

## EJERCICIOS

### **FICHA TÉCNICA 05TI**

**NIVEL: BÁSICO**

**TIPO: TÉCNICA  
INDIVIDUAL**

**TÍTULO:** CONDUCCIÓN Y CONTROL DE LA SILLA EN TODAS DIRECCIONES

**AUTOR:** SALVADOR PONS

**Nº PARTICIPANTES:** INDETERMINADO

**OBJETIVOS:**

✓ MEJORAR LA CONDUCCIÓN DE LA SILLA

**MATERIAL:**

✓ CONOS + MADERAS

**METODOLOGÍA:**

✓ POR ESTACIONES Y PISTA ENTERA SEGÚN EL CIRCUITO.

#### **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

Los deportistas seguirán el circuito explicado sin tocar los conos y a la máxima velocidad posible.

#### **MECÁNICA DEL EJERCICIO**

En los circuitos por estaciones, si puede ser deben ser pocos jugadores para que no se molesten. 3-5 minutos por estación

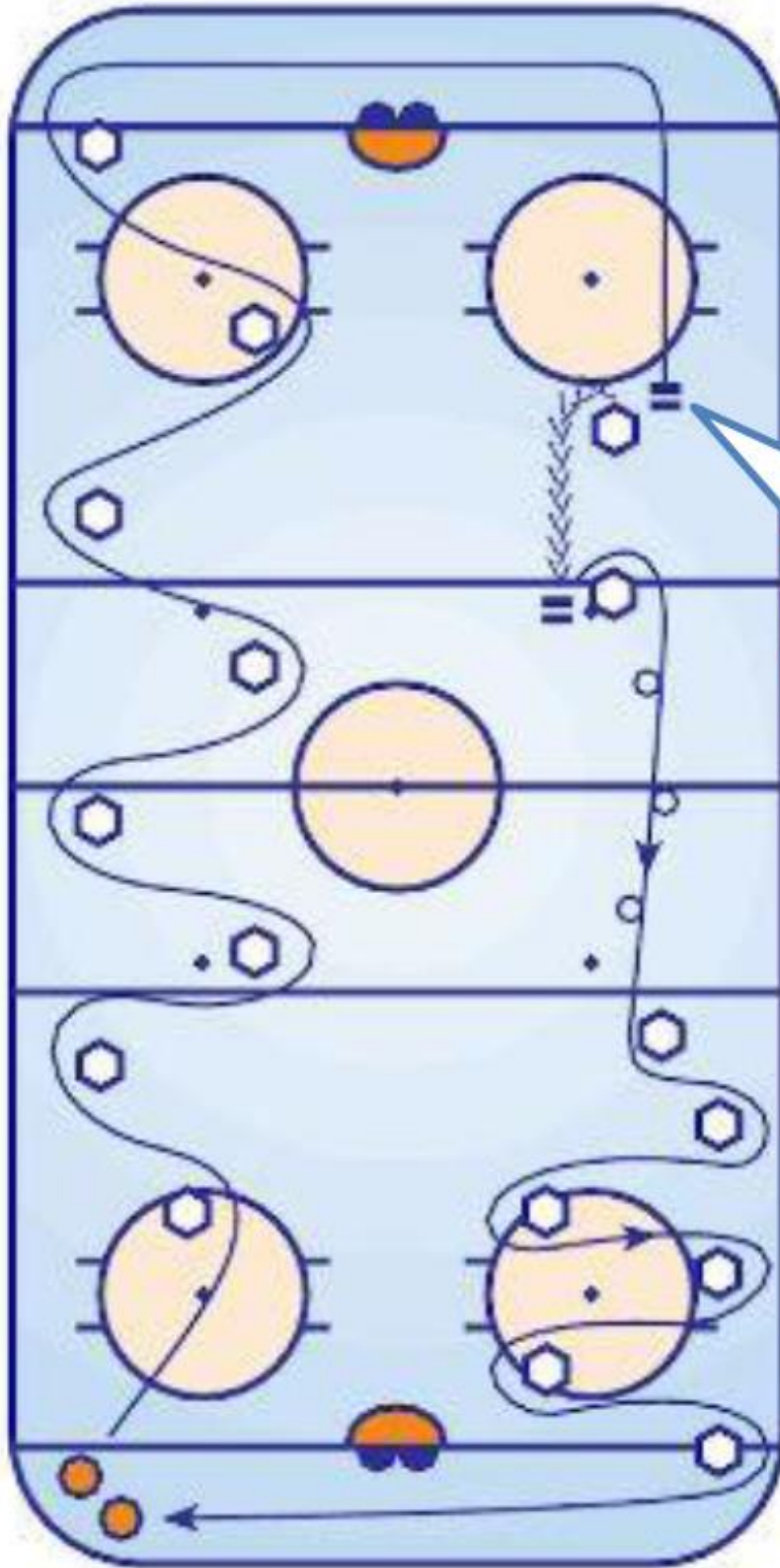
#### **CONSIGNAS TECNICAS**

- No tocar conos
- No tocar maderas
- Según la edad aumentar la precisión en las frenadas

