

Objetivo Principal

Fuerza + desvío

Objetivo Téc - Tác

Salto + despeje de puño + desvío

Objetivo emocional

Trabajar fuerza + desvíos

Nº de porteros

2 en ejercicio resto en espera

Tiempo

10 minutos aprox.

Repeticiones

5 repeticiones por cada lado

Nivel de estrés

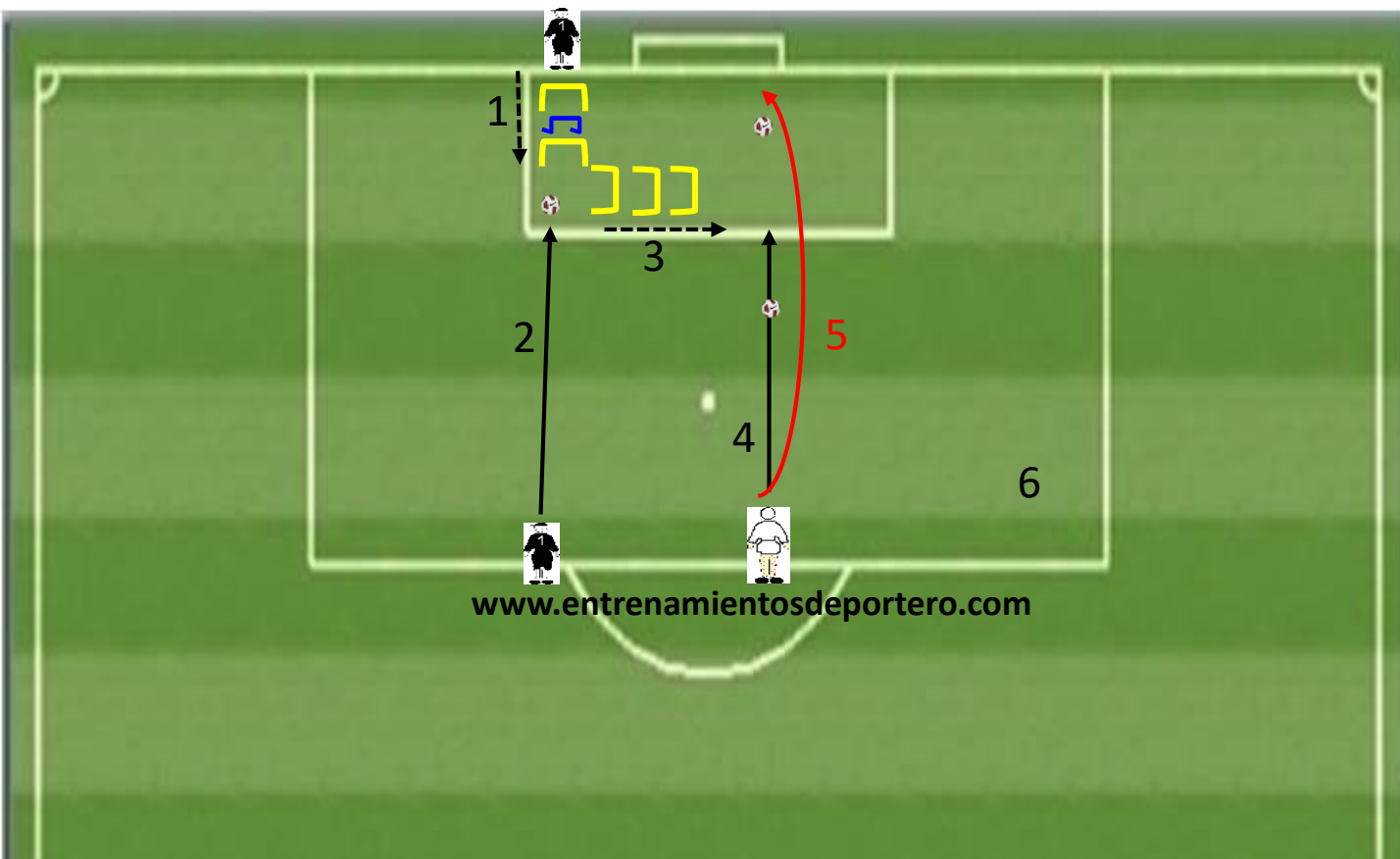
- Alto

Material

- 4 vallas altas
- 1 valla pequeña

Día de la semana

- 72h mínimo antes de partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) Salto 1ª valla rodilla al pecho 2ª sin doblar piernas valla pequeña 3ª rodillas al pecho
- 2.) Despeje de puño frontal lanzandome
- 3.) Salto lateral rodillas al pecho
- 4.) Desvío de balón
- 5.) **PROGRESIÓN: Balón pasado para prolongar**

Consignas

- 1- Salto sin encorvar la espalda
- 2- Esperar a ver la salida del balón y buen golpeo de puños
- 3 - Salto sin encorvar la espalda
- 4 - Aguantar de pies sin adivinar la dirección
- 5 – Reincorporación rápida