

Objetivo Principal

Blocaje + reubicación + blocaje aéreo

Objetivo Téc-Táct.

Trabajaremos el posicionamiento en portería con resistencia

Objetivo emocional

Confianza en acciones de desplazamientos

Nº porteros 1 ejecutando +1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

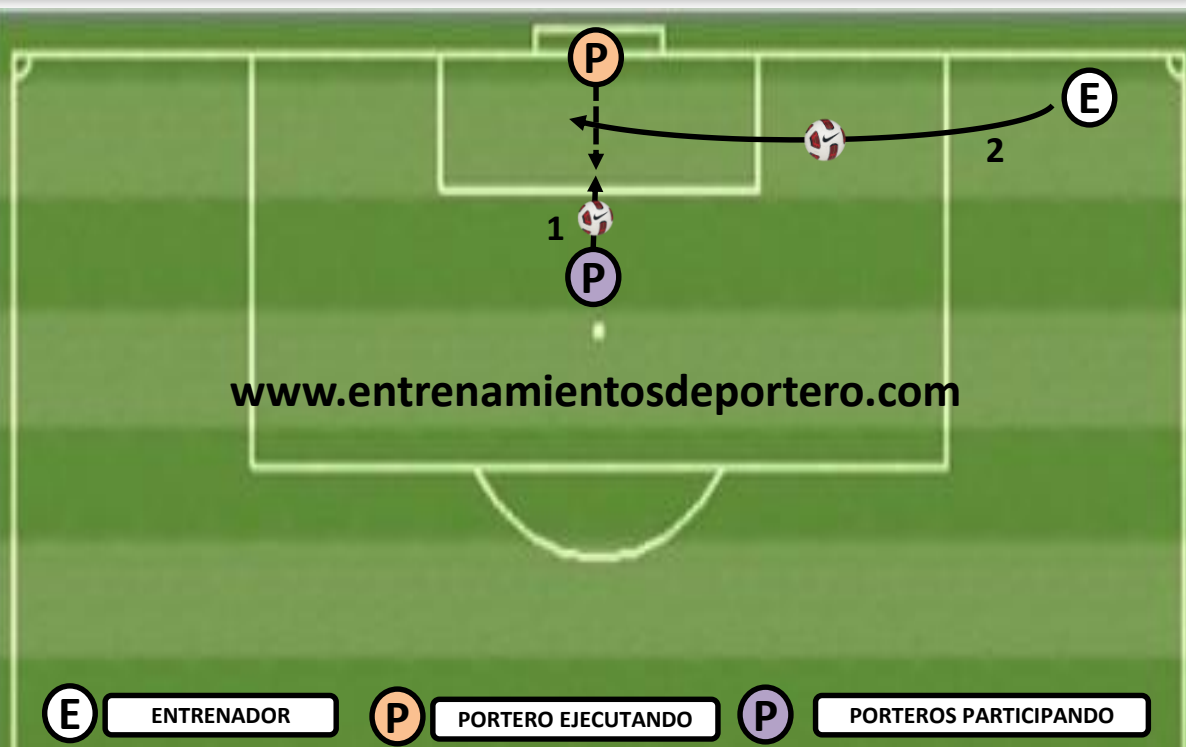
Duración 10' Nivel estrés Medio

Día de la semana

72h antes del partido

Material

-Goma de resistencia
- Balones



E

ENTRENADOR

P

PORTERO EJECUTANDO

P

PORTEROS PARTICIPANDO

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Desplazamiento frontal borde del área y blocaje frontal.
- 2.) Reubicación a centro balón lateral y blocaje aéreo con resistencia de gomas

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Buen blocaje frontal
 - 2- Reubicamos mirando balón y esperamos a ver la salida del balón para poder salir a por él.
- IMPORTANTE:** Es muy importante ver donde está el balón (pegado a la línea de fondo o mas adentro) así como si el centrador es diestro o zurdo para tener una buena colocación en portería.