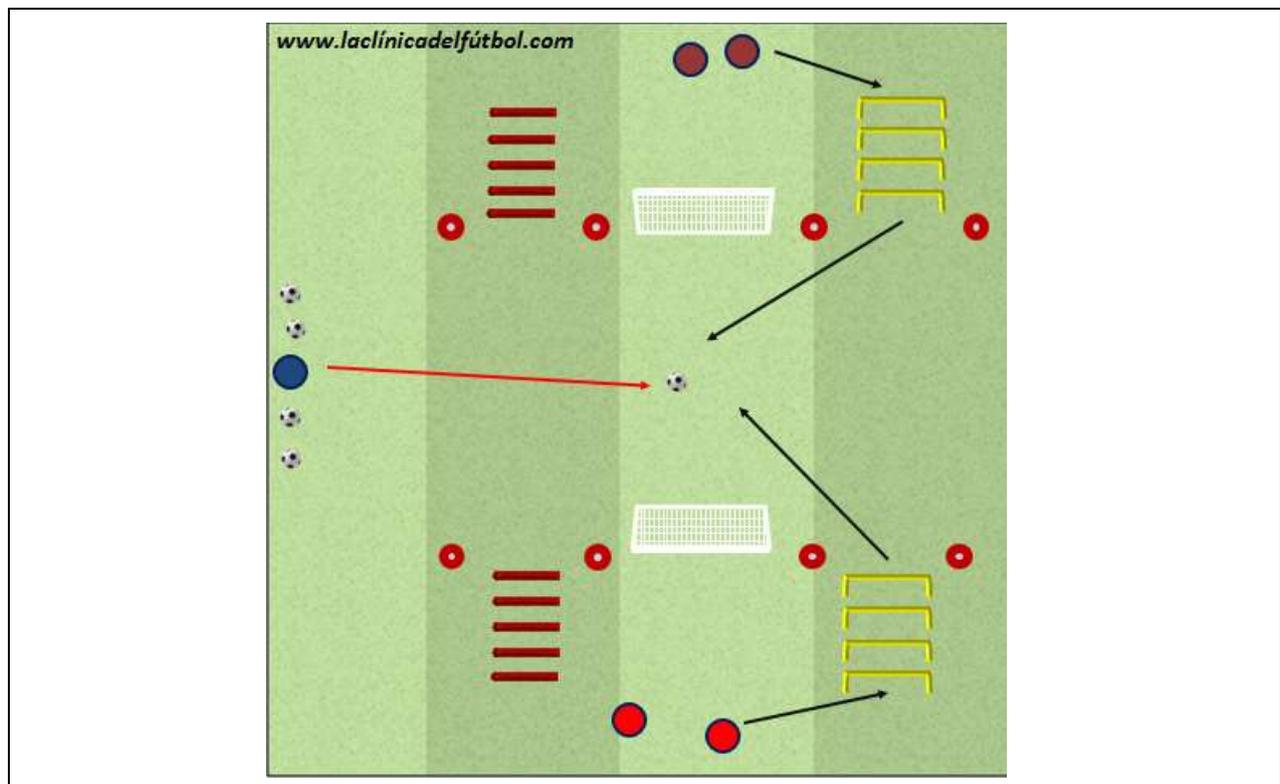


<i>Tipo</i>	<i>Dificultad</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>
Físico / Técnico	Media	Media	10-15 minutos

<i>Descripción</i>
<p>Los jugadores se colocan por detrás de la portería, el entrenador lanzara un balón al centro de la cancha y gritara el ejercicio que tendrán que hacer los jugadores para poder llegar al balón y rematarlo a la portería del contrario.</p>

<i>Materiales</i>	<i>Objetivos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 8 conos - 2 escaleras - 8 vallas - Varios balones - 2 mini porterías 	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de reacción - Remates - Fuerza explosiva



LCF