

Velocidad:

- carreras de posta (de ir, de ir y volver, posta encadenada);
- carreras de posta transportando objetos;
- carreras de posta con pelota;
- con pelota, le tiro la pelota al ras del piso y debe tomarla con ambas manos antes que ésta sobrepase alguna línea predeterminada;
- ídem pero la pelota es disputada con un compañero, buscar variantes: empezar los dos de espaldas y a la señal salir a buscar la pelota, empezar los dos acostados boca arriba, boca abajo; tirar la pelota con pique cortos, piques altos, bombeada;
- se pueden armar circuitos donde se trabaje la fuerza, la resistencia y la velocidad alternadamente: 1) flexoextensiones de brazos, 2) saltos llevando rodillas al pecho, 3) abdominales, 4) saltos llevando rodillas al pecho, 5) sentados en el piso con la columna recta, levantar las piernas extendidas al ras del piso, 6) tríceps, 7) piques; se debe trabajar 15 segundos a un 100% con 30 segundos de descanso entre estación y estación.