

Objetivo Principal

Desplazamientos y estirada con segunda jugada en progresión

Objetivo Téc - táct

Juego aéreo + Desplazamiento + estirada lateral

Objetivo emocional

Concentración en desplazamientos y estirada

Nº de porteros

De 2 a 4 porteros

Tiempo

15 minutos aprox.

Repeticiones

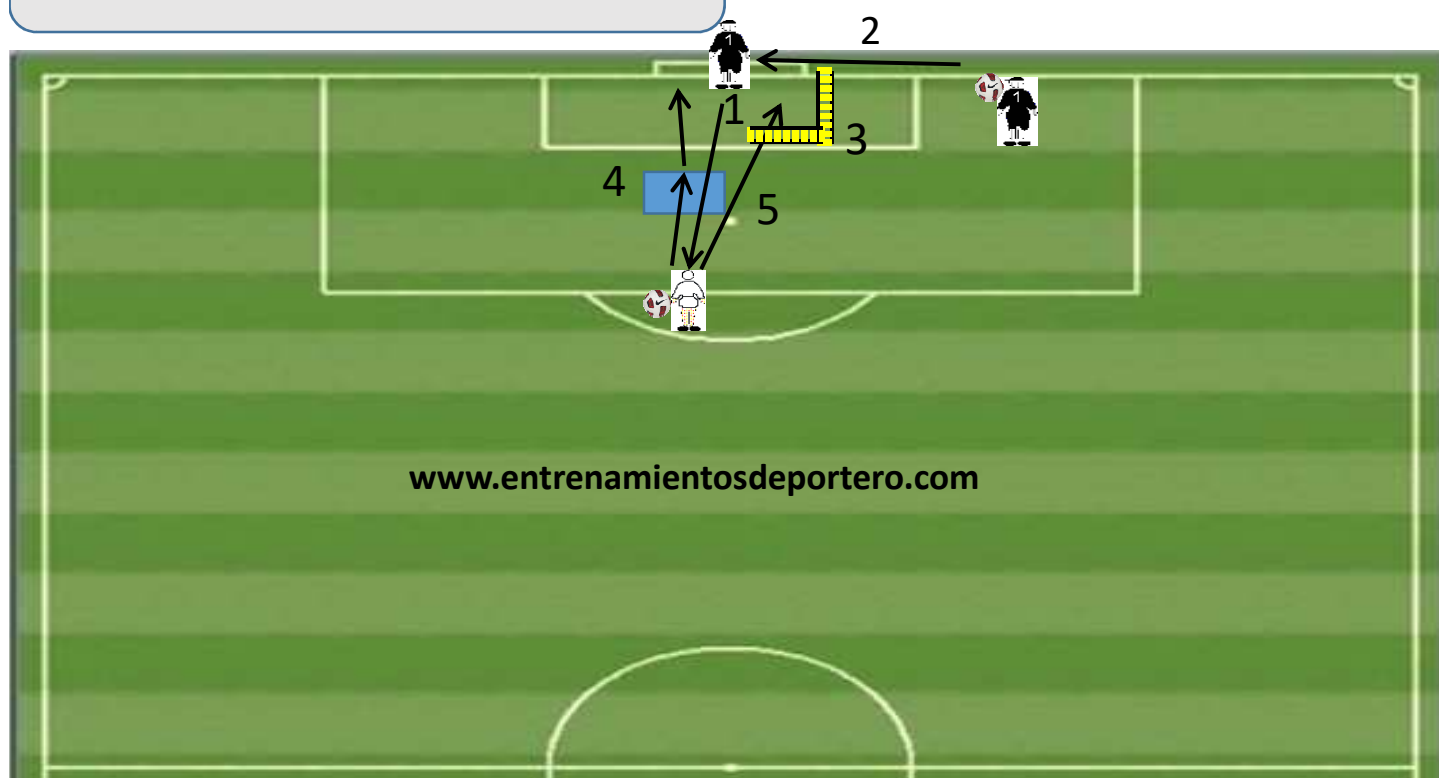
5 balones de cada lado por portero

Material

- Balones
- 2 Escaleras
- 1 plástico mojado

Nivel de estrés

- Alto



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo del portero al EdP
- 2.) Recibe un balón aéreo y dependiendo de las necesidades del portero, prolonga, bloca o despeja de puño.
- 3.) Velocidad y coordinación en escaleras
- 4.) Estirada lateral con bote previo del balón en el plástico mojado
- 5.) Segunda jugada para prolongar por encima del larguero

Consignas

- Incidir en los golpes de calidad (1)
- En el balón aéreo, no adelantarse y esperar a ver la salida del balón (2)
- Buen movimiento de brazos en las escaleras (3)
- Importante ver el bote del balón antes de lanzar. (4)
- Buena posición del cuerpo en la carrera a segunda jugada(5)