#### **VARIANTES**

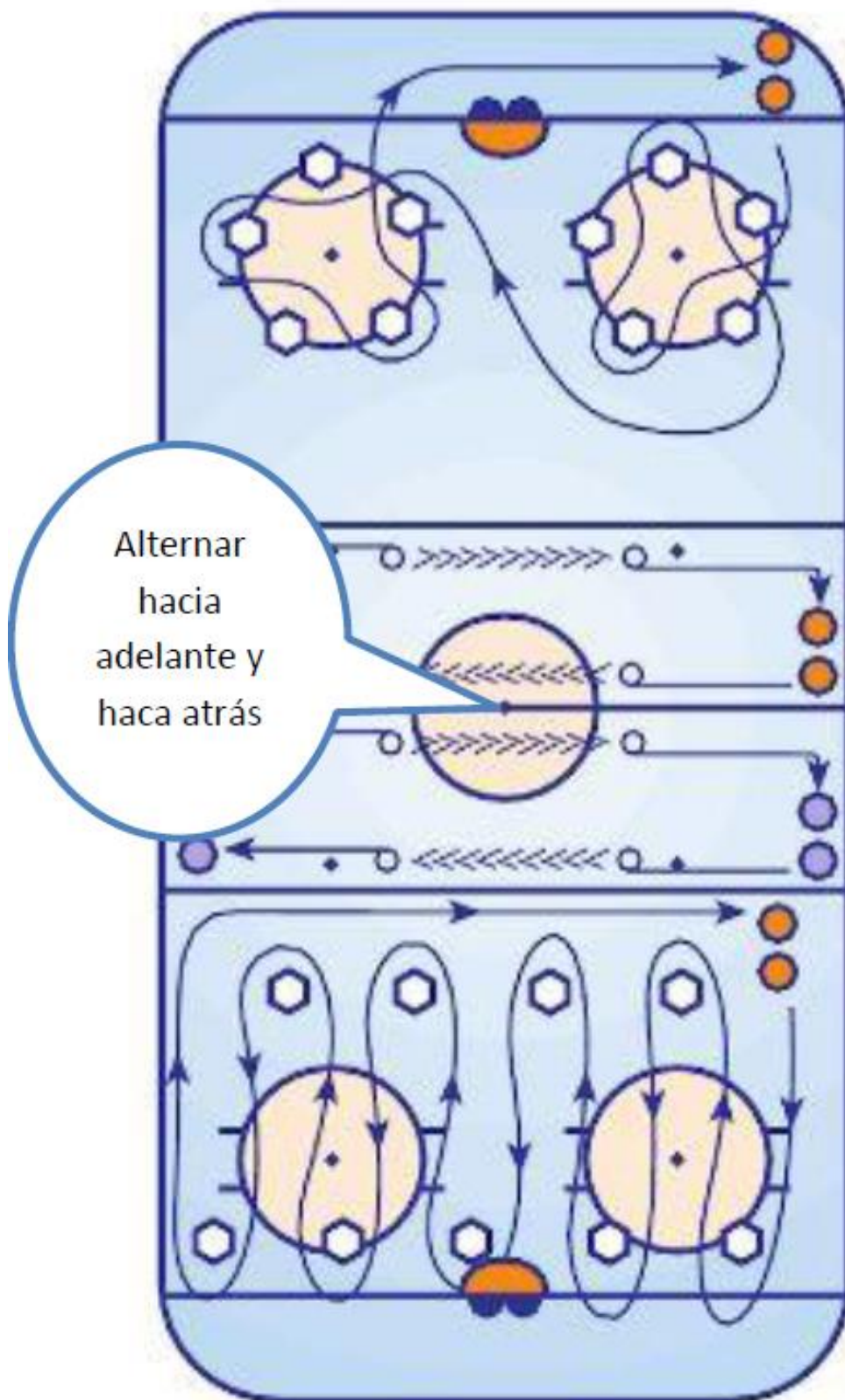
- Hacia atrás
- Con pelota

**OBSERVACIONES/IMÁGENES (circuito 1/3)**



Esto indica frenada, aquí el jugador tien que sortear el cono

**OBSERVACIONES/IMÁGENES (circuito 2/3)**



**OBSERVACIONES/IMÁGENES (circuito 3/3)**

