

Objetivo Principal

Velocidad en desplazamientos y reincorporaciones

Objetivo Téc-Táct.

Velocidad en desplazamientos y reincorporaciones

Objetivo emocional

Capacidad de tomar decisiones en bloqueaje o desvío

Nº porteros 1 ejecutando + 2 participando

Repeticiones 5 acciones de cada lado

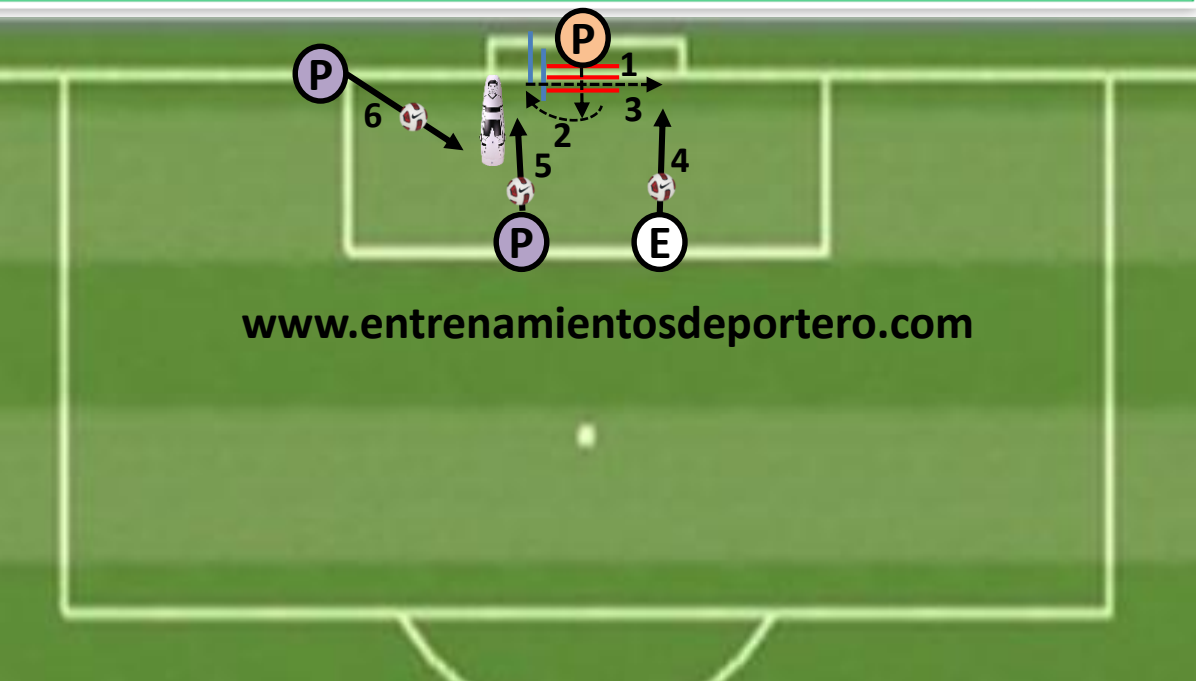
Duración 15' Nivel estrés Alto

Día de la semana

48h antes del partido mínimo

Material

- 1 muñeco como referencia
- 3 palos en el suelo y 2 picas



www.entrenamientosdeportero.com



ENTRENADOR



PORTERO EJECUTANDO



PORTEROS PARTICIPANDO

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) El portero hace frecuencia frontal rápida
- 2.) Toca la pica que está mas alejada
- 3.) Desplazamiento a palo largo
- 4.) Bloqueaje/desvío y reincorporación con giro y desplazamiento a palo contrario
- 5.) Bloqueaje/desvío y reincorporación con giro
- 6.) Interceptar balón con referencia muñeco y reincorporación natural

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Desplazamiento mirando al balón y no al suelo
- 2- Velocidad de piernas
- 3- No perder de vista el balón
- 4- Si hay posibilidad de bloquear se bloquea y buen arrastre de piernas para reincorporarnos con giro
- 5- Desplazamiento cruzado mirando siguiente balón
- 6- No adelantarse a ver la salida del balón