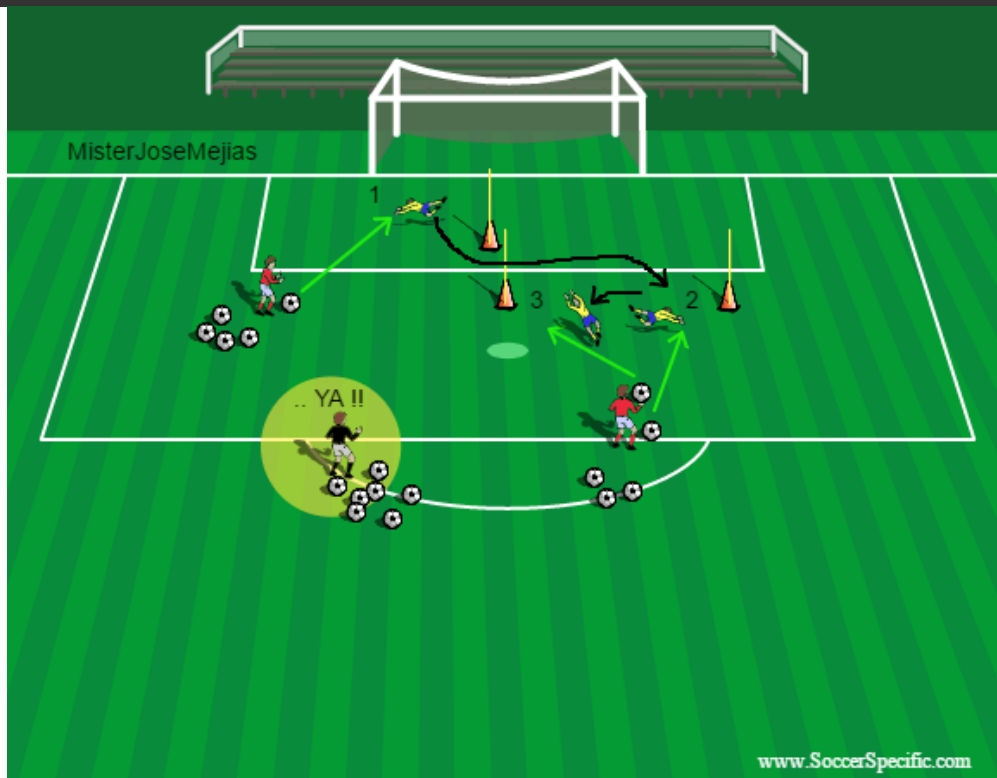




MisterJoseMejias - VELOCIDAD DE REACCIÓN PARA PORTEROS BLOCAJE Y DESPEJE



⌚ 15' ↗ área de fútbol 11

Configuración

MisterJoseMejias - VELOCIDAD DE REACCIÓN PARA PORTEROS BLOCAJE Y DESPEJE

Instrucciones

Ejercicio para la mejora de la velocidad de reacción del portero en las acciones técnicas defensivas del bloqueo y del despeje.

Se distribuyen 3 porteros como indica el gráfico, donde uno realiza el ejercicio y los otros dos trabajan con él.

1. Bloqueo raso a la izquierda.
2. Incorporación rápida, pasar entre conos y bloqueo raso a derecha.
3. incorporación rápida y despeje media altura a izquierda.

Tener en cuenta el principio de multilateralidad cambiando de posición el inicio de los conos.

Incidir en la correcta ejecución técnica del bloqueo y del despeje, desplazamiento lateral y batida.

Puntos de formación

Jugadores: 3 porteros. Duración: 15'. Dimensiones: área de fútbol 11. Rotaciones: cada 3 repeticiones, cambio de rol.