



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN ESTÁTICO

AGARRES Y LANZAMIENTOS

- Con el balón a la altura del pecho, y agarrado con una mano encima y la otra debajo de él, cambiar de forma seguida la situación de ambas manos.
- Hacer el acordeón (palmeos horizontales con las yemas de los dedos), subiendo y bajando el balón desde la altura de la cabeza hasta la cintura.
- Hacer rodar el balón a lo largo de los hombros, brazos y manos.
- Hacer rodar el balón a lo largo de la espalda.
- Palmeos del balón a la altura de la cintura (con la yema de los dedos) utilizando solo una mano.
- Palmeos en el aire por encima de la cabeza con ambas manos a la vez o con una sola mano.
- Tirar el balón al aire con dos o una mano, tocar el suelo con las manos o dar muchas palmadas y recoger el balón con las dos manos o con una mano sin que se caiga.
- Cogiendo el balón con una mano, lanzarlo al aire (con la yema de los dedos para que de vueltas) y recogerlo con la otra mano con recepción lo más baja posible.
- Lanzar el balón al aire, dar un giro de 180/360 grados y cogerlo con las dos manos o con una mano sin que caiga al suelo con recepción lo más baja posible.
- Con los brazos extendidos hacia delante pasarse el balón de una mano a otra dando efecto al mismo.
- Con los brazos en cruz, lanzar el balón de un a mano a otra por encima de la cabeza solo con el golpe de muñeca.
- Lanzar el balón contra la pared con una mano y recogerlo con la misma (acompañar el lanzamiento y la recogida con el movimiento del cuerpo).
- Cogiendo el balón con las dos manos, realizar un autopase girando el balón con efecto (yemas de los dedos) para que vuelva hacia nosotros.
- Cogiendo el balón por delante con las dos manos, lanzarlo hacia arriba para recogerlo por detrás (espalda) sin que se caiga al suelo.
- Cogiendo el balón por la espalda con las dos manos, lanzarlo hacia arriba para recogerlo por delante sin que se caiga al suelo.
- Cogiendo el balón por la espalda con una mano, realizar un autopase con un golpe de muñeca para recogerlo con la misma mano.
- Cogiendo el balón por delante con las dos manos, lanzarlo hacia arriba para recogerlo por detrás y seguidamente pasar el balón hacia delante botándolo entre las piernas.
- Cogiendo el balón por delante con las dos manos, botarlo entre las piernas para recogerlo por la espalda arqueándola lo más posible para agarrar el balón.
- Balón medio flotante: El balón está cogido con una mano por delante y otra por detrás (espalda), a la señal la mano de atrás pasa adelante y viceversa pudiendo dar un bote en el suelo.
- Balón flotante: El balón está cogido con una mano por delante y otra por detrás (espalda), a la señal la mano de atrás pasa adelante y viceversa.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN ESTÁTICO

- Cogiendo el balón detrás de la cabeza con las dos manos, lo dejamos caer y damos una palmada para recoger el balón antes de que de un segundo bote.
- Con las piernas abiertas y el balón delante, soltar el balón con bote entre las piernas y recogerlo detrás.
- Con las piernas abiertas y el balón delante soltar el balón sin bote y recogerlo por detrás.
- Con una pierna adelantada y el balón delante, se suelta el balón se da una palmada entre las piernas y se recoge antes de que toque el suelo.
- Por parejas uno enfrente del otro, y agarran el balón respectivamente en el plano horizontal y el vertical. Tratan de arrebatarse el balón sin mover los pies. El que lo suelta antes pierde.

RODEAR CON EL BALÓN

- Con el balón pegado al cuerpo hacer rodar el balón sobre él.
- Pasarse el balón alrededor de la cintura en un sentido y en el otro sin que toque el cuerpo.
- Pasarse el balón alrededor de todo el cuerpo combinando cuello, cintura y tobillos (piernas juntas).
- Con una pierna flexionada hacia delante y la otra apoyada en el suelo, pasarse el balón rodándolo por el suelo alrededor de la pierna adelante hacia un sentido y hacia el otro.
- Con una pierna flexionada hacia delante y la otra apoyada en el suelo, pasarse el balón alrededor de la pierna adelante hacia un sentido y hacia el otro.
- Con una pierna flexionada hacia delante y la otra apoyada en el suelo, pasarse el balón alrededor de la pierna adelante y seguidamente por la espalda.
- Pasarse el balón alrededor del cuerpo con combinaciones de entre piernas, espalda, cintura...
- Abriendo las piernas sin moverlas, realizar ochos entre ellas de delante - atrás y de atrás - adelante rodando el balón en el suelo.
- Abriendo las piernas sin moverlas, realizar ochos entre ellas de delante - atrás y de atrás - adelante sin que se caiga el balón.
- Saltando en el sitio (alternando las piernas) realizar ochos entre las piernas en cada salto.

