

OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN, MULTISALTO EN ALTURA.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

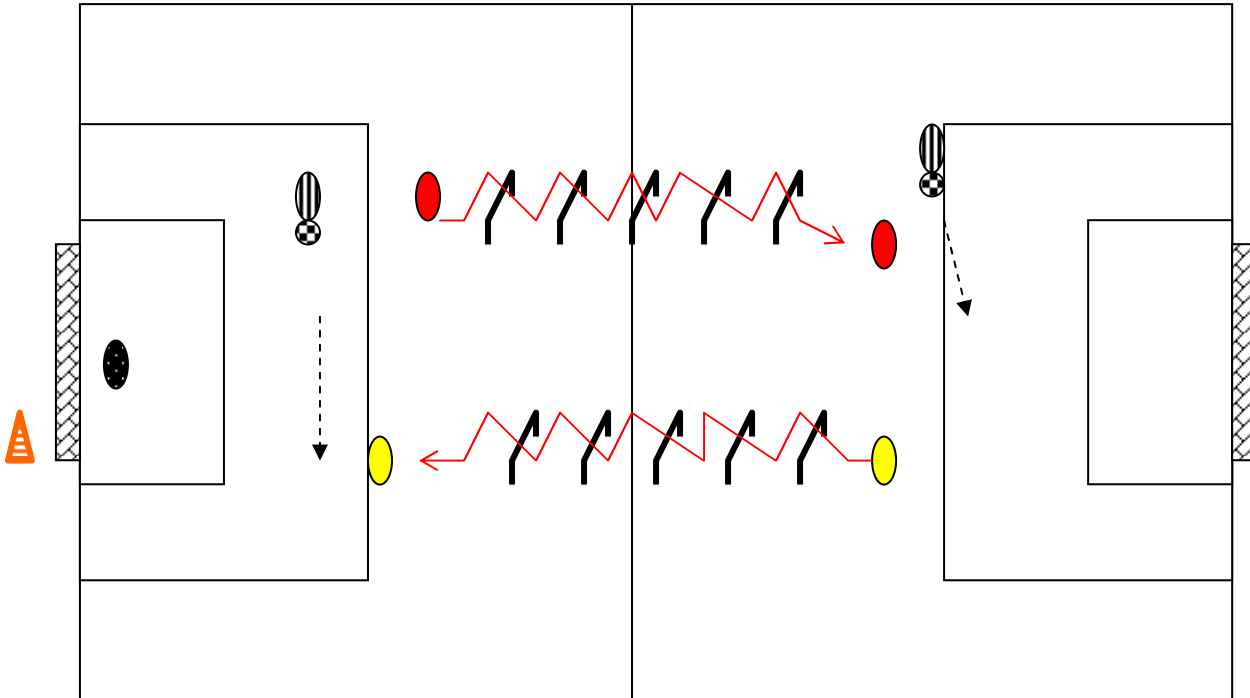
MATERIAL: VALLAS DE 50-CM ALTURA O SIMILARES.

METODOLOGÍA: COLOCAMOS DOS FILAS DE 5 VALLAS O SIMILARES, A UNA DISTANCIA DE 1,5 M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: UN PORTERO EN CADA PORTERÍA. UN GRUPO SALTA UNA FILA DE VALLAS, SALE 10M AL 100% EN VELOCIDAD, EL ENTRENADOR PASA EL BALÓN Y GOLPEA A PORTERÍA. CAMBIA DE FILA DESPUÉS DE CADA GOLPEO.

LOS SALTOS PIES JUNTOS. 10 SERIES CADA JUGADOR. TOTAL 50 APOYOS. SE VUELVE ANDANDO DESPUÉS DEL GOLPEO.

VARIANTE: A UNA SOLA PIERNA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA.

Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

MATERIAL: 10 VALLAS O SIMILARES. BALONES

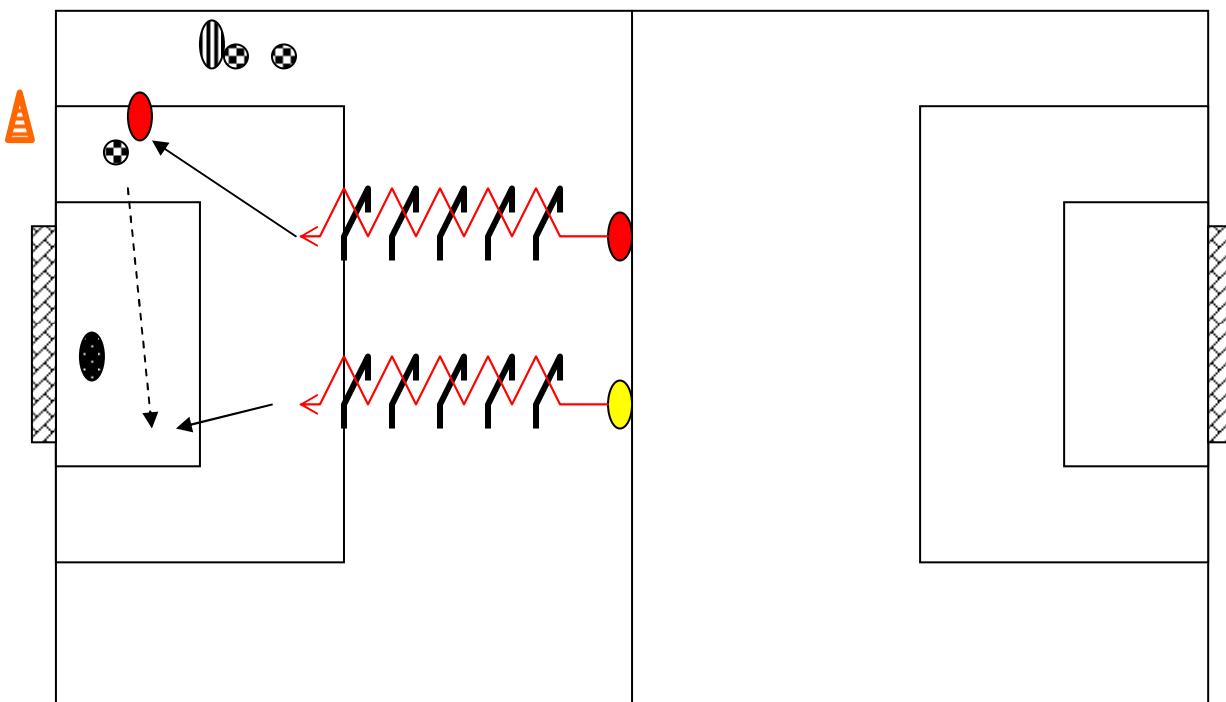
METODOLOGÍA: DOS GRUPOS.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: DOS FILAS DE 5 VALLAS CADA UNA. SALTAMOS PIES JUNTOS SALIMOS 10M AL 100%

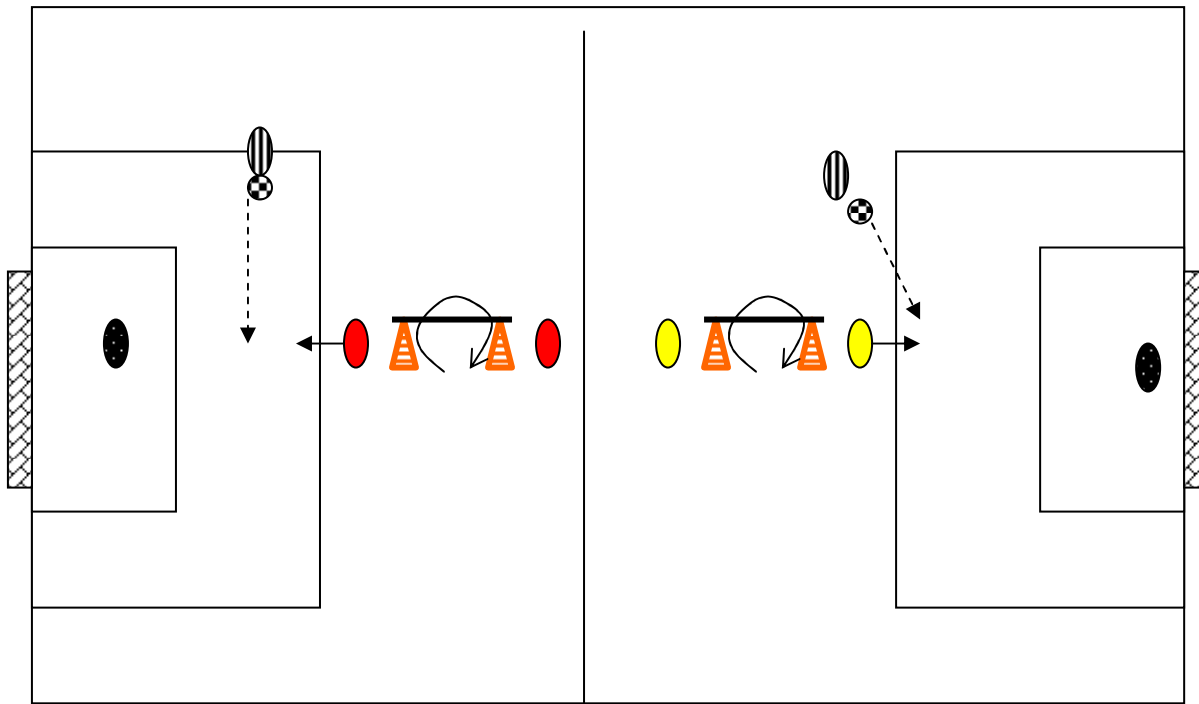
ESPERAMOS PASE DEL ENTRENADOR Y CENTRAMOS 2º PALO AL OTRO COMPAÑERO DE LA OTRA FILA.

