

Objetivo Principal

Rueda controles y golpesos

Objetivo Téc - Táct

Control y golpeo

Objetivo emocional

Coger confianza en los golpesos

Nº de porteros

3 porteros o 2+EdP

Tiempo

+/- 5 minutos

Repeticiones

10 acciones en cada posta

Material

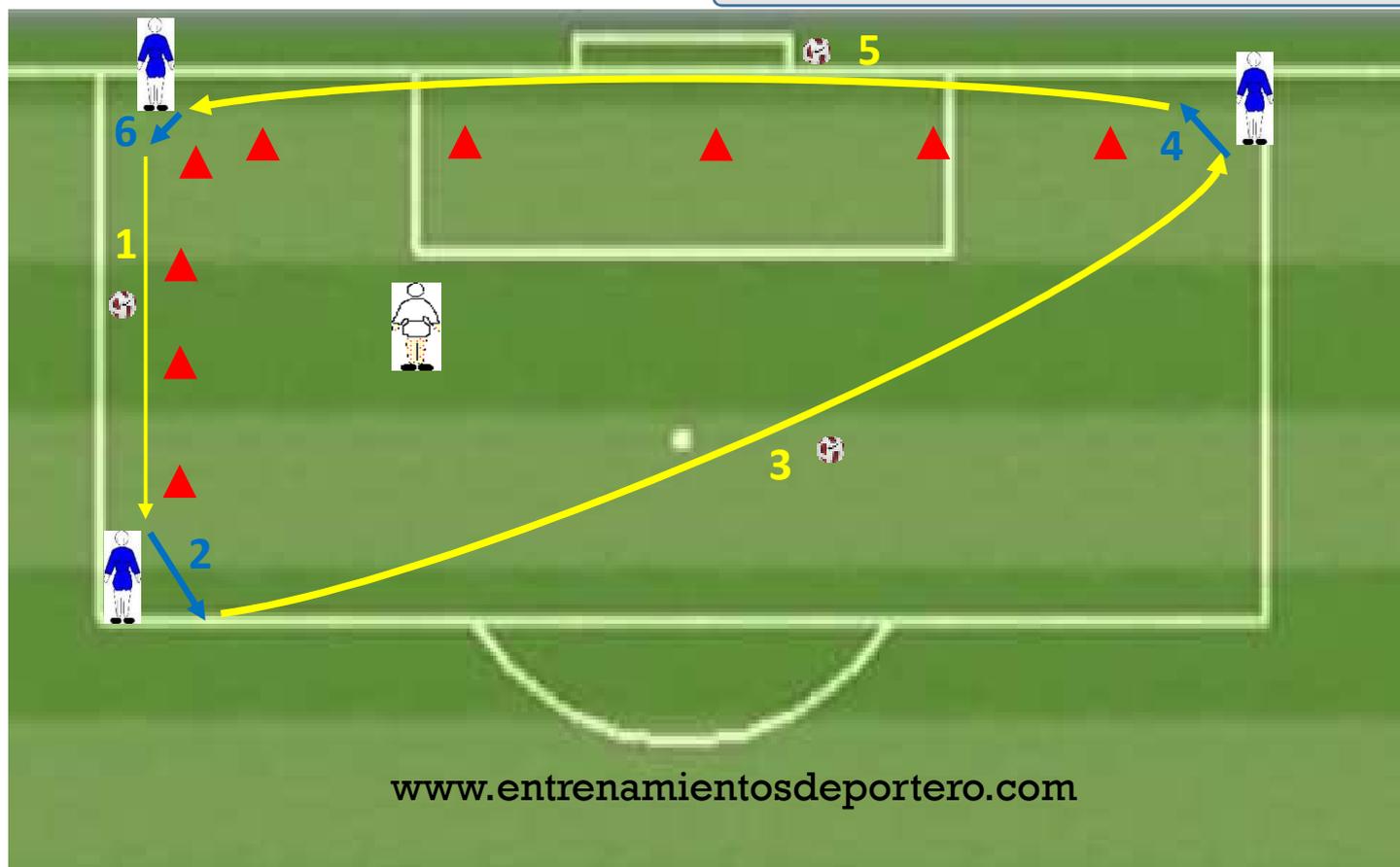
- 1 Balón
- Conos

Nivel de estrés

- Medio / alto

Día de la semana

- Cualquiera. No requiere de gran carga de tren inferior



Ejecución del ejercicio

- 1.) Pase raso
- 2.) Control orientado
- 3.) Golpeo aéreo
- 4.) control orientado
- 5.) Golpeo media altura
- 6.) Control orientado

Consignas

- 1.) Buen golpeo de interior
- 2.) Control con el interior sin que salga del área
- 3.) Golpeo aéreo con empeine
- 4.) control orientado sin que salga del área
- 5.) Golpeo media altura
- 6.) Control orientado sin que salga del área