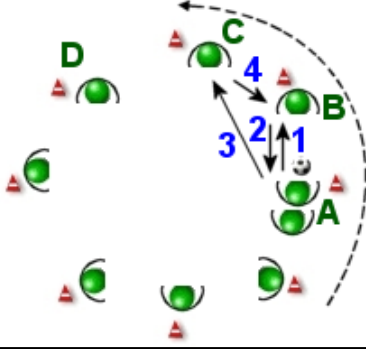


| Duración                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nombre                          | Categoría |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| 10 '                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Circuito de Pases dinámicos (1) | N2        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |           |
| <b>Objetivo</b><br>Calentamiento. Mejorar los Pases.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |           |
| <b>Material</b><br>Conos i Balones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |           |
| <b>Realización</b><br>Disponemos una circunferencia con conos, tal y como se aprecia en el gráfico.<br>Tantos conos como jugadores menos 2 o 3; en el ejemplo seria para un máximo de 10 jugadores. Un jugador en cada cono y dos o tres en el lugar de inicio.<br>- El jugador A pasa a B (1) quien devuelve de caras a A (2) y se gira para recibir el Pase de C (4) que le ha dado A (3).<br>- Continúa el circuito con un Pase de B a D que toca de caras a C .....<br>- Rotar posiciones: A ocupa sitio de B y B de C. |                                 |           |
| <b>Variaciones y Observaciones</b><br>* Podemos introducir otro balón para hacer el ejercicio más dinámico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |           |
| <a href="#">Vídeo 1</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                 |           |