

Objetivo Principal

Velocidad reacción gestual

Objetivo Téc - táct

Mejorar la velocidad gestual

Objetivo emocional

Coger confianza en acciones rápidas

Nº de porteros

2 porteros máximo 3

Tiempo

+/- 5 minutos

Repeticiones

20 balones. Gana el que menos goles reciba

Material

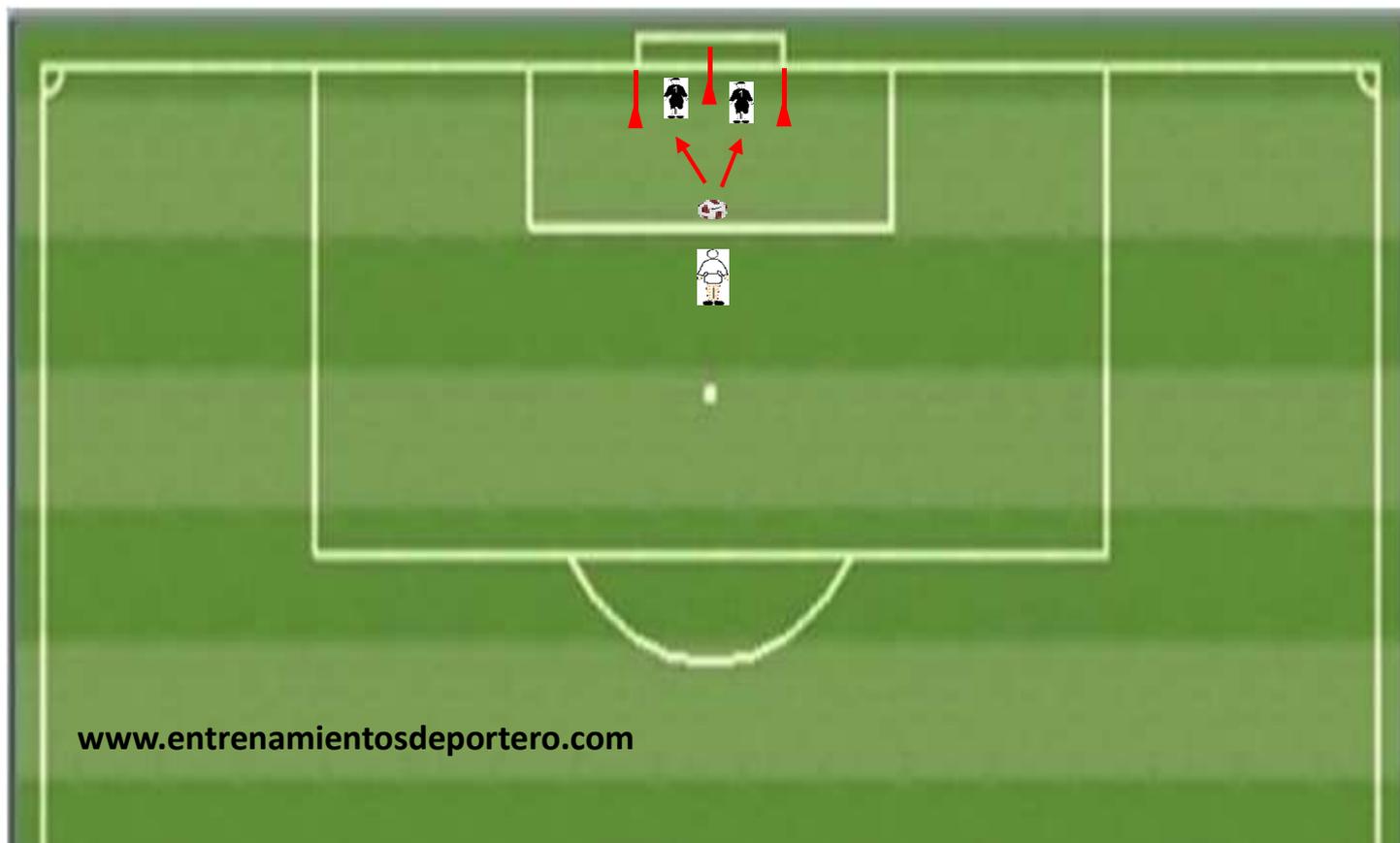
- Picas para dividir la porteria
- Balones

Nivel de estrés

- Alto

Día de la semana

- Día anterior al partido



Ejecución del ejercicio

- 1.) El EdP Tiene dos balones en la mano y dos en los pies y puede lanzar un balón a un portero o uno con el pie a uno y otro con la mano al otro...
- 2.) Si un portero hace un desvío y entra en la portería del compañero le suma un punto al receptor del gol y le resta uno de los que tenga al que ha hecho el desvío

Consignas

- Paso 1: Máxima concentración y no bajar esa tensión cuando el balón le vaya al compañero porque un desvío le puede costar caro ya que le cuenta como gol.