CON BOTE

- Desde posición básica, botar un número de veces con una mano para cambiar de mano por delante y hacer lo mismo con la otra mano.
- Botar con una mano a diferentes alturas: cabeza, cintura y rodillas.
- Desde posición básica, botar a la altura de la cintura y de repente botar por debajo de las rodillas para seguidamente volver a hacerlo desde la cintura.
- Botar con una mano, alternando 3 botes rápidos y bajos con 3 botes lentos y altos.
- Botar con una mano desde cuclillas, con una rodilla al suelo, sentado y tumbado.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN ESTÁTICO

- Botar con una mano dando efecto y giro al balón.
- Botar con las dos manos a la vez a diferentes alturas: cabeza, cintura y rodillas.
- Botar con las dos manos a la vez (yemas de los dedos) contra la pared.
- Botar con una mano (yemas de los dedos) contra la pared.
- Manteniendo el bote con una mano, sentarse, tumbarse y volverse a levantar.
- Desde posición básica, botar con una mano con balanceo de derecha a izquierda y viceversa.
- Desde posición básica, botar con una mano con balanceo de delante a atrás y viceversa.
- Levantar el balón desde el suelo con el canto de una mano.
- Levantar el balón desde el suelo con las yemas de los dedos.
- Sin dejar de botar saltar juntando y separando las piernas.
- Botar sentados y levantando las piernas pasar con bote rápido y muy bajo de un a mano a otra el balón.
- Alternar el bote con cada mano a la altura de la cintura cambiando por delante.
- Alternar el bote con cada mano por encima de la cabeza cambiando por delante del cuerpo.
- Alternar el bote con cada mano lo más bajo posible cambiando por delante del cuerpo.
- Crossover (cambio de mano por delante): antes de cambiar de mano por delante realizar dos botes muy bajos para cambiar de mano subiéndolo de nuevo a la altura de la cintura.
- Crossover (cambio de mano por delante): tres cambios de mano por delante muy bajos para en el tercer bote subirlo a la altura de la cabeza.
- Desde posición básica, alternar el bote con cada mano cambiando por detrás de la espalda.
- Desde posición básica, rodear con dos botes el cuerpo haciendo un cambio por delante y otro por detrás (cambiar el sentido).
- Con una pierna flexionada hacia delante y la otra apoyada en el suelo, cambiar de mano entre la pierna adelantada.
- Con una pierna flexionada hacia delante y la otra apoyada en el suelo, botar con una mano alrededor de la pierna adelantada.
- Desde posición básica, realizar ochos entre las piernas botando muy rápido y bajo de delante - atrás y de atrás - adelante sin que se caiga el balón.
- Desde posición básica y sin mover los pies, alternar el bote con cada mano cambiando de mano entre piernas de delante - atrás y de atrás - adelante sin que se caiga el balón.
- Saltando en el sitio, cambiar de mano entre piernas en cada salto (en cada salto las piernas se abrirán alternándose).
- Desde posición básica y sin mover los pies, combinar en cada bote los cambios de mano entre piernas, espalda y por delante.



**JUAN
CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN ESTÁTICO

CON UN BALÓN Y PELOTAS DE TENIS A LA VEZ

- Botar con una mano el balón y con la otra mano botar una pelota de tenis.
- Botar el balón con una mano delante de las rodillas mientras se arroja una pelota de tenis al aire repetidamente con la otra mano.
- Botar el balón con una mano delante de las rodillas mientras se arroja una pelota de tenis contra una pared, cambiando el balón de mano después de cada pase para recoger la pelota de tenis con la mano que no la lanzó.
- Botar el balón con una mano mientras con la otra mano se lanzan alternativamente al aire dos pelotas de tenis.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN MOVIMIENTO

