

NÚMERO JUGADORES: 2-3 por posta

DIMENSIONES: 12m entre postas.

DURACIÓN: 3'-4'

DESARROLLO:

1- Pasa a 2, recibe soporte lateral de 2, pasa a 3 y va a 2.

2- Soporta a 1, coordinación aros, recibe de 3, pasa a 4 de un lado y va a 3.

3- Recibe de 1, soporta a 2 y va a 4 del lado donde jugó 2.

4- Recibe de 2, conducción en slalom de conos, pasa a 1, realiza voltereta agrupada hacia delante y va a 1.

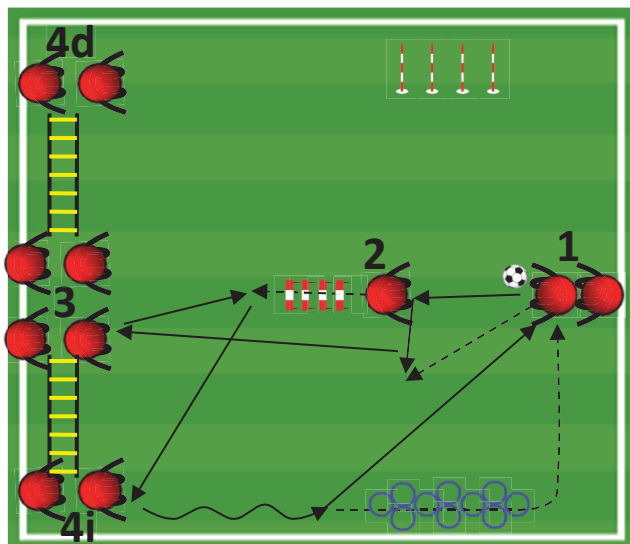
ROTACIONES: 1 va a 2, 2 va a 3, 3 va a 4 del lado donde pasa 2 y 4 va a 1.

CONTENIDO FÍSICO

VELOCIDAD	Aceleración y Gestual.
AGILIDAD	Voltereta y rodeo y paso por debajo valla grande.
FUERZA	Rodeo y paso por debajo valla grande.
COORDINACIÓN	Aros.

CONTENIDO TÉCNICO

CONDUCCIÓN	Zig-Zag interior-exterior entre conos.
PASE	Interior pierna perfilada. 1er toque en 2
CONTROL	Orientado con interior pierna perfilada.
MANIOBRA	



NÚMERO JUGADORES: 2-3 por posta

DIMENSIONES: 12m entre postas.

DURACIÓN: 3'-4'

DESARROLLO:

1-Pasa a 2, recibe soporte lateral de 2, pasa a 3 y va a 2.

2- Soporta a 1, skipping doble apoyo vallas pequeñas, recibe de 3 de un lado, pasa a 4 del mismo lado y va a 3.

3-Recibe de 1, soporta a 2, coordinación en escalera y va a 4 del lado donde jugó 2.

4-Recibe de 2, conduce, pasa a 1, realiza coordinación aros o slalom y carrera en "8" entre picas y va a 1.

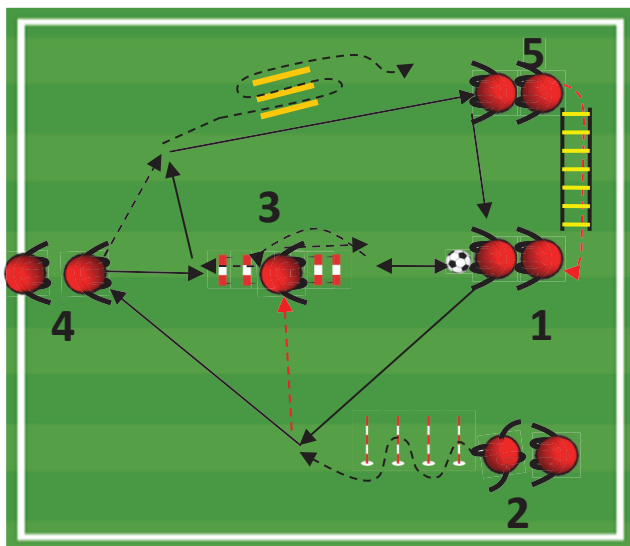
ROTACIONES: 1 va a 2, 2 va a 3, 3 va a 4 del lado donde pasa 2 y 4 va a 1..

