

Objetivo Principal

Calentamiento dinámico y prevención

Objetivo Téc - táct

Golpeo , movilidad/coordinación, bloqueo, prevención y caídas

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, caídas laterales, bloqueo aéreo...

Material

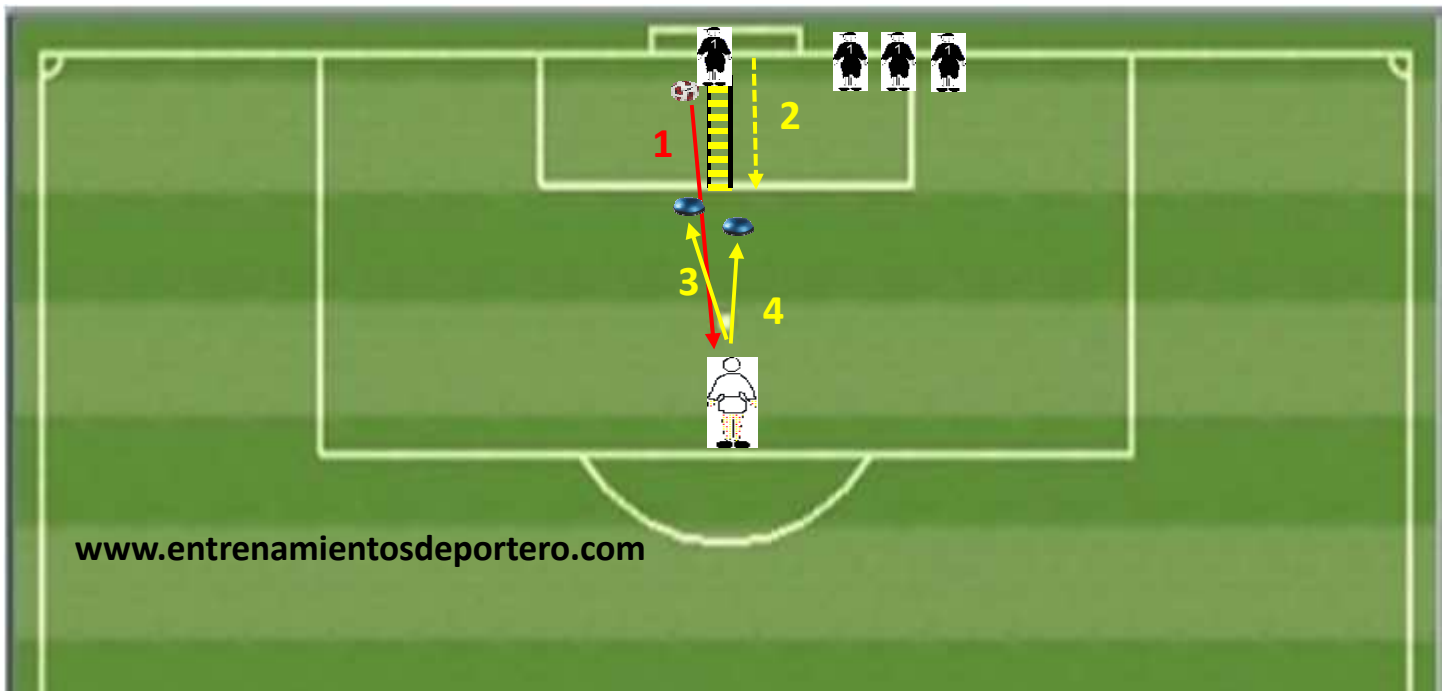
- Portería
- Escalera
- 1 balón por portero
- 2 bosu

Nivel de estrés

- Bajo

Día de la semana

- Cualquiera



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo al EdP
 - 2.) Movilidad articular Tren superior e inferior
 - 3.) Apoyado en el bosu con el pie derecho bloqueo
 - 4.) Apoyado en el bosu con el pie izquierdo bloqueo
- Cuando queramos pasar a caídas laterales apartamos los bosu

Consignas

- Paso 1: Golpeo controlado a las manos del EdP
- Paso 2: incidir en avanzar despacio haciendo muchas repeticiones
- Buenos movimientos de calentamiento
- Paso 3 y 4: Esperar a que mantenga el equilibrio. Hay que fijarse bien en que bajen el punto de gravedad.