



FÚTBOL:

252 EJERCICIOS DE PORTERO

Alejandro Curbelo Machado
Gerardo Viñales Durán



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

Revisor técnico: Manuel Pombo

Cubierta: Carlos Páramos

© 2004, Alejandro Curbelo Machado
Gerardo Viñales Durán
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1.ª 1.ª
08011 Barcelona
Tel.: 93 323 33 11- Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:

ISBN: 84-8019-780-3

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

Diagonal, 299 - 08013 Barcelona

Impreso en España por Sagrafic

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Índice

Simbología empleada, 4

El portero, 5

Entrenamientos del portero, 13

Resistencia • Técnica • Velocidad de reacción
Coordinación • Potencia • Velocidad
Ejercicios 1 al 151 13

Ejercicios con dos porterías • Coordinación • Velocidad de reacción
Concentración • Potencia
Ejercicios 152 al 181 164

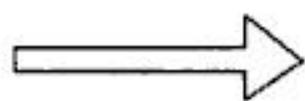
En cajón de arena • Potencia • Fuerza explosiva • Velocidad
Ejercicios 182 al 206 194

Situaciones de juego combinadas • Sin oposición
Ejercicios 207 al 226 219

Situación de juego con oposición
Ejercicios 227 al 247 239

Resistencia • Técnica • Utilizando espacios mayores
Ejercicios 249 al 252 261

Simbología empleada



Pase raso y remate



Pase elevado, centro, saque



Movimiento sin pelota



Voltereta hacia atrás



Voltereta hacia delante

El portero

Con el transcurso del tiempo se han modificado muchas cosas con respecto al portero, como aspectos reglamentarios, situaciones de juego, vestimenta y funciones dentro del equipo. Muchas veces tratando de mejorar esta exclusiva función han ido surgiendo nuevos porteros que, cada uno con sus individualidades características, han hecho que se vea de una manera diferente por qué el portero tiene que ser un jugador diferente y como tal debe recibir una atención especial y un entrenamiento diferente. El portero debe disponer de cualidades físicas y psíquicas distintas a los de los demás jugadores.

Aquí enumeramos algunas:

Cualidades físicas: altura adecuada,
peso proporcional a la altura,
relación del peso con: fuerza corporal, elasticidad,
velocidad de reacción, rapidez, habilidad.

Cualidades psíquicas: valentía, decisión, tranquilidad, atención permanente, inteligencia, voluntad, confianza, responsabilidad, educación y orientación espiritual diferente a las de los demás, ubicación, equilibrio mental y físico, anticiparse a las acciones, capacidad de recuperación física y mental.

Mencionaremos también algunas consideraciones generales del portero relacionadas con su función:

- El entrenamiento del portero debe ser primordialmente físico-técnico, junto con un exclusivo entrenamiento psicológico y amplios conocimientos de la táctica.
- El portero entrena todas las capacidades que le permitan tener respuestas positivas en la competición, para adelantarse a las situaciones que se presentan.
- Debe someterse a entrenar situaciones de juego que le permitirán aplicar con éxito y conscientemente sus medios y posibilidades.
- El entrenamiento de la técnica en el portero debe hacerse a un ritmo competitivo, bajo condiciones de competencia, en diferentes terrenos, con distintos climas, con o sin oposición.
- Preparación mental para pasar rápidamente de defensa a atacante.
- El portero debe pensar y actuar rápido y tener una buena actitud emocional.

- El portero debe ser seguro y acertar en sus decisiones.
- El portero inteligente debe saber obligar al rival a equivocarse o de lo contrario superarlo ante la dificultad impuesta en ese momento.
- La inteligencia del portero se ve reflejada en la resolución lo más rápida posible de situaciones difíciles o complejas, las cuales varían según el momento del partido o según esté solo o con oposición.

El portero debe sentirse dueño de la situación y, por lo tanto, debe resolverla bien.

El portero debe tener una relación afectiva con el balón, la necesidad y el deseo de tenerlo y sentirse a gusto con él en sus manos.

Conocer perfectamente las reglas del juego y aprovecharlas al máximo en su favor en todas las situaciones que se le presenten y ser el regulador del juego.

Los puntos bajos de su rendimiento siempre deben ser un desafío y un motivo para mejorar y demostrarse a uno mismo cuánto es capaz de hacer, y que estos puntos aporten la fuerza necesaria para continuar superándose.

El éxito y el fracaso son constantes en la vida del portero; por lo tanto, debe convivir con ellos siempre.

Tener muy buena relación con todos los integrantes del equipo, capacidad de mando, orientador de sus compañeros, conocer defectos y virtudes de éstos y de los contrarios, pero sobre todo pulir sus defectos y perfeccionar sus virtudes.

"EL PORTERO QUE TENGA AMBICIONES SIEMPRE ENCONTRARÁ UNA POSIBILIDAD DE PERFECCIONAR SUS CUALIDADES."

Entrenamiento

Proceso planificado que pretende o significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspecto psicológico).

Carga del entrenamiento

Totalidad de los estímulos de carga efectuados sobre el organismo. Normalmente diferenciamos entre carga externa e interna.

La carga externa se calcula mediante los componentes de las cargas, con datos sobre distancia, número de repeticiones, tiempo, etc.

La carga interna es la reacción biológica de los sistemas orgánicos frente a la carga externa.

Se puede reflejar sobre todo mediante parámetros fisiológicos y bioquímicos (por ejemplo, frecuencia cardíaca, valores de lactato sanguíneo, valores de plasma y urea).

Resistencia

Es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma. La resistencia también permite una rápida recuperación después de esfuerzos físicos y psíquicos.

Velocidad de ejecución

Capacidad para realizar las acciones de juego y sus modificaciones en el menor tiempo posible.

Velocidad de anticipación

Capacidad para anticipar el desarrollo del juego y especialmente el comportamiento del jugador contrario en el mínimo tiempo posible.

Velocidad de reacción

Capacidad de reacción rápida ante situaciones no previstas en el juego.

Velocidad de aceleración

Capacidad para la rápida ejecución de una jugada con pelota específica del juego bajo la presión del tiempo y de los contrarios.

Velocidad gestual

Capacidad de actuar lo más rápido posible y de la forma más efectiva en el juego bajo complejas situaciones y condiciones técnico-tácticas.

Recuperación

Consiste en un proceso básico de recuperación y equilibrio, que tiene lugar tras modificaciones sufridas por la realización de una actividad física. Las alteraciones producidas (reducción del contenido de sustratos de los músculos, aumento del contenido de productos metabólicos, acumulación de elementos de desecho e intensificación de productos hormonales) estimulan los procesos oxidativos en los tejidos, lo que contribuye a recuperar las reservas intramusculares de sustancias energéti-

cas, normaliza el balance electrolítico y facilita la síntesis proteica del organismo.

Sólo con esta definición no es posible la cabal comprensión del concepto de la recuperación.

Ésta debe ser estudiada como componente de magnitud de la carga de entrenamiento: intensidad - volumen - recuperación.

Estos conceptos tienen un carácter sistémico; sólo con la alteración de uno de ellos se modifica tanto el proceso de entrenamiento como su resultado.

Desde el punto de vista de su complejidad, se debe manejar otros conceptos como adaptación y carga en su interrelación e influencia recíproca con el de recuperación.

Carga y adaptación

Las adaptaciones pueden clasificarse según su velocidad de desarrollo, cuyas formas fundamentales son:

- Efectos inmediatos de la carga (ajustes): variaciones bioquímicas y funcionales cuando se lleva a cabo la compensación del déficit de oxígeno inmediatamente después, durante la ejecución y en el período inmediato de recuperación.
- Efectos permanentes de la carga: modificaciones persistentes que son la base de readaptaciones posteriores. Tienen su origen en procesos plásticos y actividad hormonal.
- Efectos acumulativos de la carga: variaciones bioquímicas y morfofuncionales en un largo período de entrenamiento. Las variaciones bioquímicas son el resultado de la suma de una gran cantidad de efectos permanentes e inmediatos de varios ciclos y bloques de sesiones de entrenamientos.

Carga-recuperación

Una de las claves del entrenamiento es el correcto manejo práctico de la dinámica carga-recuperación.

Únicamente modulando la recuperación se pueden entrenar distintos componentes o conseguir tanto el logro como la pérdida de la forma física. En los atletas avanzados, a través de la disminución de la recuperación se incrementa la carga sin el aumento desmedido del volumen de trabajo.

En definitiva, la recuperación es un instrumento determinante para exigir una intensidad y calidad de trabajo elevadas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

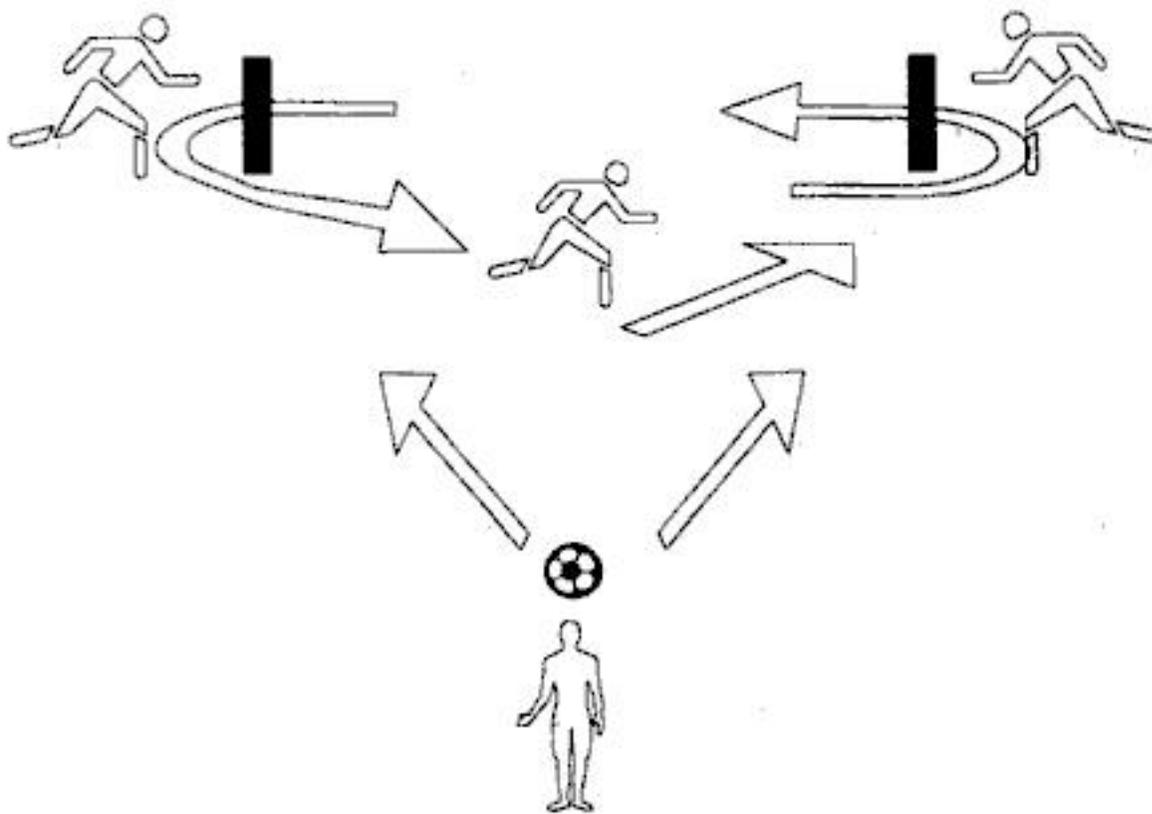
ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y METODOLÓGICOS

Área funcional	Lactato mmol/l	Fuentes energéticas	Métodos principales	Duración del trabajo
Regenerativa	0 a 2	Ácidos grasos Lactato residual	Continuo Invariable	10 a 20 min
Subaeróbica	2 a 3,9	Glucógeno Ácidos grasos Lactato residual	Continuo Invariable Continuo variable Fraccionado	45 a 120 min
Superaeróbica	4 a 6,9	Glucógeno, con menor aporte de ácidos grasos	Continuo Invariable Continuo variable Interválico	30 a 60 min
Máximo consumo de oxígeno ($\dot{V}O_2$ máx)	7 a 9,9	Glucógeno	Continuo Invariable Continuo variable Interválico	35 min
Capacidad láctica	10 a 12	Glucógeno	Interválico	30 min
Potencia láctica	+ 12	Glucógeno	Interválico Repeticiones	—
Capacidad aláctica	4 a 6	Fosfágenos Glucógeno	Interválico	20 a 35 min
Potencia aláctica	4 a 6	Fosfágenos ATP - CP	Repeticiones	15 a 45 min

DEL ENTRENAMIENTO POR ÁREAS FUNCIONALES

Micro y macropausas	Estímulos	Efectos fisiológicos
No	Cada 6 a 8 h	Activación aeróbica, estimulación hemodinámica, remoción y oxidación del lactato
10 s - 1,30 min	Cada 12 h	Preserva las reservas de glucógeno, alta tasa de remoción de lactato, mantiene la capacidad aeróbica, aumenta el nivel de oxidación de los ácidos grasos
Micro: 20 s a 1,30 min Macro: 2 a 5 min	Cada 12 a 24 h	Aumenta la capacidad de producción y remoción del lactato, intra y postesfuerzo, aumenta la capacidad mitocondrial para metabolizar moléculas de ácido pirúvico, con aumento de la densidad mitocondrial
Micro: 10 a 20 s Macro: 2 a 3 min	Cada 36 a 48 h	Aumenta la potencia aeróbica, elevando la velocidad mitocondrial, para oxidar moléculas de piruvato, incrementando la velocidad de las reacciones oxidativas, con alto desarrollo del potencial redox NAD/NADH
Micro: 1,30 a 4 min Macro: 8 a 15 min	Cada 48 a 72 h	Aumenta la capacidad de tolerancia al lactato, para el posterior desarrollo de cargas más elevadas
Lo más completa posible	>72 h	Aumenta la potencia y la velocidad de la glucólisis, incrementando las concentraciones de las enzimas glucolíticas, especialmente la LDH
Micro: 1 a 3 min	>72 h	Aumenta las concentraciones de los fosfágenos y sus enzimas, así como la potencia y velocidad de la glucólisis, incrementando la potencia y velocidad de la resíntesis de ATP
Lo más completa posible	Cada 24 a 72 h	Aumenta las concentraciones de los fosfágenos y sus enzimas, incrementando la potencia y velocidad de la resíntesis de ATP

Entrenamientos del portero

A

- 1) Todos girando hacia la izquierda, reciben en las manos la pelota que les tira el entrenador.
- 2) Todos girando hacia la derecha, reciben en las manos la pelota que les tira el entrenador.
- 3) Siempre con desplazamientos laterales.

Participantes: hasta 3 porteros

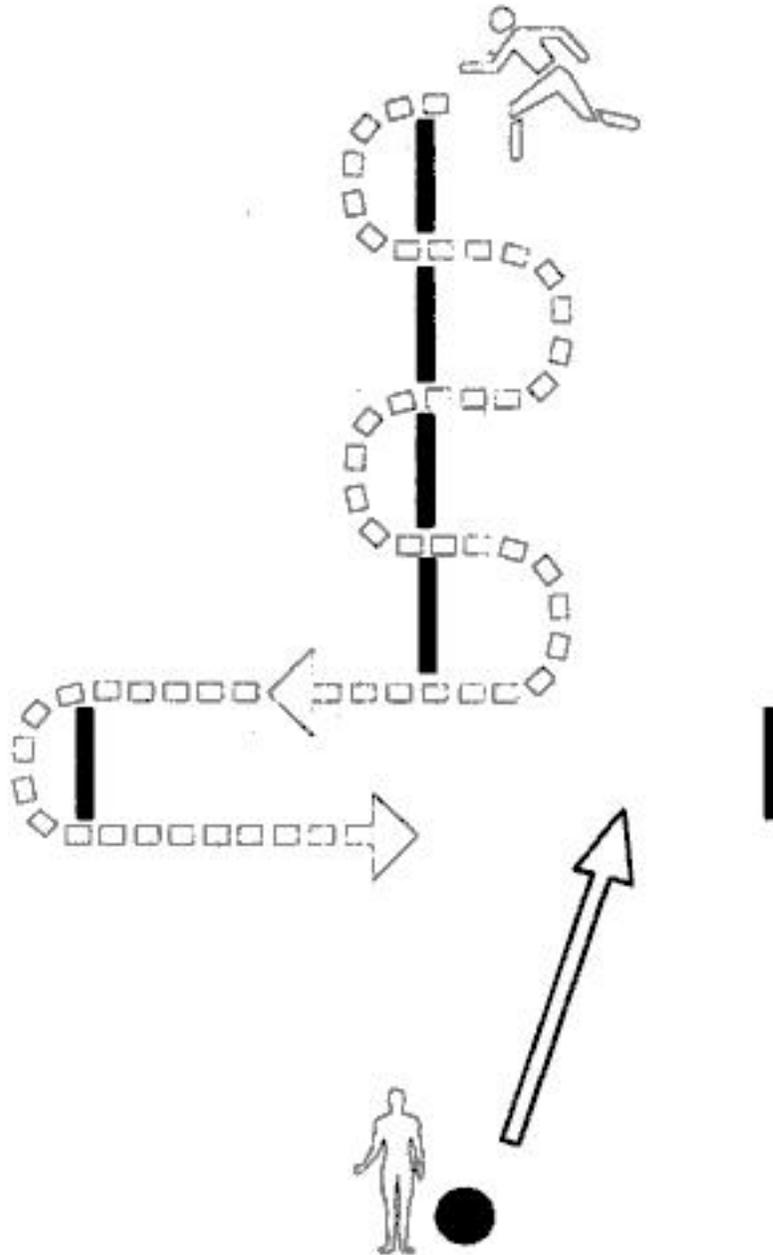
Materiales: pelotas y picas

Lugar: espacio libre

Todos los ejercicios deben ser realizados de forma aeróbica y con pausas medias de 1 min 30 s aproximadamente.

2 Resistencia • Técnica

B



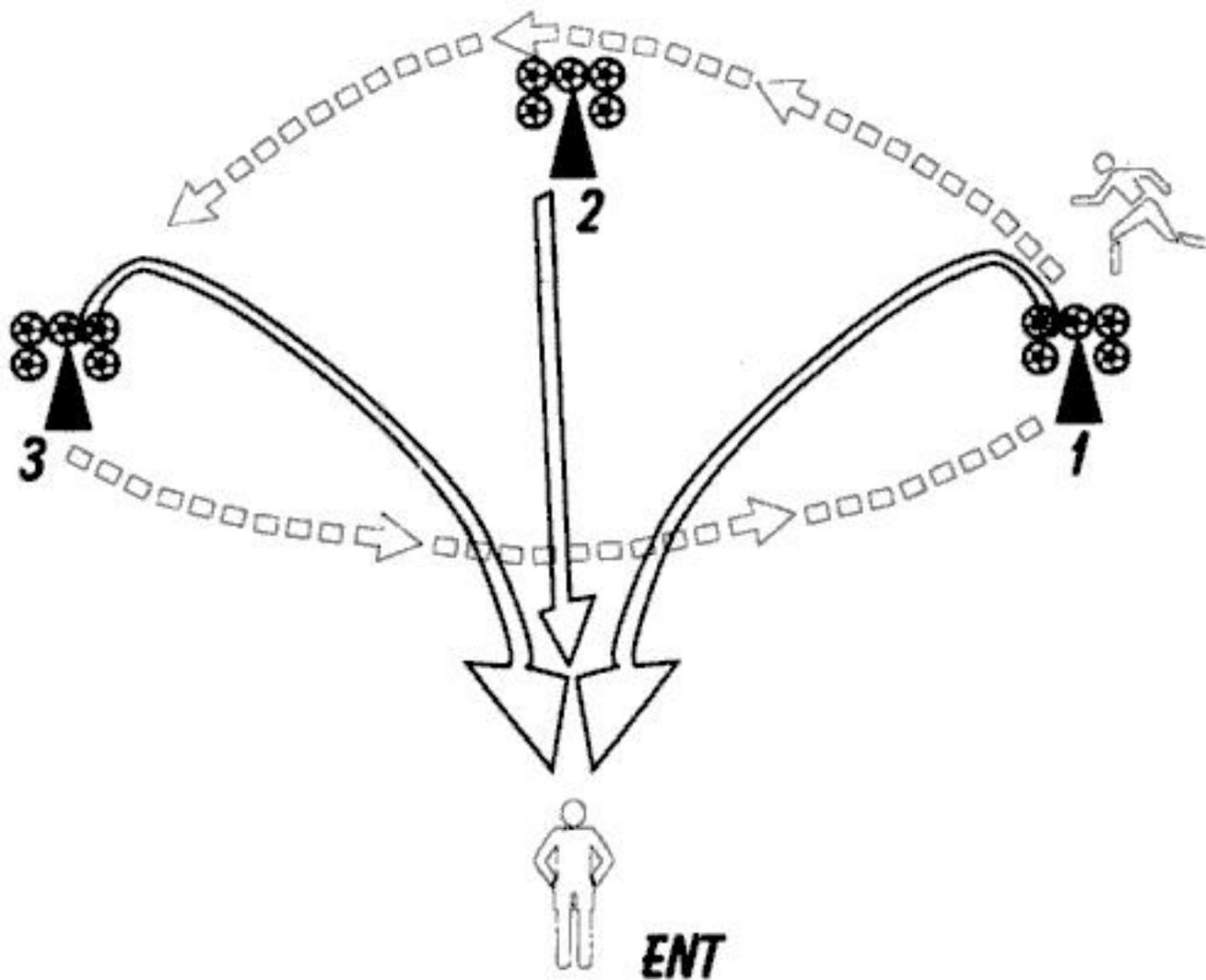
- 1) Todos zigzagueando entre las picas, pasar por detrás de una de las picas de la portería y recoger la pelota que les tira el entrenador. Hacerlo a derecha e izquierda y tirar la pelota arriba o abajo.
Variante: tirarles para que devuelvan con una mano, con las dos, con el pie, etc.