CONTENIDO FÍSICO

VELOCIDAD	Aceleración y Gestual.
AGILIDAD	Slalom y Carrea en "8" en picas.
FUERZA	Skipping doble apoyo sobre vallas pequeñas.
COORDINACIÓN	Escalera y Aros.

CONTENIDO TÉCNICO

CONDUCCIÓN	
PASE	Interior pierna perfilada. 1er toque en 2
CONTROL	Orientado con interior pierna perfilada.
MANIOBRA	Control orientado en 1 y 3 pierna perfilada.



NÚMERO JUGADORES: 2-3 por posta

DIMENSIONES: 12m entre postas.

DURACIÓN: 3'-4'

DESARROLLO:

- 1-Pase a 3, recibe soporte de 3, pase adelantado por delante de las picas a 2.
- 2-Slalom de picas con temporización en la salida, recibe pase adelantado de 1 y pase a 4 con el interior de la pierna izquierda.
- 3-Salta dos vallas medianas, soporta a 1 con interior de la pierna izquierda, salta las otras dos vallas medianas y soporta lateralmente a 4 con interior de la pierna derecha.
- 4-Recibe pase 2, pasa a 3, recibe soporte lateral de 3, pasa a 5 con el interior de la pierna izquierda, frenadas y arrancadas entre picas.
- 5-Recibe pase de 4, control orientado con pierna izquierda, pase a 1 y coordinación en escalera.

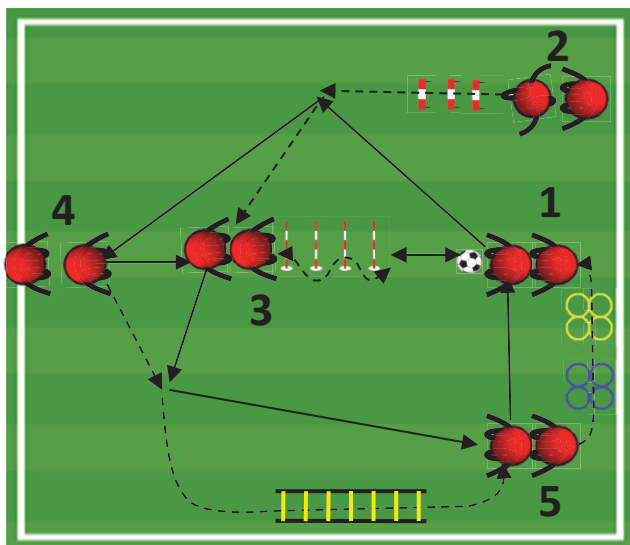
ROTACIONES: 1 va a 2, 2 va a 3 y 3 va a 4 y 4 va a 5.

CONTENIDO FÍSICO

VELOCIDAD	Aceleración y Gestual.
AGILIDAD	Slalom entre picas.
FUERZA	Frenadas/arrancadas entre picas.
COORDINACIÓN	Escalera.

CONTENIDO TÉCNICO

CONDUCCIÓN	
PASE	Interior pierna perfilada. 1er toque en 2
CONTROL	Orientado con interior pierna perfilada.
MANIOBRA	



NÚMERO JUGADORES: 2-3 por posta

DIMENSIONES: 12m entre postas.

DURACIÓN: 3'-4'

DESARROLLO:

- 1-Pase a 3, recibe soporte de 3 y pase adelantado por delante de las vallas a 2.
- 2-Salta vallas medianas, recibe pase adelantado de 1 y pase a 4 con el interior de la derecha.
- 3-Slalom entre picas, soporta a 1, slalom entre picas y soporta a 4 con el interior de la pierna izquierda.
- 4-Recibe pase de 4, pasa a 3, recibe soporte lateral de 3, pase a 5 con el interior de la pierna derecha y coordinación en escalera.
- 5-Recibe pase de 4, control orientado con interior o exterior de la pierna derecha, pase a 1 y pata coordinación coja cuatro aros con una pierna y otros cuatro con la otra.

ROTACIONES: 1 va a 2, 2 va a 3 y 3 va a 4 y 4 va a 5.

CONTENIDO FÍSICO

VELOCIDAD	Aceleración y Gestual.
AGILIDAD	Slalom entre picas.
FUERZA	Salto vallas y pata coja sobre aros.
COORDINACIÓN	Escalera.

CONTENIDO TÉCNICO

CONDUCCIÓN	
PASE	Interior pierna perfilada. 1er toque en 2
CONTROL	Orientado con interior pierna perfilada.
MANIOBRA	