

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 salta un obstáculo con un salto frontal y corre 5 metros, deteniéndose antes del siguiente obstáculo. A continuación, lo salta y vuelve a correr 5 metros.

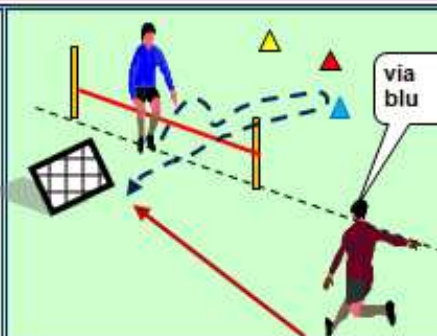
3 series de 4 repeticiones



Ejercicio de coordinación física y técnica

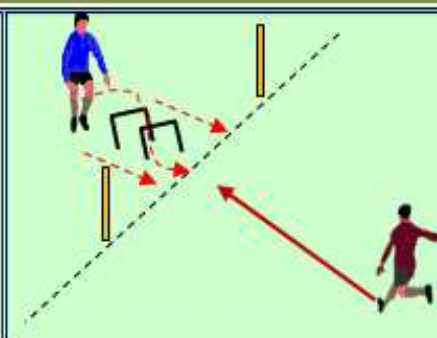
El portero, de pie junto a una cinta de 60 cm de altura, salta la cinta con un salto a la orden del preparador, toca el cono indicado y, en una zambullida, pasando por debajo de la cinta, impide que el balón pateado entre en la portería.

3 series de 3 repeticiones a la derecha y a la izquierda



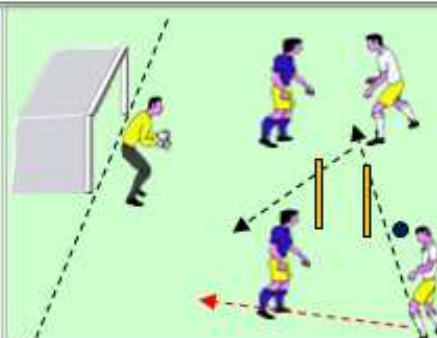
Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero supera los dos obstáculos primero frontalmente y luego lateralmente a la derecha y a la izquierda. A continuación, se dirige a la portería e interviene en el lanzamiento del entrenador. 3 series de 3 repeticiones a la derecha y a la izquierda.



TRABAJO EN EQUIPO

El portero trabaja con el equipo.



RIGENERATIVO