

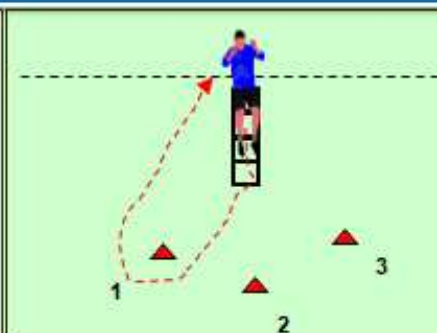
Calentamiento físico general

Ejercicios para incluir en el calentamiento. A realizar a ritmo lento: ejercicios de movilidad de brazos, piernas y columna vertebral. Ejercicios de estiramiento.



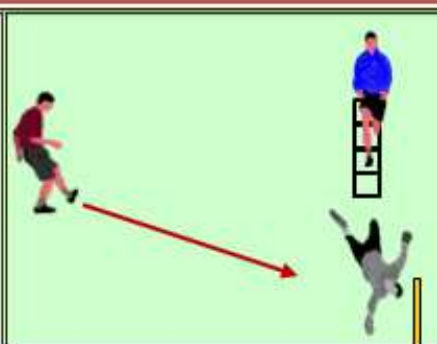
Ejercicio físico, coordinativo sin uso del balón

El portero supera la **escalera** con saltos con los pies juntos y, a continuación, rodea el primer cono y vuelve corriendo hacia atrás hasta el punto de partida. Repite el ejercicio con los otros dos conos. **3 series de 3 repeticiones.**



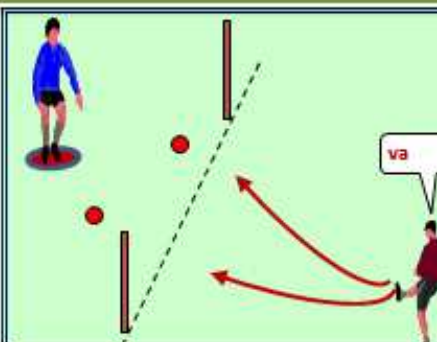
Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero supera la **escalera** apoyándose solo en un pie y luego interviene en el tiro del entrenador. **3 series de 3 repeticiones a derecha e izquierda.**



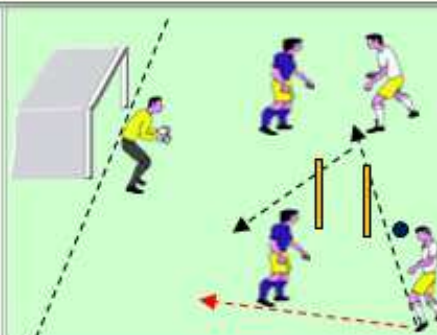
Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero permanece en equilibrio sobre un **disco propioceptivo**. A la orden del entrenador va en toma primero a dos balones en el suelo y sucesivamente a dos balones pateados por el entrenador al arco. **3 series de 3 repeticiones.**



TRABAJO EN EQUIPO

El portero trabaja con el equipo.



RIGENERATIVO