10 SERIES 50 APOYOS CADA JUGADOR. SE VUELVE AL COMIENZO ANDANDO.

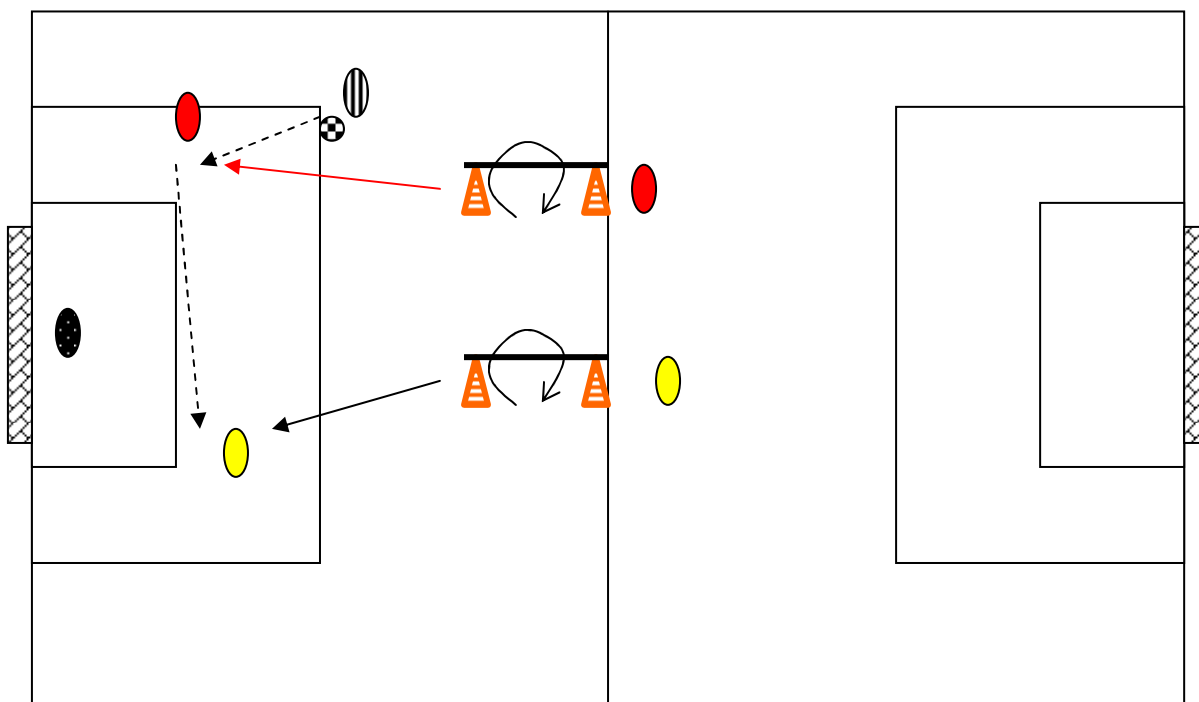
VARIANTE: A UNA SOLA PIERNA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA LATERALES.
 Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.
 MATERIAL: 4 CONOS, DOS LISTONES, BALONES.
 METODOLOGÍA: DOS GRUPOS.
 DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALTAMOS LATERALMENTE EL LISTÓN PIES JUNTOS, 5 VECES Y SALIMOS 10 M AL 100% EN VELOCIDAD, ESPERAMOS EL PASE DEL ENTRENADOR Y TIRO A PORTERÍA.
 SE VUELVE ANDANDO DESPUES DEL GOLPEO.
 VARIANTE: A UNA SOLA PIERNA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA LATERALES..
 Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.
 MATERIAL: 4 CONOS, DOS LISTONES,
 METODOLOGÍA: DOS GRUPOS UN PORTERO EN PORTERÍA.
 DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALTAMOS EL LISTÓN 5 VECES LATERALMENTE PIES JUNTOS, Y SALIMOS EN VELOCIDAD 10M AL 100%, UNO SE ABRE, EL ENTRENADOR LE PASA EL BALON Y CENTRA AL OTRO COMPAÑERO DE LA OTRA FILA AL 2º PALO. 10 SERIES, 50 APOYOS EN TOTAL.
 DESPUES DEL GOLPEO SE VUELVE ANDANDO.
 VARIANTE: A UNA SOLA PIERNA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA.