Participantes: hasta 3 porteros

Materiales: pelotas y picas

Lugar: espacio libre

Todos los ejercicios deben ser realizados de forma aeróbica y con pausas medias de 1 min 30 s aproximadamente.



Saque con la mano en el cono 1; correr y sacar con la mano en el cono 2, y en el tres, seguir corriendo y repetir el ejercicio hasta sacar las 15 pelotas; hacer el saque hacia el entrenador.

Variante: sacar de derecha a izquierda; sacar con el pie.

Distancia entre conos: 4 y 2 - 30 m
 2 y 3 - 30 m
 3 y 1 - 60 m

Participantes: hasta 3 porteros, entrenador

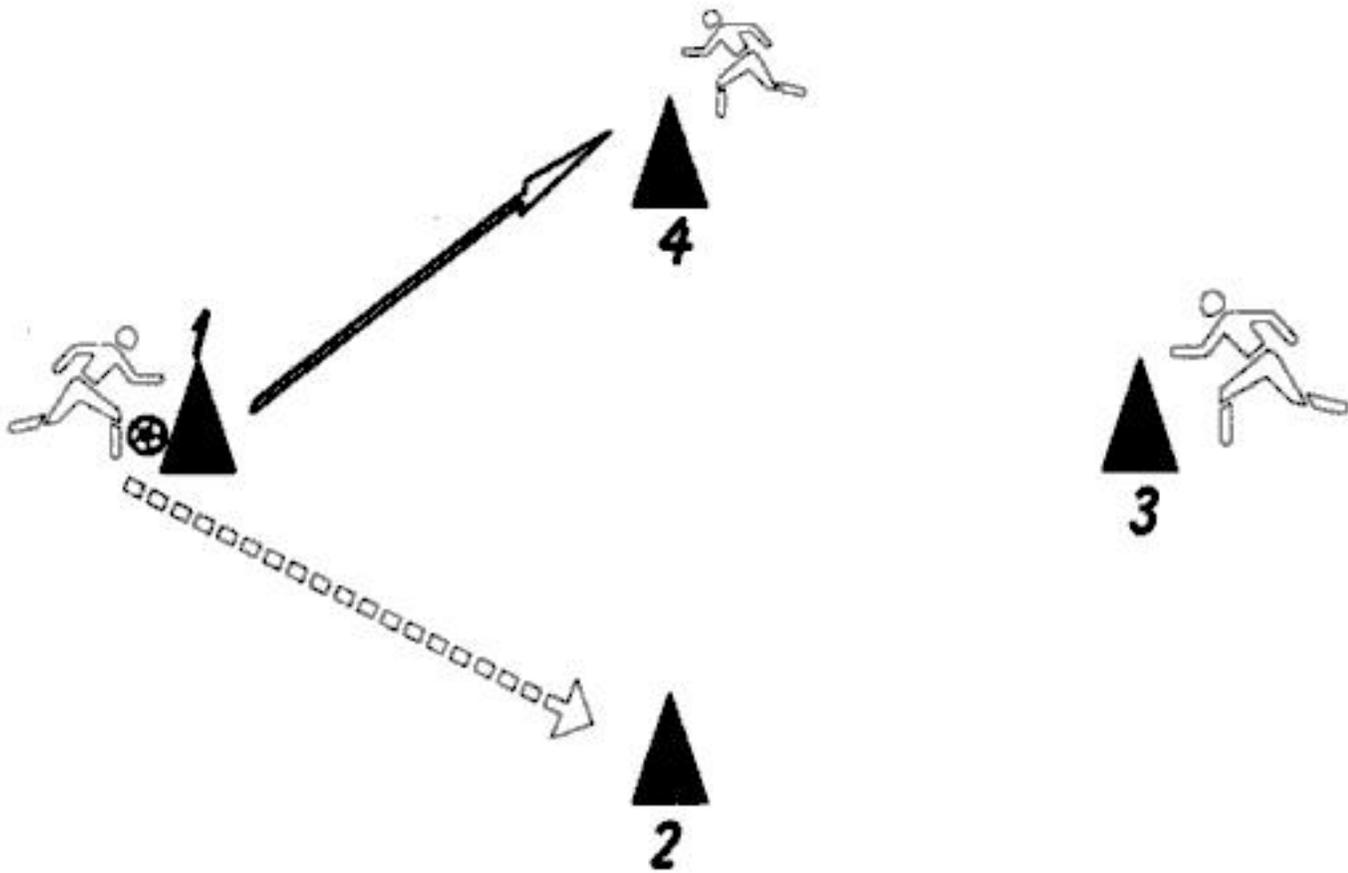
Materiales: 15 pelotas, 3 conos

Lugar: espacio libre

Ejercicio a realizar de forma aeróbica 6 veces durante 6 min con pausas de 1 min, que pueden ser activas (abdominales, dorsales). Procurar utilizar todas las variantes para que no sea monótono.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

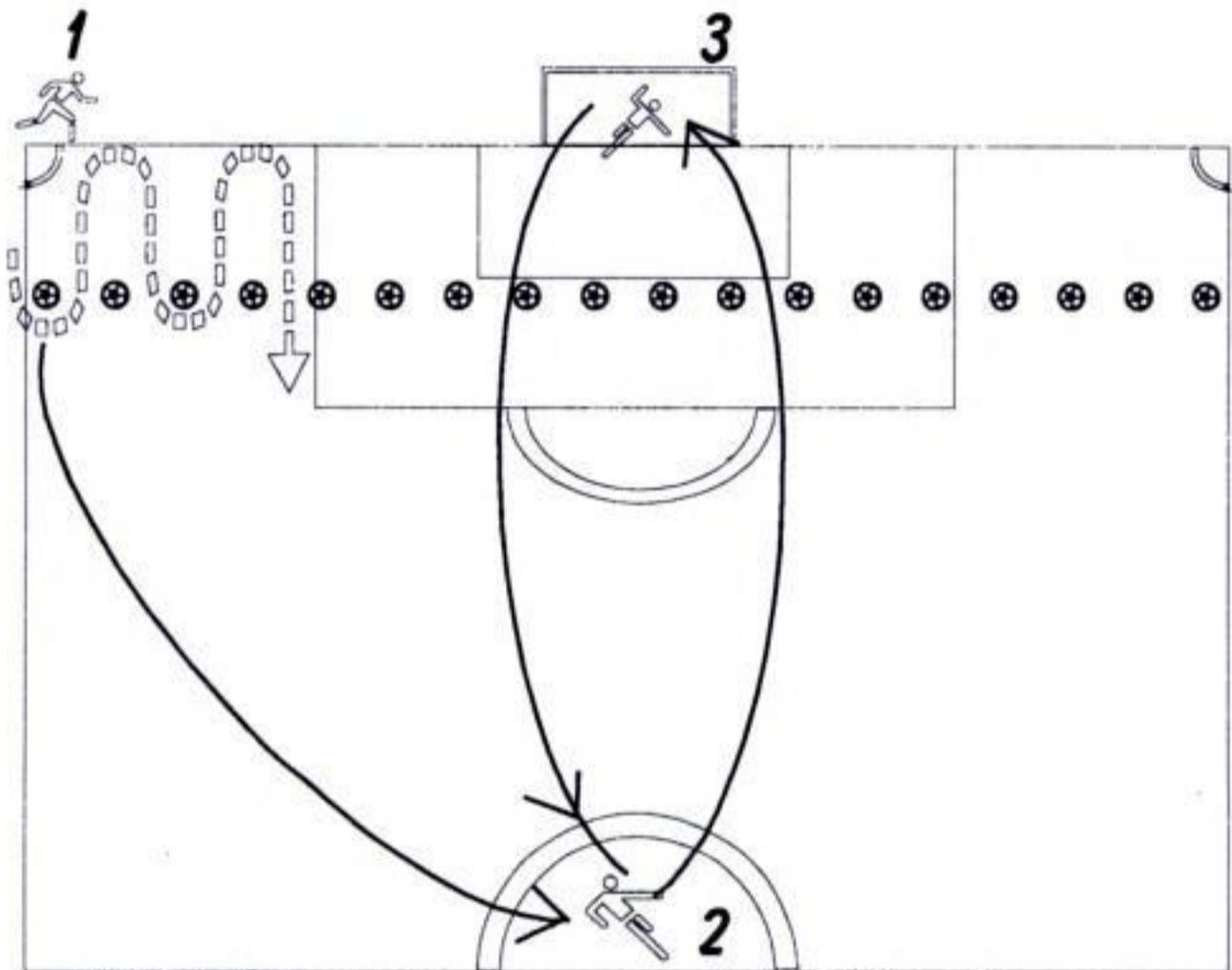
Resistencia • Técnica **5**

El jugador del cono 1 saca la pelota con el pie o con la mano al cono 4 y corre al cono que no tiene compañero, es decir, al cono 2 que está libre; el del cono 4 se la pasa al 3 y corre al 1 que quedó libre, y el del cono 3 se la pasa al que está en el cono 2 y corre al 4 que está libre. Distancia entre conos 1, 2, 3 y 4 - 30 m.

Participantes: 3 porteros
 Materiales: 16 pelotas, 4 conos
 Lugar: espacio libre

Ejercicio a realizar de forma aeróbica 6 series de 6 min con pausas de 1 min, que pueden ser activas (abdominales, dorsales). Procurar utilizar todas las variantes para no hacerlo monótono.

6 Resistencia • Técnica



El portero 1 corre de frente hasta la primer pelota, la coge con la mano y saca hacia el portero 2, y retrocede hasta la raya para volver a salir y tirar todas las pelotas al portero 2. El portero 2, cuando recibe la pelota, saca con el pie al portero 3 y éste se la devuelve. Al finalizar el ejercicio, se rotan los lugares.

Participantes: hasta 3 porteros
 Materiales: 8 pelotas
 Lugar: media cancha

Debemos hacer hincapié en que el jugador 1 no se detenga nunca, ya que es el que trabaja el área funcional aeróbica.

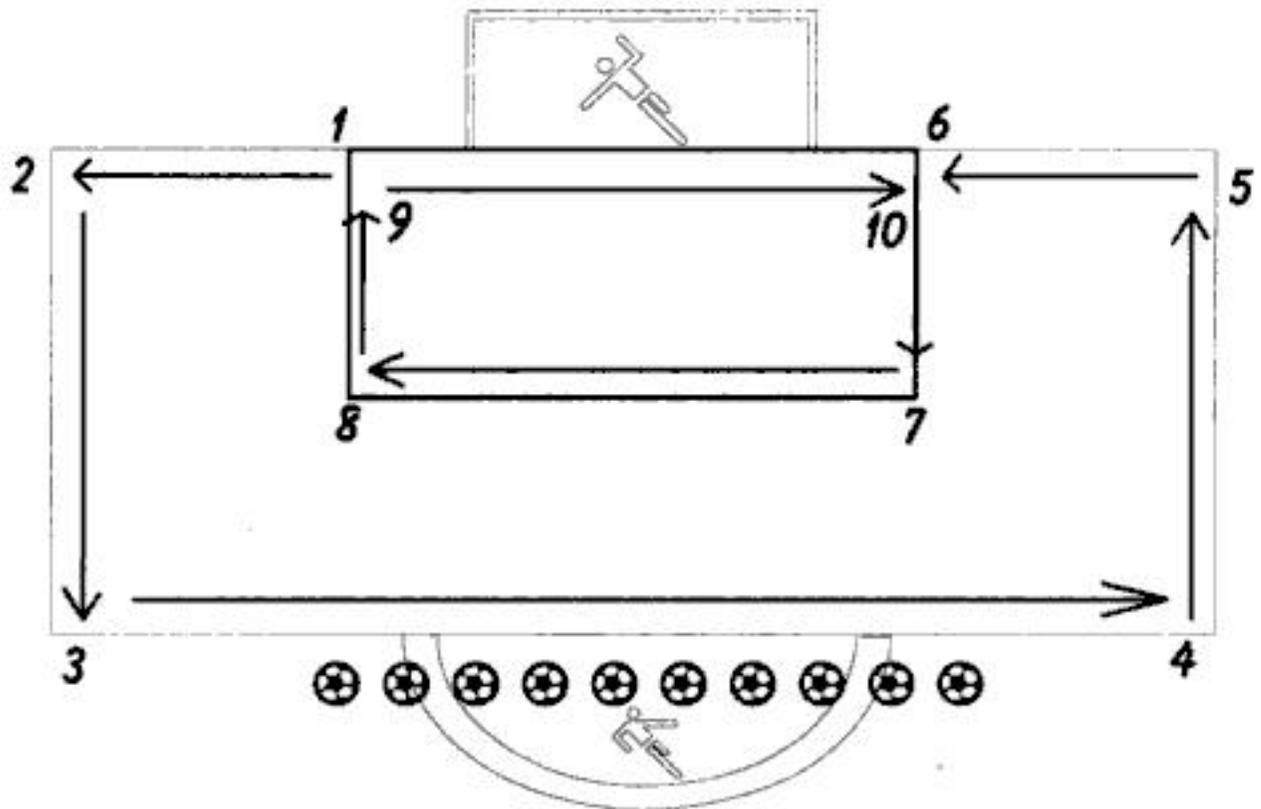
Combinar a la derecha y a la izquierda y con el pie; realizar 4 series de 6 minutos con pausas de 1 minuto.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

8 Resistencia • Técnica

Ejercicios para el comienzo de una sesión de entrenamiento



Resistencia: 1 al 2 - de espaldas
 2 al 3 - laterales
 3 al 4 - flexibilidad en forma dinámica (lanzamientos, etc.)
 4 al 5 - laterales
 5 al 6 - de espaldas
 6 al 7 - taloneo
 7 al 8 - trote suave
 8 al 9 - taloneo
 9 al 10 - flexibilidad en forma dinámica

Variantes: en las estaciones 1-3-5-7-9, el portero correrá a media velocidad hacia la portería para recibir un remate desde fuera del área. Lo mismo hará en las estaciones 2-4-6-8-10 en la segunda parte del trabajo.

Variante: corriendo a media velocidad sólo volverá a la portería a recibir un remate y recogerá únicamente las estaciones con números pares que le indique el entrenador. Ej: estación 2, y viene a la portería, de la portería a la estación 8 y vuelve, así hasta terminar con todos los números pares.

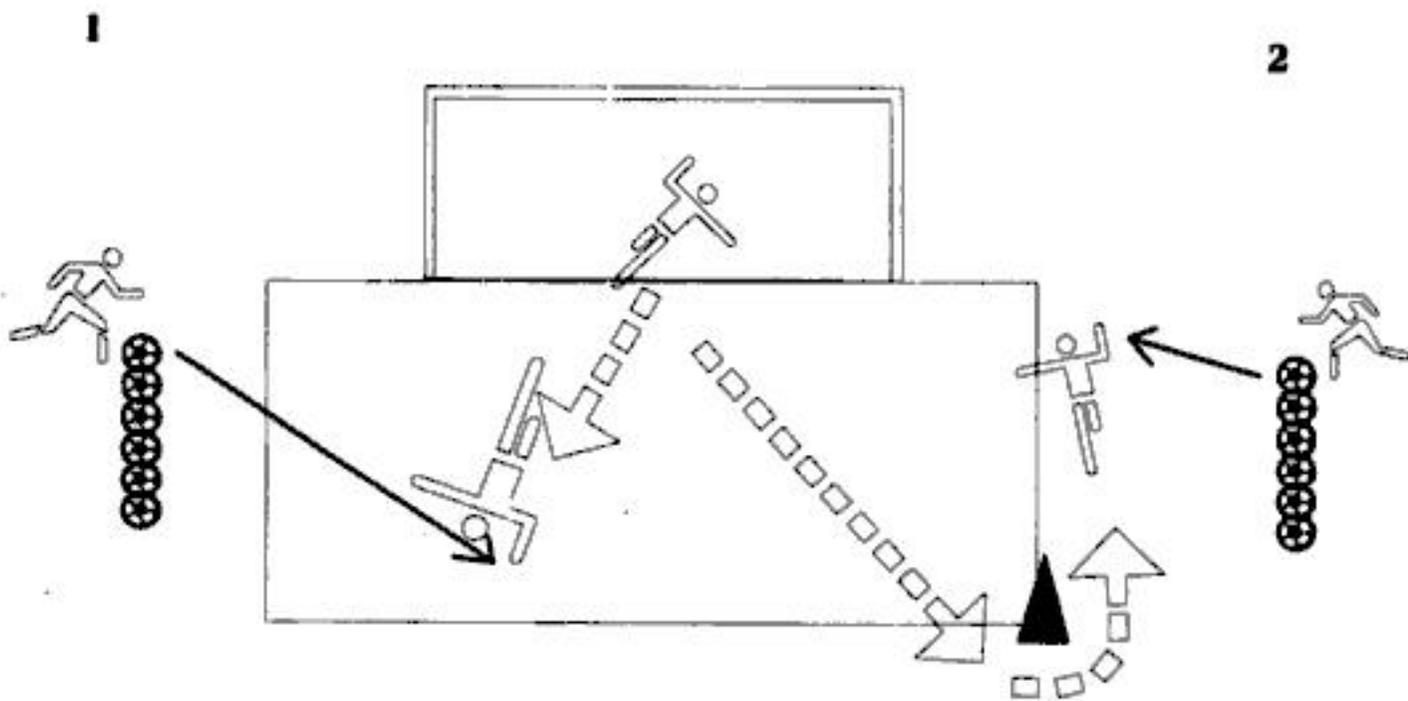
Participantes: 1 portero y 1 delantero

Materiales: 10 pelotas

Lugar: área grande

Resistencia • Técnica 9

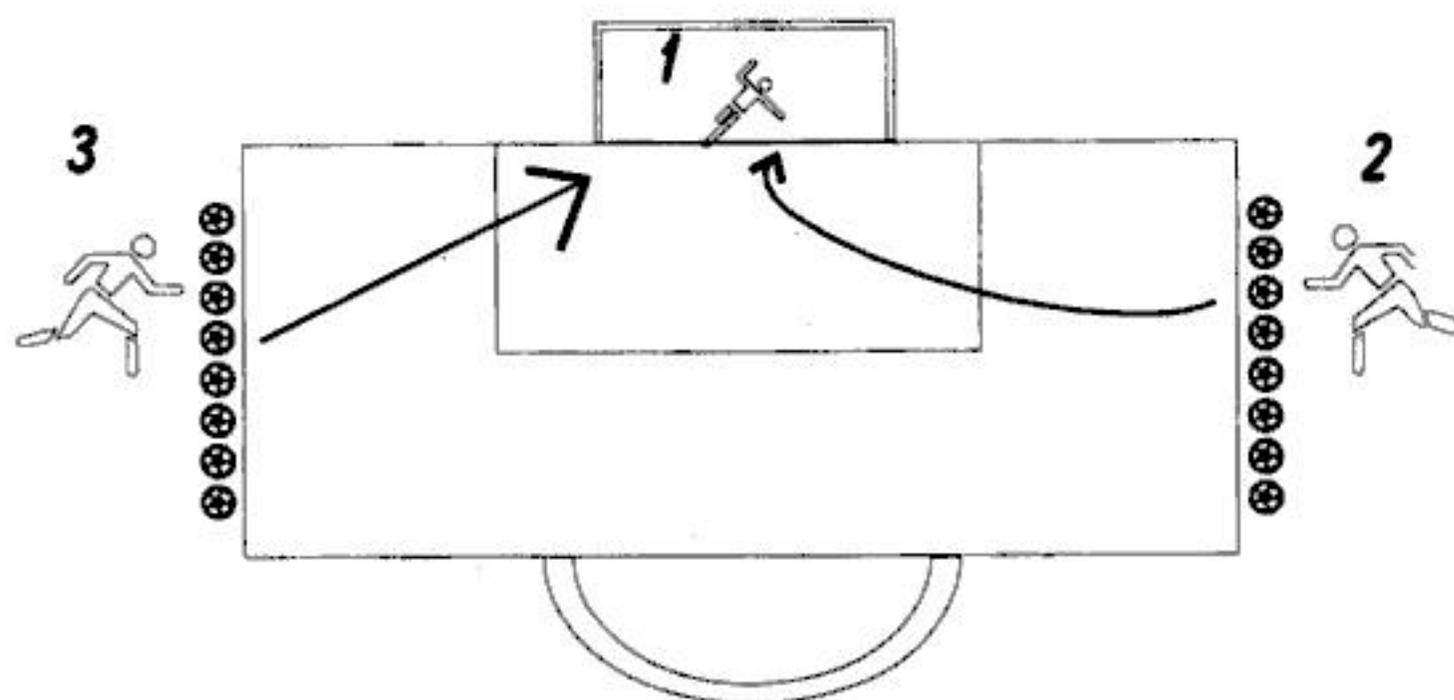
Ejercicios para el comienzo de una sesión de entrenamiento



Las pelotas ubicadas en la estación n° 1 serán tiradas a ras de suelo hacia el borde del área pequeña; las pelotas ubicadas en la estación n° 2 serán tiradas al primer palo de la portería. En las dos situaciones el portero se tira hacia la izquierda, en la segunda estación después de haber pasado por detrás de un cono ubicado en el borde del área pequeña.

Variante: cambiar el cono y ubicarlo en el otro lado del área para repetir el ejercicio por el lado derecho.

Participantes: 1 portero y 2 delanteros
 Materiales: 12 pelotas y 1 cono
 Lugar: área pequeña

10 Resistencia • Técnica

Las pelotas se sitúan en los laterales del área. El jugador 2 le tira la pelota al portero con la mano tipo centro; el portero 1 la recibe, se la devuelve y va a tapar un remate que le tira al primer palo el jugador 3. Así hasta tirar todas las pelotas (16). Con trote suave.

Variantes: combinar el saque, el remate, la recepción del portero, etc.

