

Objetivo Principal

Trabajar contraataques y acciones defensivas

Objetivo Téc-Táct.

Desplazamientos, blocajes y contraataque con saque mano largo al espacio o al pie

Objetivo emocional

Transiciones defensa ataque

Nº porteros 1 ejecutando + 1 participando

Repeticiones 5 acciones de cada lado

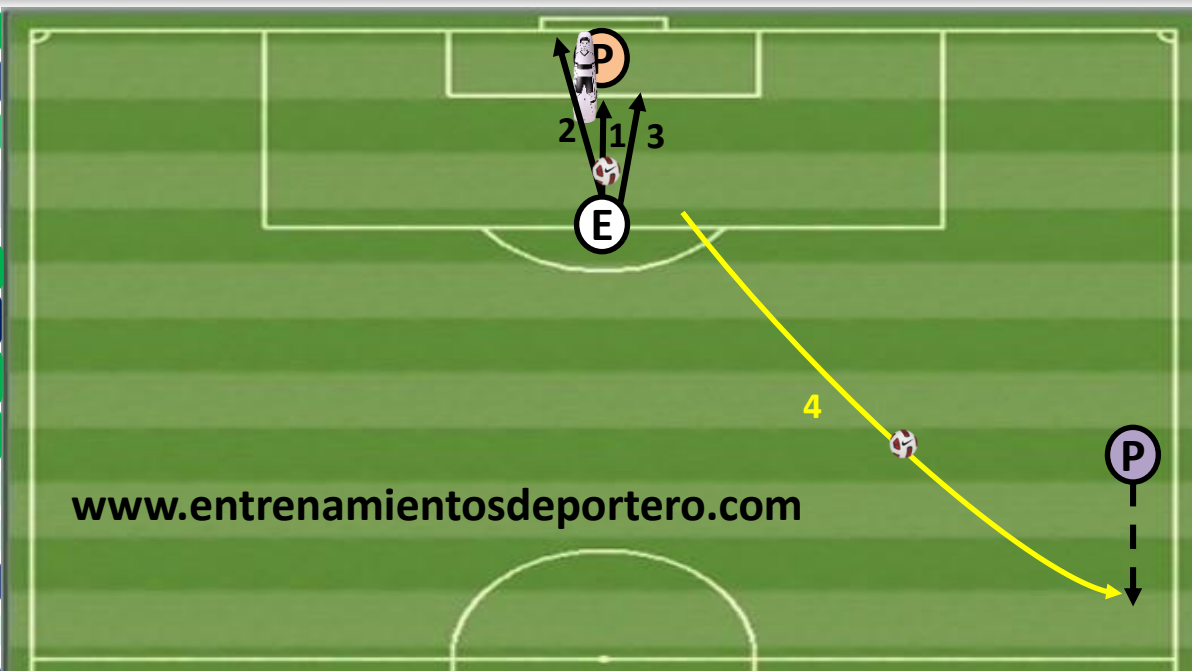
Duración 15' Nivel estrés Alto

Día de la semana

48h antes del partido mínimo

Material

- 1 muñeco como referencia
- Balones



ENTRENADOR



PORTERO EJECUTANDO



PORTEROS PARTICIPANDO

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) El portero hace un desplazamiento frontal hasta borde del área pequeña y recibe un bloqueo frontal
- 2.) El portero hace un repliegue a la línea de meta para hacer una estirada lateral con oposición visual del muñeco
- 3.) Para trabajar la reincorporación con giro le echamos un balón raso al lado contrario para simular una interceptación
- 4.) El balón interceptado lo usaremos para hacer un contraataque con saque mano largo

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Salida y frenada explosiva
- 2- Repliegue rápido
- 3- Esperamos a ver la salida del balón
- 4- Rápidamente vamos hasta el borde del área y nos fijamos que la punta del pie de adelante apunta a donde queremos lanzar el balón