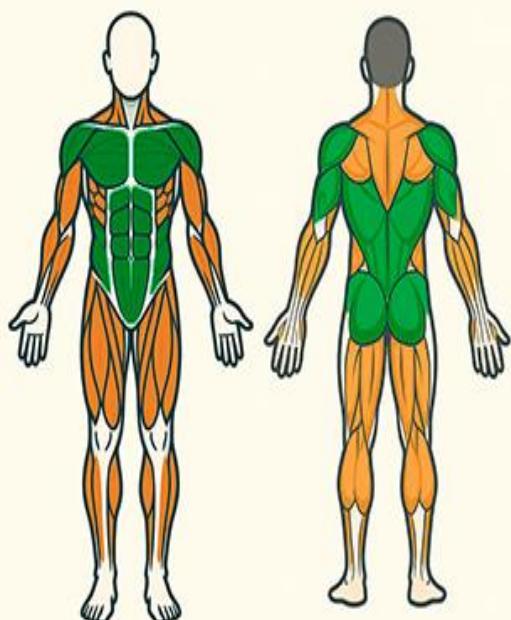


PASE POR ENCIMA DEL HOMBRO

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectorales, tríceps, dorsales, abdominales oblicuos, glúteos y core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse de lado al objetivo con el balón sujeto a la altura del hombro y el core firme. Mantener una base estable con ligera flexión de rodillas. Rotar el tronco y extender el brazo de forma explosiva para pasar el balón por encima del hombro hacia la mano libre. Recuperar la posición inicial manteniendo la estabilidad del tronco.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Pases controlados con balón ligero y rotación reducida.
- 2-3 series × 6-10 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Pases por encima del hombro con mayor potencia y buena coordinación del tronco.
- 3 series × 10-15 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Pases explosivos con balón más pesado o trabajo por tiempo.
- 3-4 series × 12-20 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar potencia rotacional y fuerza de lanzamiento en ángulos altos. Se puede añadir la variante de ejecutar lanzamiento hacia adelante. Muy útil en deportes que requieren proyecciones rápidas o acciones por encima de la cabeza, como balonmano, voleibol o deportes de raqueta.