

Objetivo Principal

Calentamiento

Objetivo Téc - táct

Blocaje y

Objetivo emocional

Calentar y concentrar

Nº de porteros

Hasta 3 porteros

Tiempo

5' calentamiento + 5' estiramientos

Repeticiones

Dependerá del tiempo

Material

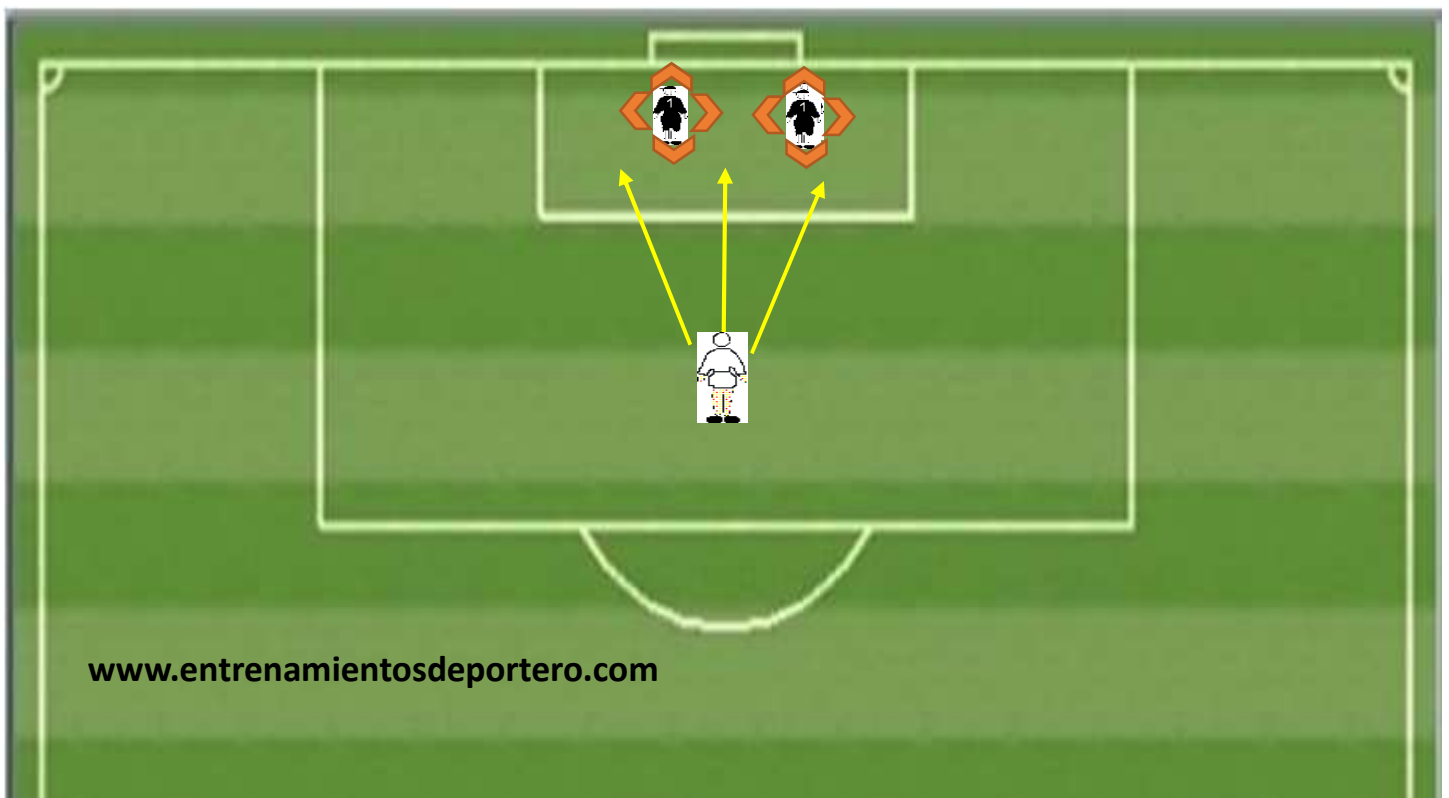
- 1 balón

Nivel de estrés

- Bajo

Día de la semana

- Cualquiera



www.entrenamientosdeportero.com

Ejecución del ejercicio

Los porteros van haciendo ejercicios de movilidad articular dentro del área pequeña y el EdP va diciendo el nombre y lanzándoles un balón. Iremos cambiando blocajes, aéreo, devolución con el pie, caídas laterales...

Consignas

Lo importante no es hacerlo rápido sino bien la movilidad.
Los porteros no se paran, si voy a pasar por la trayectoria del balón del compañero lo esquivo sin para.