

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 da un salto hacia delante, corre tocando los conos hacia delante y hacia atrás y, finalmente, da otro salto hacia delante.
3 series de 4 repeticiones



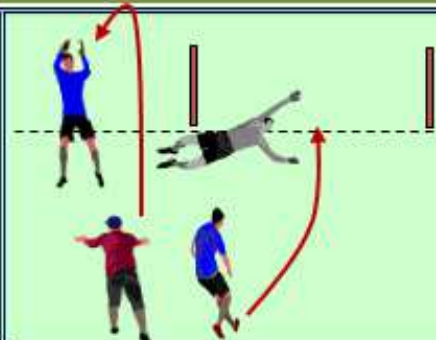
Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero salta dos obstáculos, recibe el balón de un compañero situado a 20 metros y se lo pasa a otro compañero situado a un lado.
3 series de 3 repeticiones a derecha e izquierda.



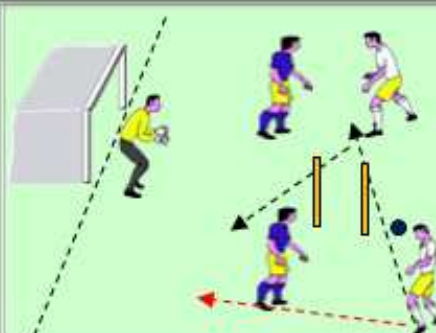
Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero, situado al lado de un arco de 3,5 m, da cuatro saltos hacia arriba despegando con los dos pies y cogiendo el balón lanzado por el entrenador. A continuación, interviene en el tiro de su compañero. **3 series de 3 repeticiones a derecha e izquierda.**



TRABAJO EN EQUIPO

El portero trabaja con el equipo.



RIGENERATIVO