

RUTINA SEMAMAI



LUNES

Vueltas a la pierna

Dar vueltas con el balón alrededor de cada pierna. Cambiar de pierna cada 3 vueltas.

Vueltas a la pierna con salto

Igual que el ejercicio anterior y añadiendo saltos en cada vuelta a la pierna.

Repeticiones:

5 series con cada pierna.

MARTES

Balón al aire y damos palmadas

Sentados en el suelo con las piernas cruzadas, lanzar el balón al aire, y dar varias palmadas antes de volver a agarrarlos.

Ir aumentando progresivamente el número de palmadas antes de volver a tomar el balón.

Repeticiones:

10 series de 10 lanzamientos cada una.

MIÉRCOLES

Balón al aire, tocamos las rodillas

Sentados en el suelo con las piernas cruzadas, lanzar el balón al aire, y tocar las rodillas con las manos antes de volver a tomarlo.

Ir aumentando progresivamente el número de veces que se tocan las rodillas antes de volver a tomar el balón.

Repeticiones:

10 series de 10 lanzamientos cada una.

JUEVES

Balón al aire, tocamos las rodillas cruzando las manos

Sentados en el suelo con las piernas cruzadas, lanzar el balón al aire, tocando las rodillas con las manos cruzadas antes de volver a tomar el balón.

Ir aumentando progresivamente el número de veces que se tocan las rodillas antes de volver a tomar el balón.

Repeticiones:

10 series de 10 lanzamientos cada una.

VIERNES

Día en el que de forma individual se propondrá una serie de ejercicios que puedan apoyar en el desarrollo de habilidades con balón, tomando en cuenta velocidad, resistencia y técnica.