

Objetivo Principal

Calentamiento dinámico y coordinación

Objetivo Técnico - táctico

Golpeo, movilidad/coordinación, bloqueo 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

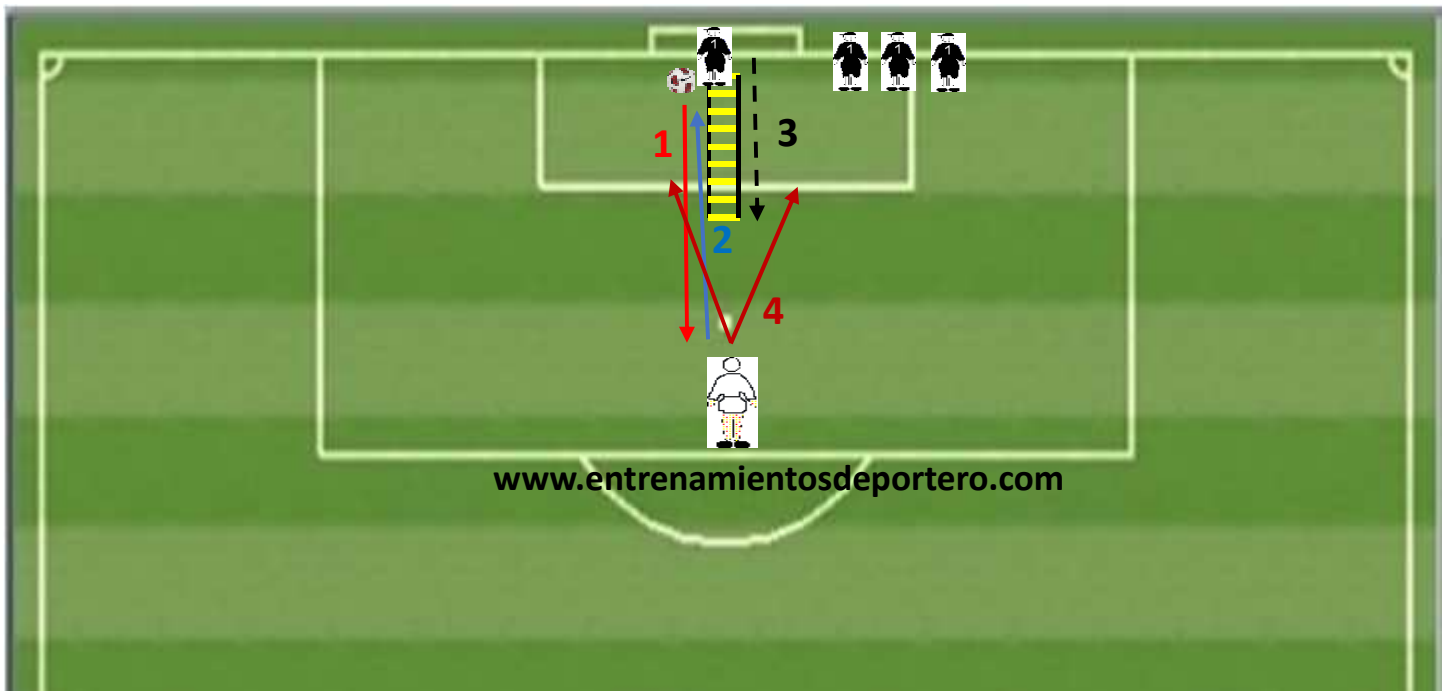
- Portería
- Escalera
- 1 balón por portero

Nivel de estrés

- Bajo

Día de la semana

- Cualquiera



Ejecución del ejercicio

- 1.) Golpeo del portero al EdP
- 2.) Bloqueo de balón lanzado por EdP
- 3.) Movilidad articular Tren superior e inferior con balón trabajando también la coordinación en la escalera
- 4.) Cuando queramos pasar a caídas laterales apartamos la escalera y hacemos una rueda de caídas laterales rasas y media altura

Consignas

- Paso 1: Golpeo controlado a las manos del EdP
- Paso 2: Buen bloqueo
- Paso 3: Que vayan de menos a más para mejorar la coordinación
- Paso 4: Trabajar bien las caídas e incorporaciones