

**POTENZIAMENTO  
E  
TECNICA**

Portiere esegue dei balzi sul posto partendo e arrivando sempre in posizione di massima accosciata e al comando del Mister salta sul cubo, scende dal lato opposto supera lateralmente un ostacolo alto e va in presa alta sulla lanciata.  
*2/6 serie da 2 ripetizioni dx e sx*



**POTENZIAMENTO  
E  
TECNICA**

Il portiere in appoggio solo sul piede sx salta su un cubo alto 40 cm per 6 volte di seguito non appoggiando mai l'altro piede e di seguito interviene in tuffo sul tiro del Mister.  
*2/6 serie da 2 ripetizioni dex e sx*

