

<i>Tipo</i>	<i>Dificultad</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Tiempo de ejecución</i>
Táctico	Baja	Muy alta	10-15 minutos

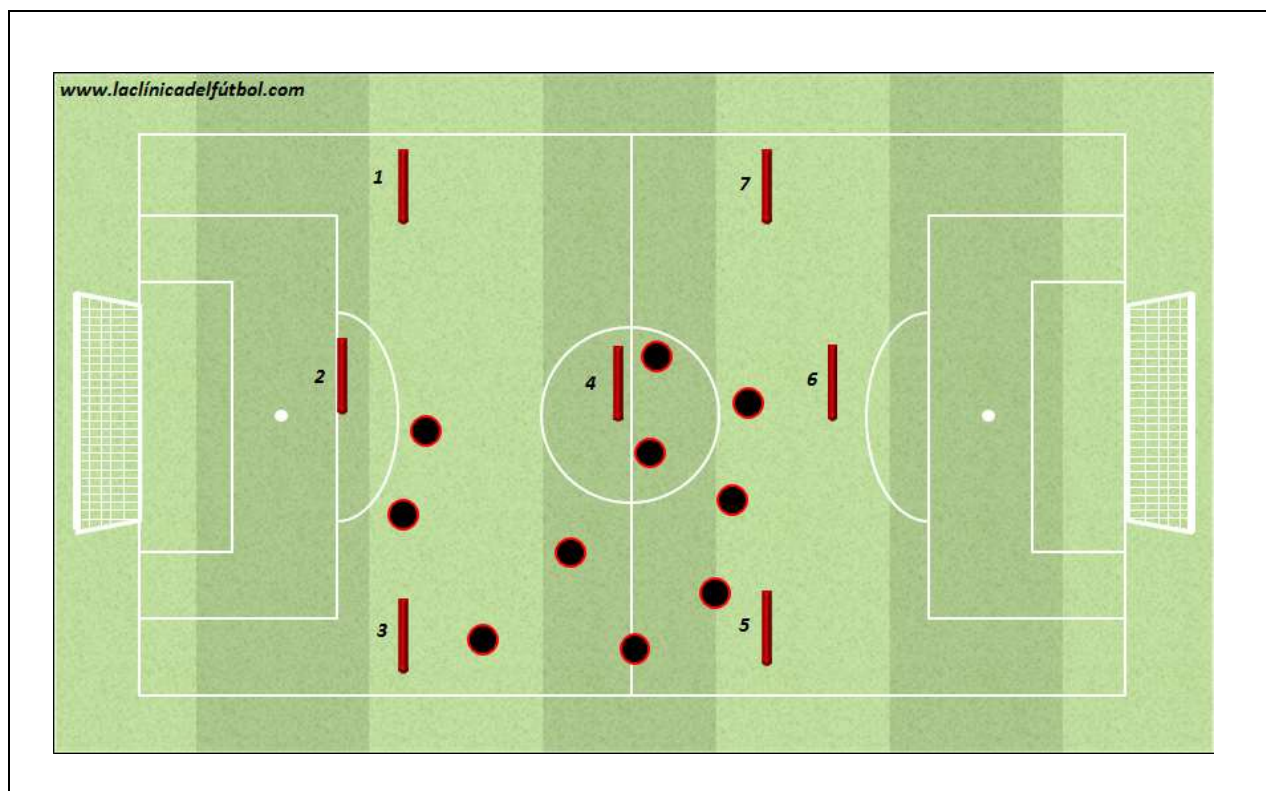
Descripción

Colocamos en todo el campo 7 palos, esos siete palos serán nuestros puntos de orientación. Los palos estarán numerados, y dependiendo de esos palos así serán los movimientos de los jugadores.

Los números bajos serán movimientos ofensivos, mientras que los números altos serán movimientos defensivos.

Los movimientos a pesar de ser ofensivos serán siempre cuando no tengamos la posesión de balón, pero aun así podemos hacer movimientos ofensivos, presión ultra ofensiva, así podremos recuperar antes el esférico y llegar antes al remate.

<i>Materiales</i>	<i>Objetivos</i>
- 7 palos	- Basculaciones - Movimientos tácticos ofensivos/defensivos



LCF