

Objetivo Principal

Desplazamientos, desvíos y segunda jugada

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

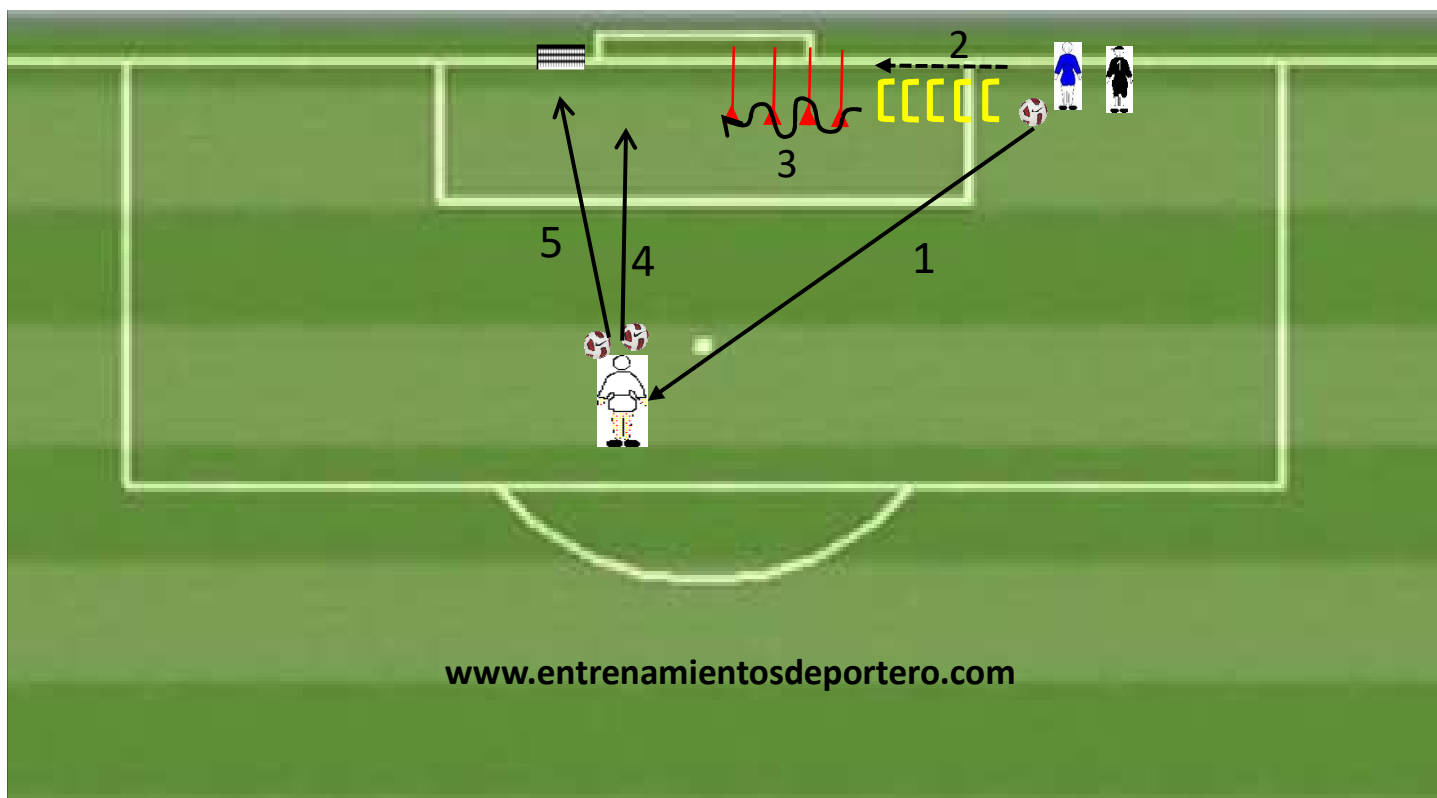
Vallas - picas – miniportería - balones

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

Preferiblemente mínimo 72h antes del partido



www.entrenamientosdeportero.com

Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo media altura
- 2.) Salto de vallas
- 3.) desplazamiento lateral zig zag
- 4.) Estirada lateral
- 5.) Estirada lateral a cubrir mini-porería

Consignas

- 1.) Golpeo de calidad
- 2.) Vigilar que las rodillas suban al pecho y que no se agache hacia adelante la espalda
- 3.) Siempre mirando al campo y de reojo a las picas. En el caso de no hacer caso, sacamos dedos y tienen que decir el numero de dedos que hemos sacado
- 4.) buen pie de apoyo y estirada
- 5.) Correcta técnica de levantarse y estirada