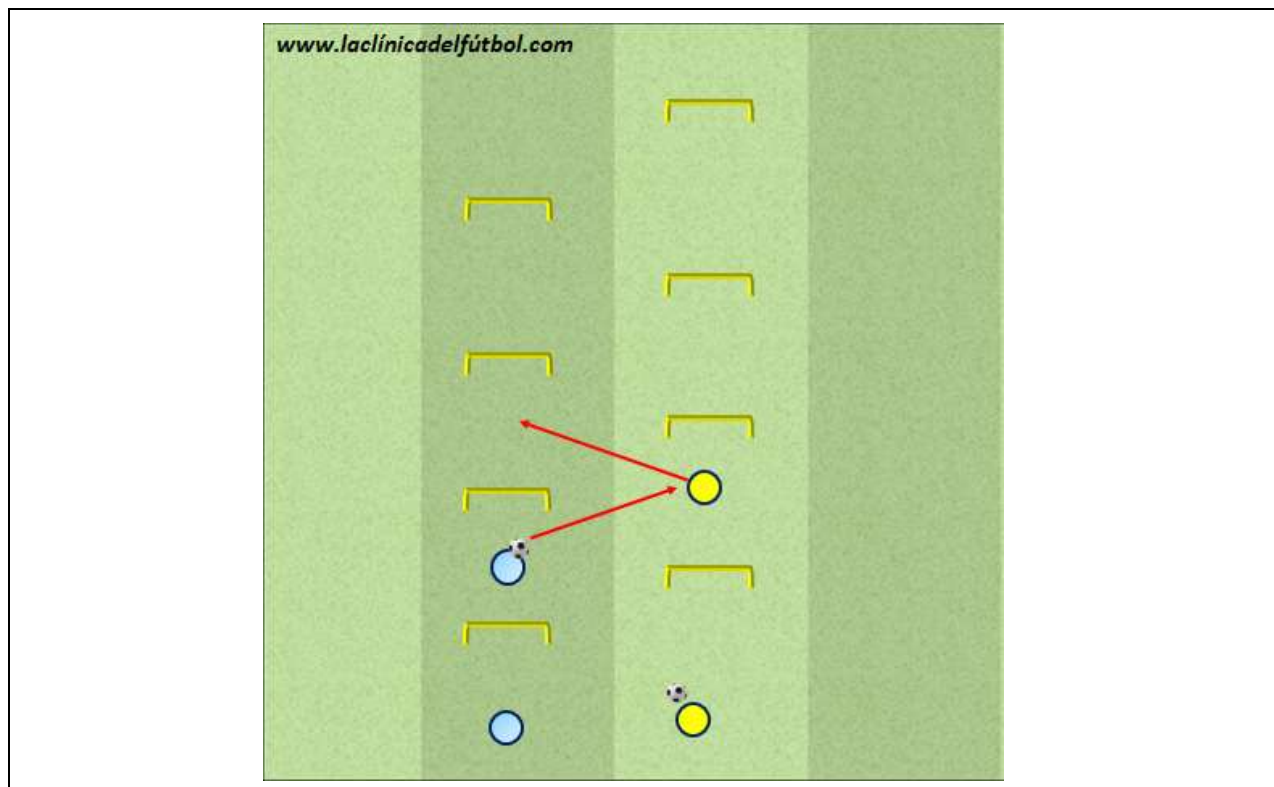


<i>Tipo</i>	<i>Dificultad</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>
Físico / Técnico	Media	Muy alta	15 minutos

<i>Descripción</i>
<p>El jugador sin balón tendrá que empezar el ejercicio, saltara por encima de la primera valla y se preparara para controlar el balón que le pase su compañero, después de hacer el pase el jugador tendrá salir corriendo hacia la primera valla y saltarla para estar preparado cuando le llegue el balón de su compañero.</p>

<i>Materiales</i>	<i>Objetivos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 8 vallas - Varios balones 	<ul style="list-style-type: none"> - Pases - Fuerza explosiva - Resistencia física



LCF