

Desplazamiento:

con aros:

- utilizar pares de aros para automatizar los pasos del básquet; ponerse en parejas, desplazarse mediante piques y pases con el compañero (los pases deben realizarse cada vez que alguno de ellos enfrenta un par de aros, así recibe la pelota, hace dos pasos y pasa al compañero); armar circuitos;
- utilizar aros distribuidos de a tres para automatizar los pasos de handbol; trabajar en parejas de la misma manera que en el punto anterior, se le puede agragar un suspendido;
- en las dos situaciones anteriores colocar los aros como para trabajar tanto el lado derecho como el izquierdo.