

Objetivo Principal

Calentamiento dinámico

Objetivo Téc - táct

Golpeo y blocaje

Objetivo emocional

Calentar y concentrar

Nº de porteros

Hasta 5-6 porteros

Tiempo

5' calentamiento + 5' estiramientos

Repeticiones

Una por movimientos de articulaciones tren superior y tren inferior, brazos adelante-atrás, apertura – cierre, rodillas arriba....

Material

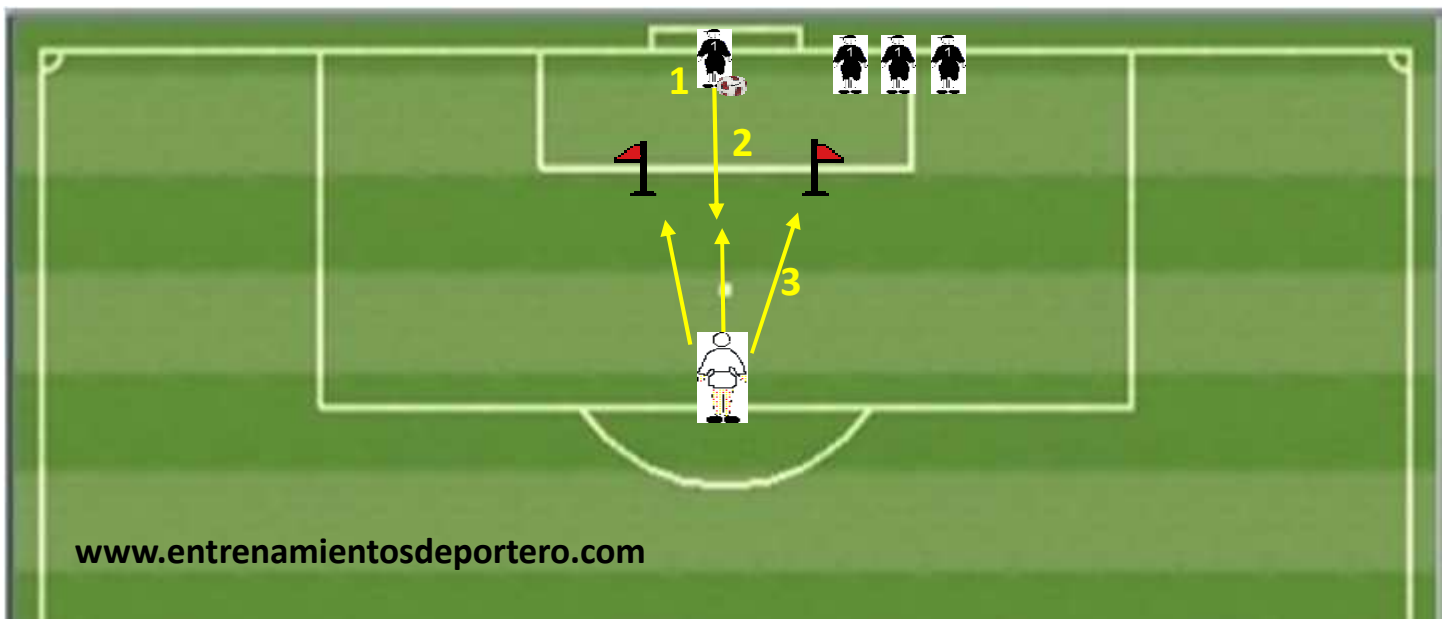
- Portería
- 2 picas
- 1 balón por portero

Nivel de estrés

- Bajo

Día de la semana

- Cualquiera



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo al EdP
- 2.) Movilidad articular Tren superior e inferior
- 3.) Rueda de blocajes, calentamiento caídas laterales

Consignas

- Paso 1: Golpeo controlado a las manos del EdP
- Paso 2: incidir en avanzar despacio haciendo muchas repeticiones
- Buenos movimientos de calentamiento