ENTRENAMIENTOS DE PORTERO by Julen Esnaola

Julen Esnaola

Contraataque nº: 3
Video 9

www.entrenamientosdeportero.com

YouTube Julen Esnaola entrenamientos de portero

Objetivo Principal

Precisión saque largo a porterías

Objetico Técn - táct

Buen golpeo largo y preciso al compañero

Objetico emocional

Ganar confianza con los saque aéreos

Nº de porteros

Los que se quiera

Tiempo

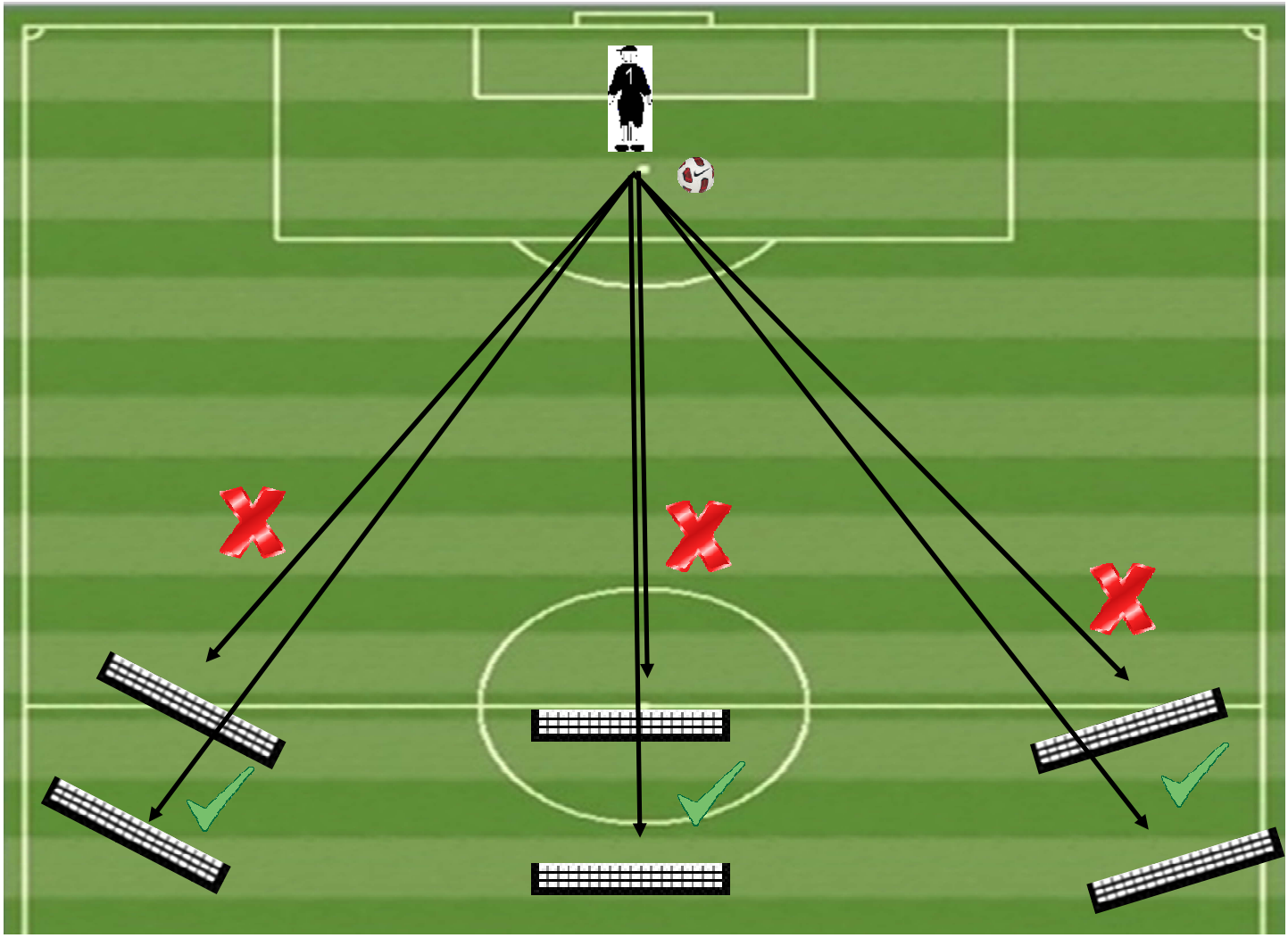
Tantas repeticiones como se quiera. Cuidado con las cargas

Material

- Balones y 6 portería grandes o alternativas

Nivel de estrés

- Bajo



Ejecución del ejercicio

- Golpeo largo superando las porterías anteriores

Consignas

- Incidir en que el golpeo sea plano y no muy bombeado para lograr mayor precisión y dar menos tiempo al contrario a la interceptación del balón