

Objetivo Principal

Blocaje aéreo + reubicación para disparo

Objetivo Téc-Táct.

Juego aéreo y reubicación

Objetivo emocional

Coger confianza en los desplazamientos

Nº porteros 1 ejecutando + 1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

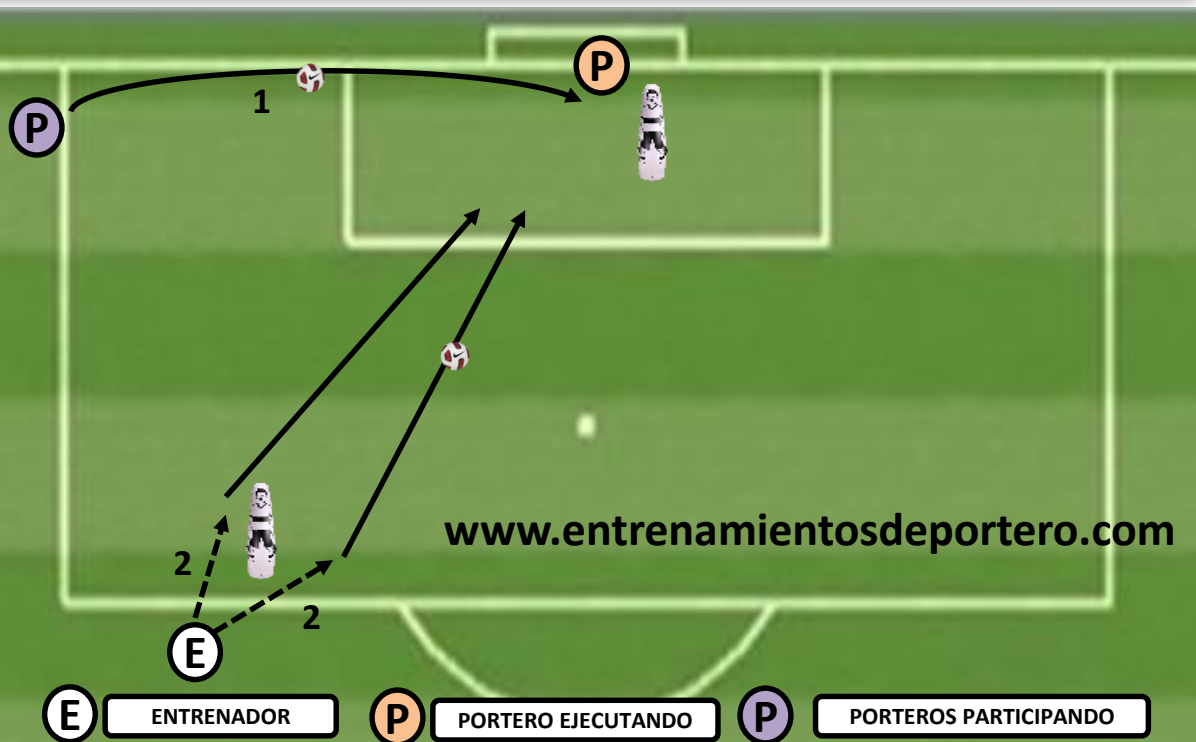
Duración 10' Nivel estrés Alto

Día de la semana

Mínimo 48h antes del partido

Material

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



EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Balón aéreo para blocaje
- 2.) Reubicación en portería para disparo tras salida de 1X1 de atacante y defensa

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- No se tiene que adelantar hasta ver la salida del balón
- 2- Reubicarse en portería para disparo.