

<b>AUTOR</b>	Carles Garbayo	<b>EQUIP</b>	Sènior
<b>EXERCICI</b>	Exercici combinat	<b>DURACIO</b>	6' - 8'
<b>MATERIAL NECESSARI</b>	6 - 8 pilotes / 8 conos		
<b>Nº JUGADORS</b>	8 -12	<b>DIFICULTAT (1-5)</b>	2-3
<b>OBJECTIU</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dribbling</li> <li>2. Pase de pit o lateral</li> <li>3. Lateralitat</li> <li>4. Finalitzacions</li> </ol>		

**DESCRIPCIÓ:**

Jugadores de les files surten al mateix temps, una amb dribbling i l'altre amb Slalom, al passar 2 cono, treballarem passada de pit en moviment fins arribar a 6.25 del altre cistella.

Un cop aquí, acabarem treballant amb lateralitat i finalització.

Variant:

També podem treballar, sortint les dues jugadores amb pilota i fent passada lateral amb la mateixa mà, i com els jugadors estan frontals les pilotes no es molesten.

Anotacions:

Hem de tenir en compte, que estem combinat fins a 4 fonaments, però no treballarem cap en detall, per tant no hauríem d'utilitzar aquest exercici en sessions on volem tecnificar.

M'agrada aquest exercici perquè les jugadores estan parades molt poc temps.

Sota la meva opinió les jugadores han d'estar parades el mínim de temps, així sóc contrari als exercicis amb molts postes repetidors o moltes files.

**GRÀFIC:**

