

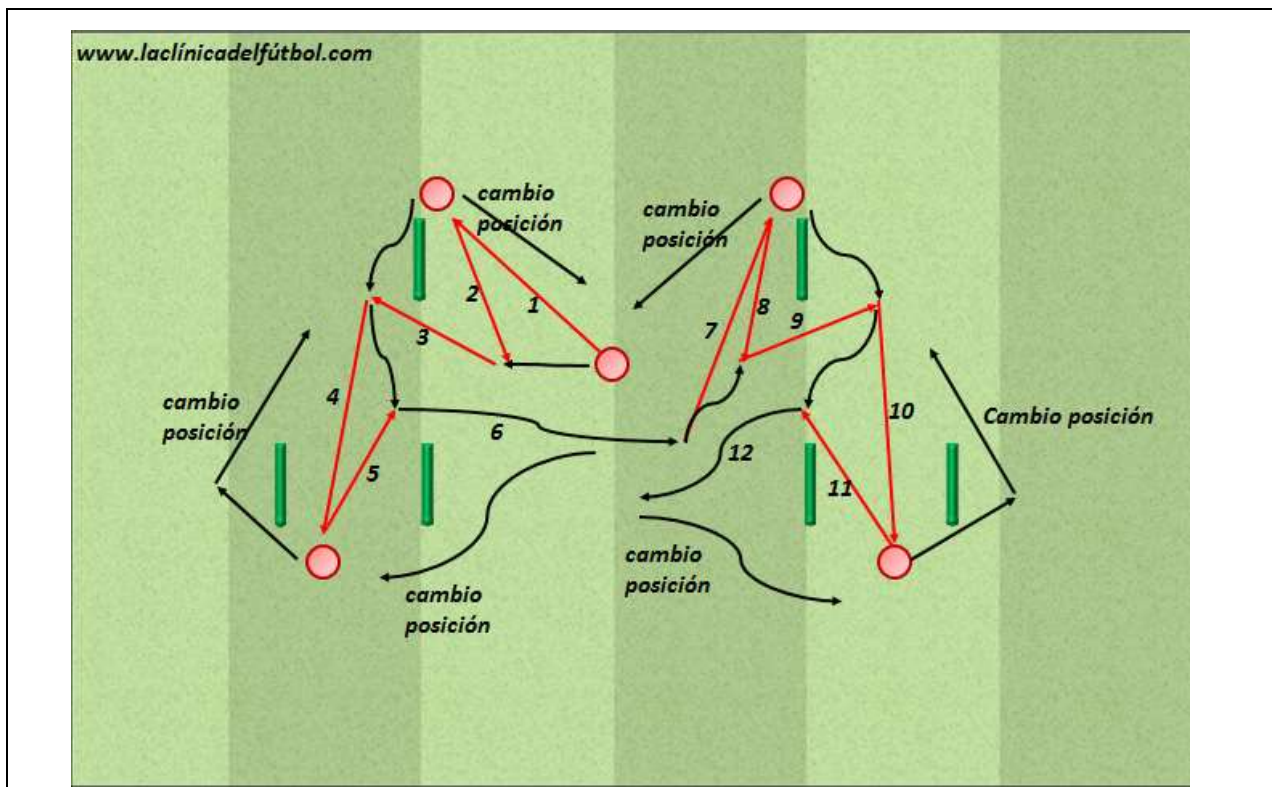
<i>Tipo</i>	<i>Dificultad</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>
Físico/Técnico	Media	Media	10-15 minutos

Descripción

Los jugadores tendrán que hacer un ejercicio de circulación de balón de alto ritmo, el balón tendrá que estar siempre en movimiento y los jugadores tendrán que estar siempre intercambiando sus posiciones.

Buen ejercicio para las pretemporadas y para los calentamientos antes de los entrenamientos.

<i>Materiales</i>	<i>Objetivos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 6 conos - Varios balones 	<ul style="list-style-type: none"> - Circulación de balón - Pases - Resistencia física



LCF