

Objetivo Principal

Juego ofensivo

Objetivo Téc - táct

Contraataque con mano o golpeo aéreo

Objetivo emocional

Ser capaz decidir contra en corto o largo

Nº de porteros

2 mínimo

Tiempo / Repeticiones

5 balones a cada lado

Material

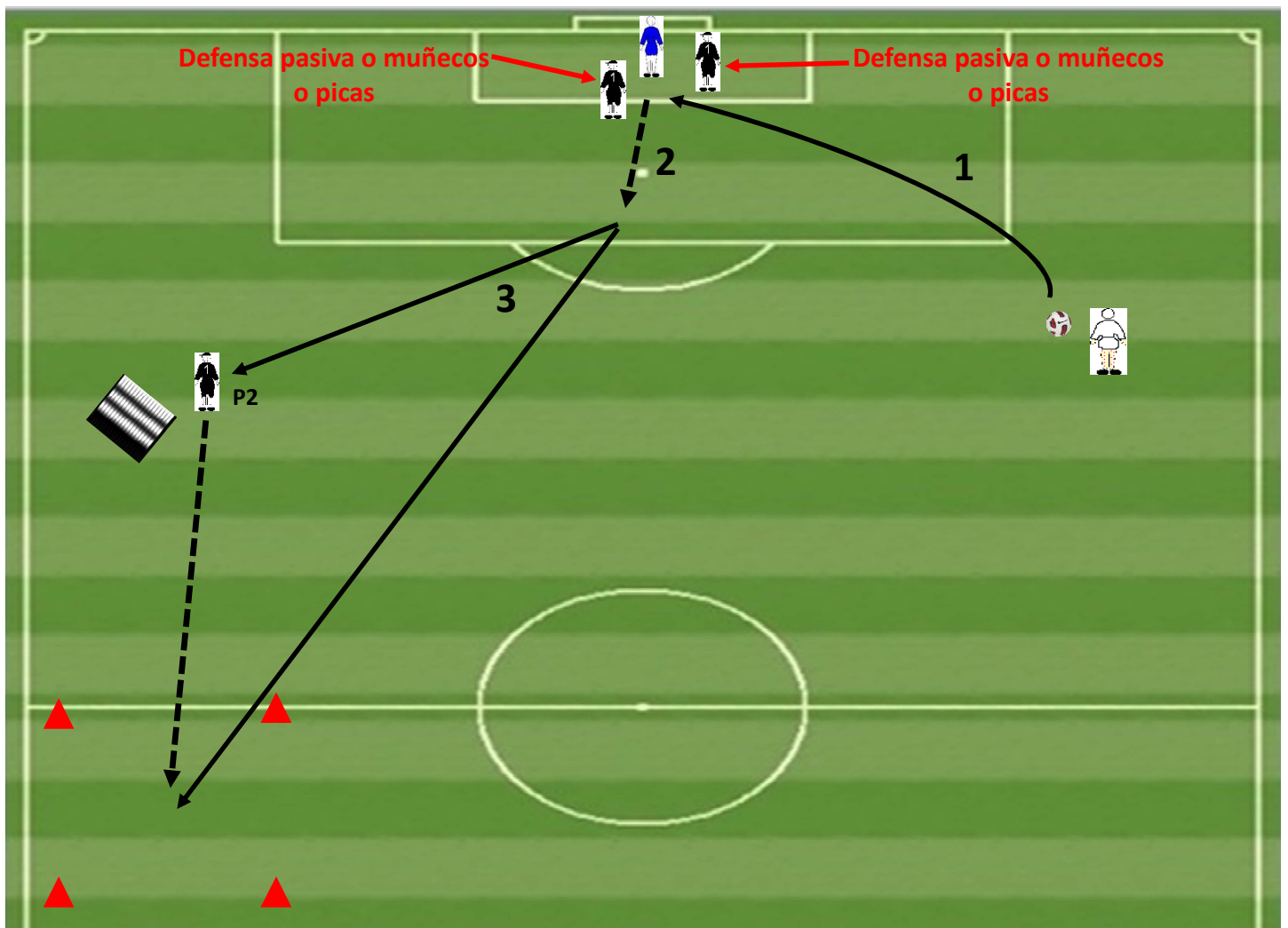
- Portería pequeña y conos
- Muñecos o picas

Nivel de estrés

- Medio

Día de la semana

Miércoles, jueves



Ejecución del ejercicio

- 1.) El EdP cuelga un balón aéreo al borde del área pequeña
- 2.) El portero hace un bloqueaje aéreo y gana metros hacia el borde del área grande
- 3.) P2 inicia carrera hacia la zona de conos, si levanta brazo en la carrera el Portero se lo lanza con el pie en carrera, sino levanta brazo saca con la mano picado para meter en portería pequeña

Consignas

- 1- Tiene que pedir el balón y bloquearlo en el punto mas alto
- 2- Que gane metros hasta el borde
- 3- Si hay golpeo en largo que vaya a media altura si es saque con la mano que bote justo antes de entrar en portería