

### 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

### Repeticiones

6 – 8 balones

#### Material

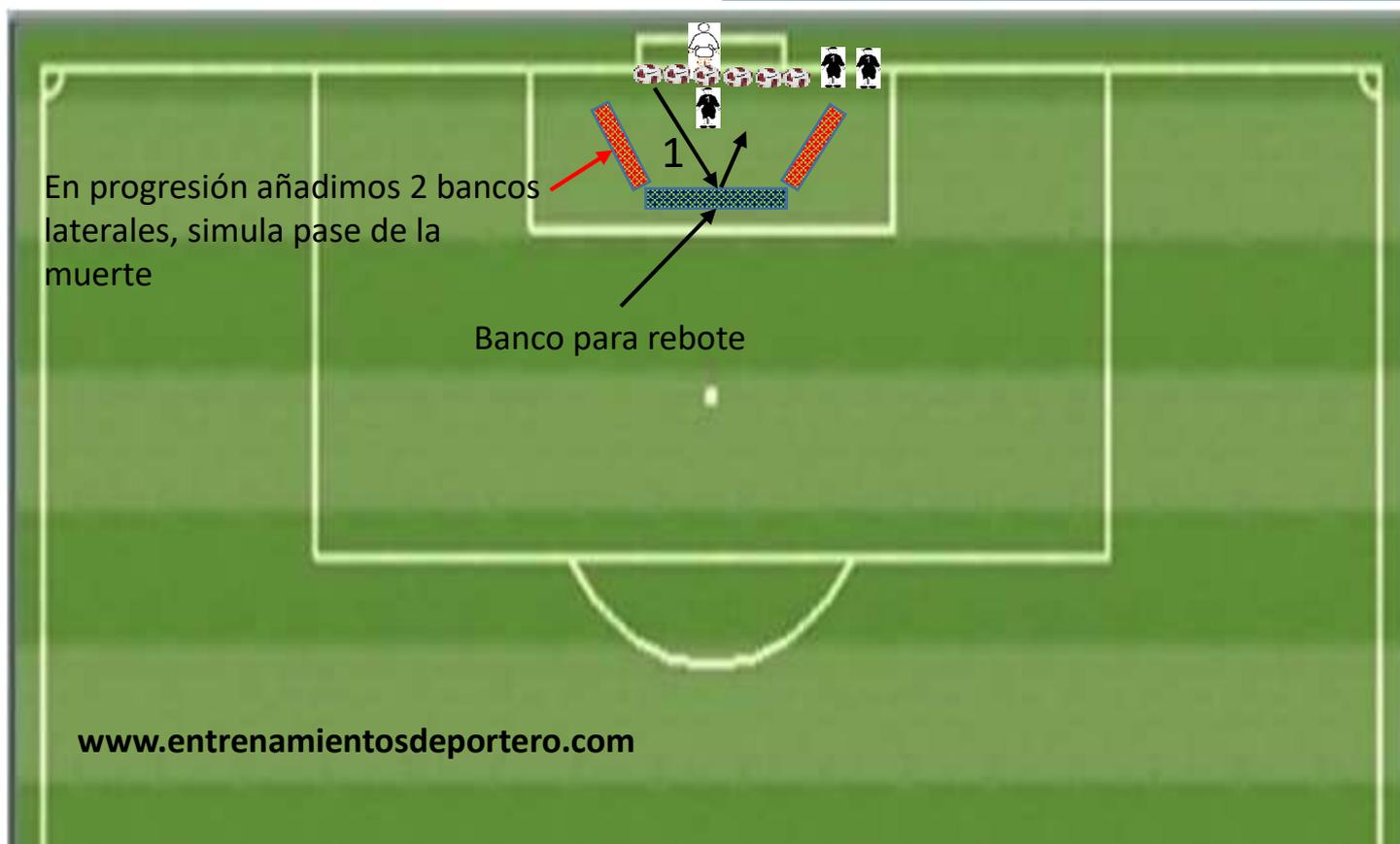
- 1 Banco
- 3 Bancos en progresión
- Balones

#### Nivel de estrés

- Alto

#### Día de la semana

- Día anterior al partido



### Ejecución del ejercicio

- 1.) El EdP lanza balones al banco y el portero para el rebote.
- \* En progresión se añadirán dos bancos más a los lados simulando pase de la muerte

### Consignas

- Mucha concentración y no intentar adivinar.