

Calentamiento físico general

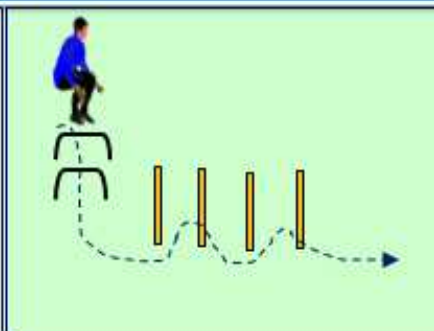
Ejercicios para incluir en el calentamiento. A realizar a ritmo lento: ejercicios de movilidad de brazos, piernas y columna vertebral. Ejercicios de estiramiento.



Ejercicio físico, coordinativo sin uso del balón

El portero, con un único salto lateral, supera dos obstáculos y, a continuación, realiza un eslabon entre cuatro estacas.

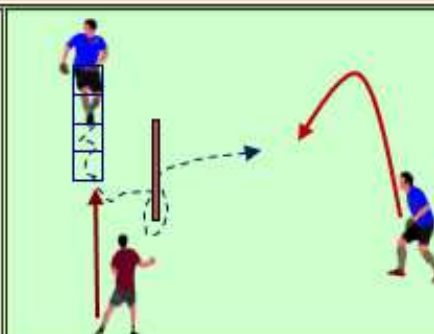
Tres series de tres repeticiones a derecha e izquierda.



Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero supera la escalera dentro/fuera y atrapa el balón lanzado por el preparador. A continuación, gira alrededor del poste y atrapa el balón lanzado por su compañero.

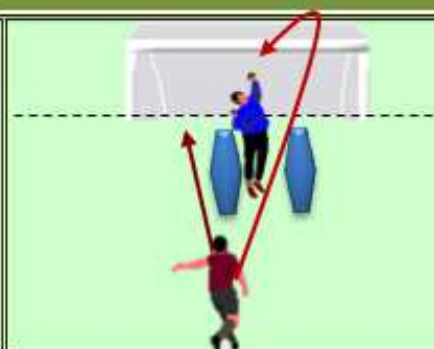
3 series de 3 repeticiones derecha e izquierda.



Ejercicio de coordinación física y técnica

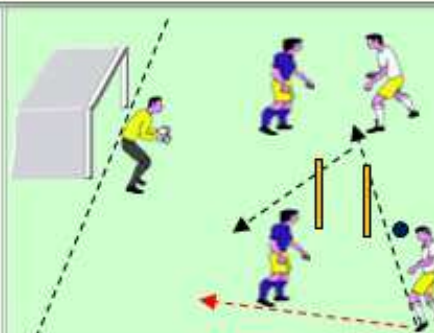
El portero interviene con un puñetazo para rechazar un balón alto lanzado por el entrenador. A continuación, recupera la portería e interviene en el tiro.

3 series de 4 repeticiones.



TRABAJO EN EQUIPO

El portero trabaja con el equipo.



RIGENERATIVO