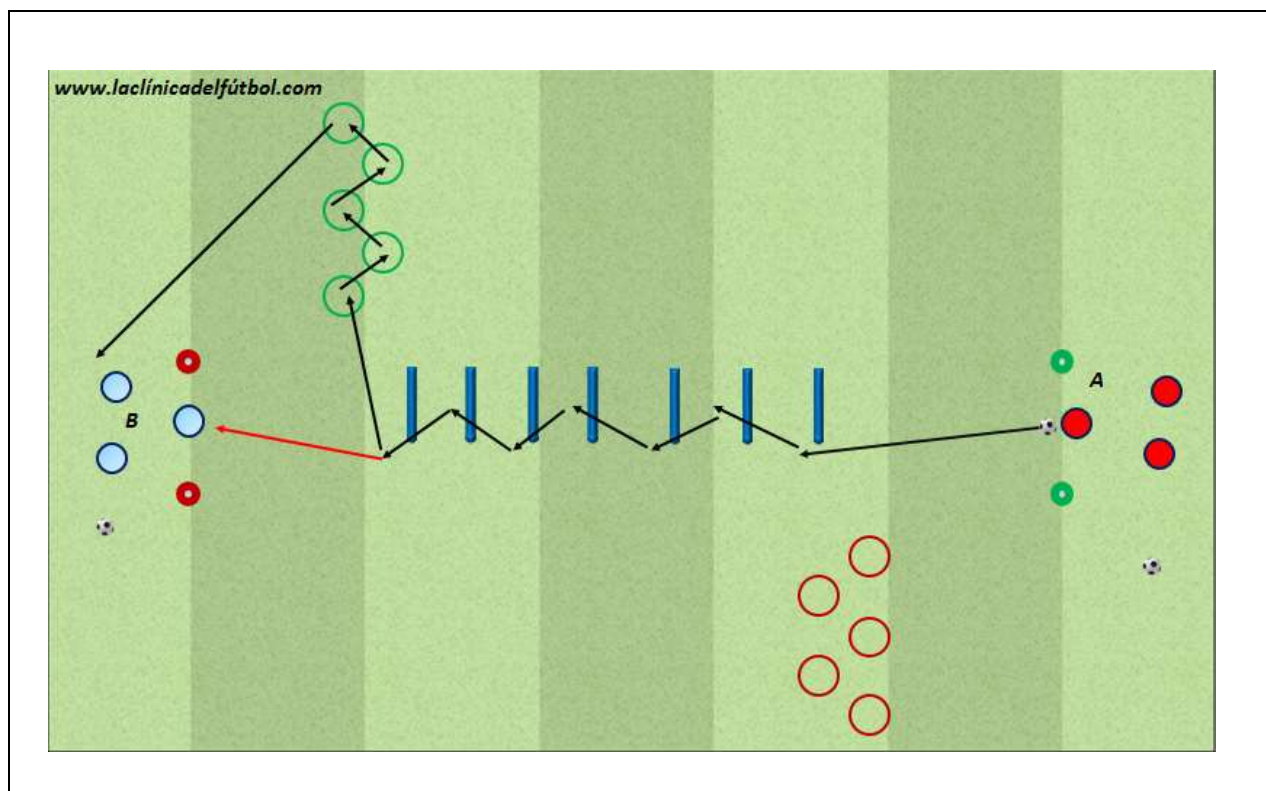


<i>Tipo</i>	<i>Dificultad</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>
<b>Físico / Técnico</b>	<b>Baja</b>	<b>Alta</b>	<b>10-15 minutos</b>

<i>Descripción</i>
<p>El primer jugador con la posesión del balón saldrá a hacer slalom entre los palos, con balón, después de superar los palos le tendrá que hacer un pase al pie de su compañero que tiene enfrente, después saldrá disparado hacia los aros y los tendrá que superar con saltos altos.</p> <p>El jugador que recibe el esférico tendrá que hacer el mismo ejercicio que su compañero.</p>

<i>Materiales</i>	<i>Objetivos</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>10 aros</b></li> <li>- <b>7 palos</b></li> <li>- <b>Varios balones</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pases</b></li> <li>- <b>Regates</b></li> <li>- <b>Fuerza explosiva</b></li> <li>- <b>Resistencia física</b></li> </ul>



*LCF*