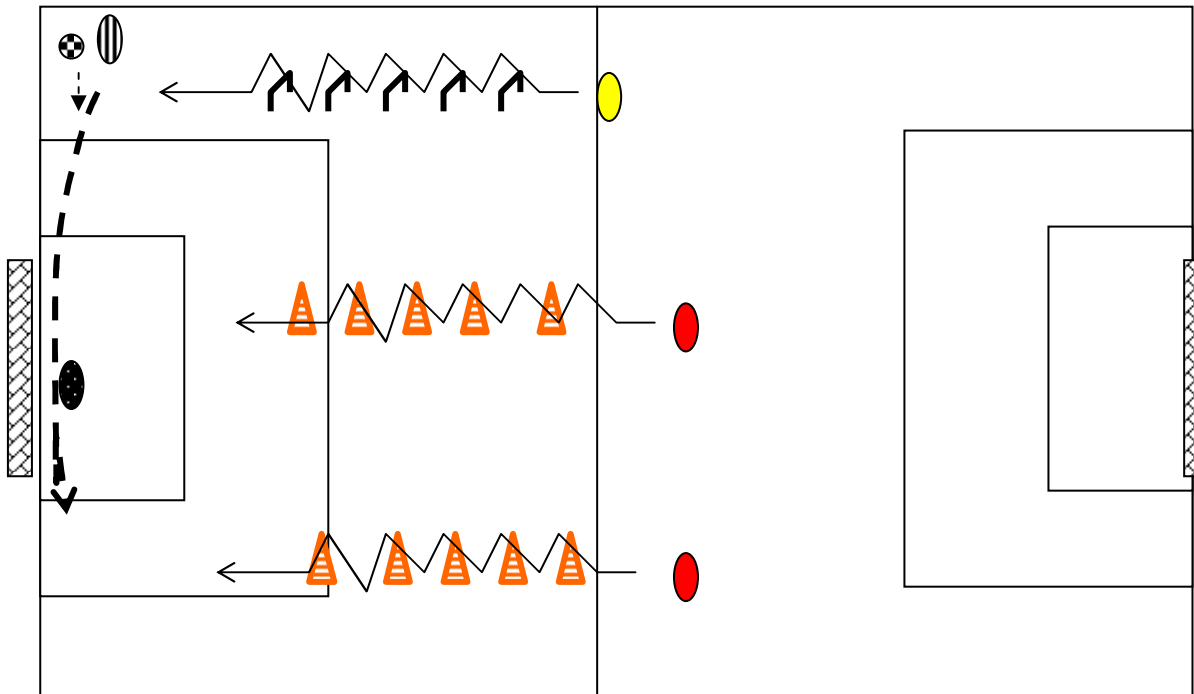
Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

MATERIAL: 10 CONOS Y 5 VALLAS O SIMILARES.

METODOLOGÍA: TRES FILAS. A MEDIO CAMPO. CONOS SEPARADOS 1,5M

DESARROLLO DEL EJERCICIO: TRES FILAS A MEDIO CAMPO. SALTAMOS LOS OBSTACULOS VERTICALMENTE PIES JUNTOS, 10-15M EN VELOCIDAD AL 100%. LA FILA MAS CERCANA A BANDA CENTRARÁ. A LOS OTROS DOS JUGADORES QUE LLEGAN. 10 SERIES EN TOTAL, NOS CAMBIAMOS DE FILA EN CADA SERIE. EL ENTRENADOR CAMBIARA DE SITIO A OTRA BANDA, A LA MITAD DEL EJERCICIO YA QUE ES EN ANCHARGADO DE FACILITAR BALON AL QUE CENTRA. PORTEROS SE TURNAN.

VARIANTE: UNA FILA PIES JUNTAS, OTRA PIERNA IZQUIERDA, OTRA PIERNA DERECHA.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA VERTICALES.

