

### Objetivo Principal

Despeje de puños + desplazamiento lateral con caída y bloqueo + 2ª jugada

### Objetivo Téc-Táct.

Colocación en portería

### Objetivo emocional

Controlar las acciones consecutivas

Nº porteros 1 ejecutando + 1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

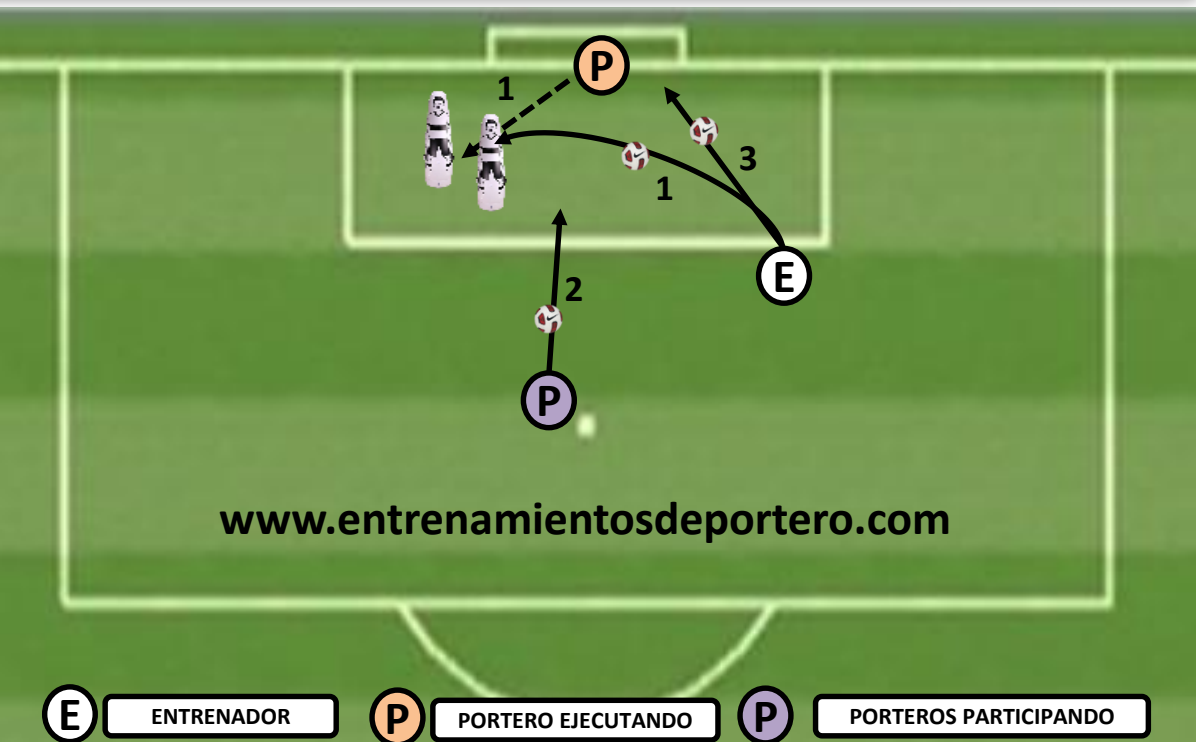
Duración 8' Nivel estrés Alto

### Día de la semana

Mínimo 48h antes del partido

### Material

- 2 muñecos (o picas si no hay muñecos)  
- Balones



### EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Balón aéreo para despeje de puños
- 2.) Desplazamiento lateral y bloqueo/desvío
- 3.) Reincorporación natural rápida para desvío de 2ª jugada

### CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- El portero tratará de golpear el balón en el punto mas alto de la trayectoria
- 2- desplazamiento lateral y caída o estirada
- 3- aguantar hasta ver la salida del balón