

Objetivo Principal

Juego aéreo + Fuerza + estirada

Objetivo Téc - táct

Juego aéreo + Fuerza + Velocidad + estirada

Objetivo emocional

Coger potencia en tren inferior y a su vez confianza

Nº de porteros

De 2 a 4 porteros

Tiempo

10 minutos aprox.

Repeticiones

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

Material

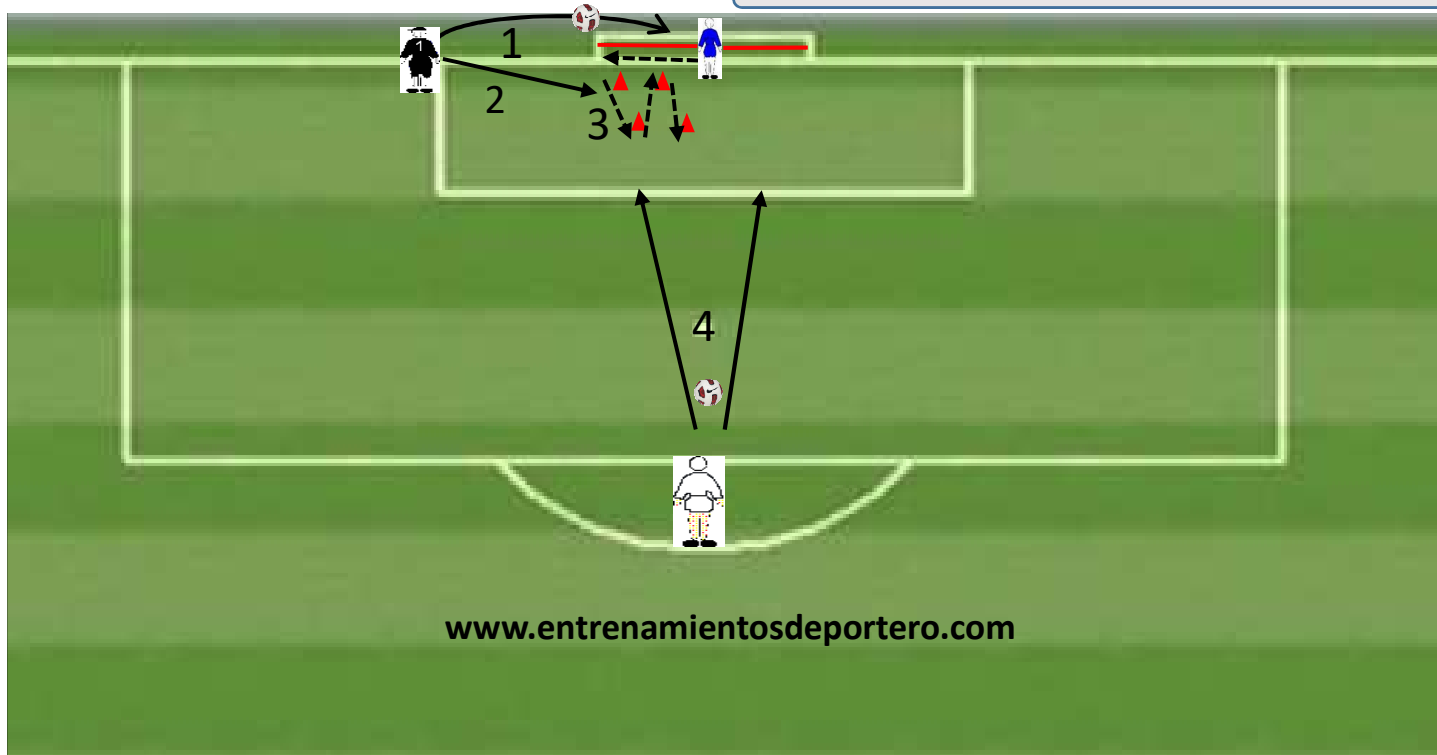
- Balones
- Gomas resistencia
- Conos

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

Preferiblemente 72h antes del partido



www.entrenamientosdeportero.com

Ejecución del ejercicio

TODO CON RESISTENCIA DE GOMAS

- 1.) Desvío aéreo
- 2.) Interceptar 2 balones, media altura y raso.
- 3.) Velocidad con resistencia de gomas
- 4.) 2 balones con estirada lateral.

Consignas

- 1.) No adelantarse hasta ver la salida del balón
- 2.) Buenos blocajes y no adivinar
- 3.) Buen movimiento de brazos
- 4.) Dejamos que el portero llegue hasta el centro de la portería. Una vez parado el primer balón le dejamos levantarse y coger sitio.