Participantes: 1 portero y 2 delanteros

Materiales: 16 pelotas

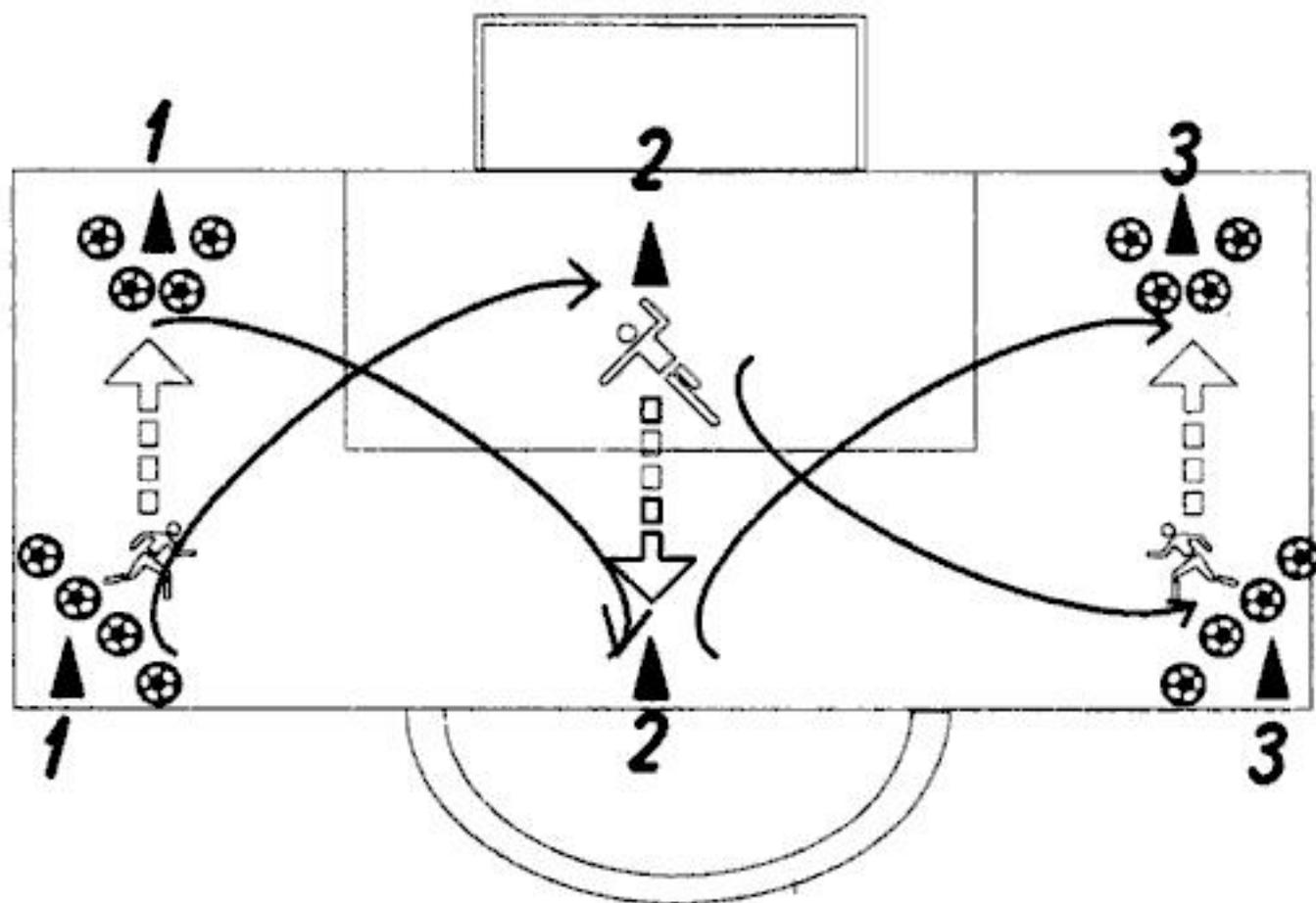
Lugar: área grande

Trabajo superaeróbico que debe tener recuperación total antes de volver a realizarlo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

12 Resistencia • Técnica • Velocidad de reacción Coordinación



Se reparten las pelotas en los vértices del área grande. Los porteros 1 y 3 se ubican en los vértices del borde del área donde están los conos. El portero 1 saca la pelota con la mano al portero 2 y corre hacia el cono 1; el portero 2 saca con la mano al portero 3 y corre hacia el cono 2; el portero 3 la recibe y corre hacia el cono 3 para reiniciar el ejercicio, del 3 al 2 y del 2 al 1, pero siempre volviendo al lugar de donde salió; los 3 porteros están siempre en movimiento.

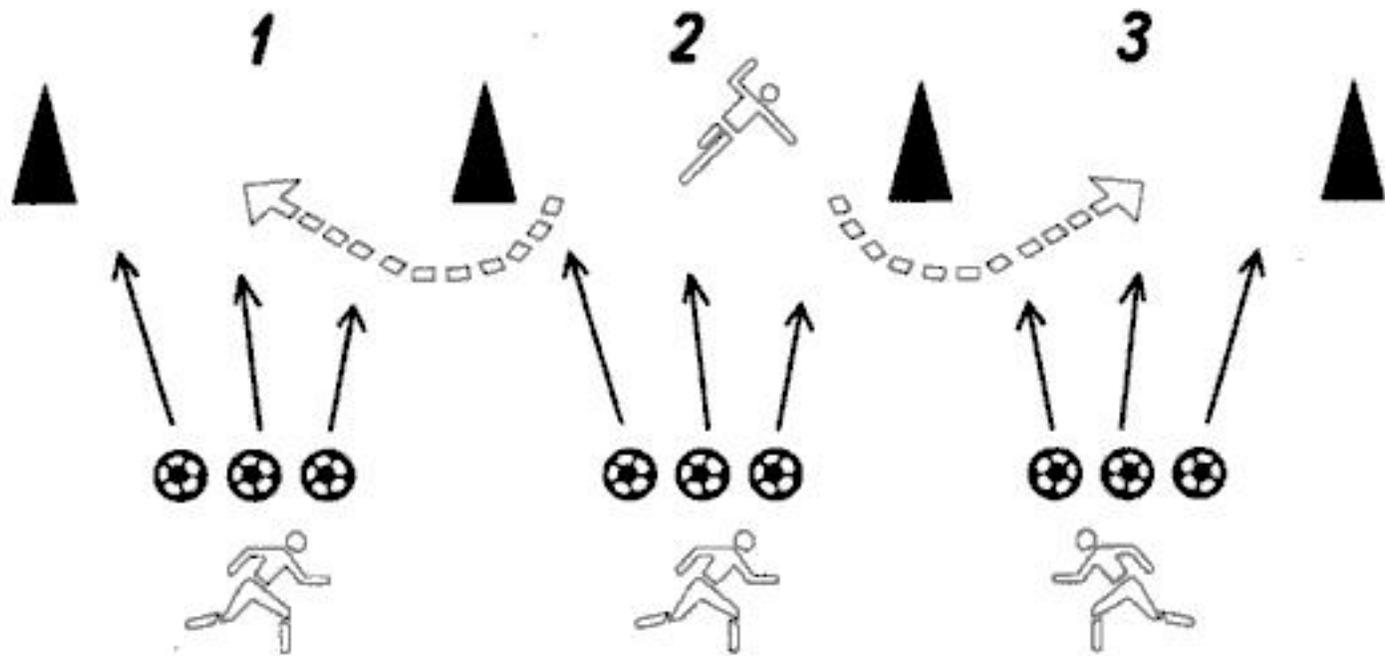
Variantes: hacerlo con los pies, sacando pelotas con las dos manos por encima de la cabeza, etc.

Participantes: 3 porteros
Materiales: 16 pelotas y 6 conos
Lugar: área grande

Ejercicio subaeróbico.

Resistencia • Técnica • Velocidad de reacción
 Coordinación

13



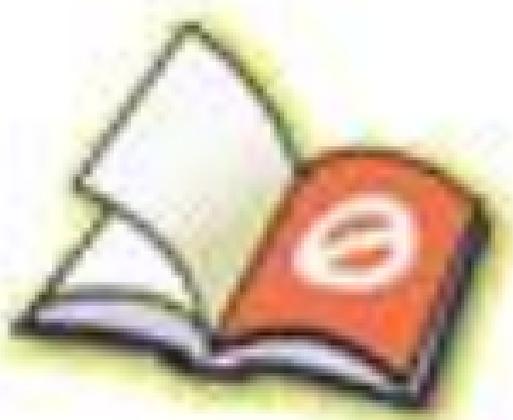
Tres porterías marcadas con conos: el portero comienza parado en la portería 2, a la orden del entrenador corre rápido a la portería 3, para y corre rápido a la portería 1, para y corre hacia otro punto que se le indique.

Variantes: en la portería 1 se puede tirar hacia la izquierda, en la 2 hacia delante y en la 3 hacia la derecha.

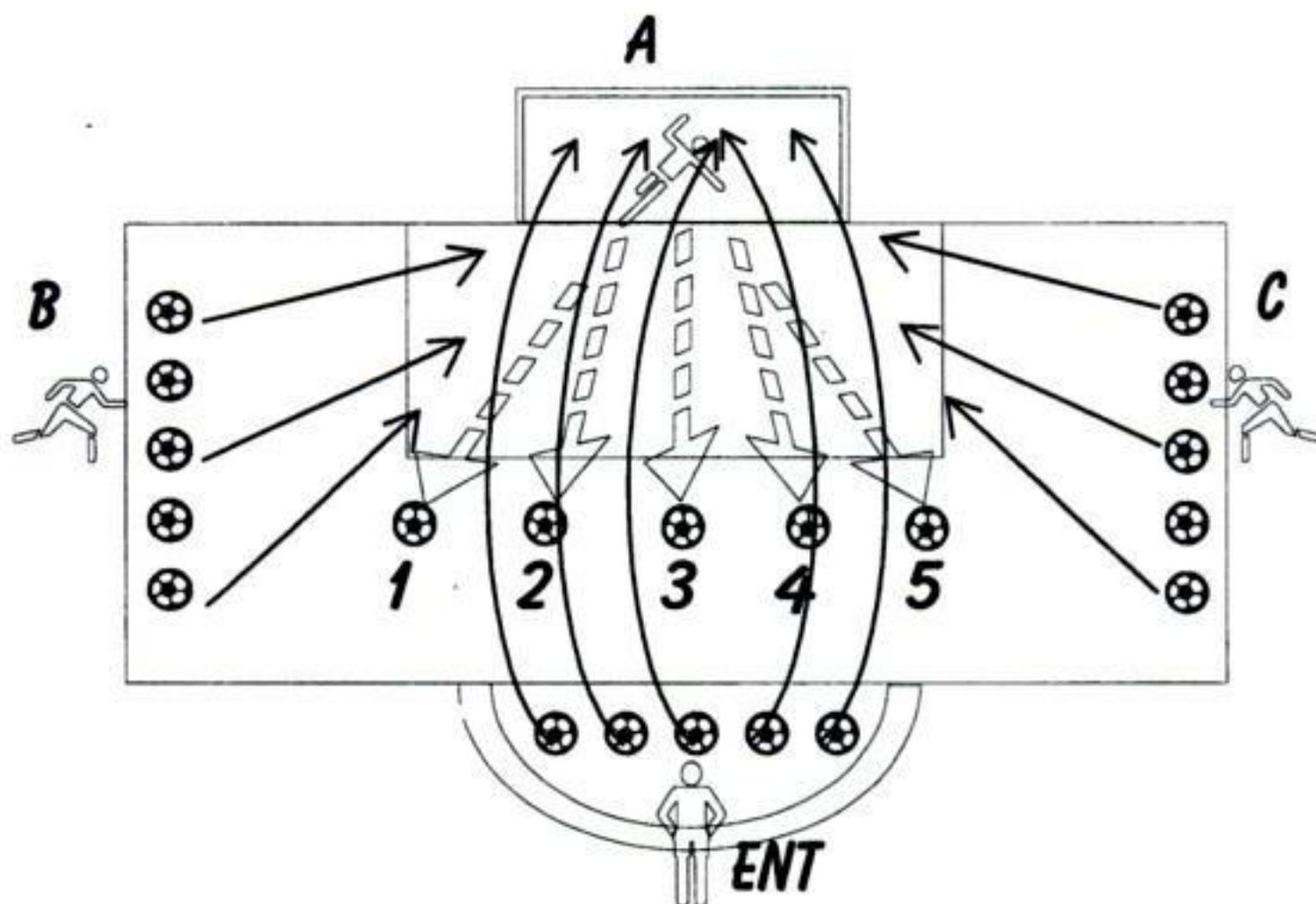
* En la portería 1 también se puede tirar hacia la derecha pasando por detrás del cono ubicado más afuera y regresando a la portería a tirarse sobre la pierna derecha; en la 2 se tira hacia delante o salta a coger un centro, y en la 3 pasa por detrás del cono de fuera y se tira sobre la pierna derecha.

Participantes: hasta 3 porteros
 Materiales: pelotas y 4 conos
 Lugar: espacio libre.

Ejercicio anaeróbico realizado en serie y con una pausa que permite la recuperación total del portero.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



El portero A sale de la portería y se tira sobre la pelota n° 1, vuelve a la portería y tapa un remate del portero C, vuelve y tapa un remate del portero B, sale y se tira sobre la pelota 2 y cuando va hacia la portería recibe un remate por arriba desde el borde del área del entrenador. Se tira sobre la pelota 3, tapa el remate del portero C, tapa el remate del portero B, vuelve a la portería, se tira sobre la pelota 4 y recibe un remate por arriba desde fuera del área, sale y se tira sobre la pelota 5, tapa el remate del portero B y tapa el remate del portero C.

Variantes: tapar los remates con una sola mano o con el pie.

- En vez de un remate de los porteros B y C, hacerlos tirar dos o tres remates seguidos.

Participantes: entrenador y 3 porteros

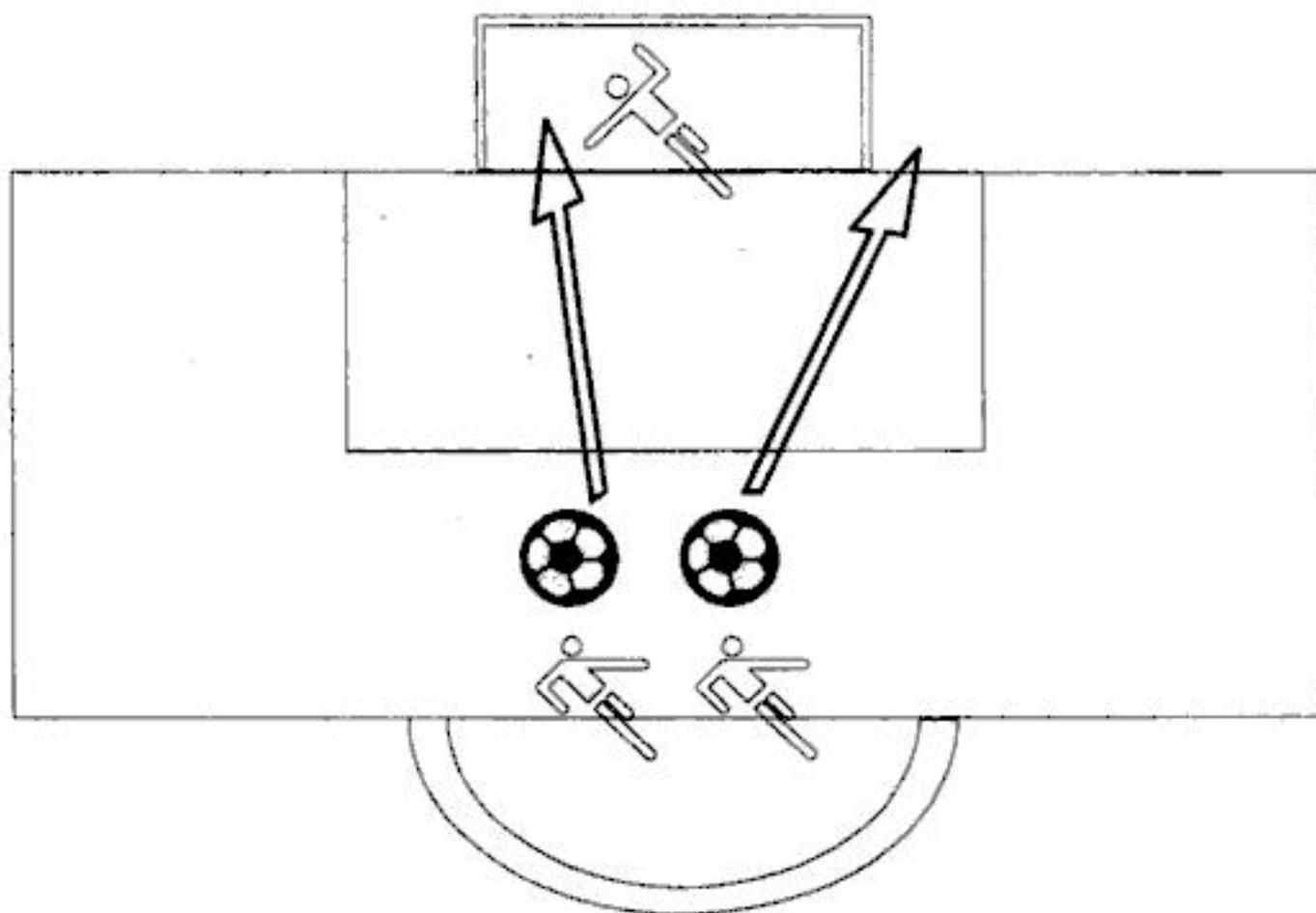
Materiales: 20 pelotas

Lugar: área grande

Trabajo anaeróbico láctico; muy importantes las pausas, que deben ser de recuperación total.

16 Velocidad de reacción • Técnica

Trabajos anaeróbicos con pausas totales



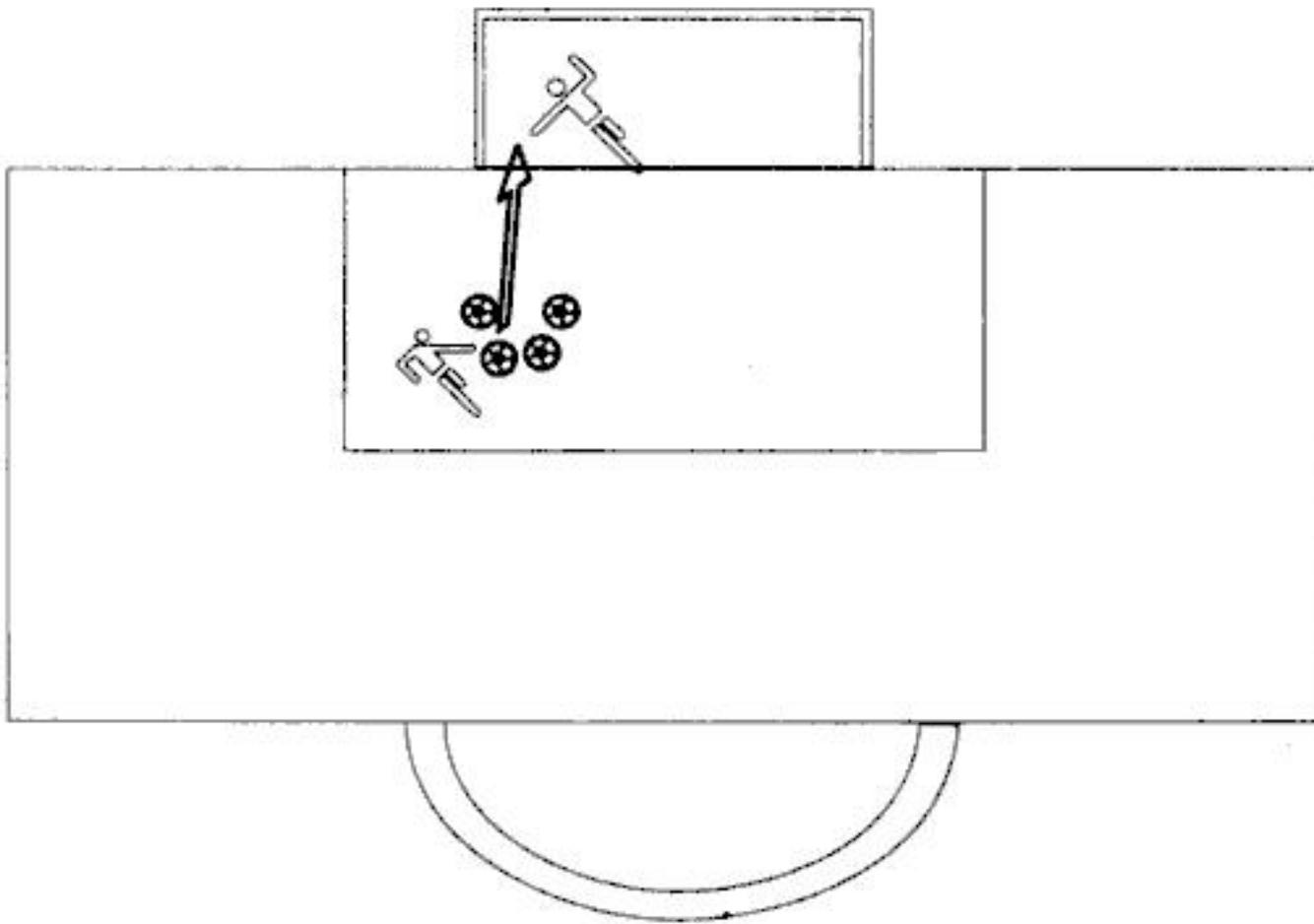
Ejercicios de reacción: 2 pelotas en el punto de penalty y el portero de espalda a las pelotas; a una orden se le firan las dos pelotas, una debe ir dentro de la portería y la otra fuera; el portero gira y debe agarrar la pelota que va dentro de la portería. Utilizar 10 pelotas.