AGARRES Y LANZAMIENTOS

- Lanzar el balón rodando por el suelo (sin que bote) y correr hacia para pararlo sentándose encima de él.
- A trote y cogiendo el balón con las dos manos, realizar un autopase girando el balón con efecto (yemas de los dedos) para que vuelva hacia nosotros.
- Andando y cogiendo el balón con las dos manos, dejarlo caer para dar una palmada por detrás (espalda) y recogerlo antes de que vuelva a botar.
- Andando, tirar el balón al aire con dos o una mano, tocar el suelo con las manos o dar muchas palmadas y recoger el balón con las dos manos o con una mano sin que se caiga.
- A trote y cogiendo el balón con una mano, lanzarlo al aire (con la yema de los dedos para que de vueltas) y recogerlo con la otra mano con recepción lo más baja posible.
- A trote y lanzar el balón al aire, dar un giro de 180/360 grados y cogerlo con las dos manos o con una mano sin que caiga al suelo.
- A trote y cogiendo el balón por delante con las dos manos, lanzarlo hacia arriba para recogerlo por detrás (espalda) sin que se caiga al suelo.
- A trote y cogiendo el balón por la espalda con las dos manos, lanzarlo hacia arriba para recogerlo por delante sin que se caiga al suelo.
- Lanzar al aire el balón y pasar por debajo de él en cada bote el mayor número de veces posible.
- Dar un bote alto hasta la altura de la cabeza o de la cintura y dar una vuelta alrededor del balón antes de que bote por segunda vez (cambiar el sentido).
- Andando y con los brazos extendidos hacia delante pasarse el balón de una mano a otra dando efecto al mismo.
- Andando y con los brazos en cruz, lanzar el balón de un a mano a otra por encima de la cabeza solo con el golpe de muñeca.
- Lanzar el balón a ras de suelo, correr para recogerlo y realizar una parada.
- A trote cogiendo el balón con las dos manos realizar un autopase con efecto para recogerlo en el aire y ejecutar paradas en uno o dos tiempos.
- A trote cogiendo el balón con las dos manos realizar un autopase con efecto para recogerlo en el aire y ejecutar paradas en uno o dos tiempos y pivotar en función de la parada en cuestión.

RODEAR CON EL BALÓN

- A trote pasarse el balón alrededor de la cintura en un sentido y en el otro sin que toque el cuerpo.
- Andando realizar ochos entre piernas de delante - atrás y de atrás - adelante rodando el balón en el suelo (hacerlo caminando hacia delante y de espaldas).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN MOVIMIENTO

- Andando realizar ochos entre piernas de delante - atrás y de atrás - adelante sin que se caiga el balón (hacerlo caminando hacia delante y de espaldas).
- Andando combinaciones pasando el balón alrededor de todo el cuerpo sin que lo toque (cuello, cintura, entre piernas...).

CON BOTE

- Botar con una mano realizando avances y retrocesos con bote a diferentes alturas.
- A trote botar un número de veces con una mano y seguidamente otras tantas con la otra (hacerlo hacia delante y de espaldas).
- Botar con una mano de forma lineal con diferentes velocidades.
- Botar con una mano desplazándonos a la pata coja (cada tres saltos cambio de pierna).
- A trote botar con una mano a diferentes alturas: cabeza, cintura y rodillas.
- A trote botar a la altura de la cintura y de repente botar por debajo de las rodillas para seguidamente volver a hacerlo desde la cintura.
- A trote botar con una mano, alternando 3 botes rápidos y bajos con 3 botes lentos y altos.
- Botar con una mano desde andando de cuclillas.
- A trote botar con una mano dando efecto y giro al balón.
- A trote botar con las dos manos a la vez a diferentes alturas: cabeza, cintura y rodillas.
- Moviéndose lateralmente botar con las dos manos a la vez (yemas de los dedos) contra la pared.
- Moviéndose lateralmente botar con una mano (yemas de los dedos) contra la pared.
- Botar lateralmente con una mano (utilizar la muñeca para impulsar el balón) con desplazamientos laterales de piernas y con la otra proteger el balón (con el codo flexionado).
- Botar lateralmente alternando el bote cambiando de mano por delante con desplazamientos laterales de piernas.
- Botar con una mano dando saltos a "caperucita".
- Sin parar de botar con una mano realizar paradas en uno o dos tiempos y cambiar de dirección botando.
- A trote cogiendo el balón con las dos manos realizar un autopase con efecto para recogerlo en el aire y ejecutar paradas en uno o dos tiempos y pivotar en función de la parada en cuestión y cambiar de dirección botando.
- A trote cogiendo el balón con las dos manos realizar un autopase con efecto para recogerlo en el aire y ejecutar una parada en un tiempo y ejecutar una salida abierta o cruzada (cambio de dirección) saliendo en bote.
- A trote cogiendo el balón con las dos manos realizar un autopase con efecto para recogerlo en el aire y ejecutar una parada en dos tiempos y con el segundo paso finta de salida abierta para botar con una salida cruzada (cambio de dirección).



