

Objetivo Principal

Desplazamientos

Objetivo Téc-Táct.

Velocidad en desplazamientos y 2ª jugada

Objetivo emocional

Confianza en ubicación tras desplazamiento

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 pica
- 4 palos en el suelo



ENTRENADOR



PORTERO EJECUTANDO



PORTEROS PARTICIPANDO

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) Golpeo a las manos al compañero, éste lanza con la mano al otro portero para practicar el control.
- 2.) Frecuencia rápida entre picas en el suelo
- 3.) Repliegue y ubicación con respecto a balón de tiro
- 4.) Blocaje/desvío y reincorporación con giro
- 5.) Blocaje/desvío de segunda jugada

CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Buen golpeo a las manos del compañero y buen blocaje de recepción. Éste hace saque preciso al siguiente portero para que haga un control
- 2- Velocidad mirando al frente
- 3- No perder de vista el balón en el repliegue
- 4- Blocaje-desvío y buena reincorporación
- 5- Buen blocaje-desvío