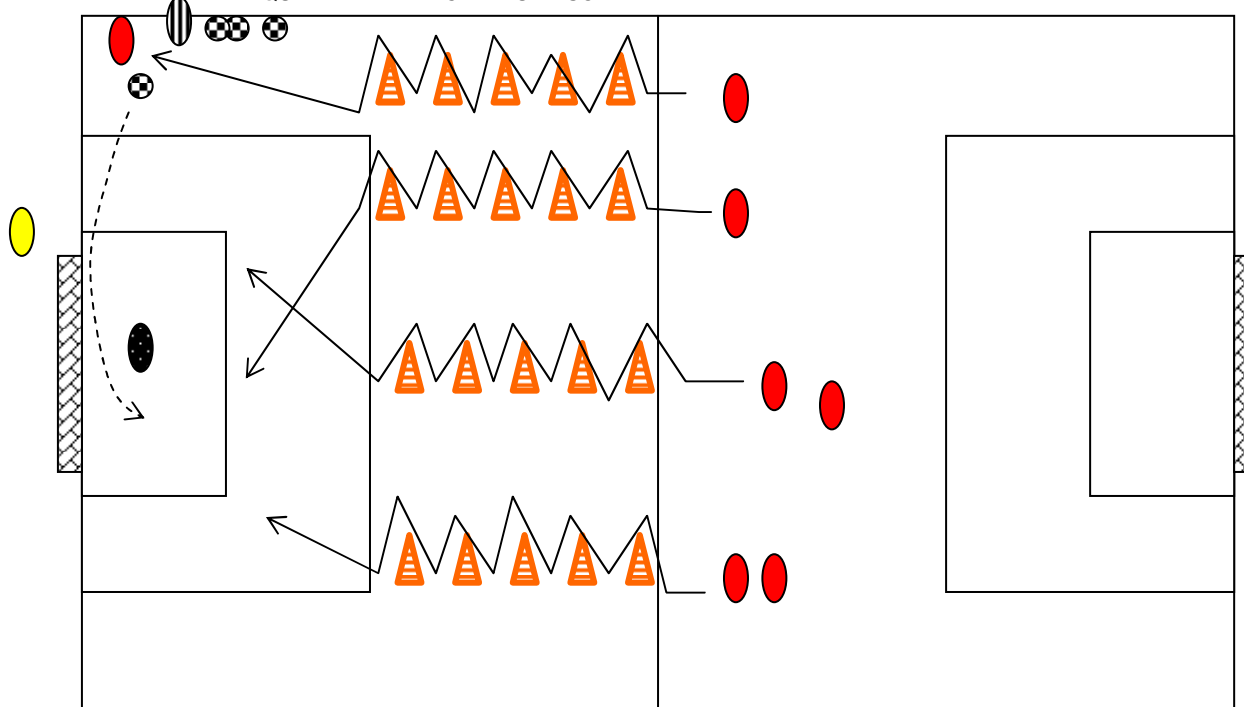
Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.

MATERIAL: 20 CONOS O SIMILARES. BALONES.

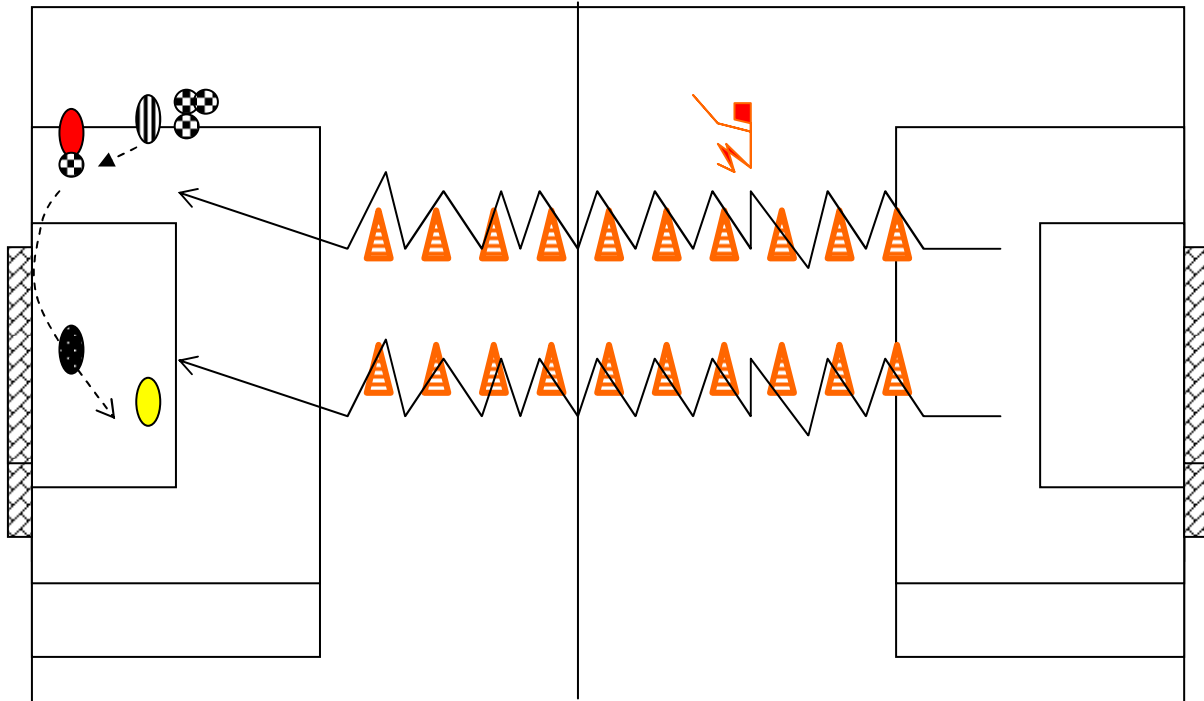
METODOLOGÍA: CONOS A 1,5M.

