

## Cuestionario – Porteros grupo 2 – Temporada 22/23

### Club Balonmano Sanse

Nombre y año de nacimiento:

Equipo:

Fecha:

OBJETIVOS TÁCTICOS		Sí/No/Casi	¿Qué crees que podrías mejorar?
<b>9 metros</b>	¿Entiendes qué lanzamientos son “los tuyos” y cuales los del defensor?		
<b>6 metros</b>	¿Distingues cuando estás parando entre un armado rectificado y uno normal?		
<b>Extremos</b>	¿Sabes cómo actuar ante las dos trayectorias?		
<b>Colocación</b>	¿Sigues al lanzador hasta que suelta el balón?		
	¿Sales en 6 metros y vuelves en 9 metros?		
<b>Contrataques</b>	Cuando recuperas el balón, ¿miras a ver si corre algún compañero?		

OBJETIVOS TÉCNICOS		Sí/No/Casi	¿Qué crees que podrías mejorar?
<b>9 metros</b>	¿Te impulsas correctamente (sin levantar la pierna) y vas a parar el balón (no a la zona)?		
	¿Sabes hacer la parada en caída (irse al suelo) en la portería?		
	¿Te es útil para parar el balón la parada en caída?		
<b>6 metros</b>	¿Subes la pierna en dos tiempos atacando el balón en la portería?		
	¿Te es útil para parar el balón subir la pierna?		
<b>Extremos</b>	¿Sabes hacer el salmonete en portería?		
	¿Te es útil para parar hacer el salmonete?		
<b>Posición de base</b>	¿Modificas tu posición de base en función de la zona desde la que te lanzan?		

<b>Contrataques</b>	¿Eres capaz de dar un pase largo correctamente al compañero?		
---------------------	--	--	--

<b>OBJETIVOS FÍSICOS</b>		<b>Sí/No/Casi</b>	<b>¿Qué crees que podrías mejorar?</b>
<b>Desplazamientos</b>	¿Te mueves rápido siguiendo los pases de los atacantes?		
<b>Intensidad</b>	¿Sudas siempre que entrenas?		
<b>Flexibilidad</b>	¿Haces los ejercicios de antes del entrenamiento?		
<b>Fuerza</b>	¿Haces INTENSO el trabajo físico con el equipo y en el lateral (hoja en la pared)?		

<b>OBJETIVOS PSICOLÓGICOS</b>		<b>Sí/No/Casi</b>	<b>¿Qué crees que podrías mejorar?</b>
<b>Competitividad</b>	¿Crees que eres competitivo?		
<b>Confianza</b>	¿Tienes confianza en ti mismo?		
<b>Actitud</b>	¿Eres capaz de mantener una actitud positiva TE salgan las cosas bien o mal?		
	¿Eres capaz de mantener una actitud positiva hacia los COMPAÑEROS les salgan las cosas bien o mal?		
<b>Disfrutar</b>	¿Disfrutas entrenando y jugando sólo cuando ganas y/o te salen bien las cosas?		
<b>Ganas de aprender</b>	¿Crees que te dejas enseñar por tus entrenadores?		