



Objetivo Principal

Golpeos medios y largos

Objetivo Téc - Táct

Control y golpeo

Objetivo emocional

Coger confianza en los golpeos

Nº de porteros

2-3 porteros o 2+EdP

Tiempo

+/- 5 minutos

Repeticiones

10 acciones en cada posta

Material

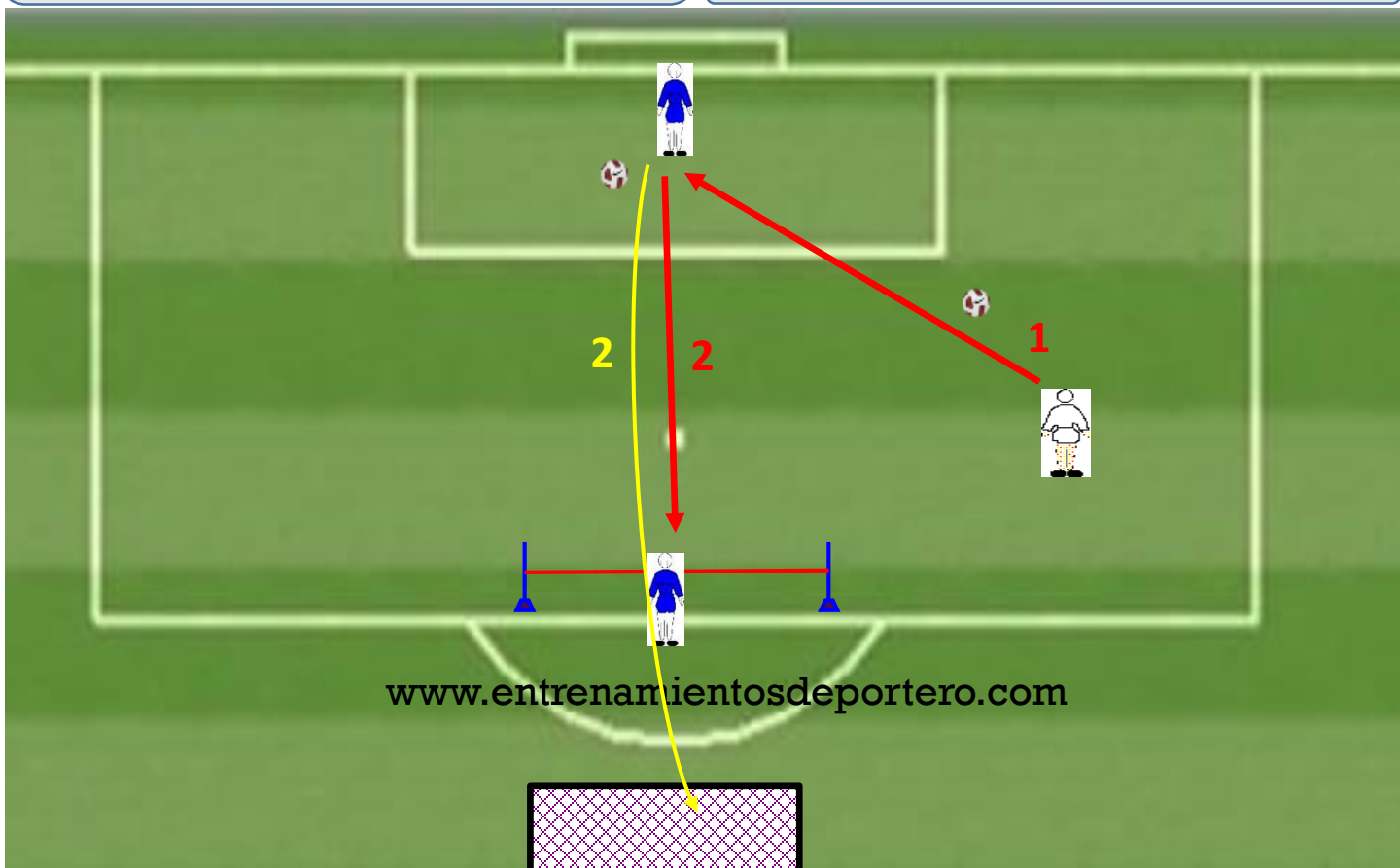
- Balones
- Conos
- Goma
- Portería

Nivel de estrés

- Medio / alto

Día de la semana

- Cualquiera. No requiere de gran carga de tren inferior



Ejecución del ejercicio

- 1.) Cesión al portero
- 2.) Control orientado o primer toque al P2 o bien a la portería dependiendo lo que marque el EdP

Consignas

- 1.) Apoyo
- 2.) Control y golpeo de calidad sin bombear mucho el balón para no darle tiempo al contrario a interceptar el balón