

Objetivo Principal

Fuerza + Despeje de puños frontal + int. + prolongación

Objetivo Téc-Táct.

Desplazamientos + Puños + interceptar + prolongación

Objetivo emocional

Confianza en acciones seguidas

Nº porteros 1 ejecutando + 1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

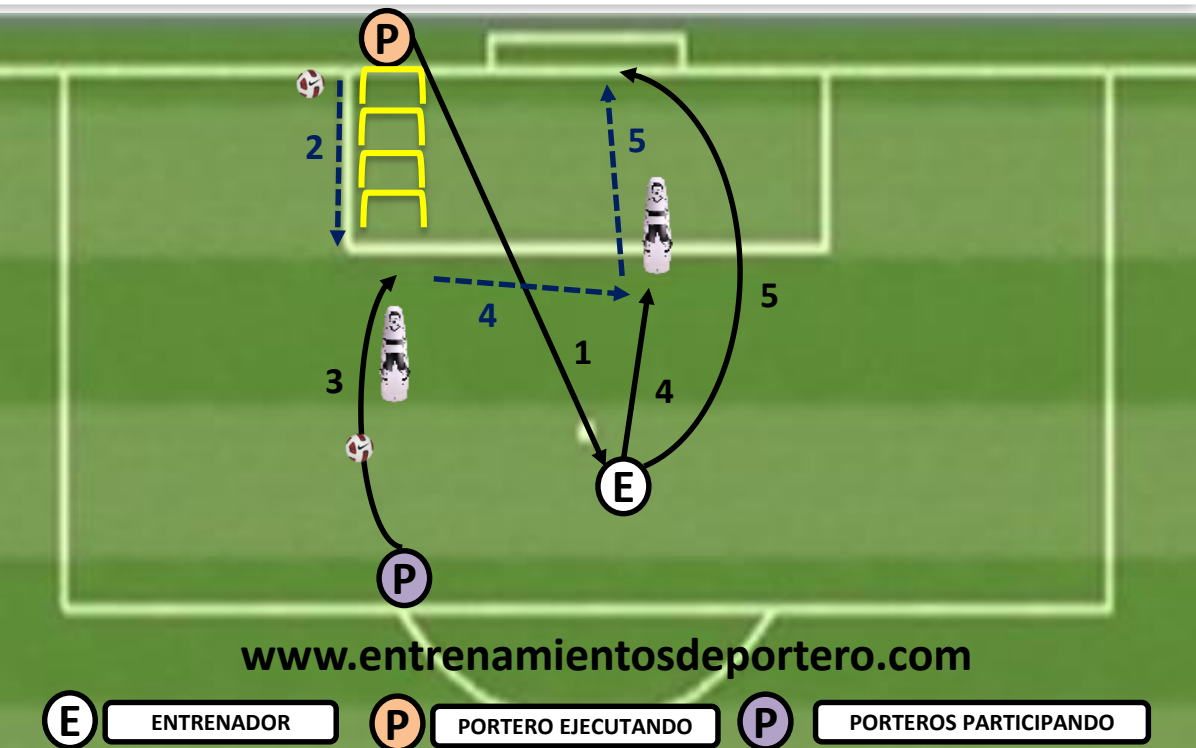
Duración 12' Nivel estrés Alto

Día de la semana

Mínimo 48h antes del partido

Material

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



EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Golpeo al EdP
- 2.) Fuerza con salto de vallas
- 3.) Despeje de puños frontal
- 4.) Desplazamiento para interceptar balón antes de llegar al contrario
- 5.) Desplazamiento hacia atrás para prolongar

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Buen golpeo
- 2- Fijarse en que no eche el cuerpo hacia adelante
- 3- Esperar a ver la trayectoria del balón
- 4- Desplazamiento rápido
- 5- No correr hacia atrás sino de lado mirando siempre balón