

### Objetivo Principal

Fuerza + reubicación + Contraataque

### Objetivo Téc-Táct.

Trabajaremos el acciones defensivas y contraataque

### Objetivo emocional

Trabajar la transición DEFENSA - ATAQUE

Nº porteros 1 ejecutando +1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

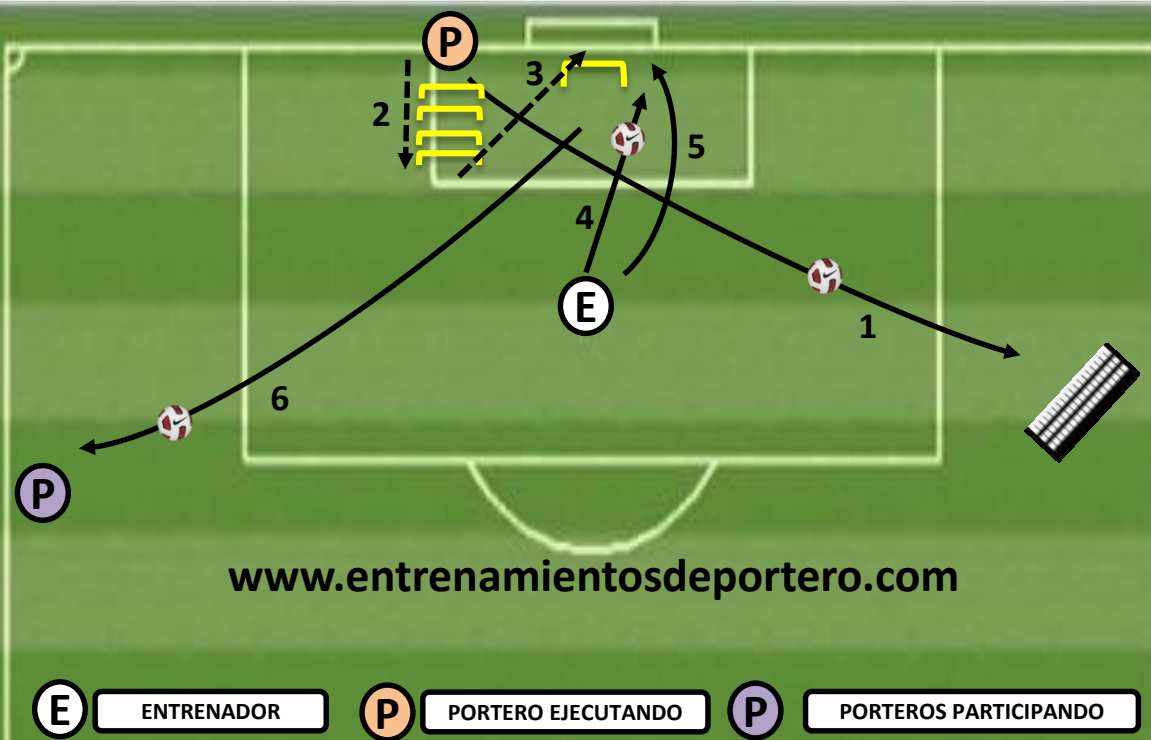
Duración 10' Nivel estrés Alto

### Día de la semana

72h antes del partido

### Material

- 4 vallas medianas y 1 grande
- Balones
- Miniportería



### EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Golpeo a la miniportería
- 2.) Salto de vallas
- 3.) Reubicación y salto de valla
- 4.) Desvío
- 5.) Balón aéreo o sin dejar botar por segunda vez
- 6.) Contraataque saque mano largo

### CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Golpeo de calidad
- 2- Espalda recta
- 3- Mirando al campo
- 4- No intentar adivinar
- 5- rapidez al levantarnos
- 6- salimos hasta el borde del área y saque con la mano