



Velocidad reacción nº: 1

Julen Esnaola

www.entrenamientosdeportero.com

YouTube f Julen Esnaola entrenamientos de portero

Objetivo Principal

Velocidad reacción

Objetivo Téc - táct

Mejorar la velocidad gestual

Objetivo emocional

Coger confianza en acciones rápidas

Nº de porteros

Hasta 5-6 porteros

Tiempo

+/- 5 minutos

Repeticiones

Rueda. El portero hace una acción y se pone el último de la fila.

Material

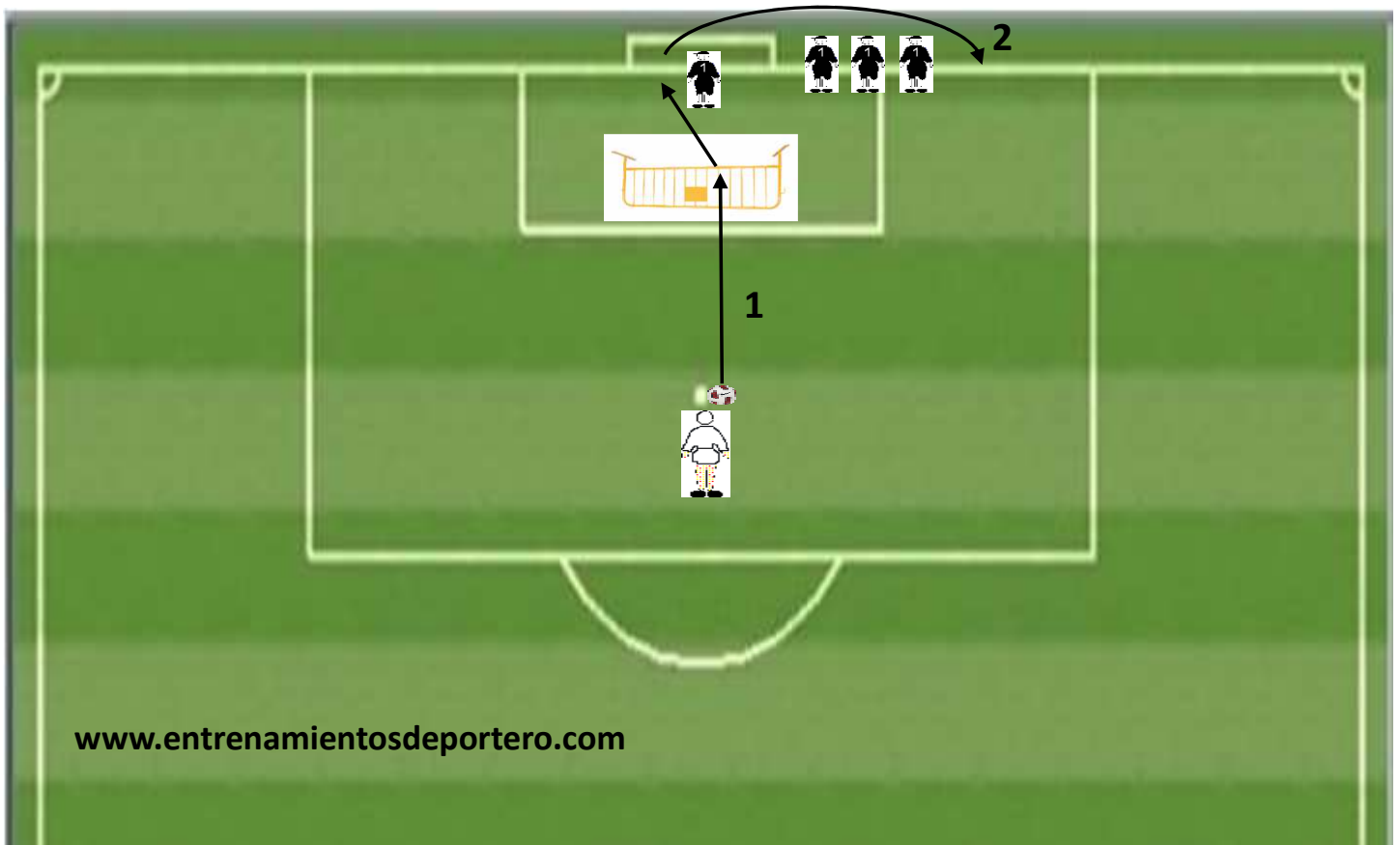
- Valla tumbada
- Balones

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

- Día anterior al partido



www.entrenamientosdeportero.com

Ejecución del ejercicio

- 1.) El EdP dispara y mediante la valla tumbada a modo de rampa y con las barras, se crea un cambio de dirección
- 2.) Se pone el último de la cola

Consignas

- Paso 1: Incidir en que el portero aguante de pie antes de venceré ya que el balón en el último momento puede cambiar la trayectoria.