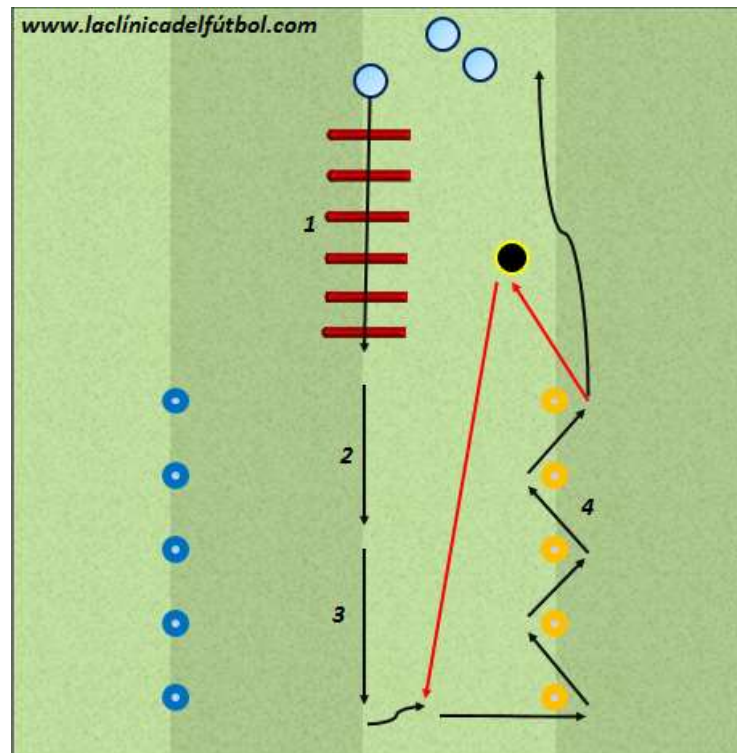


<i>Tipo</i>	<i>Dificultad</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>
Físico / Técnico	Baja	Alta	10-15 minutos

Descripción

El jugador saldrá haciendo un skipping rápido, después saldrá haciendo un sprint a velocidad moderada para finalizar la distancia con un fuerte y rápido sprint, al llegar al final de la distancia el entrenador le hace un pase largo al jugador que tendrá que controlar y dirigirse a los conos, llegado allí empezará a regatear los conos, llegado al final le pasará el esférico al entrenador y volverá a la posición de inicio.

<i>Materiales</i>	<i>Objetivos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 5 conos amarillos - 5 conos azules - 1 escalera - Varios balones 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia física - Fuerza explosiva - Regates - Controles



LCF