

Objetivo Principal

Calentamiento dinámico

Objetivo Téc - táct

Golpeo y blocaje

Objetivo emocional

Calentar y concentrar

Nº de porteros

De 3 a 5 porteros

Tiempo

7' calentamiento + 4' estiramientos

Repeticiones

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

Material

- 1 balón cada 3 porteros

Nivel de estrés

- Bajo

Día de la semana

- Cualquiera



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo desde el suelo y aire a las manos del portero que está en frente.
El golpeador del balón se pone en la cola de enfrente y de camino realiza ejercicios de movilidad articular de tren superior e inferior.
- 2.) Igual que el ejercicio anterior pero en vez de golpeando a las manos, lanzamos rasa a un lado y después al otro para calentar caídas laterales

Consignas

- 1º Indicaremos que en el golpeo apuntaremos a la cara del compañero
- 2º los blocajes se efectuaran correctamente
- 3º Los movimientos articulares se ejecutan correctamente
- 4º Brazos, caderas, cuádriceps, gemelos, hombros, calentaremos todo bien