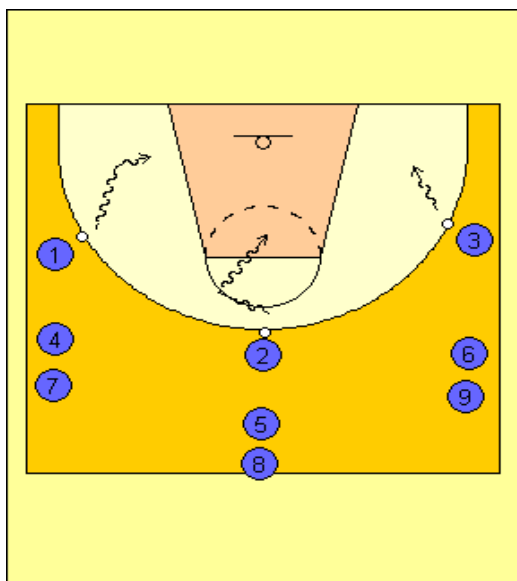
Tres filas de jugadores, los primeros de cada fila se colocan en 6.25 y van haciendo el ejercicio de dominio de balón que indiquemos, el resto de jugadores también, a la señal que indiquemos, el jugador tiene que hacer una arrancada y una parada y tiro. Y se coloca el siguiente jugador de la fila y mandamos un nuevo ejercicio.

OBJETIVOS:

- Es un ejercicio para hacer dominio de balón, diferente al trabajo de dominio de balón que hacemos habitualmente, con los jugadores en un círculo o por parejas. De esta forma además de dominio de balón lo trabajamos en el juego real acabando en un tiro.
- Mejora del Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para botar el balón.
- Botar separado del cuerpo.



APORTACIÓN DE: PABLO SÁNCHEZ. Dirección Técnica. Telde 2008



CIUDAD DE TELDE BALONCESTO
LIBRO DE EJERCICIOS
TEMA 2: EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALÓN

EJERCICIO Nº 14 Colectivo

NOMBRE: DOMINIO DE BALÓN, PASES DESDE EL BOTE Y TIRO

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:

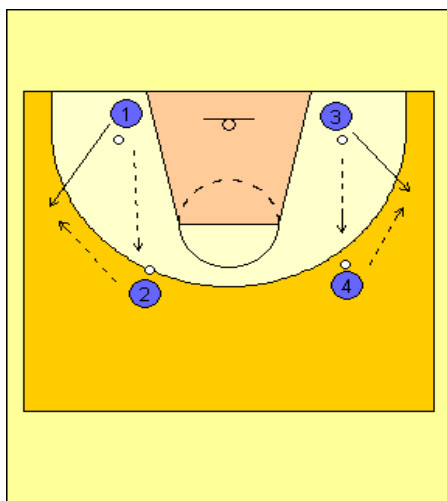
Jugadores por parejas, cada jugador con un balón y van haciendo el ejercicio de dominio de balón que indiquemos, a la señal que indiquemos, el jugador tiene pasar el balón desde el bote y el jugador que tiene el balón, estará durante unos segundos botando con dos balones, hasta que el primero que pasa el balón haga la finta de recepción, le pasamos uno de los balones y los dos jugadores a la vez tiran. Una competición a ver quién mete más tiros de los dos jugadores.

OBJETIVOS:

- Es un ejercicio para hacer dominio de balón, diferente al trabajo de dominio de balón que hacemos habitualmente, con los jugadores en un círculo o por parejas. De esta forma además de dominio de balón lo trabajamos en el juego real acabando en un tiro, pasando desde el bote y tirando tras pase.
- Mejora del Control del Balón. Muy importante los dedos bien separados y tocando el balón en toda su extensión.
- Limitar la visión del balón en todo lo posible.
- Máxima Velocidad de Ejecución e intensidad.
- Buenos Pases.

DETALLES A CORREGIR EN LOS JUGADORES:

- Que no miren el balón.
- Que coordinen los movimientos de su cuerpo y la fuerza que usan para botar el balón.
- Botar separado del cuerpo.



APORTACIÓN DE: PABLO SÁNCHEZ. Dirección Técnica. Telde 2008