

Objetivo Principal

Velocidad + Coordinación + aéreo + Contraataque

Objetivo Téc - Tác

Coordinación + bloqueaje/desvío + aéreo + contra

Objetivo emocional

Confianza en acciones de velocidad

Nº de porteros

2 en ejercicio resto en espera

Tiempo

10 minutos aprox.

Repeticiones

5 repeticiones por cada lado

Nivel de estrés

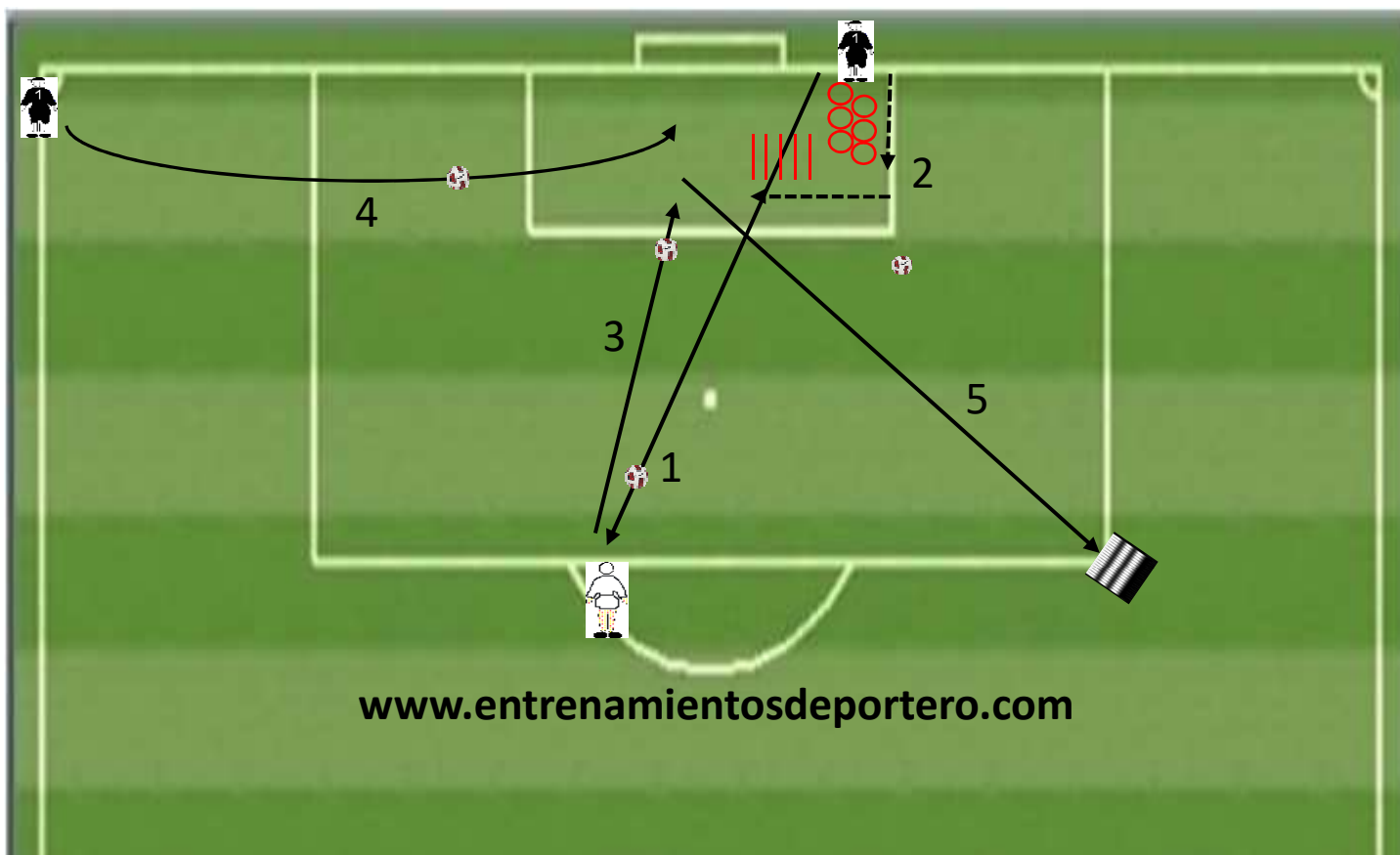
- Alto

Material

- 6 aros y 5 barras
- 1 portería pequeña

Día de la semana

- 72h mínimo antes de partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo
- 2.) Coordinación y velocidad frontal en aros y lateral en barras
- 3.) Bloqueaje o desvío al tiro del EdP
- 4.) Balón aéreo
- 5.) Si hay bloqueo aéreo, contraataque rápido con saque mano balón picado

Consignas

- 1- Golpeo de calidad
- 2- Mover bien brazos para ayudar a la velocidad
- 3- Aguantar de pies sin adivinar la dirección
- 4- Bloqueaje aéreo en el punto mas alto
- 5- Salida al contraataque