

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 se desplaza lateralmente de un cono a otro y luego sprinta hasta detenerse delante del obstáculo alto situado a 10 m.
2 series de 6 repeticiones



Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero, partiendo desde la línea de meta, avanza a toda velocidad hasta el punto de penalti y atrapa el balón lanzado por el entrenador. A continuación, pasa el balón a su compañero situado al lado e interviene en el tiro a puerta.
3 series de 3 repeticiones a derecha e izquierda.



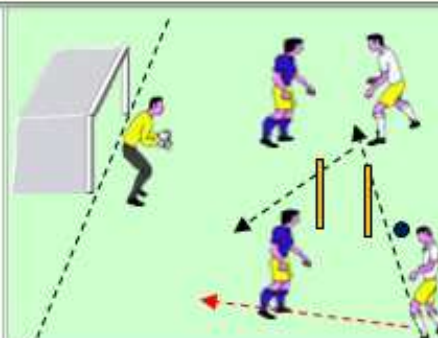
Ejercicio de coordinación física y técnica

El portero rechaza un córner dirigido al primer palo y luego se coloca primero en el cono marcado y después en el entrenador, que chuta a puerta.
3 series de 3 repeticiones a derecha e izquierda.



TRABAJO EN EQUIPO

El portero trabaja con el equipo.



RIGENERATIVO