

### Objetivo Principal

Calentamiento dinámico

#### Objetivo Téc - táct

Golpeo , movilidad/coordinación 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

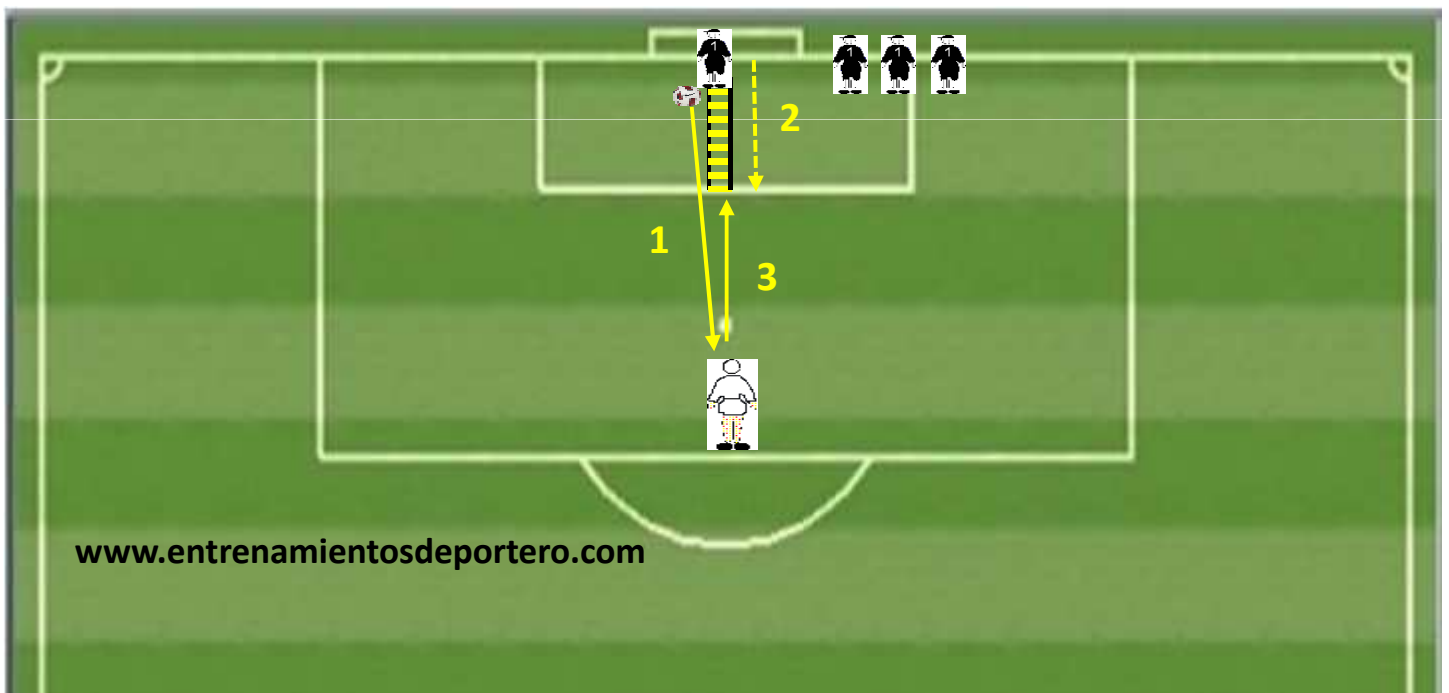
- Portería
- Escalera
- 1 balón por portero

#### 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