

Objetivo Principal

Desplazamiento + blocajes + 2ª jugada

Objetivo Téc - Tác

Trabajar los desplazamientos y las diferentes acciones que puedan ocurrir

Nº de porteros

1 en ejercicio resto en espera

Repeticiones

5 repeticiones por cada lado

Material

- 2 chinos

Objetivo emocional

Confianza en acciones de desplazamientos

Tiempo

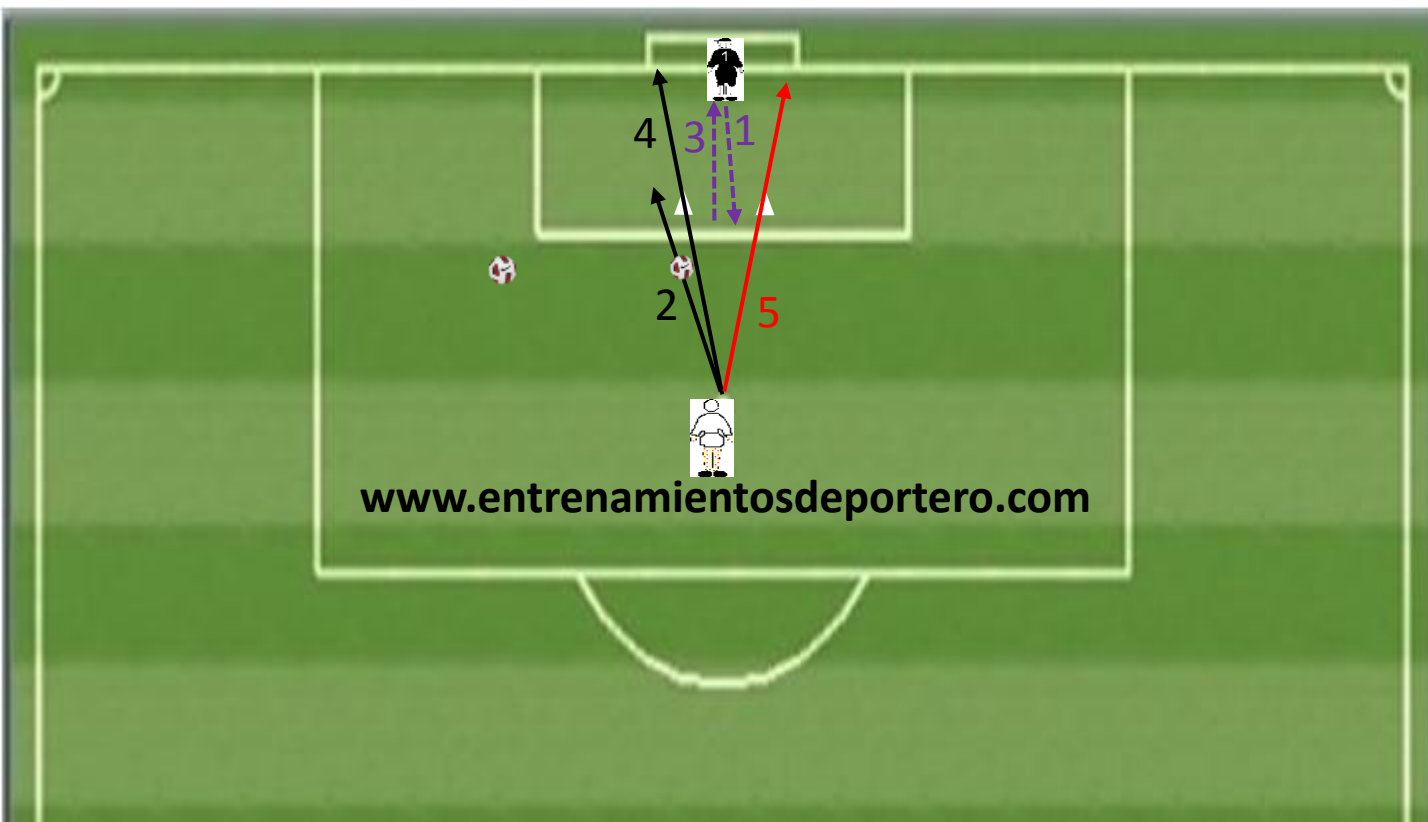
10 minutos aprox.

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

- 72h mínimo antes de partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) Spring adelante
- 2.) Blocaje lateral
- 3.) Repliegue atrás
- 4.) Desvío lateral
- 5.) Progresión: 2ª jugada

Consignas

- 1- Cabeza arriba
- 2- Blocaje con las manos bien puestas
- 3- Reincorporación y repliegue mirando campo pasos cortos
- 4- Esperar a ver la salida del balón y mano firme
- 5- Explosividad