

### Objetivo Principal

Desplazamientos y desvíos

### Objetivo Téc - táct

Movilidad + desvíos con estirada

### Objetivo emocional

Coger confianza con las distancias

### Nº de porteros

De 2 a 4 porteros

### Tiempo

15 minutos aprox.

### Repeticiones

5 acciones de cada lado por portero con 2 minuto mínimo de recuperación

### Material

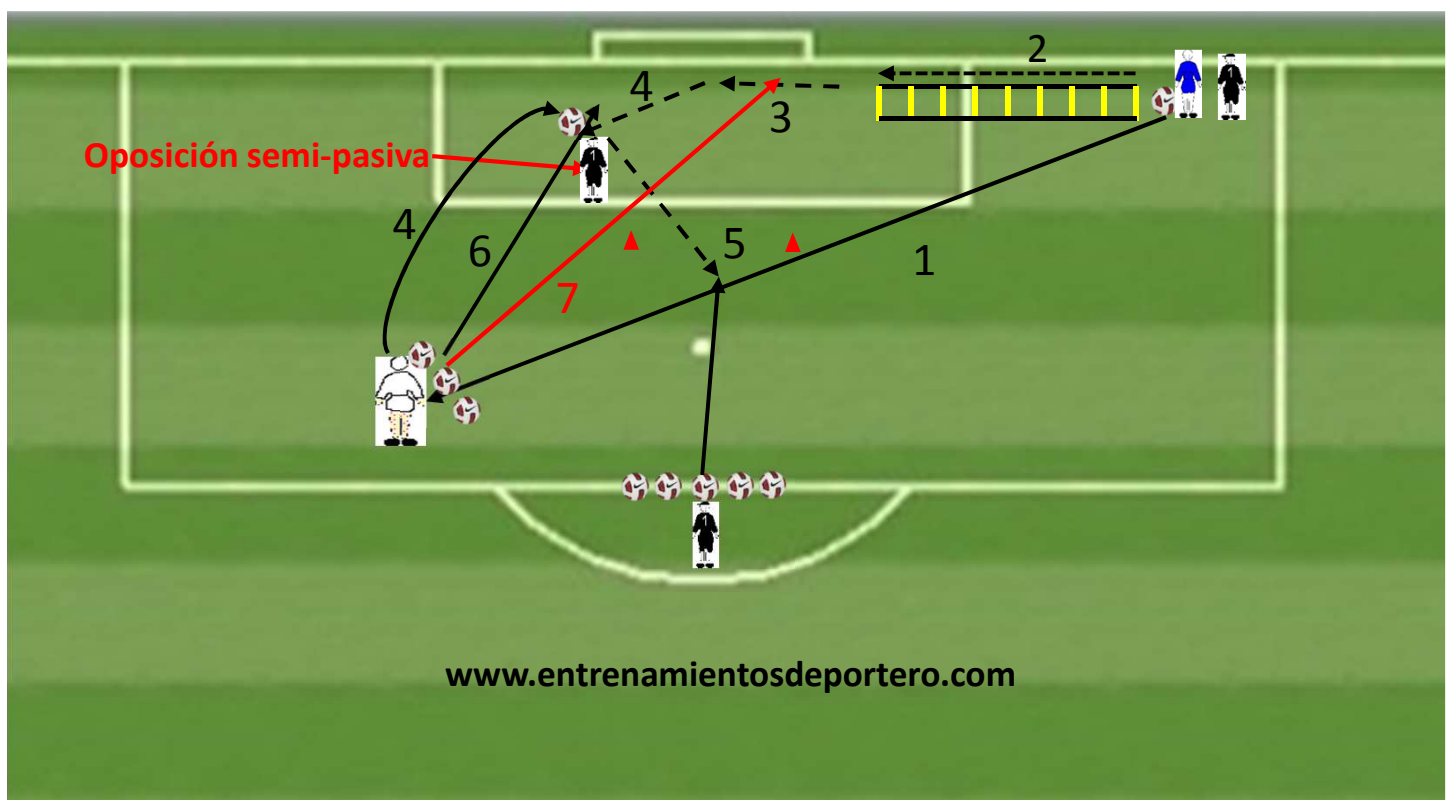
- Balones
- Conos

### Nivel de estrés

- Alto

### Día de la semana

Preferiblemente mínimo 72h antes del partido



### Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo media altura
- 2.) Desplazamiento coordinativo
- 3.) Cojo posición en portería
- 4.) Balón aéreo con oposición semipasiva
- 5.) Achico portería pequeña
- 6.) Estirada lateral
- 7.) **En progresión: Segunda jugada prolongación**

### Consignas

- 1.) Golpeo de calidad
- 2.) Siempre con la mirada arriba y al campo. Si mira abajo meter estímulos, dedos, colores...
- 3.) Siempre mirando al campo
- 4.) Esperamos ver la salida del balón
- 5.) Aguantamos de pie si adivinar
- 6.) Buen movimiento lateral
- 7.) Mirando siempre el balón