

Objetivo Principal

Salida explosiva y cierre de ángulo a golpeo en 1x1

Objetivo Téc-Táct.

Equilibrio + buena posición defensiva de 1x1

Objetivo emocional

Concentración frente al 1x1

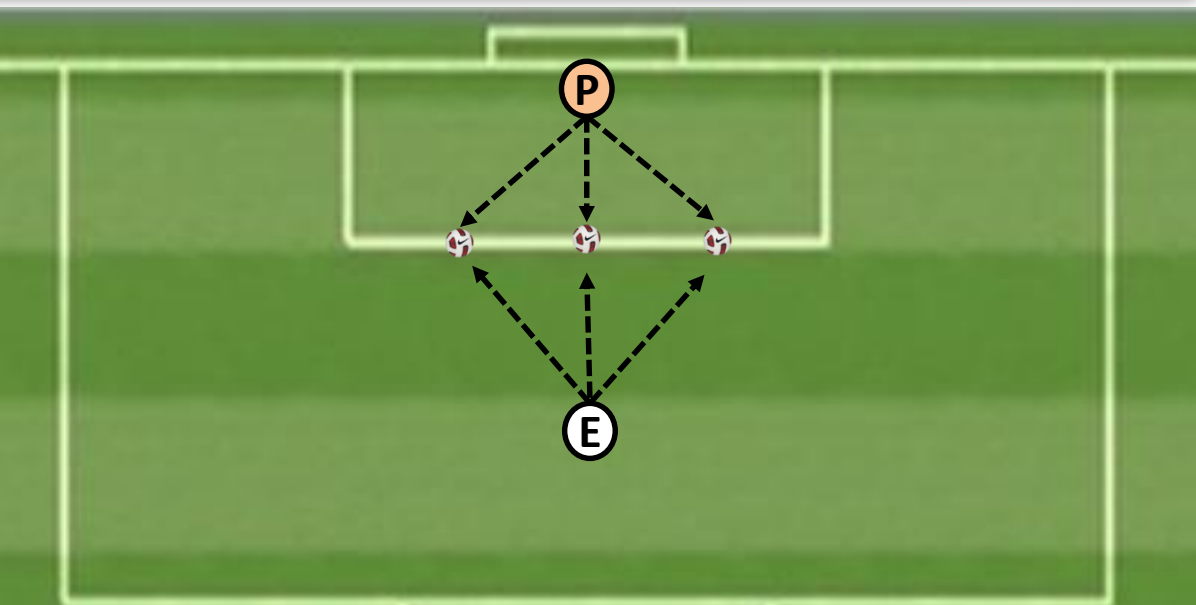
Nº porteros

Repeticiones

Duración Nivel estrés

Día de la semana

Material



www.entrenamientosdeportero.com



ENTRENADOR



PORTERO EJECUTANDO



PORTEROS PARTICIPANDO

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

1.) El EdP sale a uno de los balones y golpea mientras que el portero cierra ángulo y una buena técnica de 1x1

Progresión: Añadimos tiro en 2ª jugada

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

1- Vigilar que los porteros no giren la cara ni el pecho. Mantener mirada en el balón

Progresión: Buena reubicación en portería