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN MOVIMIENTO

- A trote cogiendo el balón con las dos manos realizar un autopase con efecto para recogerlo en el aire y ejecutar una parada en uno o dos tiempos y ejecutar una finta de tiro con salida abierta o cruzada saliendo en bote.
- A trote alternar el bote con cada mano dando saltos a “caperucita”.
- A trote alternar el bote con cada mano a la altura de la cintura cambiando por delante.
- A trote alternar el bote con cada mano por encima de la cabeza cambiando por delante del cuerpo.
- A trote alternar el bote con cada mano lo más bajo posible cambiando por delante del cuerpo.
- Botar en velocidad alternando el bote por delante (empujar el balón hacia delante en cada cambio de mano).
- A trote y en zig-zag realizar un crossover (cambio de mano por delante) cada dos botes y en el segundo bote llevar el balón alto y separado del cuerpo para cambiar de dirección con un cambio de mano con bote bajo.
- A trote realizar cambios de mano por la espalda cada dos botes (ir en zig-zag).
- Andando y luego a trote (hacerlo hacia delante y de espaldas) alternar el bote con cada mano por detrás de la espalda.
- A trote rodear con dos botes el cuerpo haciendo un cambio por delante y otro por detrás (cambiar el sentido).
- Andando y luego a trote pasar el balón por detrás de la espalda para recogerlo con la misma mano. Primero hacerlo con dos botes y luego con uno.
- A trote realizar cambios de mano entre piernas cada dos botes (ir en zig-zag).
- Andando realizar un cambio de mano entre piernas en cada paso de delante - atrás y de atrás - adelante (hacerlo caminando hacia delante y de espaldas).
- A trote realizar cambios de mano en reverso cada dos botes (ir en zig-zag).
- A trote realizar finta de cambio de mano en reverso cada dos botes (no parar a la hora de realizar el giro).
- A trote y con cada tres botes con una mano realizar fintas de cambio de mano por delante (utilizar el detalle de llevar el cuerpo lateralmente también con el balón).
- A trote y botando con una mano realizar un amago de stop adelantando la pierna de la mano de bote para arrancar cambiando de ritmo y botando con la misma mano.
- Sin parar de botar con una mano realizar paradas en uno tiempo cambiando de mano por la espalda en el aire antes de caer con los dos pies a la vez en el suelo.
- Botar en velocidad para realizar una parada en dos tiempos, dar dos botes hacia atrás y ejecutar en el segundo bote un cambio de mano por delante con bote muy bajo.
- A trote realizar dos cambios de mano diferentes con dos botes entre media de ellos.
- A trote realizar dobles cambios de mano, es decir, dos cambios de mano diferentes en un solo bote.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN MOVIMIENTO

CON BOTE POR PAREJAS

- Con un balón corriendo hombro con hombro realizar un bote cada uno de la pareja con la mano interior.
- Con un balón corriendo hombro con hombro realizar un bote cada uno de la pareja con la mano exterior.
- Corriendo uno delante con balón y el otro detrás sin balón realizar un bote cada uno adelantando al hace el bote.
- Con un balón corriendo hombro con hombro realizar uno un cambio por la espalda con la mano exterior para que el otro recoja el balón, también con la mano exterior, y haga lo mismo.
- Con un corriendo hombro con hombro realizar uno un cambio entre piernas (por delante o por detrás) con la mano exterior para que el otro recoja el balón, también con la mano exterior, y haga lo mismo.
- A trote cogidos de la mano y con un balón botar ambos alternativamente con la mano exterior cambiando por delante.
- A trote cogidos de la mano y con un balón botar ambos alternativamente con la mano exterior cambiando por la espalda.
- A trote cogidos de la mano y con un balón botar ambos alternativamente con la mano exterior cambiando entre piernas por detrás.
- Cogidos de la mano y con un balón por parejas. Una pareja persigue botando a las demás para cogerlas (las demás parejas también tendrán que botar).
- Cogidos de la mano y cada uno con un balón botar los dos en diferentes direcciones y velocidades.
- A trote cogidos de la mano y cada uno con un balón intercambiarse los balones con cada bote.
- A trote cogidos de la mano y cada uno con un balón botar los dos mandando uno y el otro dejándose llevar (el de detrás puede llevar los ojos cerrados).
- Corriendo uno delante con balón marcando el ritmo y el otro detrás también con balón sigue al de delante botando con la misma mano que él y manteniendo siempre la distancia establecida (espejo).
- Uno sin balón y el otro con balón detrás de él, a la señal el del balón tratará de coger al que no lo tiene (el perseguido también podrá tener balón).
- Uno sin balón de frente al otro que bota el balón. Mientras ambos andan hacia delante o hacia atrás el portador de balón botando dirá cuantos dedos marca con su mano el que no tiene balón.