Participantes: 1 portero
 Materiales: 10 pelotas
 Lugar: área grande

Velocidad de reacción • Técnica

17

Trabajos anaeróbicos con pausas totales

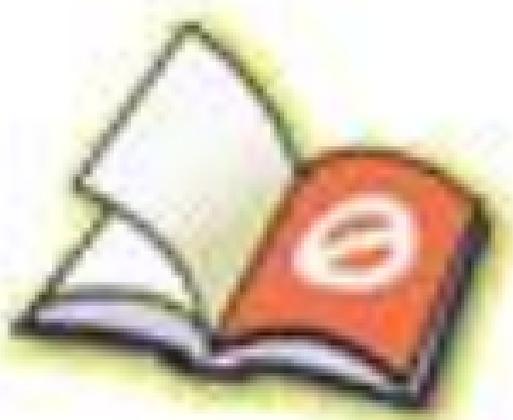


Todas las pelotas a 2 metros de la portería y el portero ubicado a 3 metros del palo. El entrenador le tira las pelotas fuerte contra el palo, y el portero se debe tirar y llegar a esa pelota, se recupera y se repite el ejercicio. Utilizar un total de 10 pelotas, y tirar tanto a derecha como a izquierda.

Participantes: entrenador y un portero

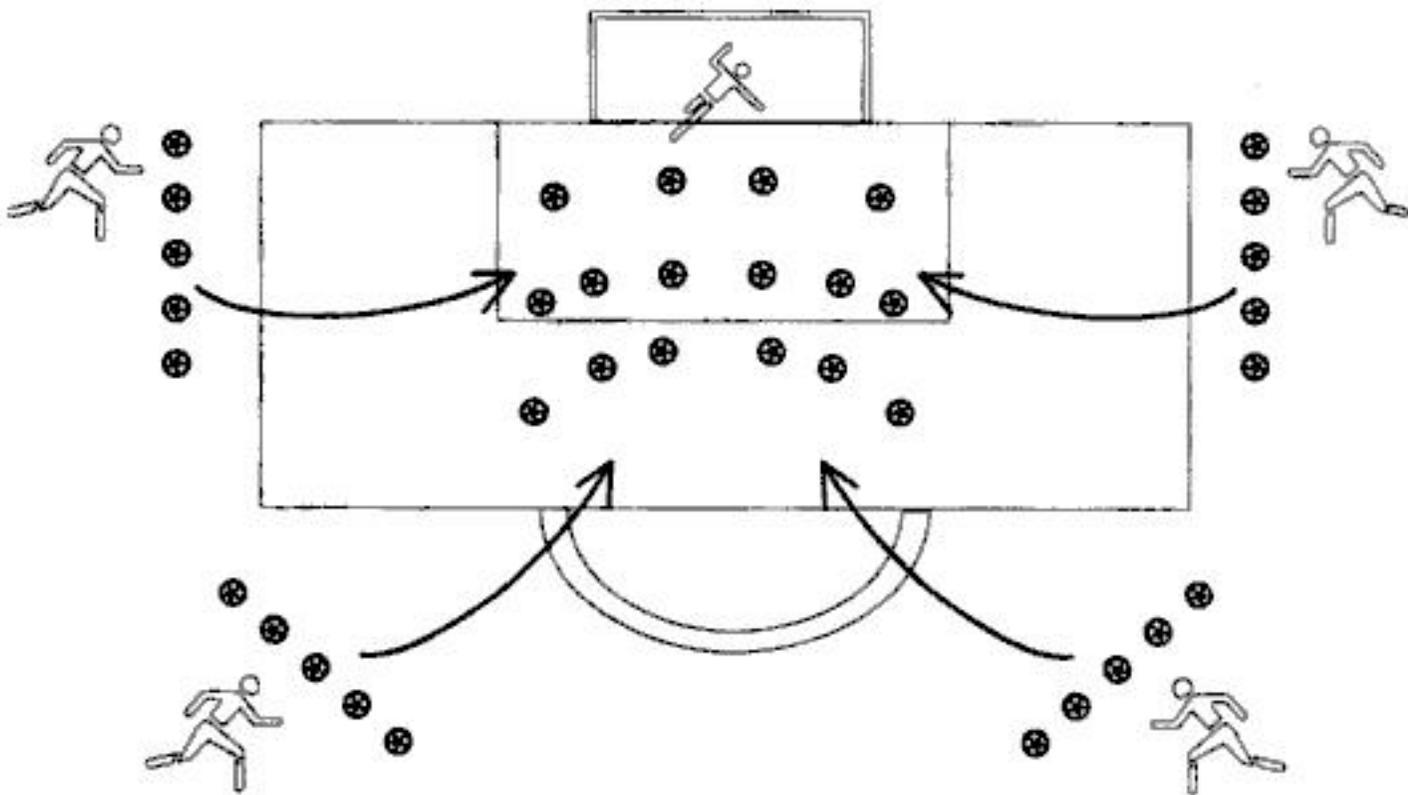
Materiales: 10 pelotas

Lugar: área pequeña



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Trabajos anaeróbicos con pausas totales



Centros: desde diferentes posiciones, con la pierna derecha o izquierda, el portero debe salir y agarrar la pelota en el punto más alto o despejar con los puños. Hacerlo con o sin oposición.

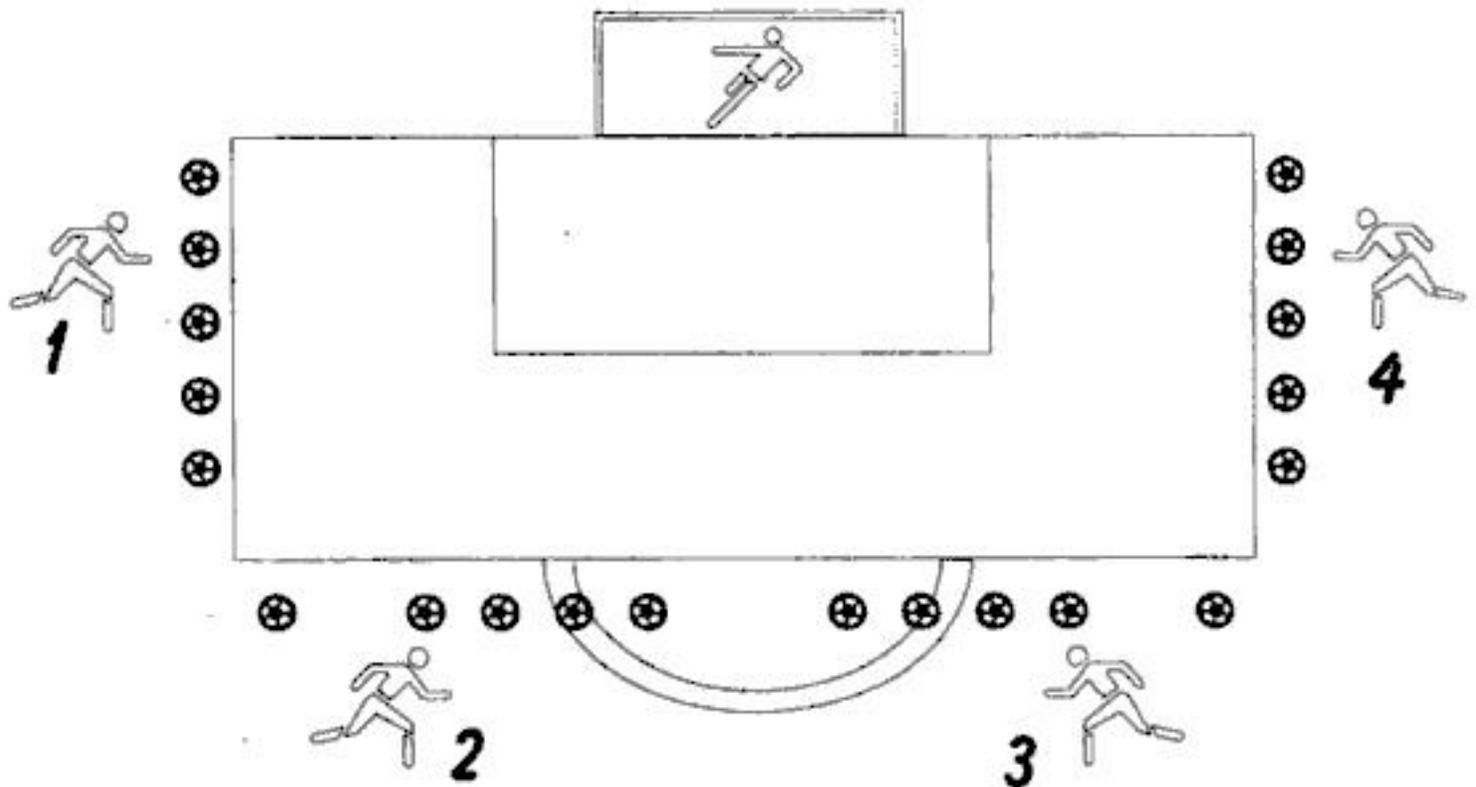
Ubicar dentro del área, en el terreno, pelotas que el portero, cuando salga, no pueda tocar.

Participantes: 1 portero y 4 delanteros
 Materiales: 20 pelotas
 Lugar: cercanías del área grande

20 Reacción • Técnica

Realizar las series que no sobrepasen el minuto

Trabajo anaeróbico



Todas las pelotas están ubicadas fuera del área. Se efectúan remates fuertes para que el portero resuelva según venga el envío.

Variantes: numerar las pelotas e irle indicando a quien lanza cuál debe rematar.

Participantes: 1 portero y 4 delanteros

Materiales: 20 pelotas

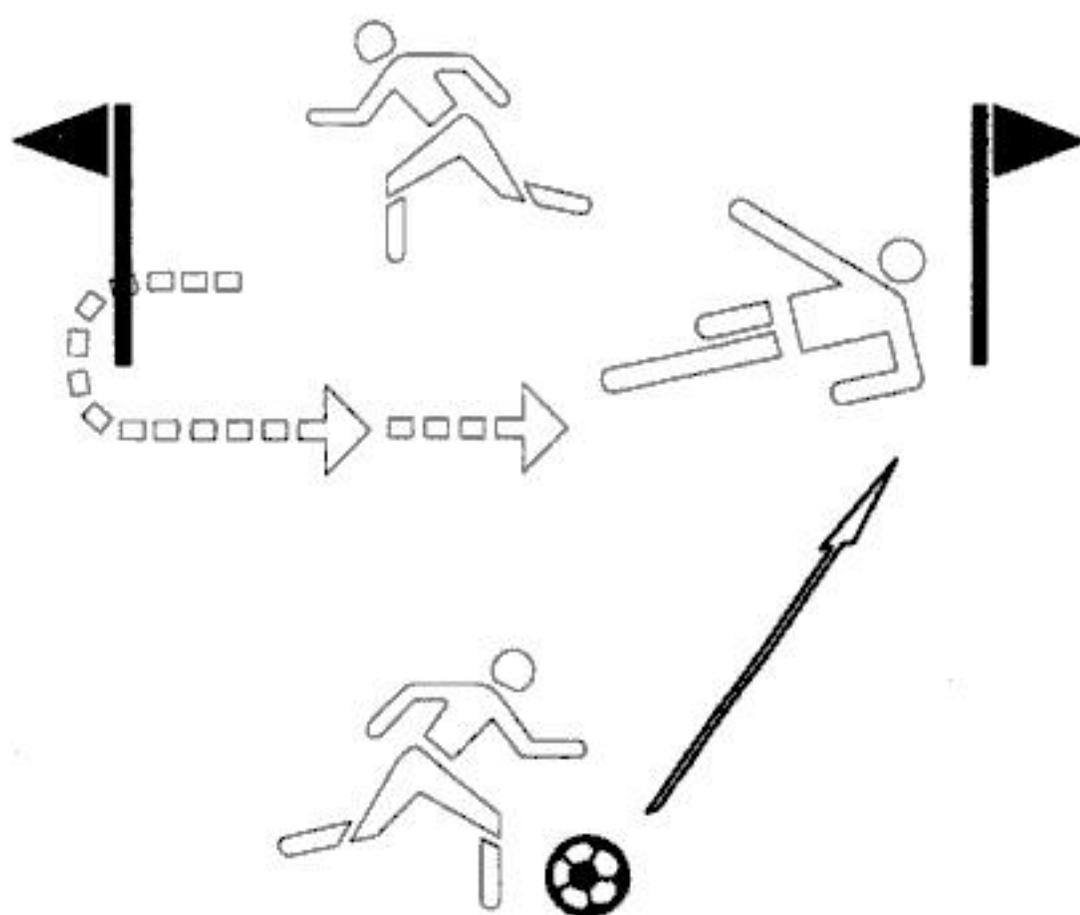
Lugar: área grande



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

22 Velocidad de reacción • Técnica

Respetar las pausas para lograr mejores resultados



El portero sale caminando hacia uno de las picas, gira y a la orden del entrenador corre y se tira a la pelota que va a la pica contraria de donde viene. Efectuar 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

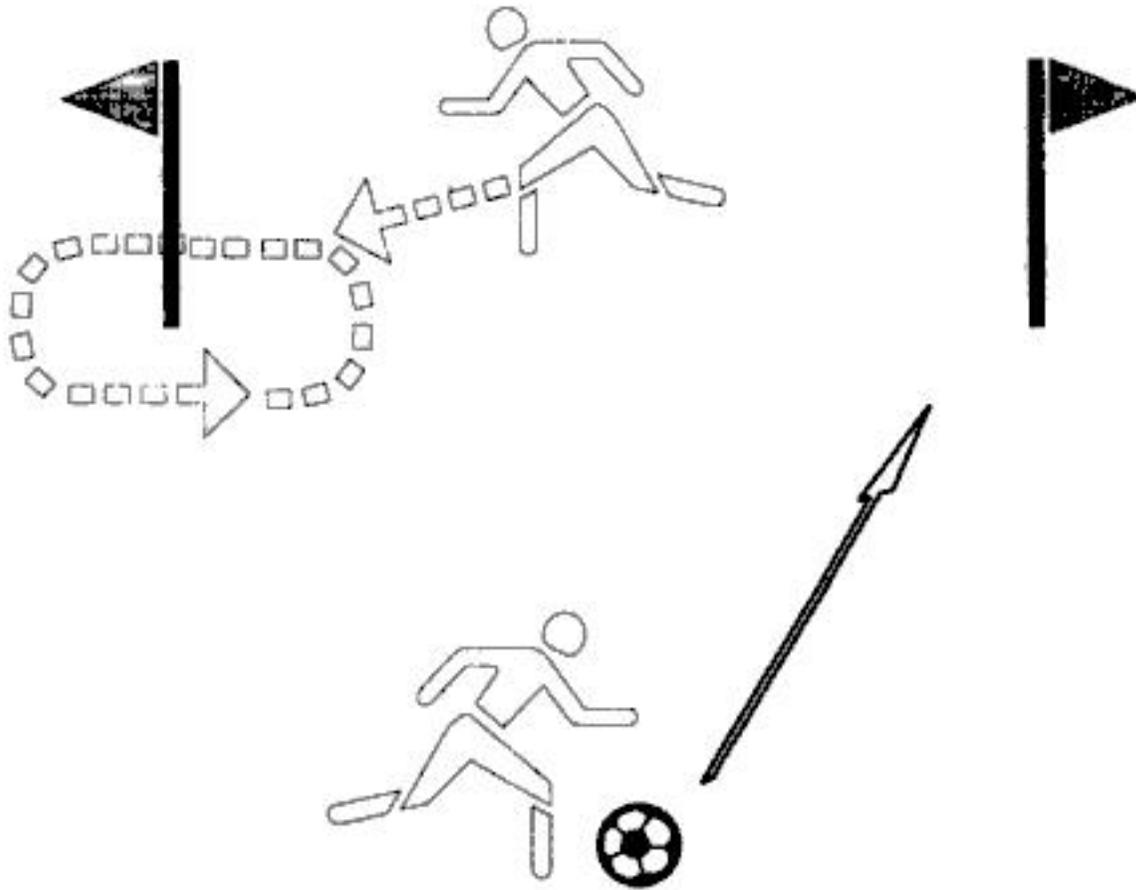
Participantes: entrenador y un portero

Materiales: pelotas y dos picas

Lugar: espacio libre

Velocidad de reacción • Técnica 23

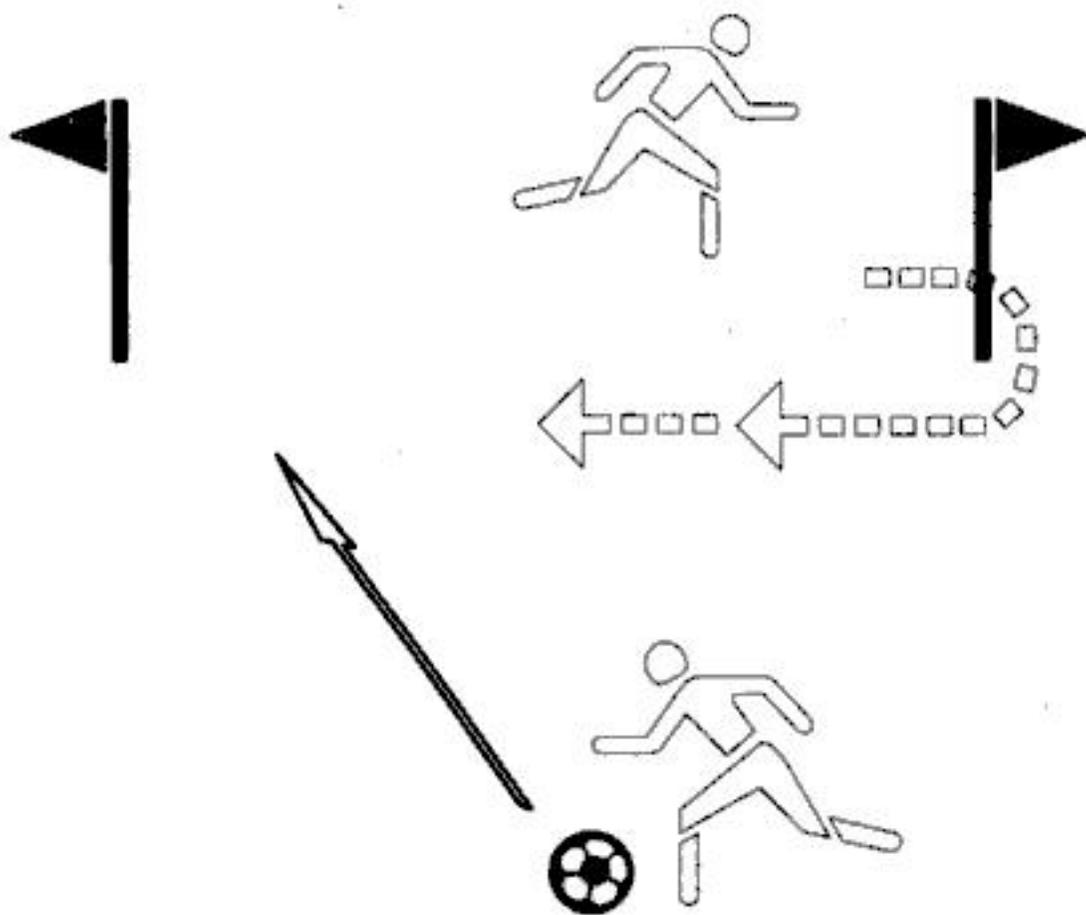
Respetar las pausas para lograr mejores resultados



El portero sale caminando hacia una de las picas, comienza a girar alrededor de la misma y a una orden corre rápido a parar un remate a la otra pica. Hacer 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

Participantes: entrenador y un portero
 Materiales: pelotas y dos picas
 Lugar: espacio libre

24 Velocidad de reacción • Técnica
Respetar las pausas para lograr mejores resultados



El portero sale caminando hacia uno de las picas, pasa por detrás de ella, camina retrocediendo y a una orden corre a parar la pelota que irá a la otra pica. Hacer 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

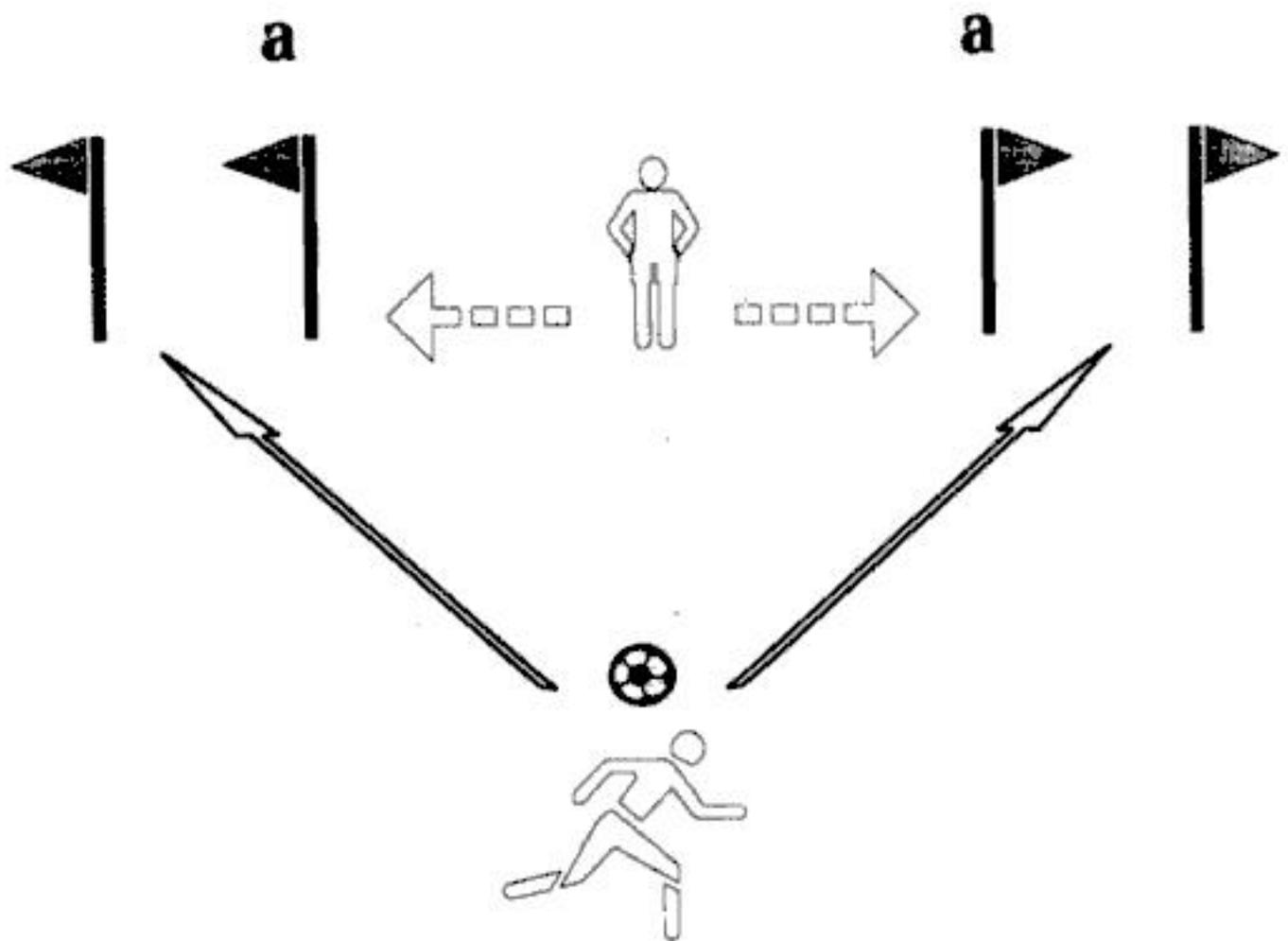
Participantes: entrenador y un portero
Materiales: pelotas y entrenador
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

