

Aquesta activitat va adreçada a l'entrenament dels porters i l'autor és Raül Caballero, de Barcelona, el qual ha estat porter, àrbitre i ha treballat al futbol base del FC Barcelona

### Exercici per a porters per Raül Caballero

Objectiu:

Treballar la coordinació, l'agilitat i els reflexos.

Nombre de jugadors:

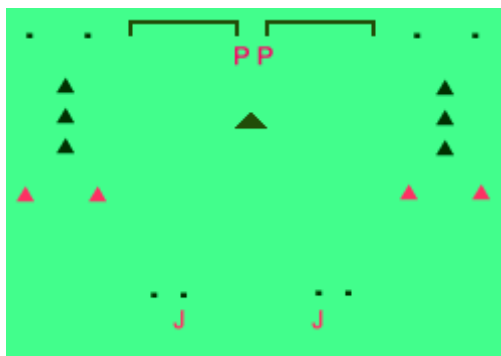
2 porters (P) i 2 jugadors (J) que poden ser 2 porters més.

Material:

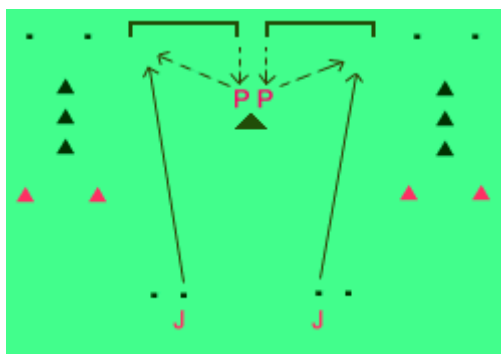
2 porteries mòbils, 11 cons i 8 pilotes.

Descripció:

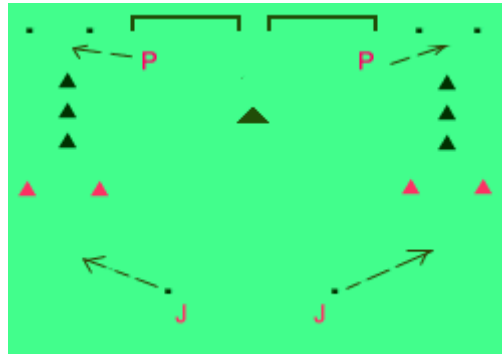
Disposarem els elements que necessitem tal com mostra el dibuix 1.



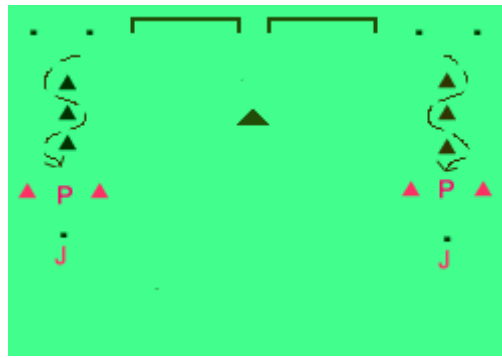
Els dos porters es situen un davant de l'altre i, des del pal, aniran fins a un con que situarem a 5 metres donant salts i picant de mans, l'un a l'altre. Quan arriben al con, cada porter anirà ràpidament a aturar o desviar el tir que el jugador J li farà al costat oposat, fent una estirada (dibuix 2).



Un cop aturat o desviat el tir, el porter ha de fer dues sortides a terra des del pal, una per cada pilota de les que té disposades, començant per la primera que disposarem a 5 metres del pal. La segona la posarem a 2 metres del pal. Mentre, els dos jugadors J conduiran l'altre pilota de que disposen fins just 3 metres davant de les porteries petites de cons (dibuix 3).



Un cop els porters han fet les dues sortides, faran un eslalom entre els cons fins plantar-se davant de les porteries de cons (cada porteria tindrà uns 3 metres d'amplada). Allà hauran d'aturar el tir que els J faran a boca de canó (dibuix 4).



Un cop acabada la seqüència, els porters s'intercanvien el costat i es torna a fer l'exercici. No convé fer més de 4 repeticions.

Nota: abans de fer aquest exercici és necessari fer un bon escalfament.

**Raül Caballero**