

Objetivo Principal

Fuerza + despeje puño frontal + coordinación + desvío

Objetivo Téc - Tác

Fuerza + bloqueo/desvío + 2ª jugada

Nº de porteros

2 en ejercicio resto en espera

Repeticiones

5 repeticiones por cada lado

Material

- 4 vallas y 5 barras

Objetivo emocional

Confianza en acciones de velocidad

Tiempo

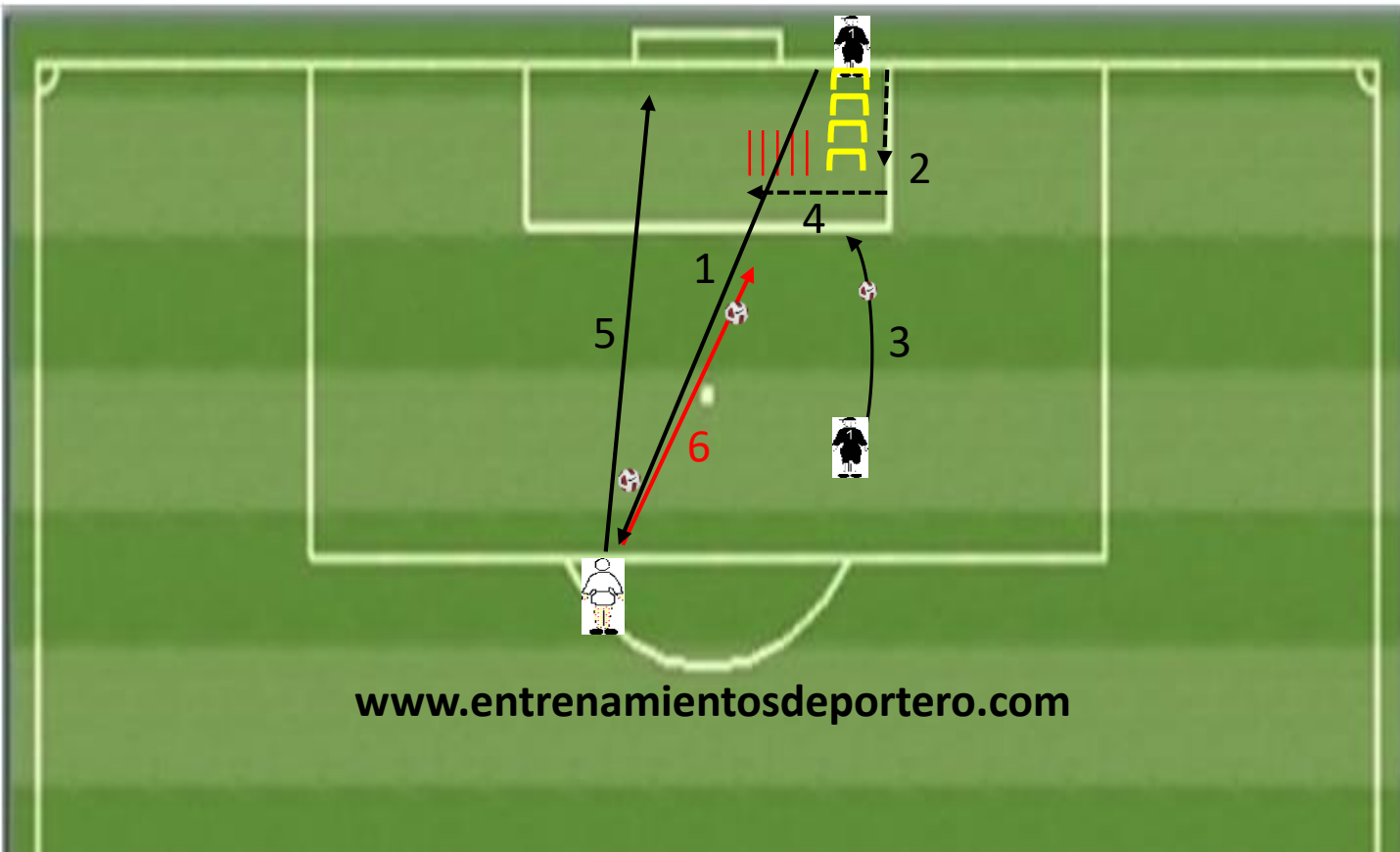
10 minutos aprox.

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

- 72h mínimo antes de partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo
- 2.) Fuerza salto de vallas
- 3.) Despeje frontal de puños
- 4.) Frecuencia lateral
- 5.) Desvío / Bloqueo
- 6.) **Progresión segunda jugada**

Consignas

- 1- Golpeo de calidad
- 2- Mantener espalda recta
- 3- Esperar a ver la salida del balón y golpear en el punto correcto al balón
- 4- Ayudar de brazos
- 5- Aguantar de pies al golpeo
- 6- Buena reincorporación