

### Objetivo Principal

Acciones en movilidad

#### Objetivo Téc - táct

Cierre de ángulo+ Velocidad + estirada

#### Objetivo emocional

Coger confianza en las distancias

#### 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

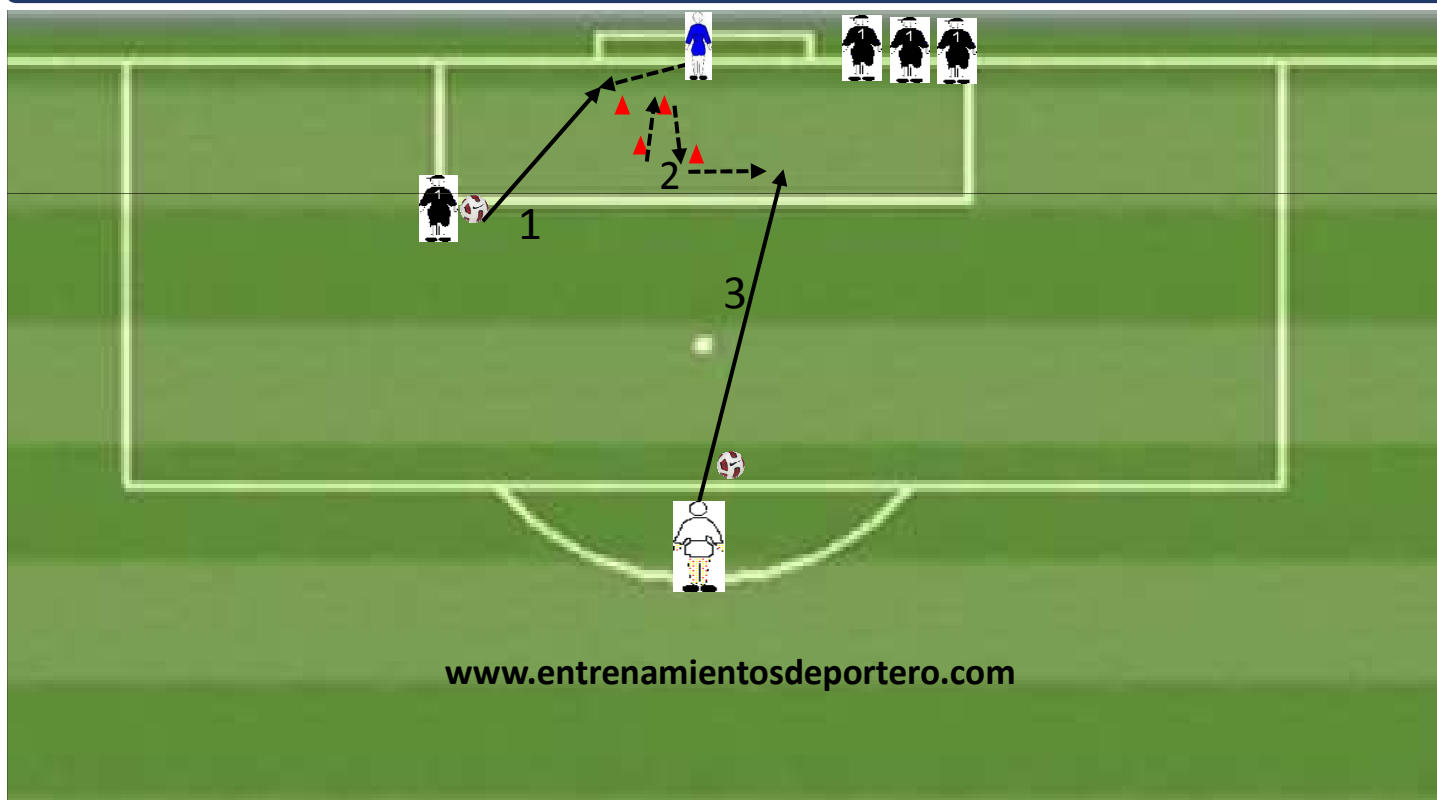
- Balones
- Conos

#### Nivel de estrés

- Alto

#### Día de la semana

Preferiblemente 48h antes del partido



[www.entrenamientosdeportero.com](http://www.entrenamientosdeportero.com)

### Ejecución del ejercicio

- 1.) Desde posición de salida en el centro de la portería salgo a cerrar ángulo en la miniportería de la diagonal
- 2.) Velocidad en los conos
- 3.) Estirada lateral

### Consignas

- 1.) El lanzador tiene que esperar hasta que llegue a la miniportería. El portero aguanta de pies
- 2.) Siempre con la mirada arriba y mirando los conos derecho. Buena brazada
- 3.) Dejamos que se plante en el centro de la portería y después lanzar.