DESARROLLO DEL EJERCICIO: CUATRO FILAS. SALEN EN GRUPOS DE CUATRO, SALTAN CONOS EN VERTICAL, ENTRENADOR PASA AL JUGADOR QUE VIENE DE LA FILA PEGADA A BANDA LAS DOS DEL CENTRO SE CRUZAN Y LA BANDA DEL LADO OPUESTO IRA AL 2º PALO AL REMATE. 10 REPETICIONES. 50 APOYOS EN TOTAL POR JUGADOR, SE IRAN CAMBIANDO DE FILA, EL ENTRENADOR CAMBIARÁ DE BANDA A LA MITAD DEL EJERCICIO.

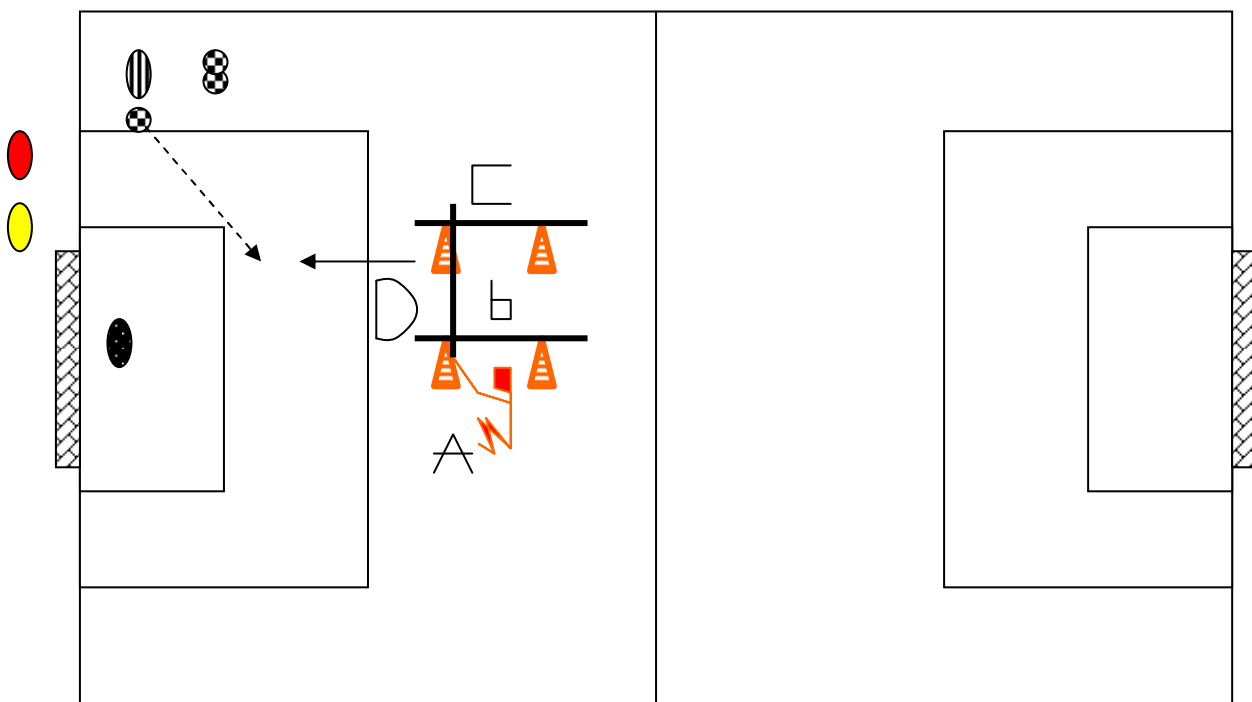
VARIANTE: ALTERNAR IZQUIERDA Y DERECHA A UNA SOLA PIERNA.



