

Objetivo Principal

Juego de velocidad reacción

Objetivo Téc - táct

Mejorar la velocidad gestual y segunda jugada

Objetivo emocional

Confianza en acciones gestuales rápidas

Nº de porteros

+/- 3 o 4

Tiempo

+/- 15 minutos

Repeticiones

5 balones por portero 3 rondas

Material

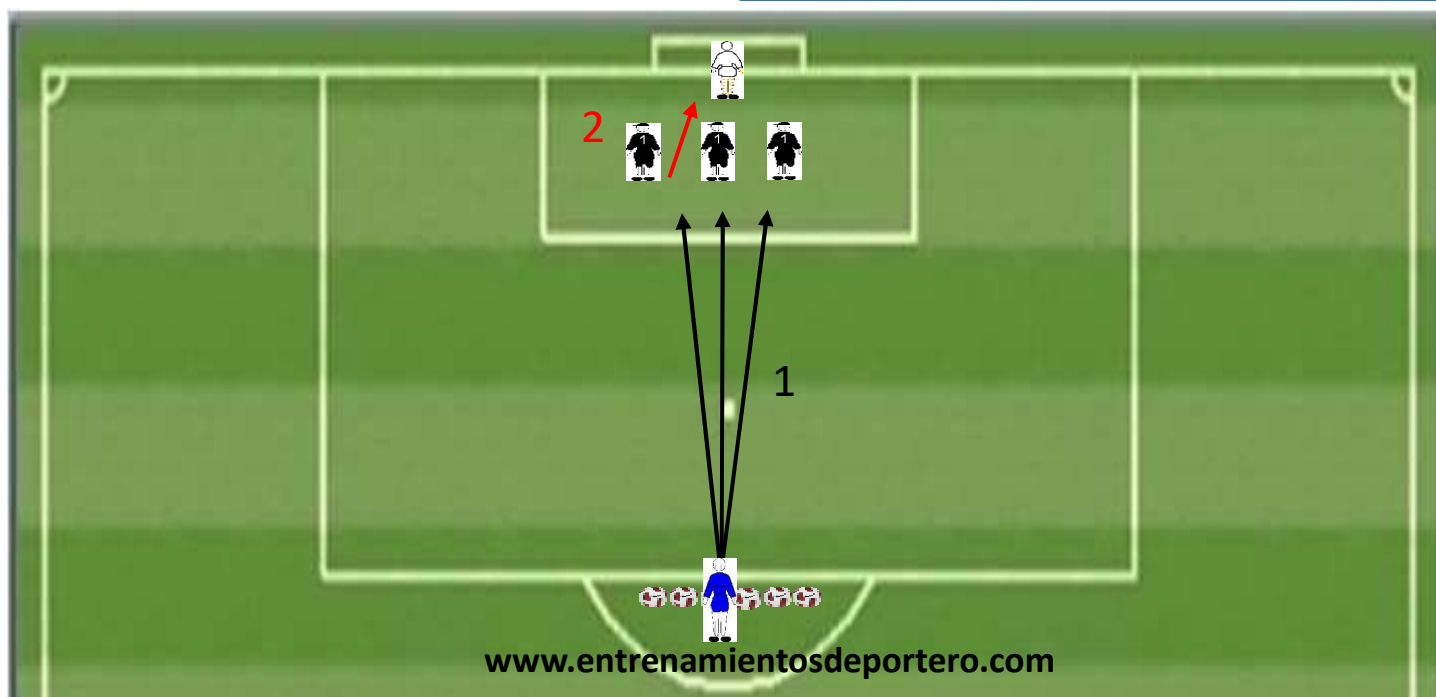
- Balones

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

- Día anterior al partido



www.entrenamientosdeportero.com

Ejecución del ejercicio

Consignas

1.) El EdP lanza balones a portería y los contrarios pueden tocar el balón o no para desviarlo o simplemente para despistar.

Gol encajado 1 punto.

Gana el que menos puntos tiene

* En progresión se permite segunda jugada y el portero que marca se le resta 1 punto.

- Mucha concentración y no intentar adivinar.
- Los desvíos hay que tratarlos hacerlos en dirección a las bandas para evitar las segundas jugadas.