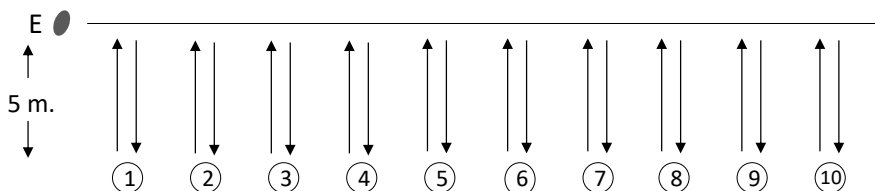


En este ejercicio se trabaja la coordinación y la comunicación en todo el dispositivo defensivo.

Un grupo de 10 jugadores se distribuyen a lo largo de una línea, separados de ésta 5 metros y un balón en el extremo de dicha línea junto al entrenador (E). Se enumeran los jugadores del 1 al 10 (ver el gráfico).



Cuando el entrenador pone las manos sobre el balón, los jugadores 'impares' suben corriendo, todos coordinados a la vez, hasta la línea que tienen enfrente a 5 metros y retroceden corriendo de espaldas hasta su posición inicial.

Cuando el entrenador vuelve a poner las manos sobre el balón, los jugadores 'pares' hacen lo mismo, suben corriendo coordinados hasta la línea a 5 metros y retroceden hasta su posición inicial.

Cuando el entrenador toca el balón por tercera vez, todos los jugadores corren coordinados hasta la línea y retroceden de espaldas.

### Factores clave

- Comunicación entre los jugadores en el momento de la salida al poner el entrenador las manos sobre el balón.

- Subida coordinada de todo el grupo, tanto para subir hasta los 5 metros como para retroceder de espaldas sin perder de vista lo que hay delante.

### **Variantes**

- Poner un grupo de atacantes delante y, a la tercera subida cuando participan todos, el balón es puesto en juego a los atacantes. La defensa sube con el objetivo de detener la dinámica ofensiva.
- Variar el nivel de contacto.