

### Objetivo Principal

Fuerza + Velocidad + Juego aéreo

### Objetivo Téc - táct

Posicionamiento y juego aéreo

### Objetivo emocional

Coger potencia y confianza en el juego aéreo

### Nº de porteros

De 2 a 4 porteros

### Tiempo

10 minutos aprox.

### Repeticiones

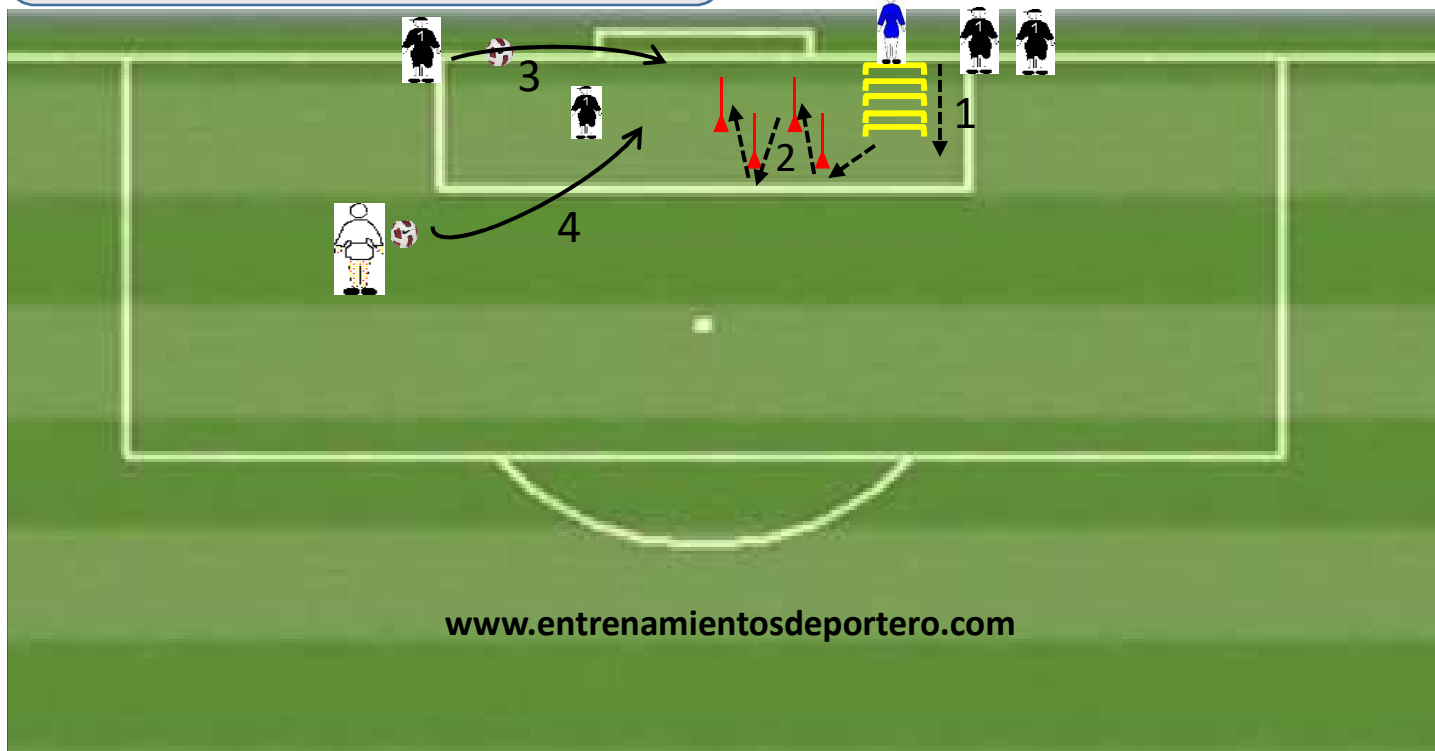
10 acciones de cada lado por portero con 1 minuto mínimo de recuperación

### Material

- Balones
- Vallas
- Picas
- Dependiendo la categoría chaleco con peso

### Nivel de estrés

- Medio



### Ejecución del ejercicio

- 1.) Salto pliométrico de vallas con las punteras sin doblar rodillas
- 2.) Velocidad
- 3.) Balón aéreo lateral
- 4.) Balón aéreo diagonal

### Consignas

- 1.) Fijarse bien en las rodillas que no las doblen
  - 2.) Buena brazada para facilitar el desplazamiento
  - 3.) Fijarse en que esperan ver la salida del balón y no anticiparse
  - 4.) Lo mismo que en la anterior
- Variar entre bloqueaje y despeje de puños