CON BOTE UTILIZANDO BANCOS SUECOS

- Andando al lado del banco y botar encima de él.
- Andando al lado del banco y botar en el otro.
- Andando al lado del banco y botar alternativamente en el otro lado y encima de él.



JUAN CARLOS MARTÍN GUTIERREZ
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN MOVIMIENTO

- Andando al lado del banco y botar alternativamente en el otro lado y en el lado en el que se marcha.
- Sentados en el banco con un pie en cada lado (a caballo) y arrastrando el trasero, botar con una mano en un lado del mismo.
- Sentados en el banco con un pie en cada lado y arrastrando el trasero, botar con las dos manos a la vez encima del mismo.
- Sentados en el banco con un pie en cada lado y arrastrando el trasero, botar a un lado, encima y al otro lado del mismo con un bote.
- Sentados en el banco con los dos pies en un lado y arrastrando el trasero, botar en el suelo lateralmente con una mano.
- Andando por encima del banco, botar con una mano en un lado del mismo.
- Andando por encima del banco, botar con una mano encima de él.
- Andando por encima del banco, botar con dos botes en cada lado y en el segundo bote cambiar de mano.
- Andando por encima del banco, botar a un lado, encima y al otro lado del mismo con un bote.
- Saltar por encima del banco apoyando cada vez un pie en él y el otro en el suelo con un bote lateral en cada salto.
- Saltar por encima del banco sin dejar de botar (no botar encima del banco al saltar).

CON UN BALÓN Y AROS

- Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Intentar rodear el aro en bote el máximo número de veces. Hay que botar por el lado del aro, adelantarlo y luego pasar por detrás de él mientras sigue rodando hacia delante.
- Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Mientras el aro avanza, correr justo detrás de él botando el balón a través del aro.
- Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Correr por el lado, adelantarse y pasar a través del aro. Podemos intentar pasar en bote o agarrando el balón.
- Lanzar el aro al suelo rodando hacia delante. Correr por el lado del aro e intentar saltar por encima.
- Lanzar el aro al suelo hacia delante pero con efecto para que vuelva hacia atrás. Botar hacia delante y cuando el aro vuelve hacia nosotros, saltar por encima de él frontalmente con las piernas abiertas.
- Cada jugador tiene un aro que se hace girar sobre sí mismo en un sitio fijo del campo. una vez que el aro está girando lo abandonamos y botamos el balón por todo el campo. Cuando alguien ve que un aro va a dejar de girar, antes de que este se “muera”, hay que cogerlo y activarlo de nuevo. Con este juego tan simple entrenamos a la vez el bote, la lectura y la visión del juego.
- Avanzar botando el balón con una mano y con la otra vamos rodando un aro hacia delante.



**JUAN
CARLOS MARTÍN GUTIERREZ**
Entrenador Superior de Baloncesto



DOMINIO Y MANEJO DE BALÓN

EJERCICIOS CON UN BALÓN Y EN MOVIMIENTO

- Todos los jugadores con un balón y la mitad con un aro. Pasarse los aros entre los jugadores que se desplacen botando el balón por todo el campo. Cuando uno deja de botar, dice en voz alta el nombre de un compañero y le pasa el aro rodando por el suelo.
- Repartir los aros por la pista. Cada jugador con un balón, tiene que ir botando por toda la pista y cuando está cerca de un aro, tiene que lanzar el balón para que bote dentro del aro. Después de lanzar el balón, hay que saltar hacia el aro, coger el balón en el aire y caer dentro del mismo con parada en un tiempo. Después de la parada, pivotar y salir en bote buscando otro aro libre. Realizar el mismo ejercicio con parada en dos tiempos.
- Repartir los aros por la pista. Cada jugador con un balón, tiene que ir botando por toda la pista y cuando está cerca de un aro, realizar una parada desde bote. Primero hacer la parada en un tiempo y luego en dos tiempos.