26 Velocidad de reacción • Técnica

Respetar las pausas para lograr mejores resultados



El portero se mueve con desplazamientos laterales de la pica *a* a la otra pica *a*, y a la orden del entrenador debe salir hacia la pica opuesta a la que va corriendo y parar la pelota. Hacer 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

Participantes: entrenador y un portero

Materiales: pelotas y 4 picas

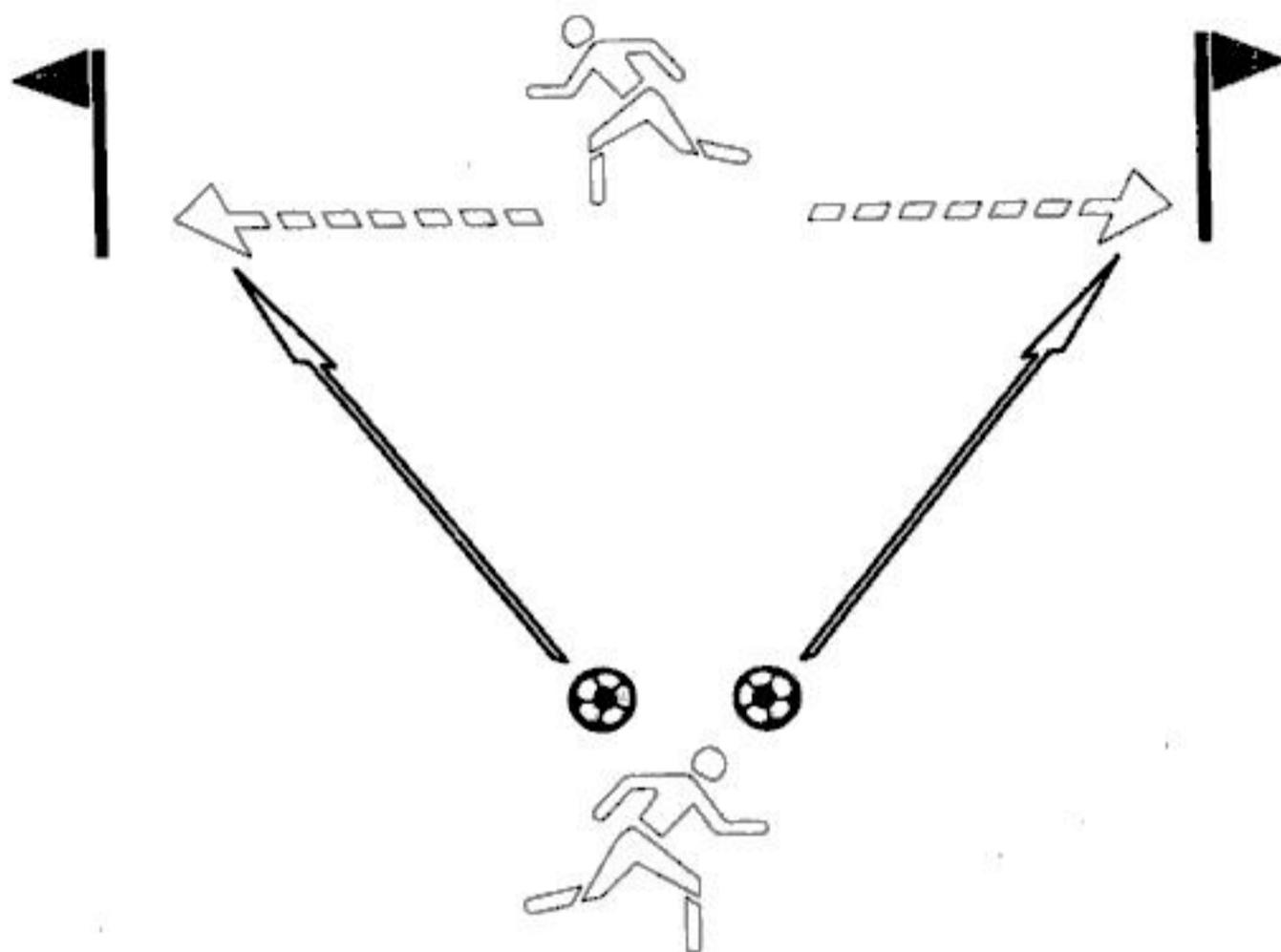
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

28 Velocidad de reacción • Técnica

Pausas largas



El portero sale hacia uno de los banderines, pasa por detrás y enseguida debe tirarse a parar la pelota que le tira el entrenador; hace lo mismo hacia el otro palo, pasa de la pica y para una pelota que irá dentro de la portería. Hacer 6 repeticiones.

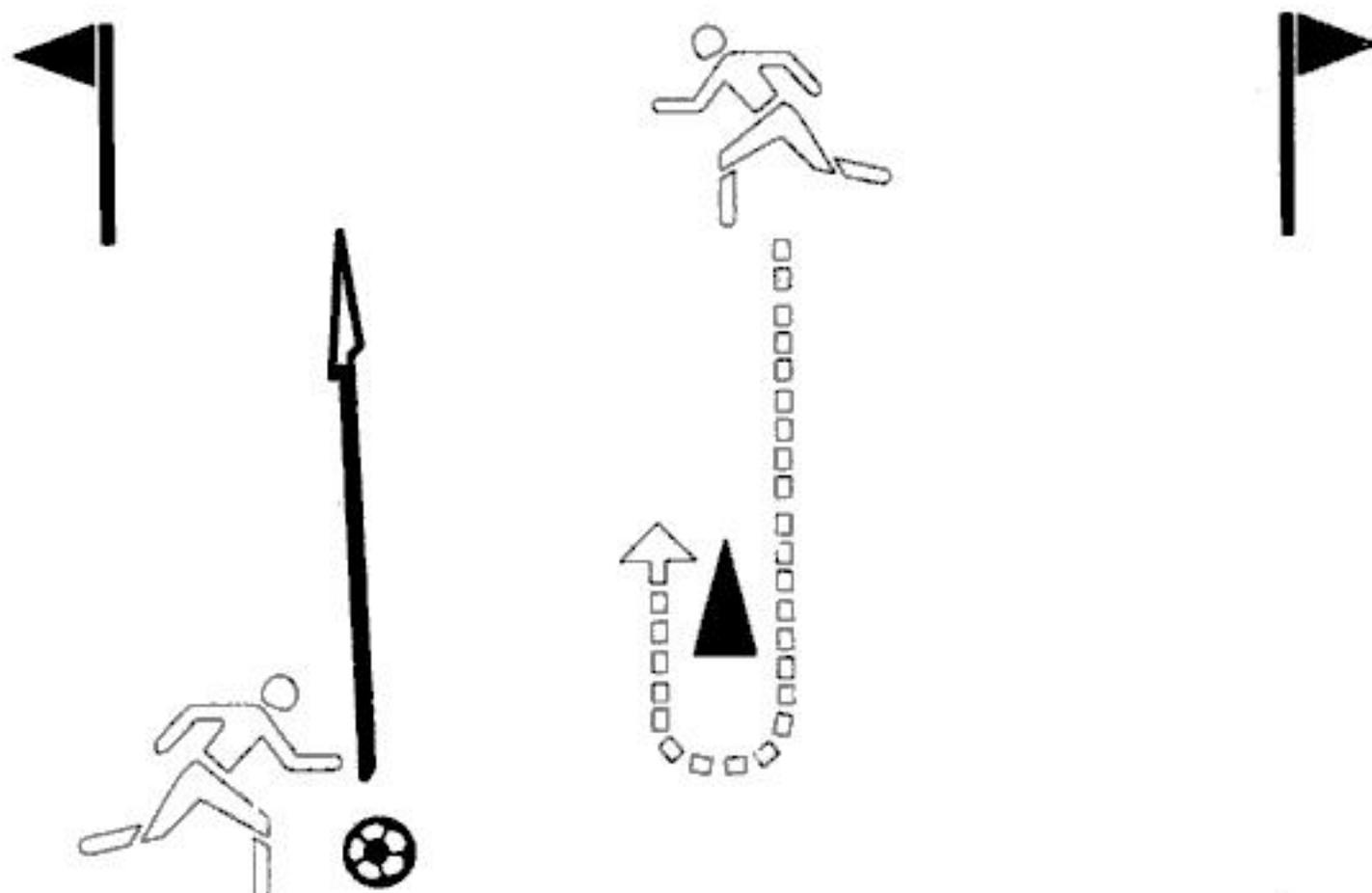
Participantes: entrenador y un portero
 Materiales: pelotas y banderines
 Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

30 Velocidad de reacción • Técnica

Pausas largas

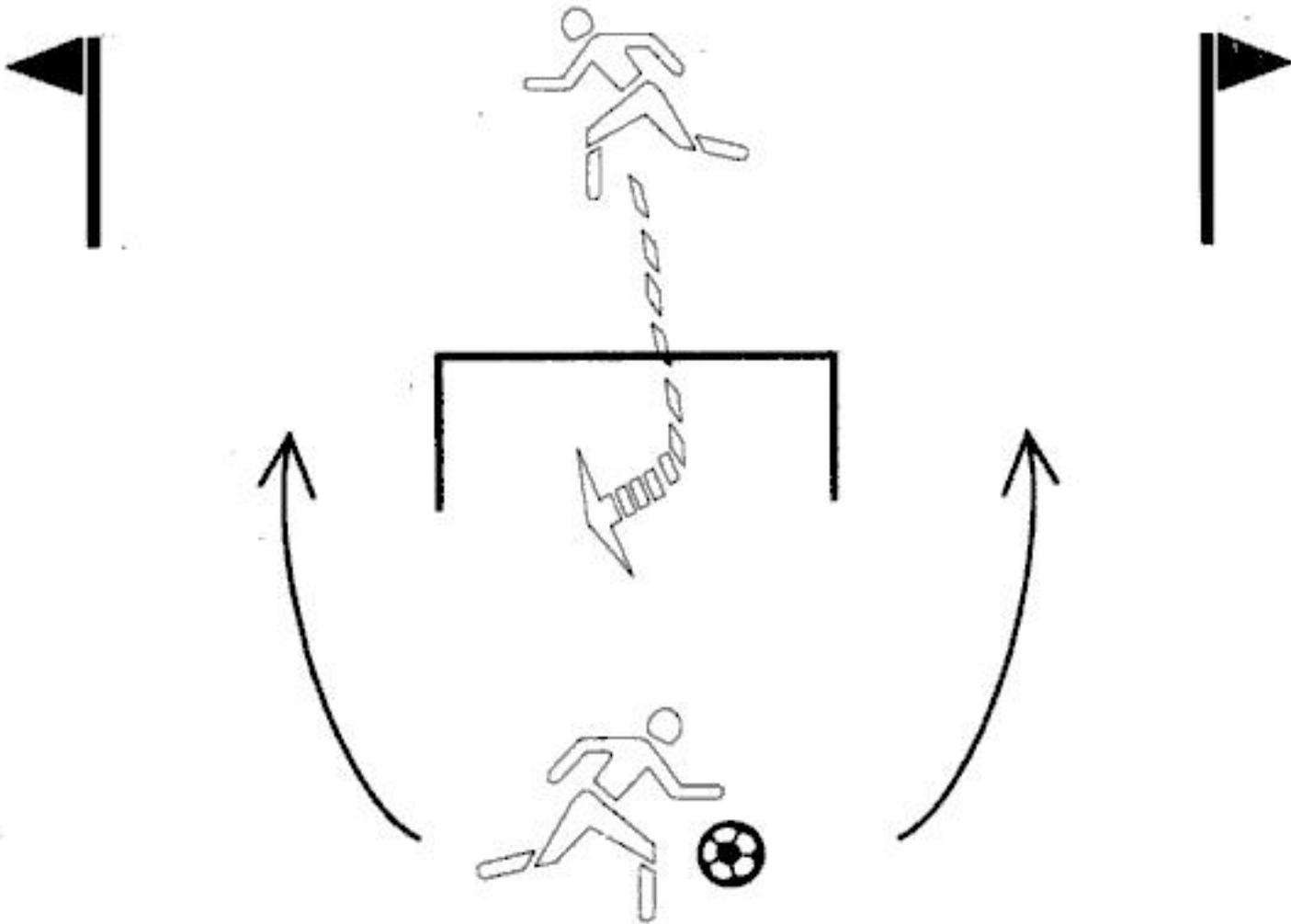


El portero sale de la portería hacia delante, pasa por detrás del cono y se tira al suelo, se levanta y tapa un remate del entrenador. Hacer 6 repeticiones.

Participantes: entrenador y portero
 Materiales: cono, picas y pelotas
 Lugar: espacio libre

Velocidad de reacción • Técnica 31

Pausas largas



El portero sale de la portería, pasa por debajo de la valla y debe parar la pelota que le tira el entrenador antes de que entre en la portería. Estas pelotas deben ir a media altura. Hacer 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

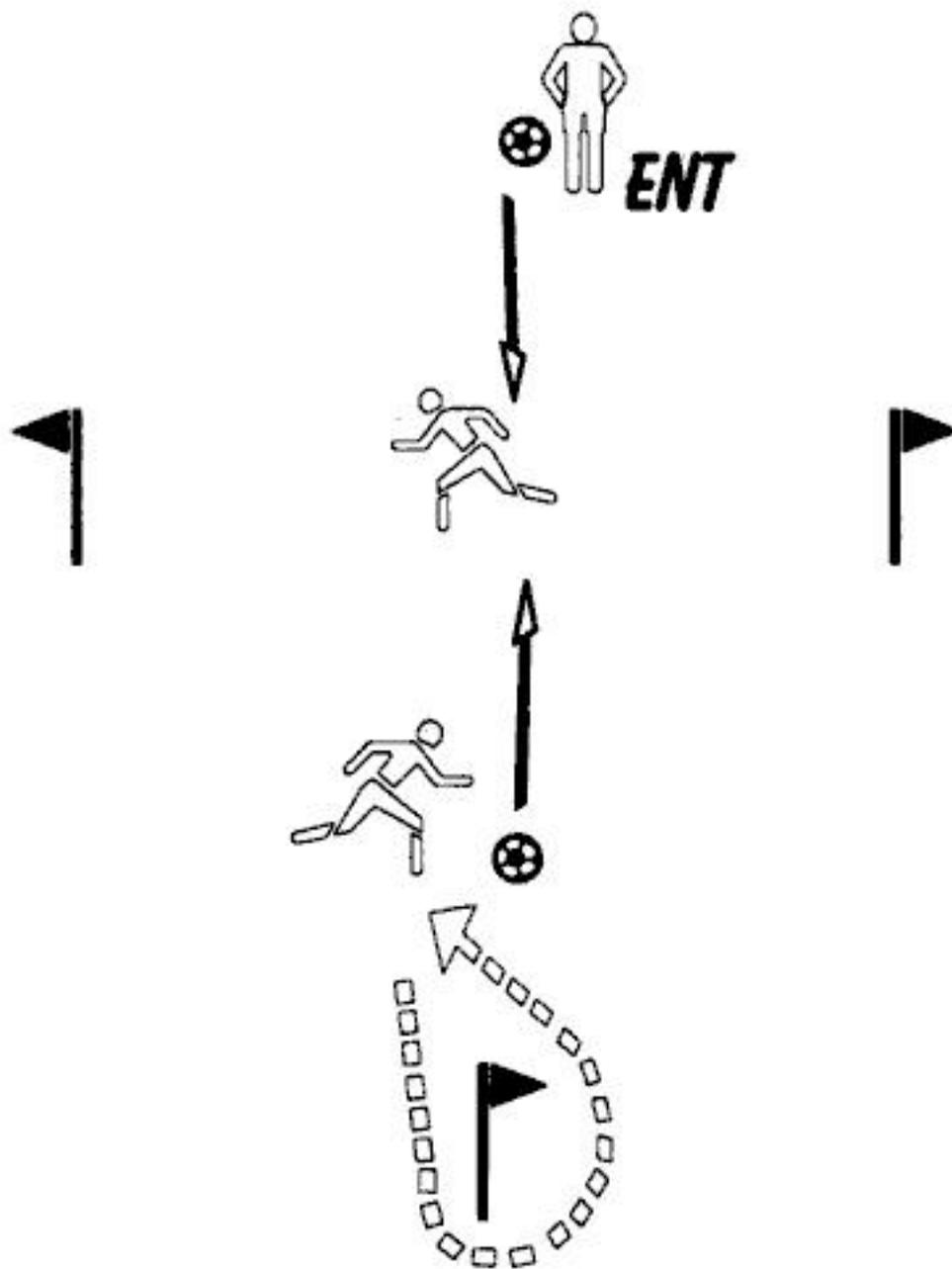
Participantes: entrenador y portero
 Materiales: pelotas, picas y vallas
 Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica
Pausas largas. Trabajos anaeróbicos

33

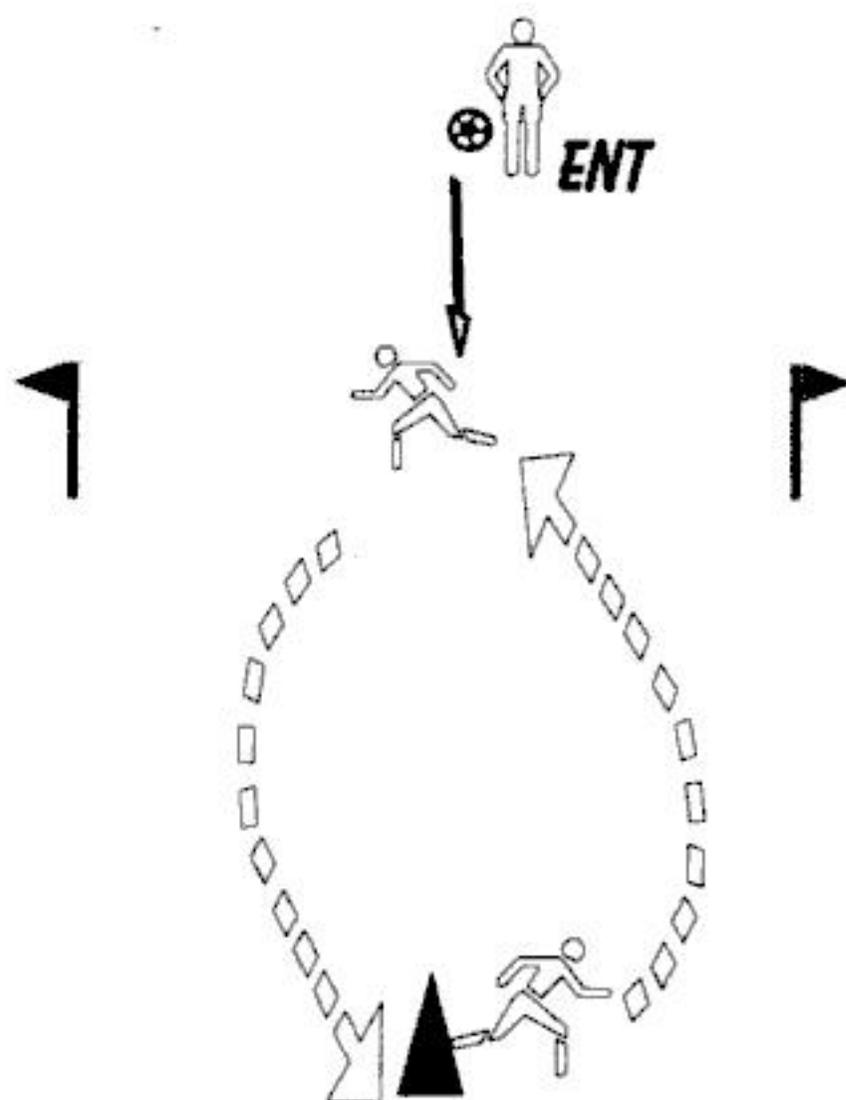


El portero se sitúa en la línea de meta, recibe un remate del entrenador, gira y recibe otro remate del otro lado. El último que remató debe correr rápido hacia un cono o banderín ubicado 2 metros detrás de él y volver a tirar al portero que está en la portería. Hacer 6 repeticiones.

