

DRILES DE ACELERACION **ENTENDER EMPUJE HACIA ATRAS**

- **Driles de pared** (sentirse largo, ver flexion de tobillo para realizar stiffness y catapulta, ver extensión de rodilla y pistonear de rodillas)
- Salir desde rodilla a pared
- Dejarse caer sobre pared



- **Amigarse con la gravedad** (dejarse caer, ver tibias positivas, ombligo por delante del pie)
- **Sujeción con elástico desde hombro** (para amigarse con gravedad)



- **VIAJAR BAJITO** (Golpear el cono, ver pie pasa bajo, buena inclinación de tronco y tibia positiva) lo podemos usar para eso y drive de rodilla

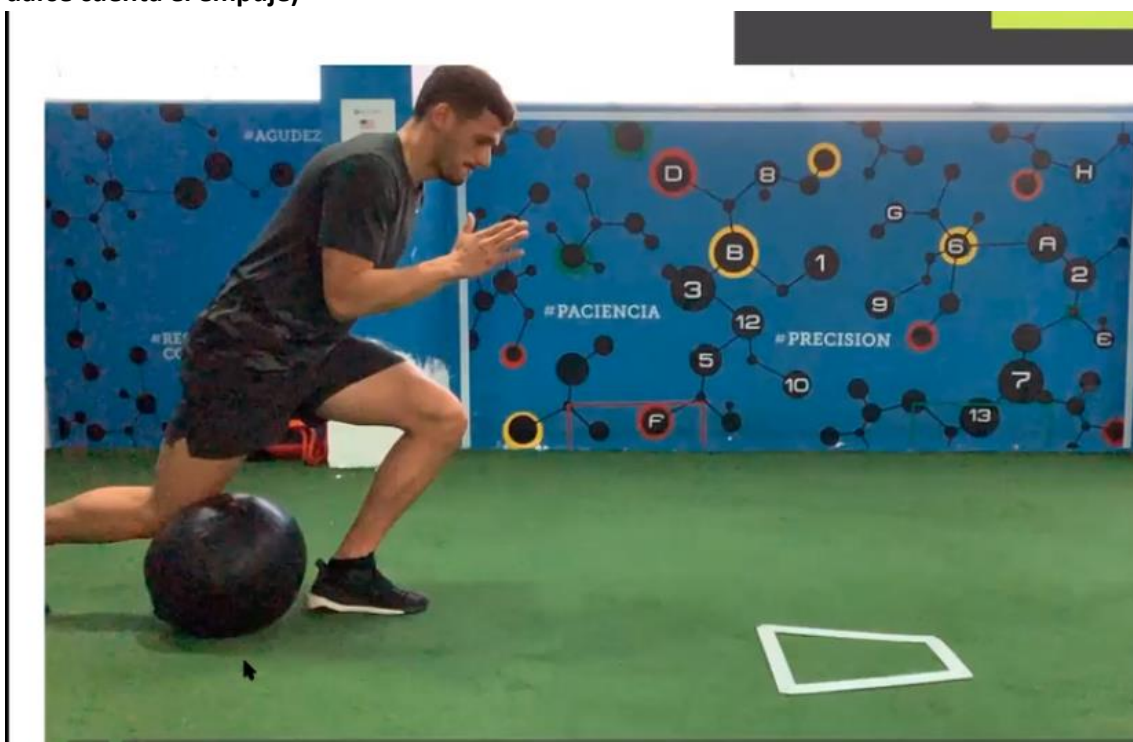


- **STIFNESS** (Generar mecanismo de catapulta mirar punta hacia el suelo con elásticos generalmente) **trabajar con pliometria o isométrico**



- **EMPUJE** (llegar lo mas lejos posible lo mas bajo del piso y siempre intentado ver que la punta quede atrás del ombligo) **PONER UN CONO PARA QUE LLEGUE**

Acentuar la triple flexion para luego acentuar la triple extensión (puede ser mas fácil darse cuenta el empuje)



TRABAJARLO CON AROS PARA DARSE CUENTA DEL EMPUJE



- **PONER TIBIAS POSITIVAS: SALIR DESDE RODILLAS**





- **TRABAJOS DE BRAZOS** (TRABAJAR ENFRENTADOS CON COMPAÑERO Y TRABAJAR QUE TOQUE PALMAS PARA QUE ATAQUEN Y SALGAN DERECHOS)