

Objetivo Principal

Golpeo, coordinación, movilidad y desvío

Objetivo Técnic - táct

Movilidad + desvíos con estirada

Objetivo emocional

Mejora de consecución de acciones

Nº de porteros

De 2 a 5 porteros

Tiempo

15 minutos aprox.

Repeticiones

5 acciones de cada lado por portero con 3 minutos mínimo de recuperación

Material

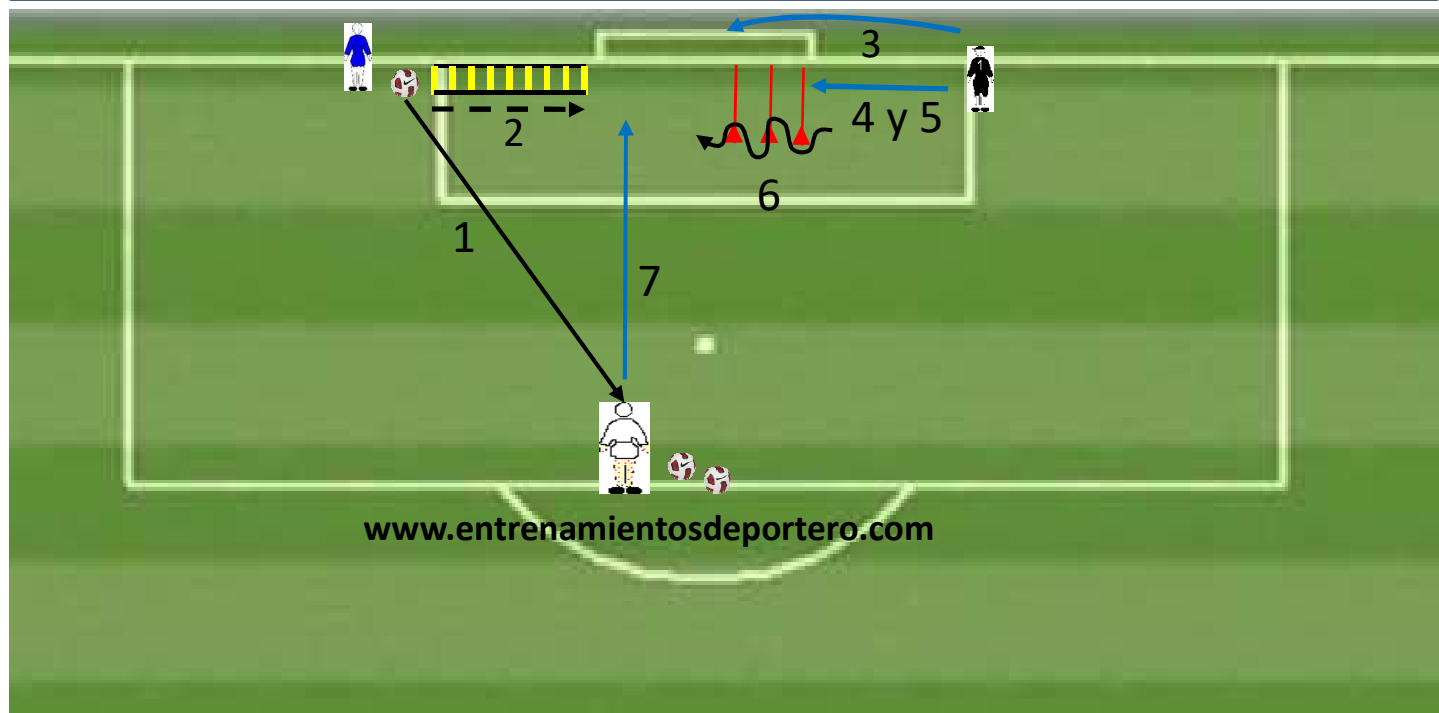
escaleras - picas - balones

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

Preferiblemente mínimo 72h antes del partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo a las manos del EdP
- 2.) Coordinación en escaleras
- 3.) Desvío aéreo por encima del larguero
- 4y5.) Interceptar media altura y raso
- 6.) zigzag entre picas
- 7.) Estirada lateral

Consignas

- 1.) Golpeo de calidad
- 2.) Buena coordinación
- 3.) Hay que ver la salida del balón y atacar para que el balón no nos rebase
- 4y5.) Aguantamos al pase de la muerte a media altura y raso sin intentar adivinar, sino se le tira a puerta
- 6.) Buen desplazamiento mirando siempre el campo
- 7.) buen pie de apoyo y estirada lateral