

LCF

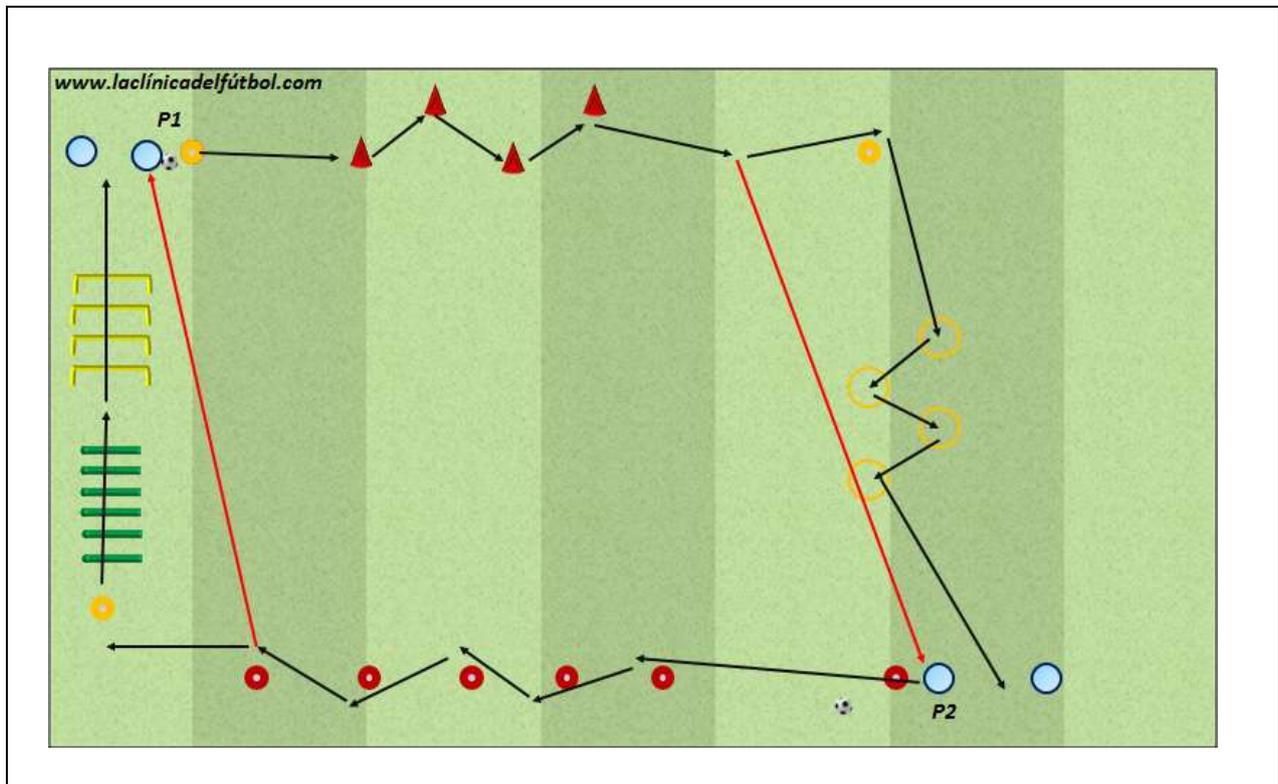
Tipo	Dificultad	Intensidad	Tiempo de ejecución
Físico / Técnico	Media	Alta	10-15 minutos

Descripción

El jugador P1 empieza el ejercicio con el balón controlado y haciendo un slalom entre los conos, después de superar todos los conos hace un pase largo a su gusto, puede ser por alto o por bajo al jugador que está esperando en el P2, después de hacer el pase se dirige hacia los aros y los supera con saltos largos con las dos piernas juntas.

El jugador P2 tras controlar el pase de P1 se prepara para hacer un rápido slalom con balón entre los conos que tiene delante de él, después de superar los conos hace un pase al jugador que está esperando en el puesto P1, tras hacer el pase corre hacia el cono amarillo, allí tendrá que hacer dos ejercicios, el primero es un rápido skipping y el segundo 4 saltos altos para superar las 4 vallas que están delante de él.

Materiales	Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - 13 conos - 1 escalera - 4 aros - 4 vallas - Varios balones 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia física - Fuerza explosiva - Pases - Controles



LCF