

Objetivo Principal

Velocidad reacción

Objetivo Téc - táct

Mejorar la velocidad gestual

Objetivo emocional

Coger confianza en acciones rápidas

Nº de porteros

1 en ejercicio resto en espera

Tiempo

1 minuto por portero aprox

Repeticiones

6 – 8 balones

Nivel de estrés

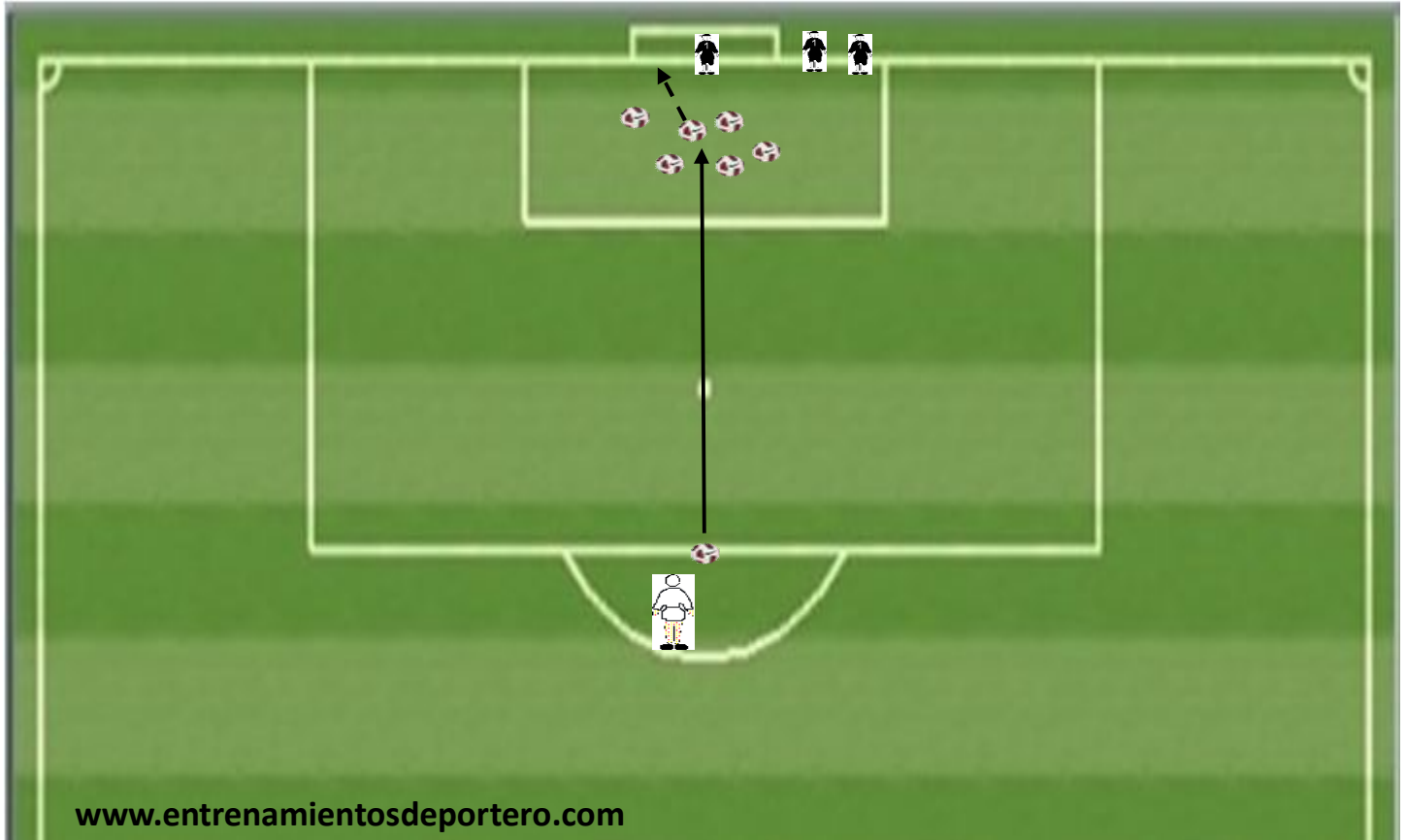
- Alto

Material

- Balones

Día de la semana

- Día anterior al partido



www.entrenamientosdeportero.com

Ejecución del ejercicio

1.) El EdP golpea a portería y si da en alguno de los balones, hay que intentar detener los balones que van a puerta sean uno dos o los que se puedan.

Consignas

- Mucha concentración y no intentar adivinar.
- Intentar aguantar de pies hasta el último momento ya que puede que el balón cambie de dirección.