

### Objetivo Principal

Trabajar la velocidad gestual

### Objetivo Téc-Táct.

Velocidad en acciones de velocidad gestual ante situaciones cercanas

### Objetivo emocional

Ganar reflejos

Nº porteros 1 ejecutando + 1 participando

Repeticiones 5 de cada lado

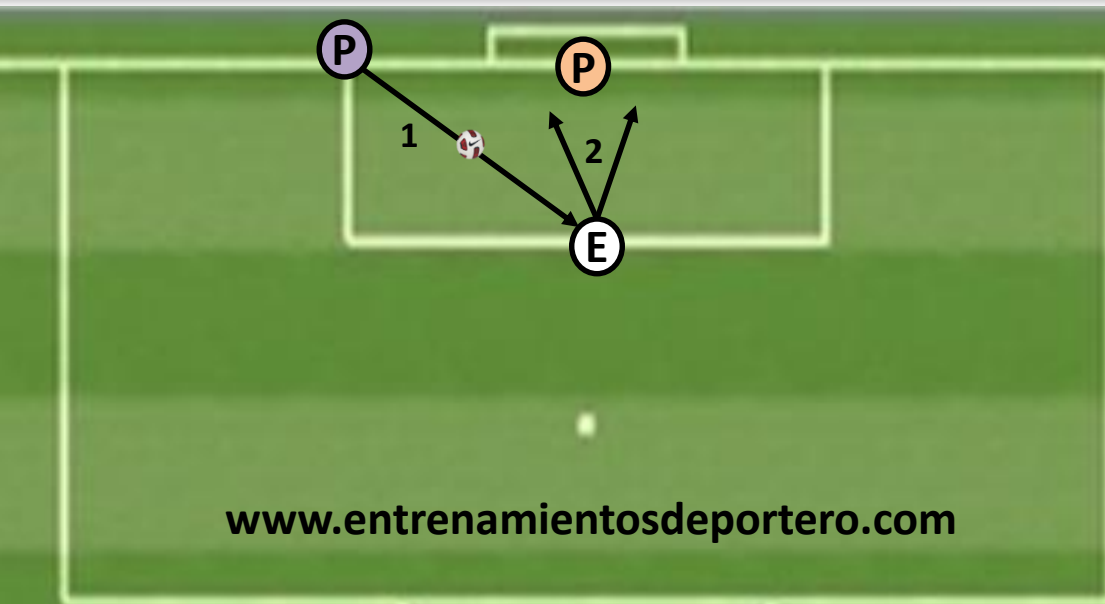
Duración 8' Nivel estrés Alto

### Día de la semana

Día anterior a partido

### Material

- Rebotador (sino con pies y cabeza)  
- balones



[www.entrenamientosdeportero.com](http://www.entrenamientosdeportero.com)



ENTRENADOR



PORTERO EJECUTANDO



PORTEROS PARTICIPANDO

### EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- 1.) El portero que no ejecuta el ejercicio pasa al EdP
- 2.) Con el rebotador o pies y cabeza se hace un remate a portería

### CONSIGNAS A TENER EN CUENTA

- 1- Antes de recibir el remate tiene que estar punteando con los pies y tener localizado la ubicación del rematador pese a estar mirando al centrador