

Objetivo Principal

Golpeo+velocidad+aéreo+interceptar+blocaje/desvío

Objetivo Téc-Táct.

Golpeo + desplazamientos +acciones defensivas

Objetivo emocional

Confianza en acciones defensivas

Nº porteros 1 ejecutando + 1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

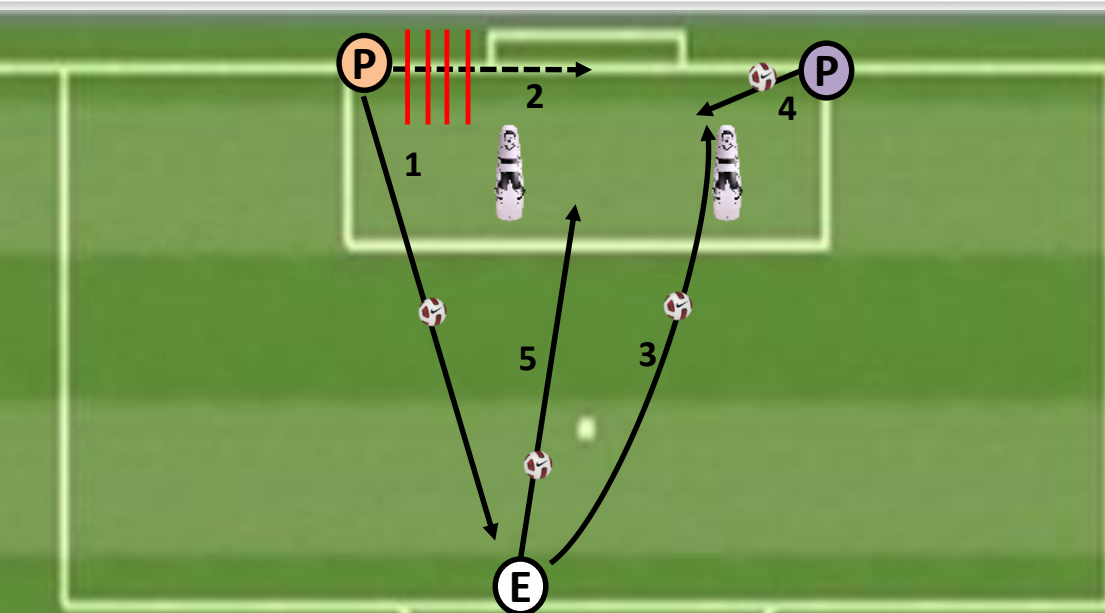
Duración 10' Nivel estrés Alto

Día de la semana

Mínimo 48h antes del partido

Material

- 2 muñecos (o picas si no hay muñecos)
- 4 palos



www.entrenamientosdeportero.com



ENTRENADOR



PORTERO EJECUTANDO



PORTEROS PARTICIPANDO

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Golpeo al EdP
- 2.) Velocidad con doble pisada entre palos y ubicación en portería
- 3.) Juego aéreo
- 4.) Reubicamos para interceptar pase palo corto
- 5.) Reubicamos + disparo a puerta teniendo en cuenta que el 2º muñeco nos quita visión

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Buen golpeo controlado
- 2- Nos ayudamos de los brazos para hacer una rápida frecuencia
- 3- No salimos hasta ver la salida del balón
- 4- Sin perder de vista el campo ni dar la espalda nos reubicamos para un 1x1 en palo corto
- 5- Reubicamos en portería y miramos salida del balón sin intentar adivinar