

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos la ejecución de acciones técnicas colectivas (pase) junto con acciones motrices de prevención de lesiones (apoyos *bosuball*) y coordinación (valla baja). Primero se realizarán *skipping* en *bosu* y pase con parte interior del pie, seguido de pase con la cabeza a los lados de un muñeco, continuamos con lo mismo pero le añadimos apoyos en *bosu* entre cada devolución haciéndolo primero con la cabeza y continuándolo con los pies. Por último le añadimos saltos en valla baja, apoyos en *bosu* y pase y devolución con el pie.

MATERIALES

Bosuball
Valla baja
Figura/Muñeco
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Coordinación de movimientos
- Prevención de lesiones
- Refuerzo técnico

ESPACIO

10 x 5 metros

NIVEL / DIFICULTAD