Participantes: entrenador y 2 porteros
Materiales: pelotas y banderines
Lugar: espacio libre

34 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica

Pausas largas. Trabajos anaeróbicos

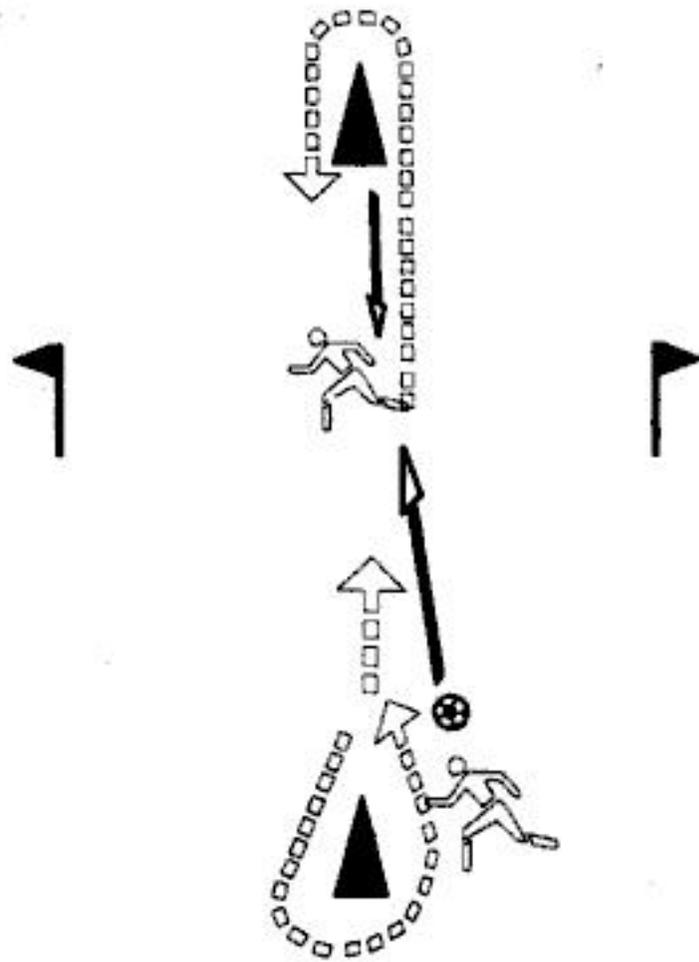


Un portero se sitúa en la línea meta y otro detrás de un cono. El entrenador le tira la pelota al portero que está en la portería y éste corre a pasar por detrás del cono, cruzándose con el que salió del cono y vino a la portería a parar. Hacer 10 repeticiones.

Participantes: entrenador y dos porteros
 Materiales: pelotas, picas y cono
 Lugar: espacio libre

Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica
Pausas largas. Trabajos anaeróbicos

35



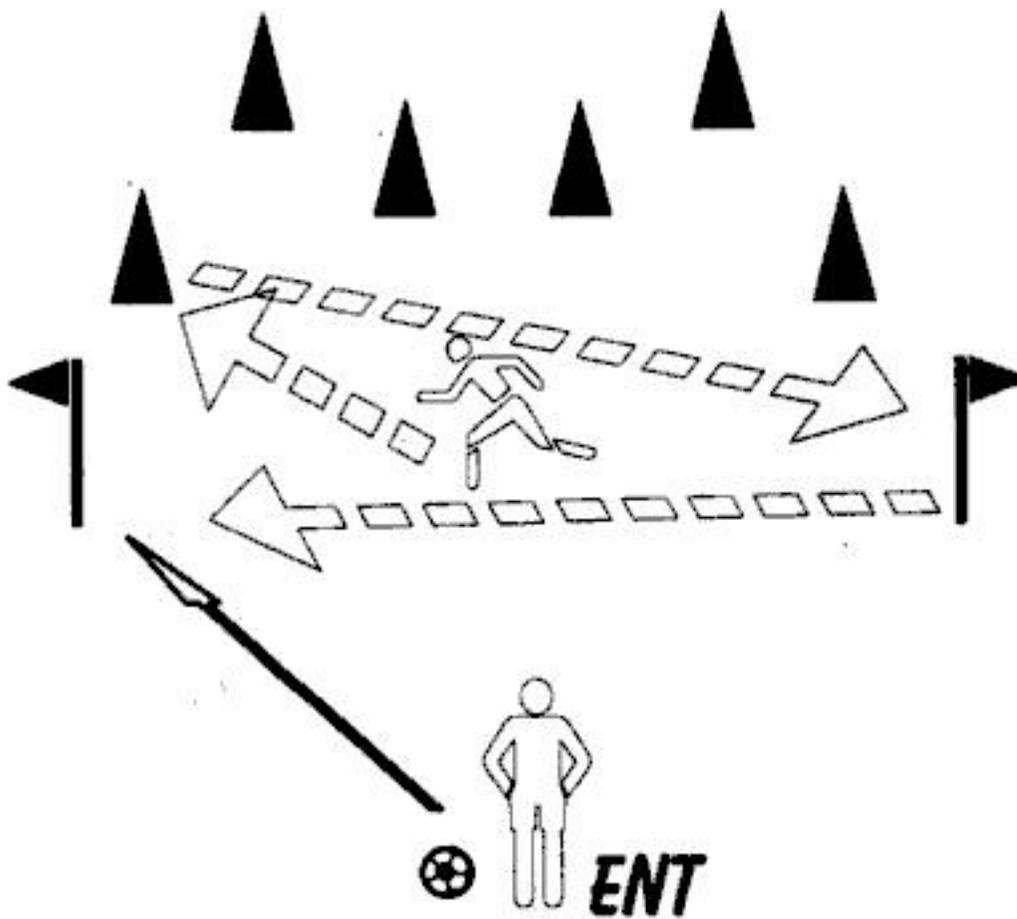
El portero debe golpear la pelota hacia un cono y corre a pasar por detrás del cono que tiene detrás; lo mismo pero hacia el lado opuesto hace el otro portero. Hacer 10 repeticiones.

Participantes: 2 porteros
Materiales: pelotas, picas y conos
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica **37**
 Pausas largas. Trabajos anaeróbicos

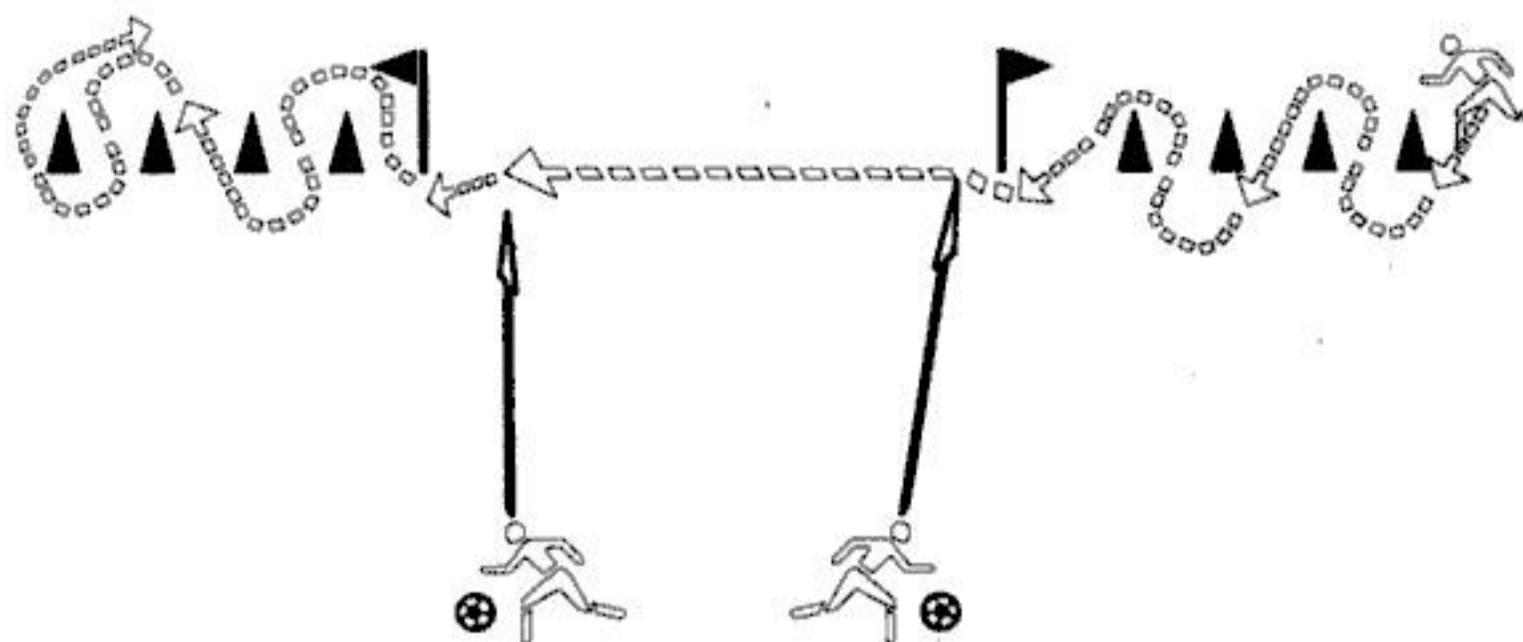


El portero debe agarrar un cono de los que están detrás de la portería, llevarlo hacia uno de los banderines e ir a tapar un remate al otro banderín. Se repite este proceso con todos los conos. Hacer 6 repeticiones.

Participantes: entrenador y un portero
 Materiales: pelotas, picas y conos
 Lugar: espacio libre

38 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica

Pausas largas. Trabajos anaeróbicos



El portero debe zigzaguear entre los conos ubicados fuera de la portería, entra en ésta para tapar un remate en el primer banderín y corre a tapar un remate en el otro banderín. Repite el ejercicio comenzando por el otro lado. Hacer 6 repeticiones.

Participantes: 3 porteros
 Materiales: pelotas, banderines y conos
 Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



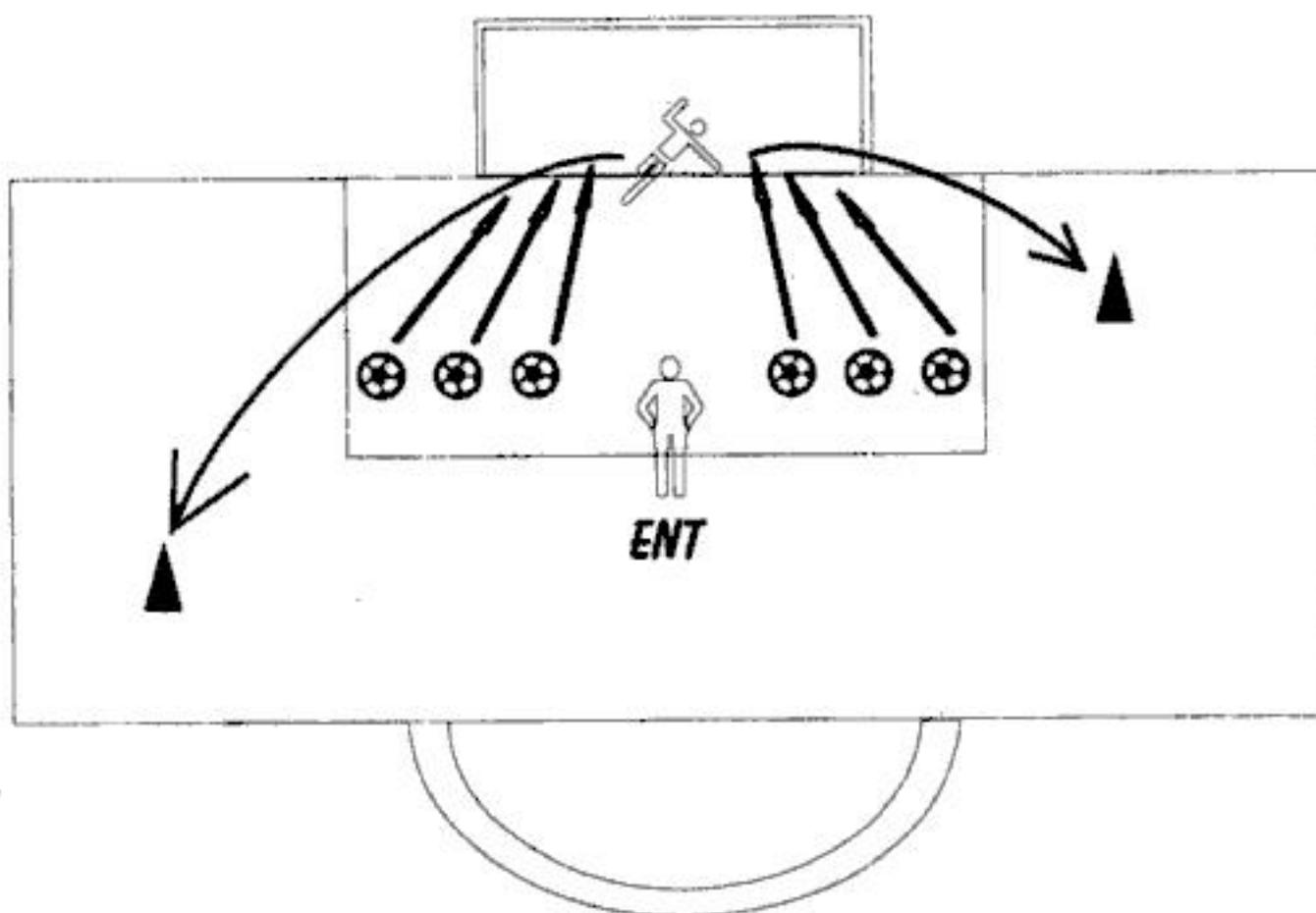
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

42 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica

Pausas largas. Trabajos anaeróbicos



El portero se sitúa en la portería y se le tiran varias pelotas; él debe pararlas y a la orden del entrenador debe realizar un saque con la mano de las pelotas que para y pegarle al cono ubicado en diferentes lugares. Ir cambiando los conos de lugar. Utilizar 6 pelotas para 6 repeticiones.

Participantes: entrenador y un portero

Materiales: pelotas y conos

Lugar: área grande



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



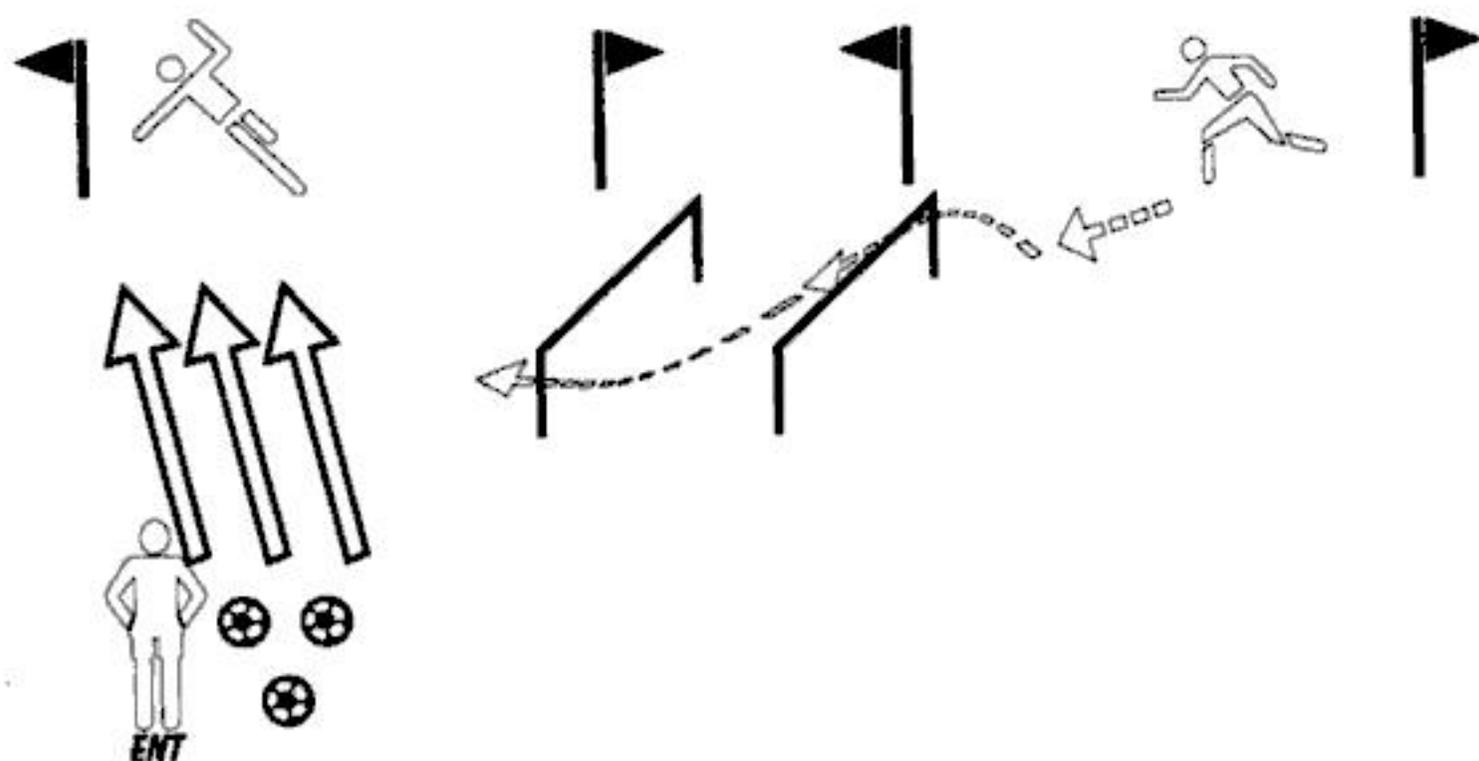
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

54 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica

Igual que el anterior, pero con dos vallas, una de las cuales se pasa por encima y la otra por debajo, y corre a tapar el remate del entrenador. Hacer 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

Participantes: entrenador y portero
 Materiales: pelotas, banderines y vallas
 Lugar: espacio libre

Respetar las pausas, ya que son ejercicios anaeróbicos; trabajar la flexibilidad.



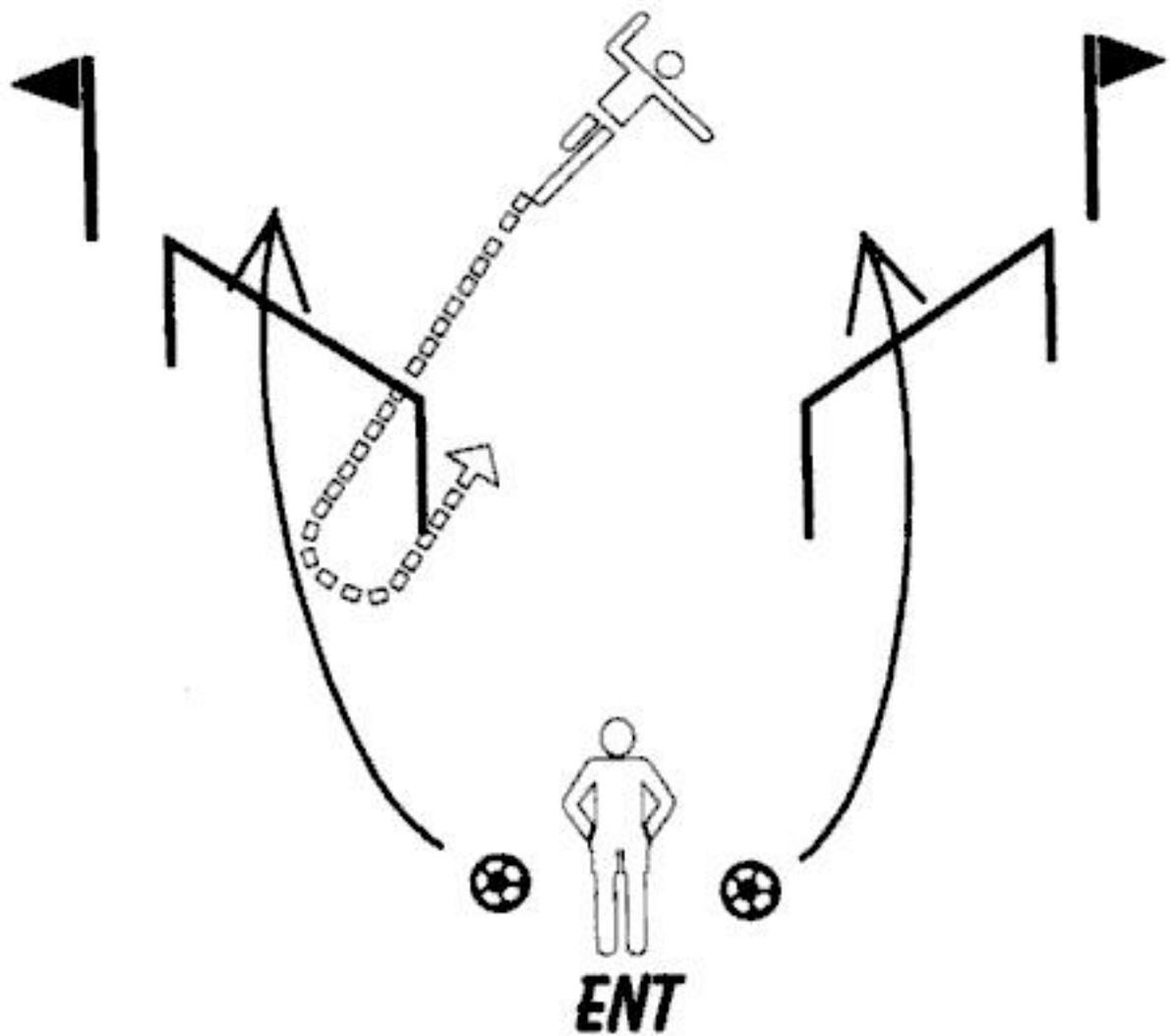
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

58 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica

El portero sale de la portería, pasa por debajo de la valla y cuando va hacia la portería el entrenador le tira una pelota por arriba. Hacer 6 repeticiones. Derecha e izquierda.