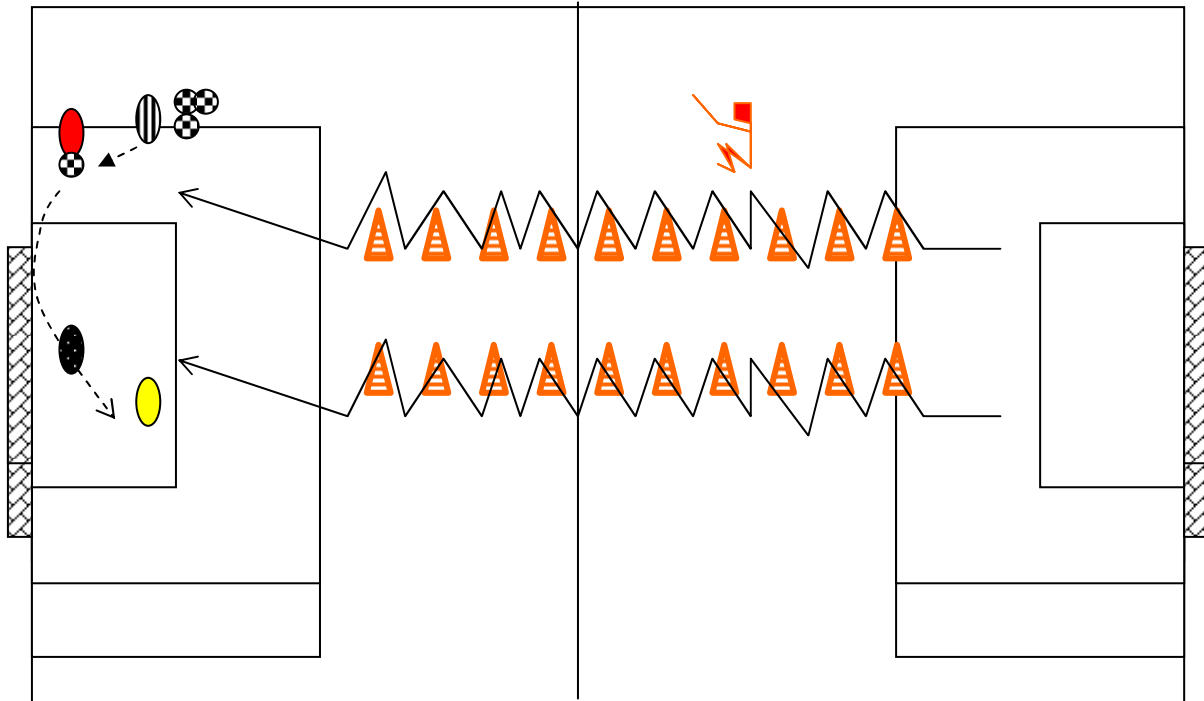
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA EN VERTICAL.
 Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.
 MATERIAL: CONOS O SIMILARES.
 METODOLOGÍA: CONOS A 1.5M DE DISTANCIA.
 DESARROLLO DEL EJERCICIO: ALTERNAMOS LOS SALTOS, 4 PIES JUNTOS, 3 ZQUIERDA 3 CON DERECHA. SALIMOS 10M EN VELOCIDAD AL 100%. EL ENTRENADOR PASA Y TIRO A PORTERIA.
 EL ENTRENADOR A LA MITAD DE LAS SERIES CAMBIARÁ DE BANDA Y LOS JUGADORES DE FILA EN CADA SERIE.
 REALIZAREMOS 5 SERIES 50 APOYOS EN TOTAL (15 CON 1ZQ-15 CON DER. Y 30 PIES JUNTOS)



