

Objetivo Principal

Tomas decisión en balones a la espalda de la defensa

Objetivo Téc - táct

Leer distancias e interceptar o aguantar a disparo

Objetivo emocional

Confianza en las interceptaciones

Nº de porteros

3 PORTEROS MÍNIMO

Tiempo

20' minutos aprox.+ 5' descanso

Repeticiones

6 series de 1' cada uno

Material

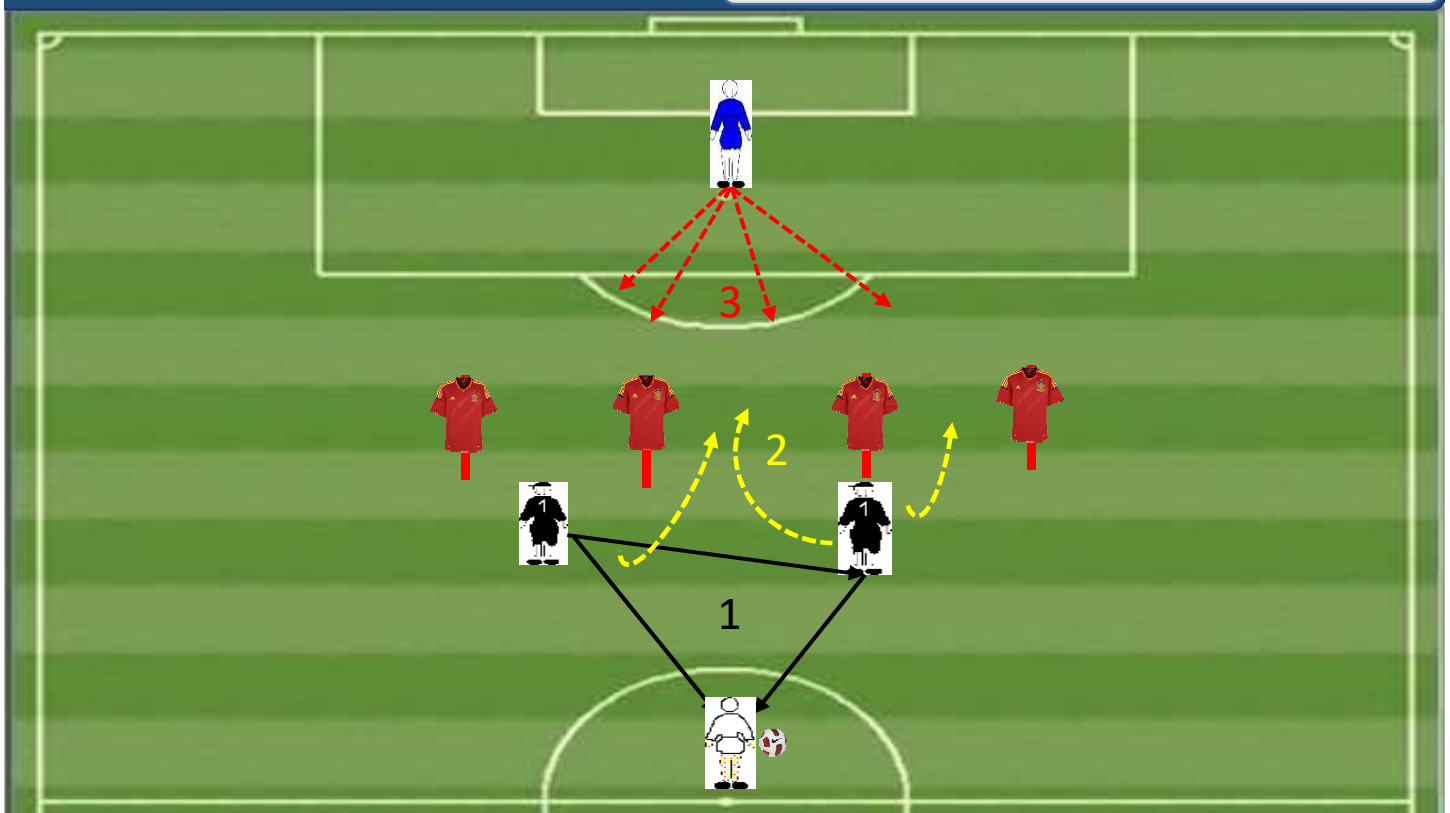
- Balon
- 4 muñecos

Nivel de estrés

- Medio

Día de la semana

Indiferente, no conlleva gran carga muscular



Ejecución del ejercicio

- 1.) El EdP y los dos porteros se van pasando el balón moviéndose por la zona media del campo
- 2.) Cualquiera de los 3 puede hacer un pase detrás de los defensas
- 3.) El portero sale a interceptar o bien aguanta el 1x1

Consignas

- 1.) Posición de «salida» (Una pierna adelantada dependiendo en que lado esté el balón)
- 2.) Si nos da tiempo interceptamos sino, aguantar 1x1 bajando el punto de gravedad