Participantes: entrenador y portero
 Materiales: pelotas, banderines y vallas
 Lugar: espacio libre

Ejercicios anaeróbicos que necesitan una pausa total antes de proseguir; trabajar la flexibilidad.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

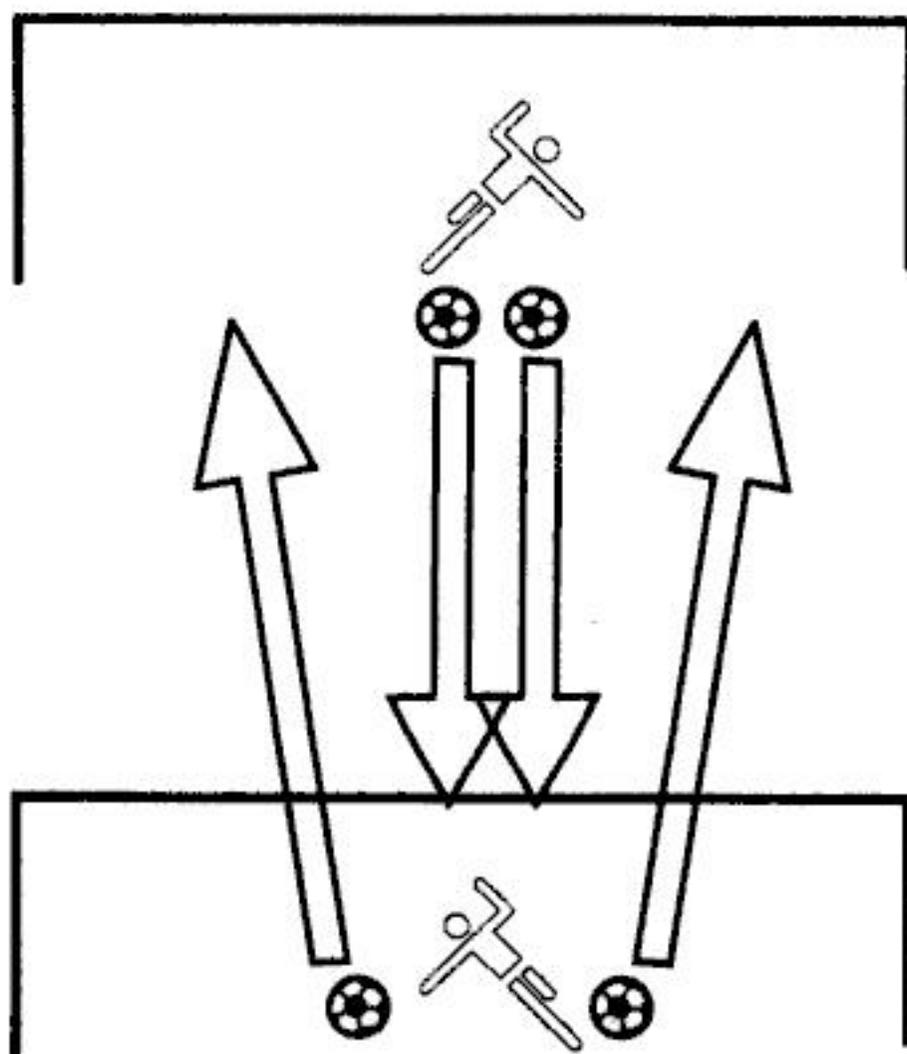


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

62 Velocidad de reacción • Técnica
Dos porterías enfrentadas



Dos porterías y dos porteros enfrentados entre sí; rematan a hacerse el gol; 10 pelotas.

- Participantes: 2 porteros
- Materiales: 2 porterías, pelotas
- Lugar: espacio libre

Entre ejercicio y ejercicio realizar pausas para la total recuperación.
No olvidar trabajar la flexibilidad.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

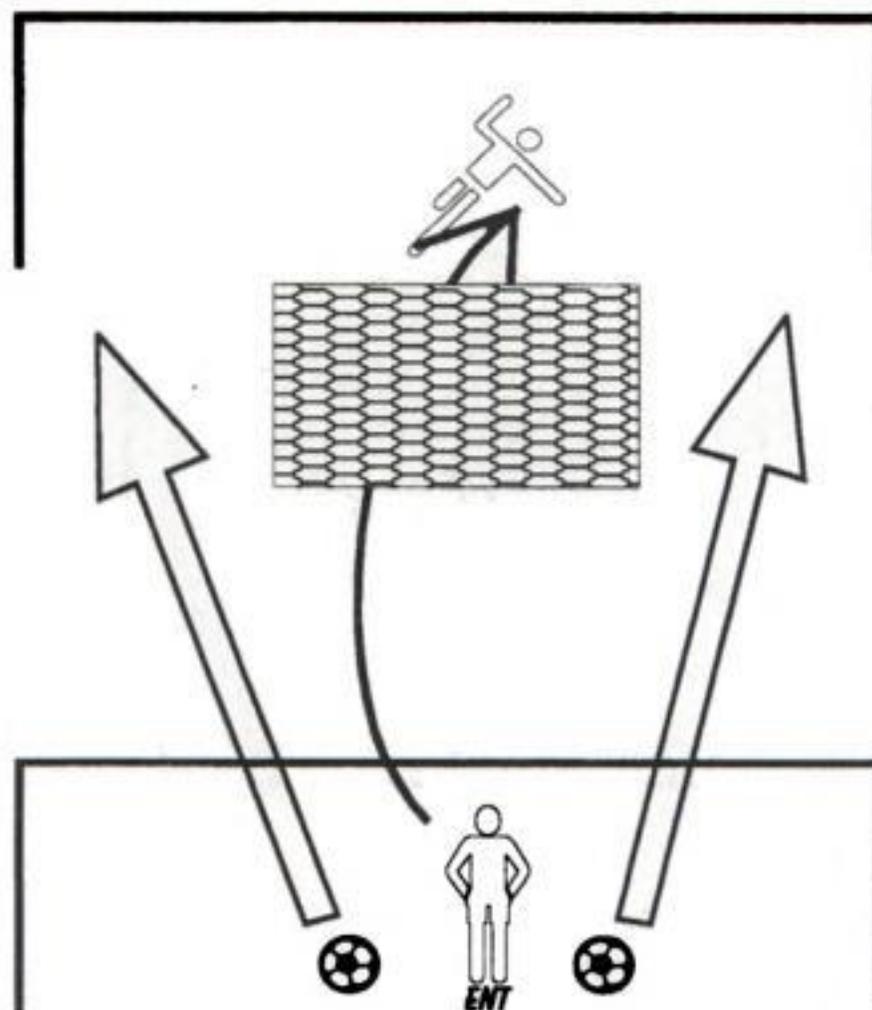


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

66 Velocidad de reacción • Técnica
Dos porterías enfrentadas



Igual que el ejercicio anterior, agregándole una pelota por arriba de la barrera; 10 pelotas y 4 repeticiones

Participantes: entrenador y portero

Materiales: pelotas, portería y barrera

Lugar: espacio libre

Entre ejercicio y ejercicio realizar pausas para la total recuperación.
No olvidar trabajar la flexibilidad.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



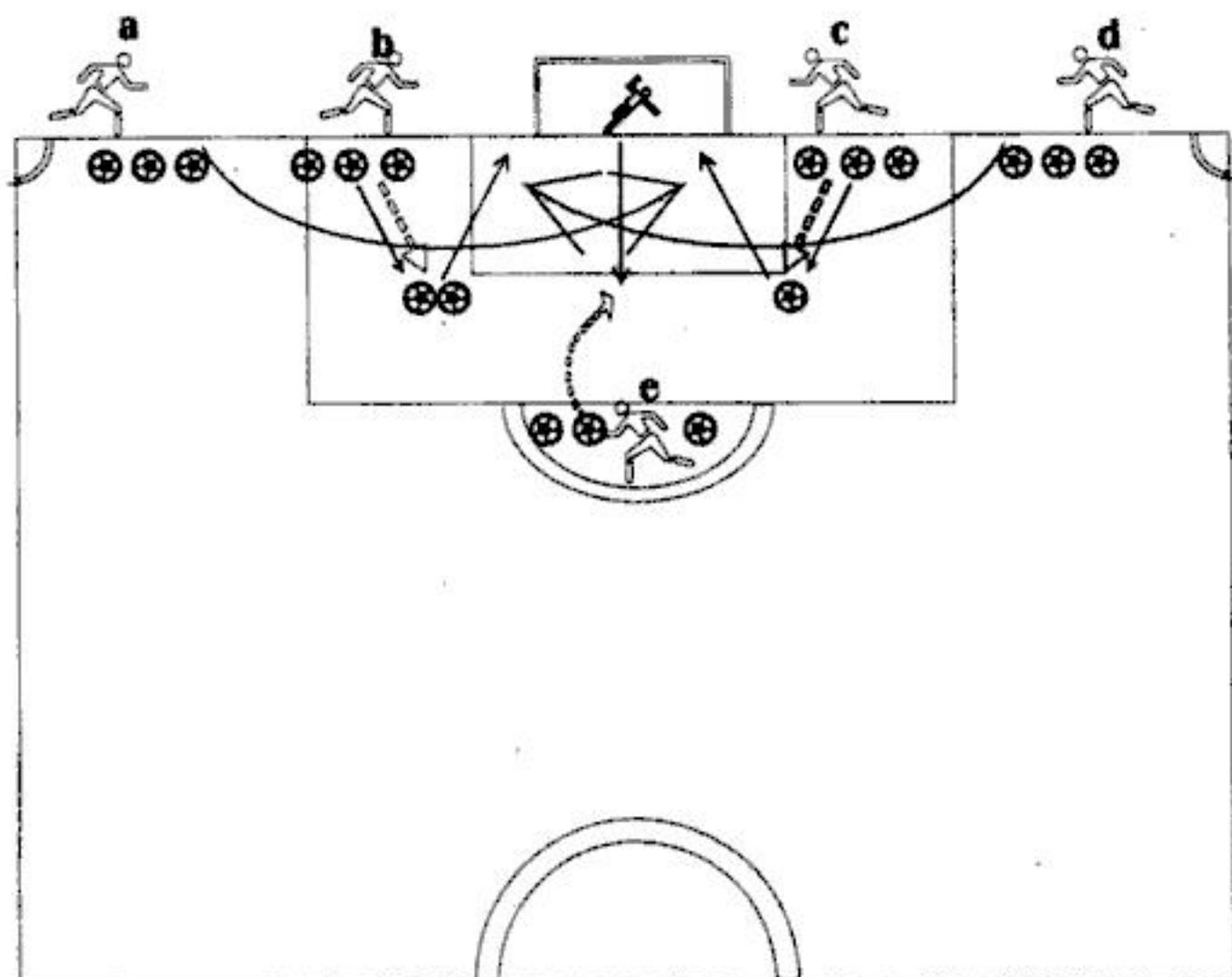
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

78 Velocidad de reacción • Técnica

Centros. Despejes



Los jugadores y las pelotas se sitúan como muestra el dibujo. El jugador *a* levanta el centro. El jugador *b* conduce desde la raya rápido hacia el vértice del área pequeña y remata de derecha. El jugador *c* conduce desde la raya rápido hacia el vértice del área pequeña y remata de izquierda. El jugador *d* levanta el centro. El jugador *e* conduce rápido hacia la portería y dribla al portero. El entrenador debe cambiar el orden de las acciones.

Participantes: portero y 5 delanteros
 Materiales: pelotas y portería
 Lugar: portería grande y cercanías



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



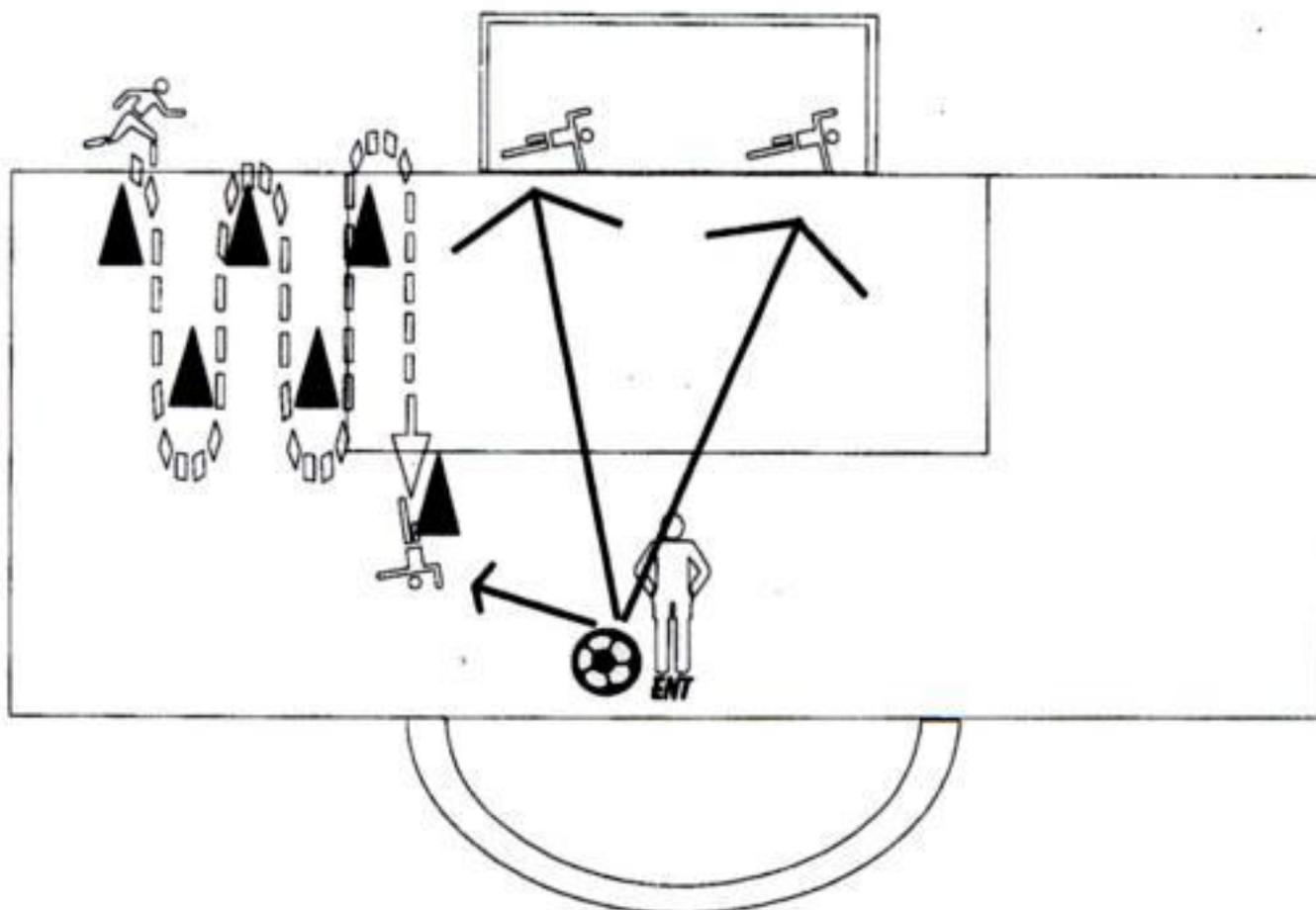
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

82 Velocidad de reacción • Coordinación

Ejercicio anaeróbico. Respetar las pausas



El portero sale esquivando los conos hacia delante y hacia atrás. Al salir del último cono corre rápido y se tira a parar una pelota que le tira el entrenador al cono ubicado más cerca del área grande. Vuelve al lugar de salida, esquiva los conos y al salir del último el entrenador le tira una pelota al primer palo, y enseguida otra al otro palo para que las ataje. Cambiar y hacerlo sobre el otro lado. Jugar 6 pelotas, 3 repeticiones.

Participantes: entrenador y portero

Materiales: pelotas y conos

Lugar: área grande



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



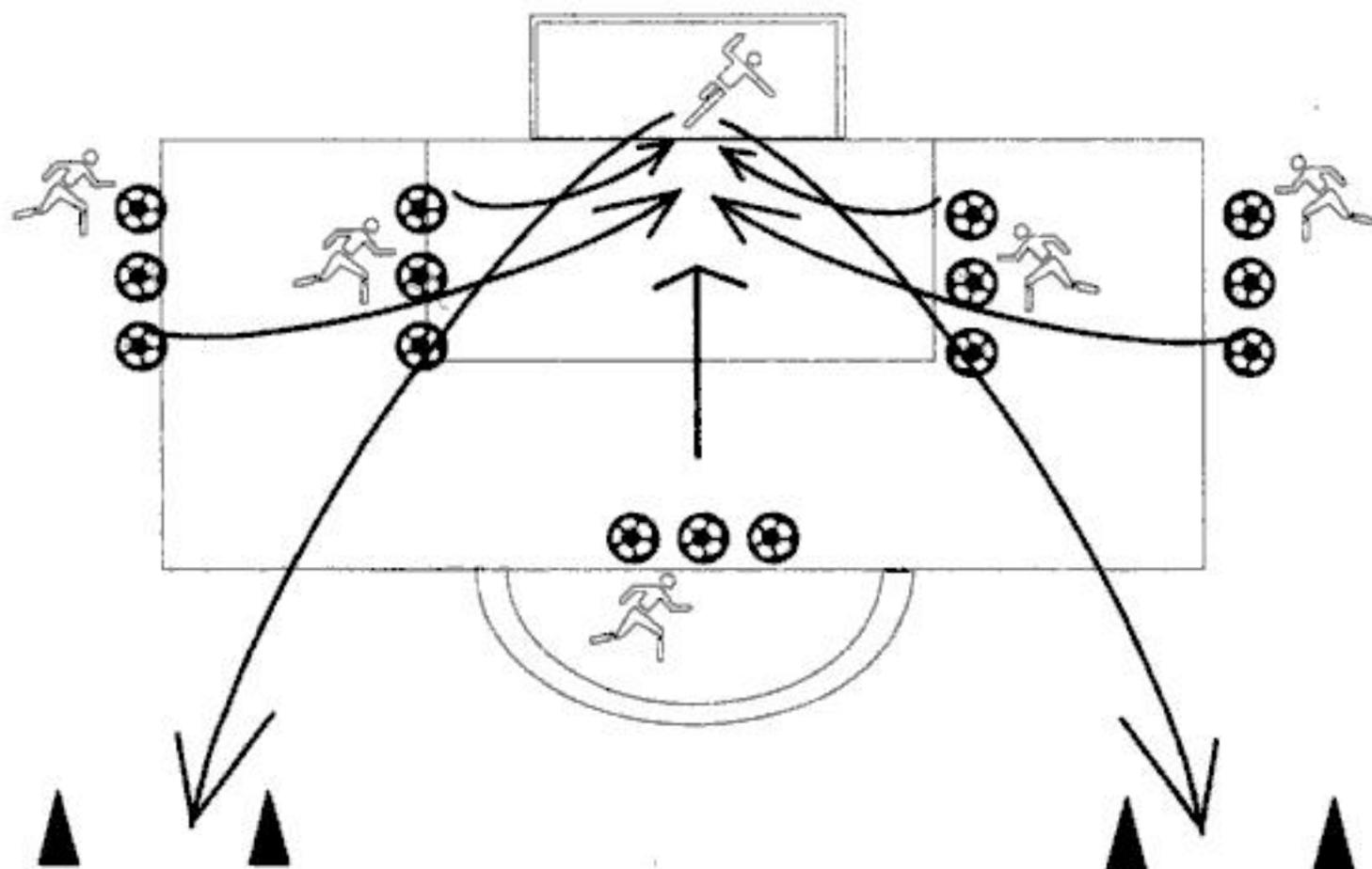
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

86 Velocidad de reacción • Técnica • Coordinación

Saques con el pie y la mano



Efectuar centros y remates desde diferentes lugares. El portero debe coger la pelota y sacar con la mano o el pie y meter la pelota entre los dos conos. Jugar una vez a la derecha y otra vez a la izquierda. Jugar 15 pelotas, 3 repeticiones.

Participantes: portero y delanteros
 Materiales: pelotas y conos
 Lugar: área grande y cercanías



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

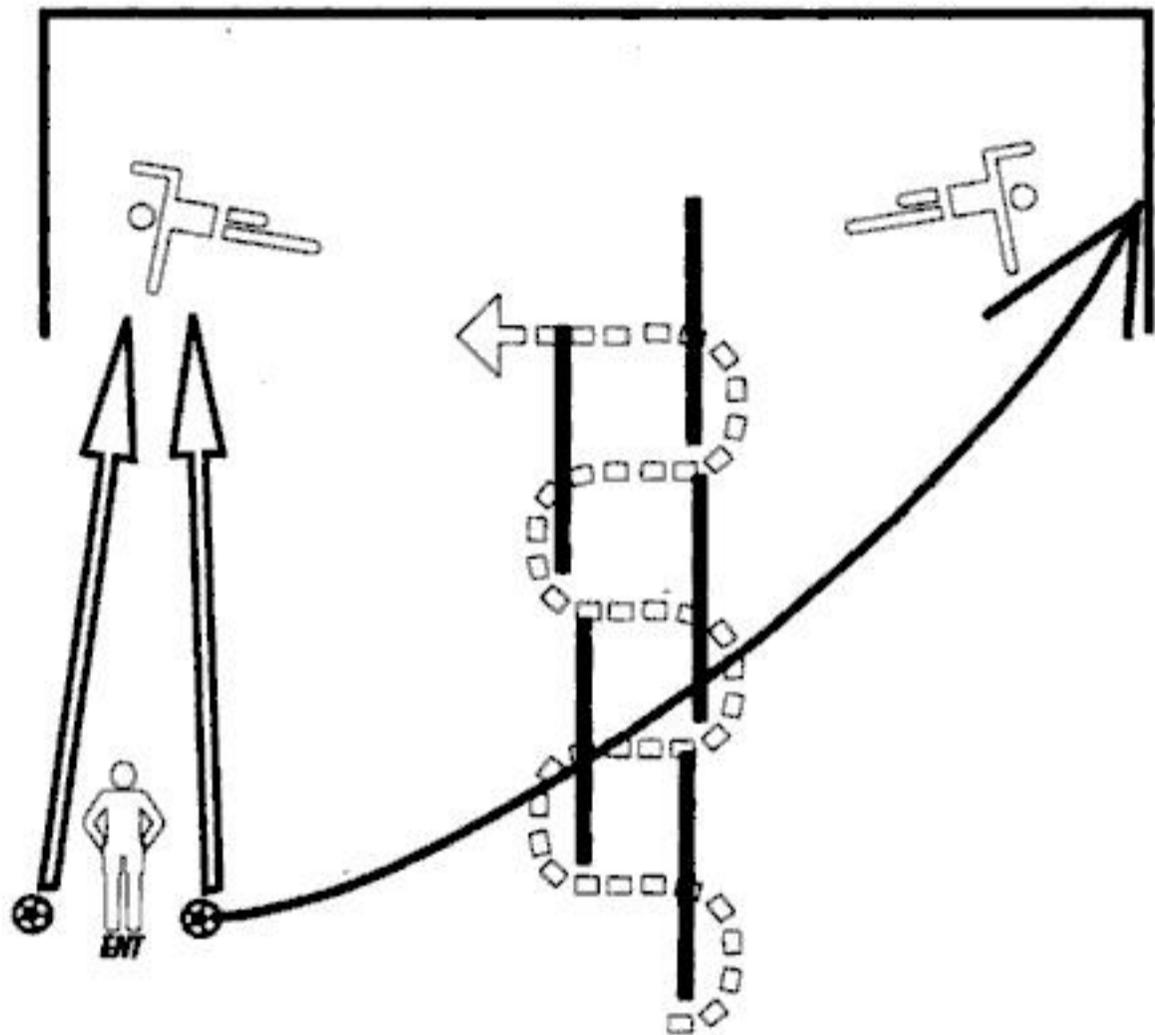


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

90 Coordinación • Velocidad de reacción Flexibilidad • Técnica

Retroceso. Zigzagueo. Caídas

Ejercicios anaeróbicos; no trabajar más de 30 s



Las picas se ubican desde el centro de la portería hacia el punto de penalty. El portero sale zigzagueando hacia la portería; al salir de la última pica, tapa el remate raso, se levanta y tapa un remate a media altura al otro palo. Derecha e izquierda. Jugar 6 pelotas, 3 repeticiones.

