

# Ejercicios de Coordinación con Pelota pequeña.

Desarrolla tu destreza y coordinación mediante ejercicios progresivos con pelotas de tenis o pelotas de goma. Estos ejercicios fundamentales te ayudarán a mejorar el control, la precisión y la sincronización entre ambas manos, habilidades esenciales que estimulan la actividad cerebral.





# Progresión de Ejercicios de Rebote



## Rebote con una mano

Lanza la pelota contra el suelo con la mano derecha y recógela con la misma mano, manteniendo la palma hacia abajo. Este ejercicio desarrolla el control y la precisión.



## Transferencia entre manos

Lanza la pelota con la mano derecha y recíbela con la izquierda, alternando después el proceso. Trabaja la coordinación bilateral y mejora la ambidestrea necesaria para la estimulación del nervio vago.



## Rebote simultáneo doble

Practica el rebote utilizando dos pelotas a la vez, una en cada mano, ejecutando los movimientos de forma sincronizada. Este ejercicio avanzado potencia la concentración y la coordinación completa.

# Claves para el Éxito

## Tiempo de práctica recomendado

Dedica entre **5 y 10 minutos** a cada ejercicio durante tus sesiones de entrenamiento. La constancia y la repetición son fundamentales para dominar cada nivel antes de avanzar al siguiente.

## Consejos de progresión

- Comienza con velocidad lenta y aumenta gradualmente el ritmo
- Asegúrate de dominar completamente cada ejercicio
- Mantén la concentración en la técnica, no solo en la velocidad
- Practica diariamente para obtener resultados óptimos

# 5-10

**Minutos por ejercicio**

Duración recomendada para dominar cada nivel

# 3

**Ejercicios progresivos**

Sistema de entrenamiento estructurado