

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 01P

NIVEL: Básico

TIPO: TI

TÍTULO: Colocación y posicionamiento del portero

AUTOR: Salvador Pons

Nº PARTICIPANTES:

OBJETIVOS:

- ✓ Mostrar a los jugadores y porteros los ángulos a tener en cuenta en los disparos

MATERIAL:

- ✓ Portería
- ✓ Cuerda para mostrar los ángulos

METODOLOGÍA:

- ✓ Grupo, individual, parejas...

DESARROLLO DEL EJERCICIO

Visualización de alguna acción determinada en video o una imagen de colocación correcta y no correcta de un portero. Explicación en campo de los ángulos a proteger por parte del portero. Mostrar la importancia de la correcta colocación.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Disparos desde lejos en diferentes ángulos, indicando al portero como debe colocarse, primero mal y luego en posición correcta, para que vea la diferencia

CONSIGNAS TECNICAS

Ejercicio que debe servir de puntería también para los jugadores. No disparos fuertes, sino colocados.

VARIANTES

Partir de portero descolocado (varias situaciones), jugadores disparar de espaldas, en estático y en movimiento

OBSERVACIONES/IMAGENES

