

### Objetivo Principal

Desplazamiento + blocajes + puños

### Objetivo Téc - Tác

Trabajar los desplazamientos y las diferentes acciones que puedan ocurri

### Nº de porteros

3 en ejercicio resto en espera

### Repeticiones

5 repeticiones por cada lado

### Material

- 2 chinos y 1 rebotador (Sino con la mano)

### Objetivo emocional

Confianza en acciones de desplazamientos

### Tiempo

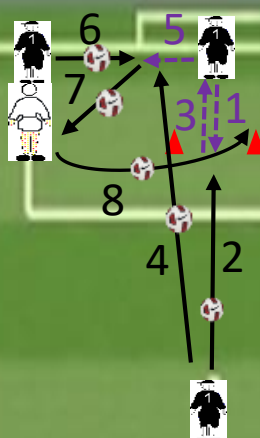
10 minutos aprox.

### Nivel de estrés

- Alto

### Día de la semana

- 72h mínimo antes de partido


[www.entrenamientosdeportero.com](http://www.entrenamientosdeportero.com)

### Ejecución del ejercicio

- 1.) Spring adelante
- 2.) Blocaje frontal
- 3.) Repliegue atrás
- 4.) Blocaje lateral
- 5.) Salida 1er palo
- 6.) Blocaje frontal
- 7.) Me lanza el balón al rebotador
- 8.) Despeje de puño al balón rebotado

### Consignas

- 1- Cabeza arriba
- 2- Blocaje con las manos adelante bien puestas
- 3- Repliegue mirando campo pasos cortos
- 4- Esperar a ver la salida del balón
- 5- Cabeza arriba
- 6- Blocaje con las manos adelante bien puestas
- 7.) Si no hay rebotador suelta el balón del 6 y le lanzo yo nada mas blocaje el balón aéreo
- 8.) Mirar bien el balón y golpearlo en el punto más alto de la trayectoria