









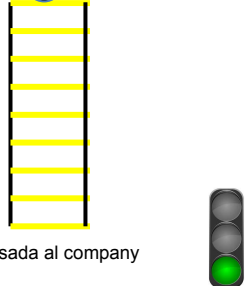












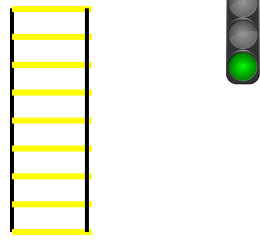







Exemple d'activitat de coordinació per a grups d'entre 10 a 14 anys

<p>sacada de banda </p> <p>control orientat </p> <p>inici conducció on entrenador mana</p> <p>"par!" </p> <p>par  impar </p> <p>regat amb finta i exterior, bici, etc </p> <p>rep pilota i condueix a inici </p> <p>indica quan donem sortida al següent </p> 	<p>conducció trepitjant pilota alternant dreta i esquerra </p> <p>passada al company </p> <p>salt a bosu toc de cap </p> <p>i sortida en velocitat </p> <p>recull passada llança pel toc de cap recull i condueix a sortida </p> <p>tornada a espera per recollir </p>	<p>skip.lateral+salt tanques petites </p> <p>conducció en velocitat </p> <p>regat </p> <p>passada a company </p> <p>rep pilota i condueix sortida </p> <p>salts peus junts i sortida velocitat </p> <p>tornada a espera </p>	<p>skip.lateral fent passar la pilota amb les mans al voltant de la cintura </p> <p>skip.frontal botant la pilota amb les mans </p> <p>sacada de banda on entrenador mana </p> <p>"impar!" </p> <p>par  impar </p> <p>recull i condueix a sortida </p> <p>Andreu Vigo, 2021</p>
<p><b>Material necessari</b></p> <p>Cons, 2 piques, 4 tanques petites, 2 escales, bosu, pilotes suficients</p>			