

Objetivo Principal

Desplazamientos y acciones con balón

Objetivo Téc - Tác

Desplazamientos + bloqueo + contraataque

Objetivo emocional

Trabajar transición Defensa ataque

Nº de porteros

2 en ejercicio resto en espera

Tiempo

15 minutos aprox.

Repeticiones

5 repeticiones por cada lado

Nivel de estrés

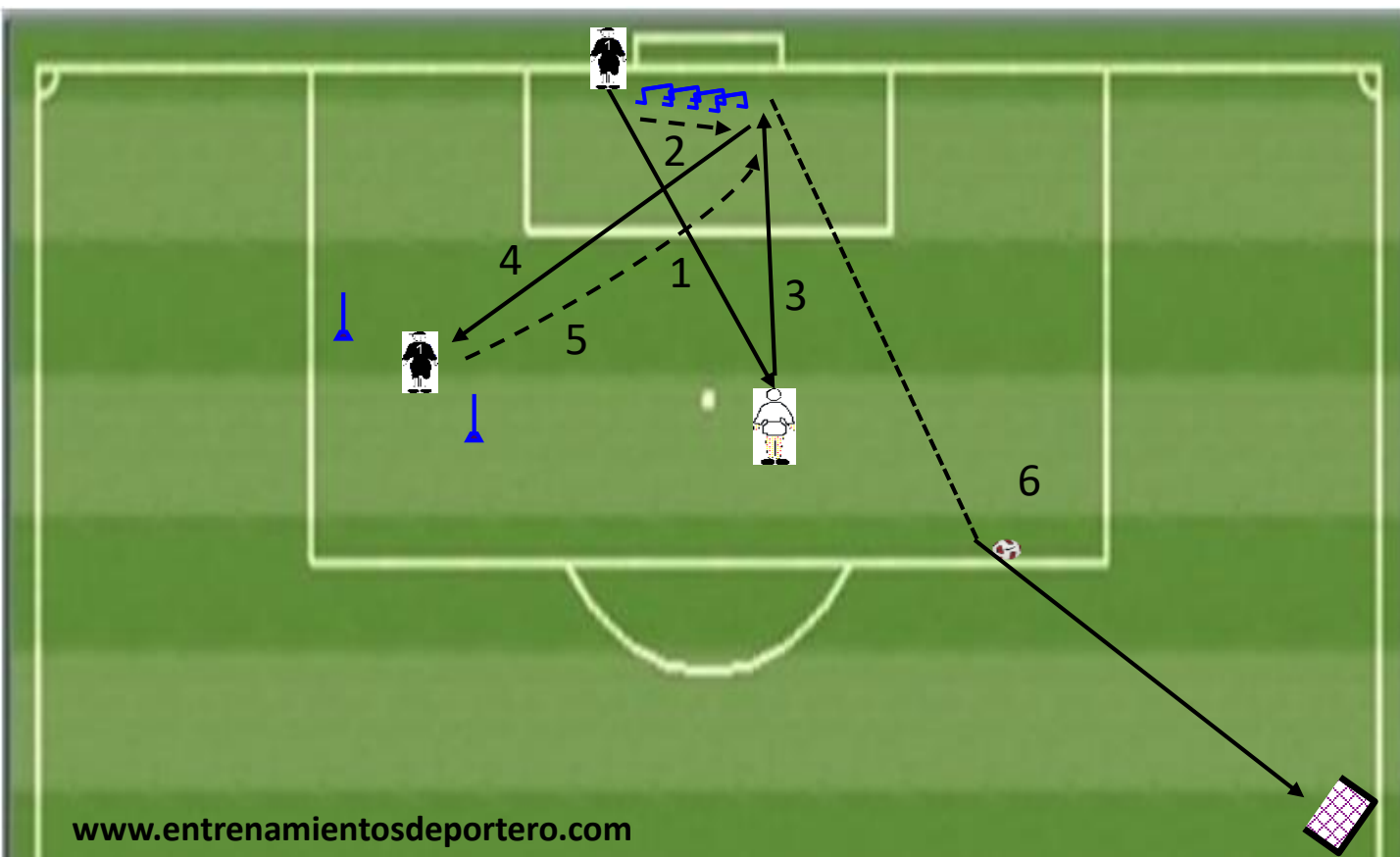
- Alto

Material

- 4 vallas
- 2 picas

Día de la semana

- 72h mínimo antes de partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo de balón al EdP
- 2.) Salto de vallas
- 3.) Bloqueo de balón
- 4.) Saque con la mano a meter en portería
- 5.) Lanzamiento de balón aéreo.
- 6.) Bloqueo aéreo y contraataque con saque mano largo balón picado

Consignas

- 1- Golpeo preciso
- 2- Salto sin encorvar la espalda
- 3- Bloqueo bueno
- 5- Bloquear balón bien arriba
- 6- Salgo corriendo hasta el borde del área y saque a meter gol en portería pequeña con balón picado