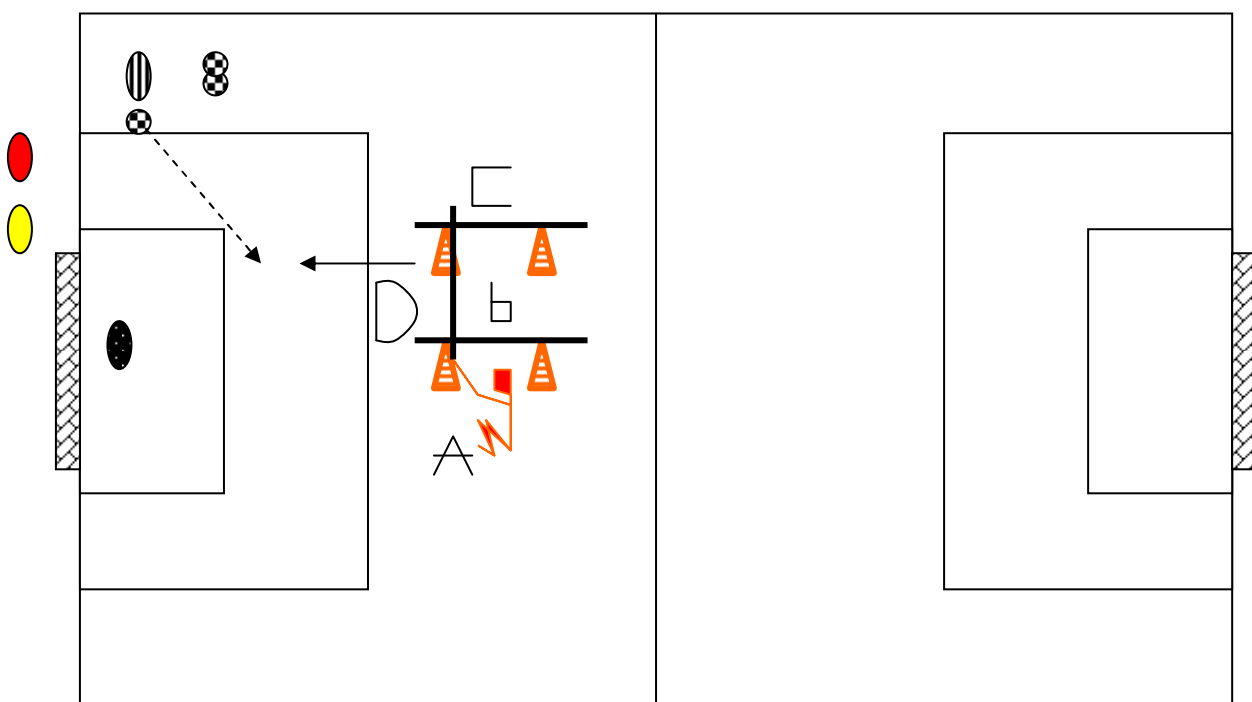
OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA VERTICALES.
 Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTERO.
 MATERIAL: CUATRO CONOS EN FORMA DE CUADRADO Y TRES LISTONES ENCIMA COMO EN GRAFICO.
 METODOLOGÍA: DE UNO EN UNO EN FILA
 DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALTAMOS PIES JUNTOS. PARTIMOS DE A SALTO LATERAL HACIA B. OTRO SALTO LATERAL HACIA C. VOLVEMOS A SALTAR HACIA B, Y DE AHÍ SALTAMOS HACIA DELANTE A D Y TIRO A PORTERIA A PASE DEL ENTRENADOR.
 12 SERIES.



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA EN VERTICAL.
 Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTEROS.
 MATERIAL: CONOS O SIMILARES.
 METODOLOGÍA: CONOS A 1.5M DE DISTANCIA.
 DESARROLLO DEL EJERCICIO: ALTERNAMOS LOS SALTOS, 4 PIES JUNTOS, 3 ZQUIERDA 3 CON DERECHA. SALIMOS 10M EN VELOCIDAD AL 100%. EL ENTRENADOR PASA Y TIRO A PORTERIA. EL ENTRENADOR A LA MITAD DE LAS SERIES CAMBIARÁ DE BANDA Y LOS JUGADORES DE FILA EN CADA SERIE. REALIZAREMOS 5 SERIES 50 APOYOS EN TOTAL (15 CON 1ZQ-15 CON DER. Y 30 PIES JUNTOS)



OBJETIVOS: VELOCIDAD DE ACELERACIÓN. MULTISALTOS EN ALTURA VERTICALES.
 Nº DE JUGADORES: TODOS Y PORTERO.
 MATERIAL: CUATRO CONOS EN FORMA DE CUADRADO Y TRES LISTONES ENCIMA COMO EN GRAFICO.
 METODOLOGÍA: DE UNO EN UNO EN FILA
 DESARROLLO DEL EJERCICIO: SALTAMOS PIES JUNTOS. PARTIMOS DE A SALTO LATERAL HACIA B. OTRO SALTO LATERAL HACIA C. VOLVEMOS A SALTAR HACIA B, Y DE AHÍ SALTAMOS HACIA DELANTE A D Y TIRO A PORTERIA A PASE DEL ENTRENADOR. 12 SERIES.



AHORA SOLO NOS VALE PENSAR UN POCO,
PARA APROVECHAR LA DINÁMICA
DE LOS EJERCICIOS DE MULTISALTOS
EN ALTURA, PARA TRANSFORMALES EN
MULTISALTOS EN HORIZONTAL.
RESPECTA APOYOS TOTALES EN LA SESIÓN
Y RECUPERACIONES.