Participantes: entrenador y portero
Materiales: pelotas, picas y portería
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



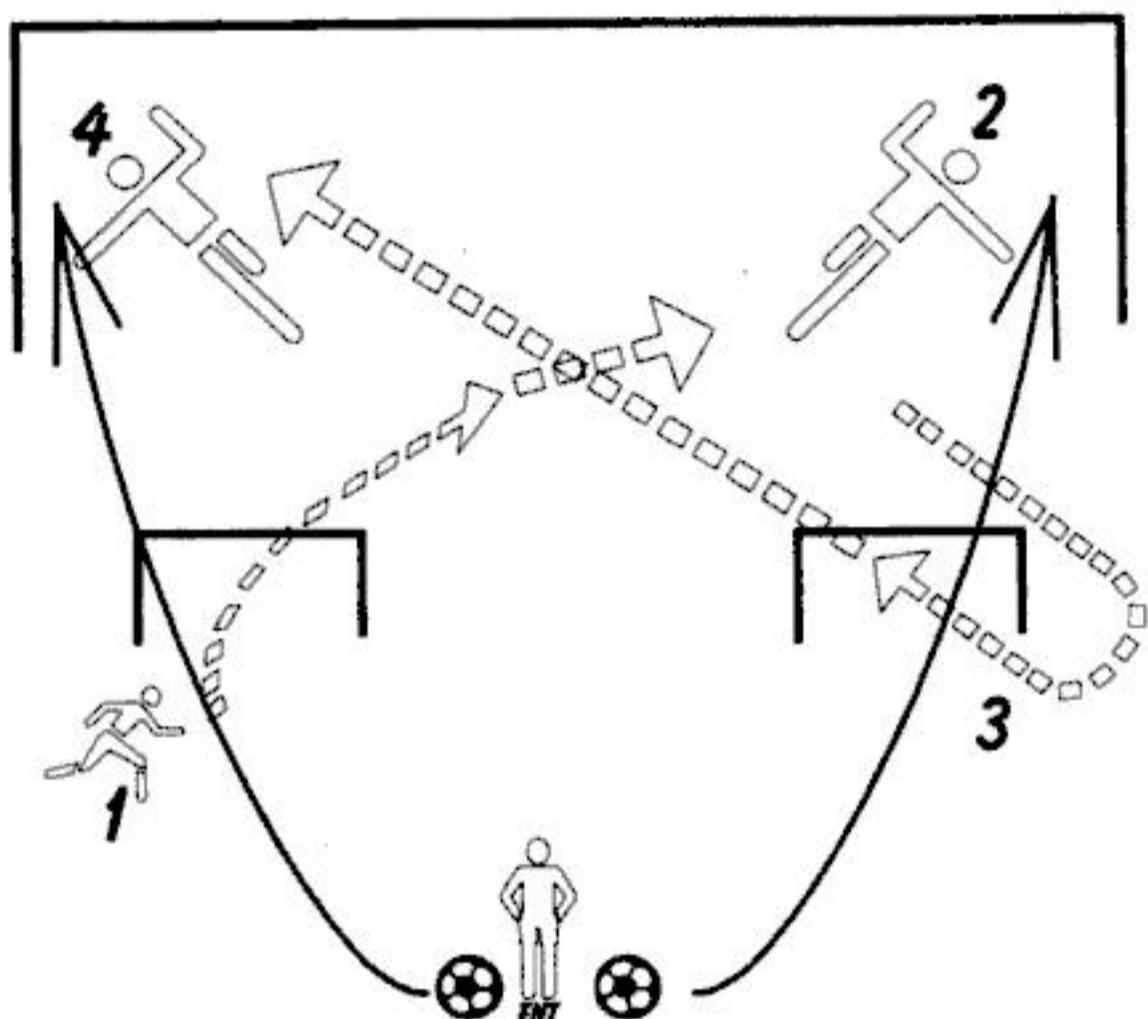
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

94 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica Caídas. Saltos

Ejercicios de potencia y velocidad;
no debe durar más de 30 s cada serie



El portero pasa por debajo de la primera valla, corre a la portería y el entrenador le tira la pelota por encima al otro palo; se levanta, pasa por la segunda valla y para la otra pelota lanzada igual que la anterior pero al palo opuesto. Jugar 6 pelotas, 3 repeticiones.

Participantes: entrenador y portero
Materiales: portería, vallas y pelotas
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



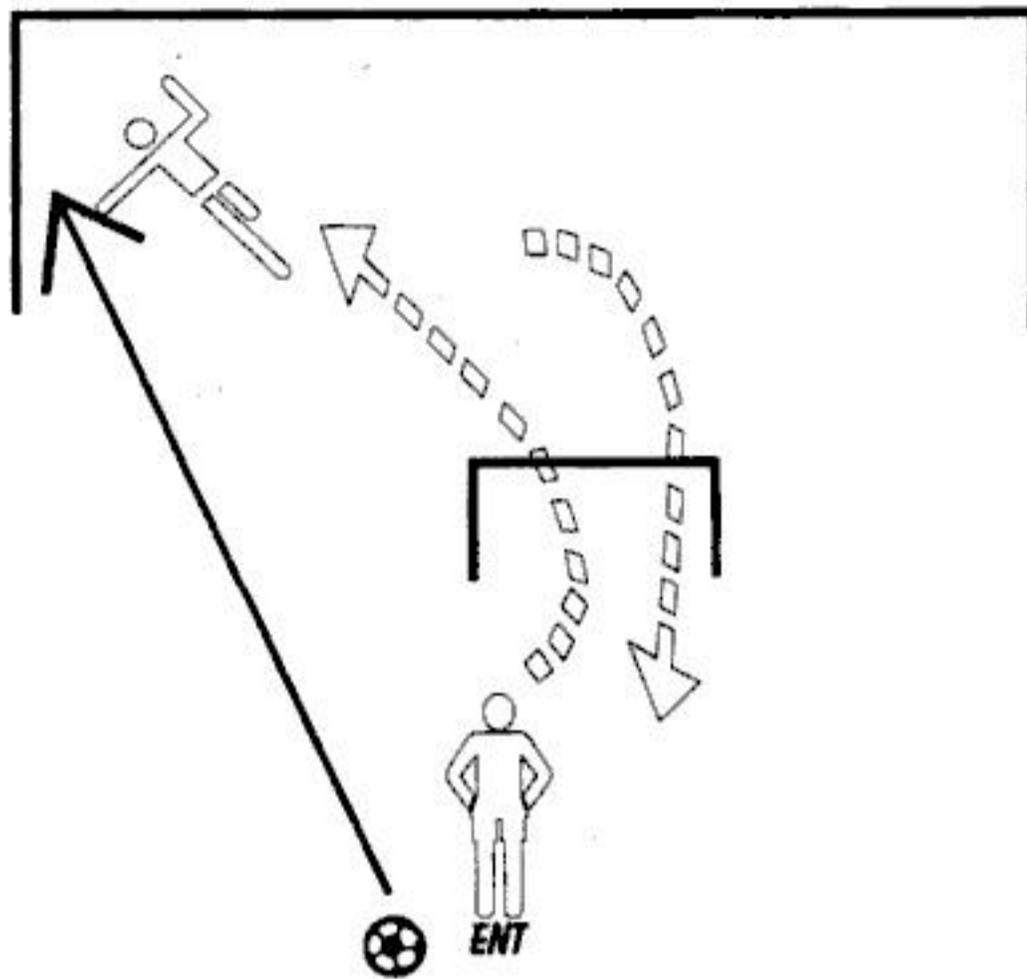
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

98 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica Caídas. Saltos

Ejercicios de potencia y velocidad;
no debe durar más de 30 s cada serie



El portero sale de la portería, pasa por debajo de la valla ubicada frente a él, regresa a la portería rápido y tapa el remate del entrenador. Si el portero sale hacia el lado izquierdo, el remate irá a la derecha. Hacerlo una vez a cada lado. Derecha e izquierda. Jugar 6 pelotas, 3 repeticiones.

Participantes: entrenador y portero
Materiales: portería, vallas y pelotas
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



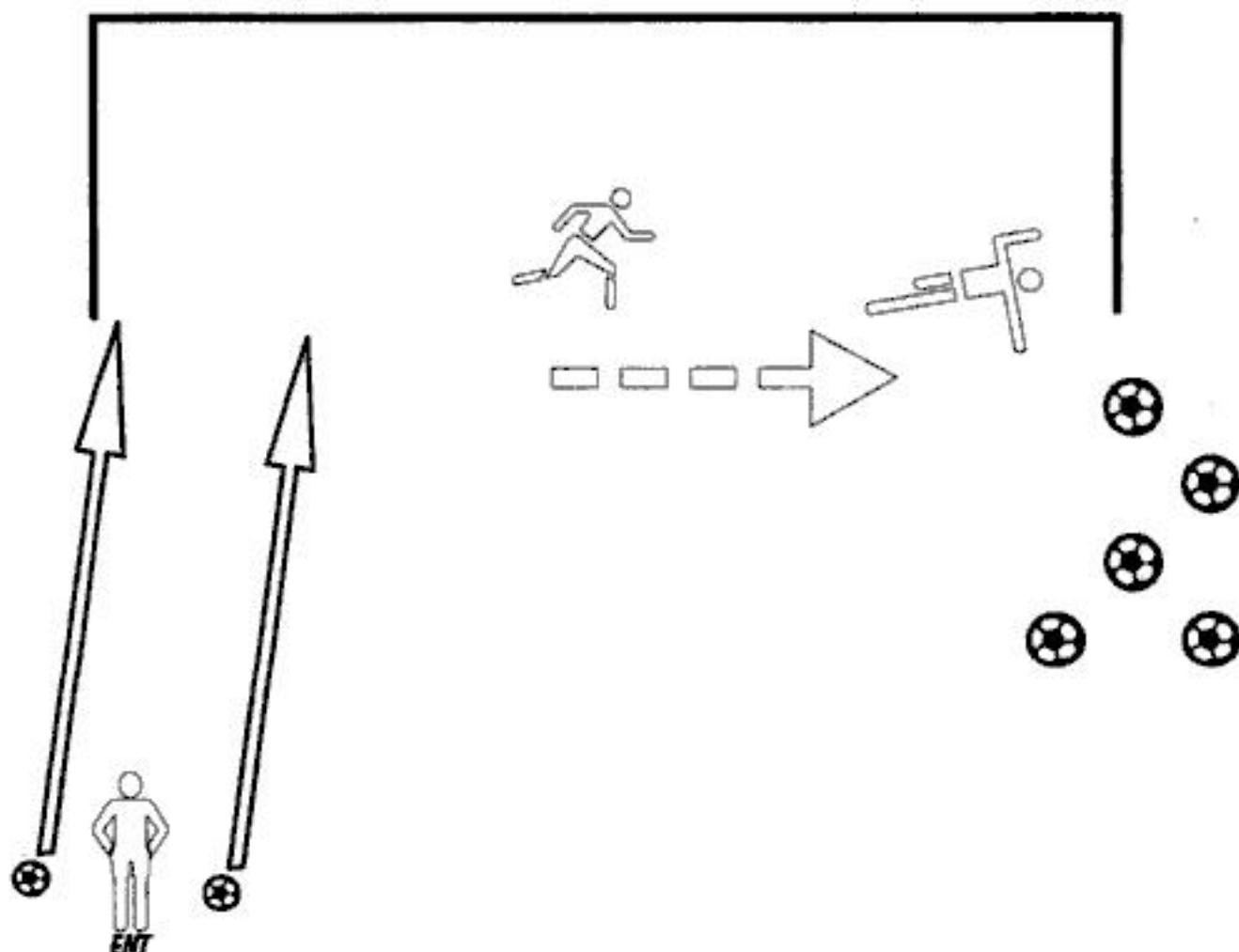
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

102 Velocidad de reacción • Técnica • Coordinación

Ejercicio anaeróbico. Respetar las pausas



El portero sale hacia su izquierda y se debe tirar sobre la cantidad de pelotas que el entrenador le indique. Si le dice 2 pelotas, el portero se tira sobre 2 pelotas y vuelve a la portería a tapar un remate al primer palo. Así hacerlo con 1, 3, 4, 5, 6 o las pelotas que el entrenador crea conveniente, Derecha e izquierda. Jugar 8 pelotas, 2 repeticiones.

Participantes: entrenador y portero
 Materiales: portería y pelotas
 Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

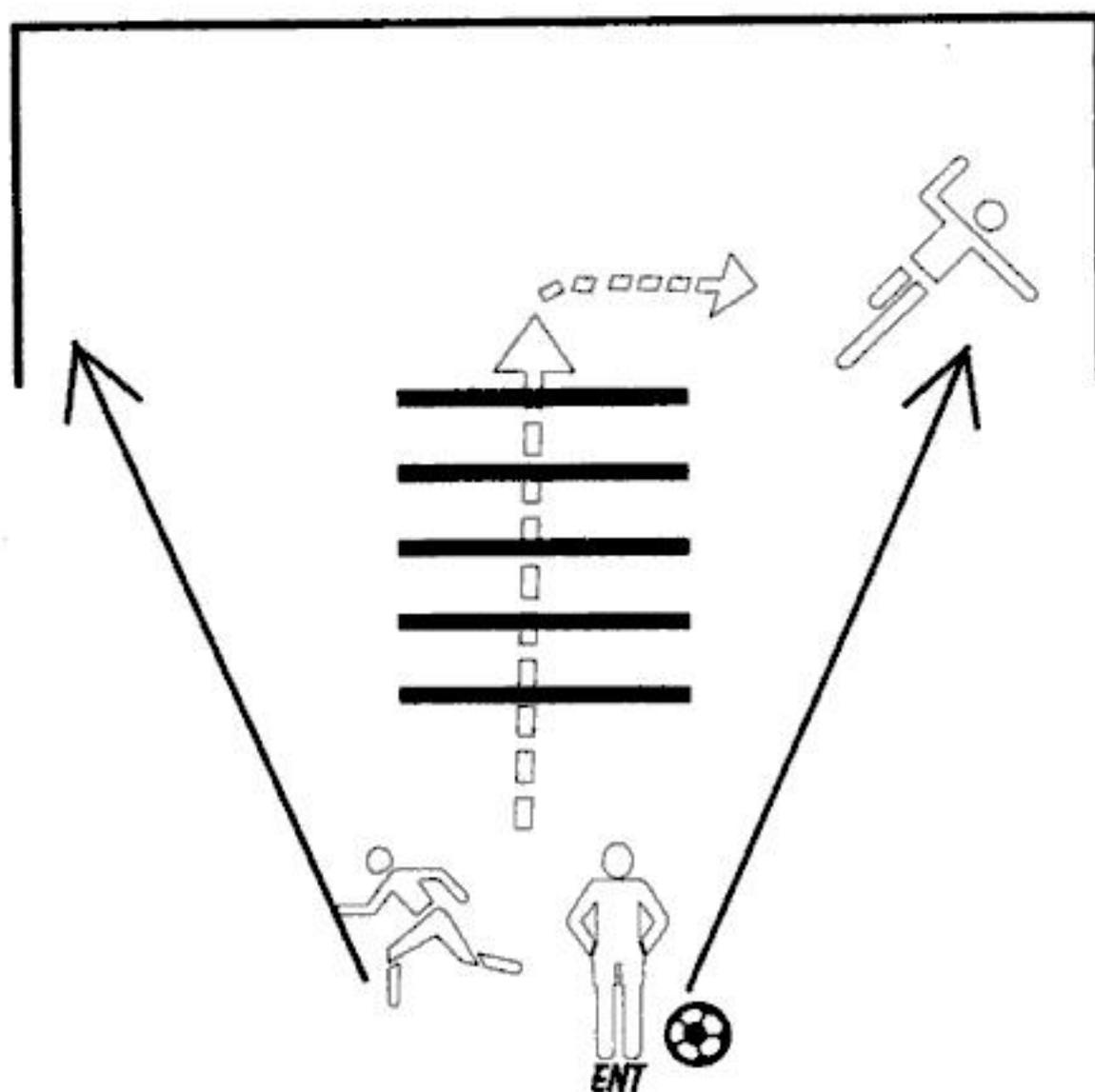


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

106 Velocidad de reacción • Técnica • Coordinación • Potencia • Velocidad



El portero está parado al lado del entrenador; salta las pegas hacia la portería; al llegar a la raya, gira y tapa el remate del entrenador. Hacerlo a los dos lados.

Observaciones: los saltos entre las pegas se pueden hacer con una sola pierna, con las dos, de frente, de espaldas, repiqueteando, con rodillas al pecho, taloneo, etc.

Participantes: entrenador y portero
Materiales: portería, pelotas y pegas
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

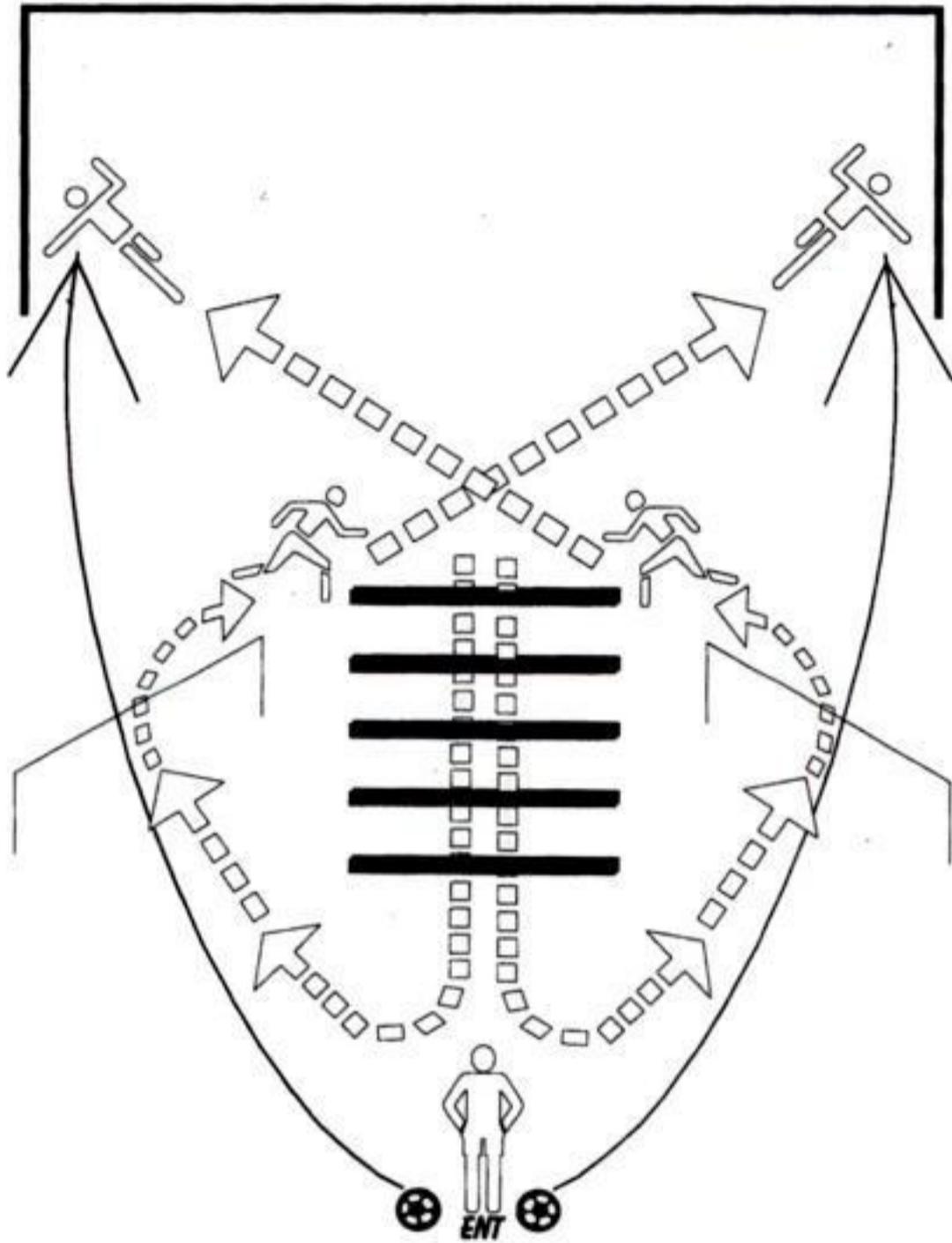


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

110 Velocidad de reacción • Técnica • Coordinación
Ejercicios de potencia y velocidad. Pausas totales



Se colocan las picas en el suelo y dos vallas. El portero salta las picas, pasa por debajo de una de las vallas y tapa el remate en el otro palo. Hacerlo una vez a cada lado.

Participantes: entrenador y portero
Materiales: portería, pelotas, picas y vallas
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

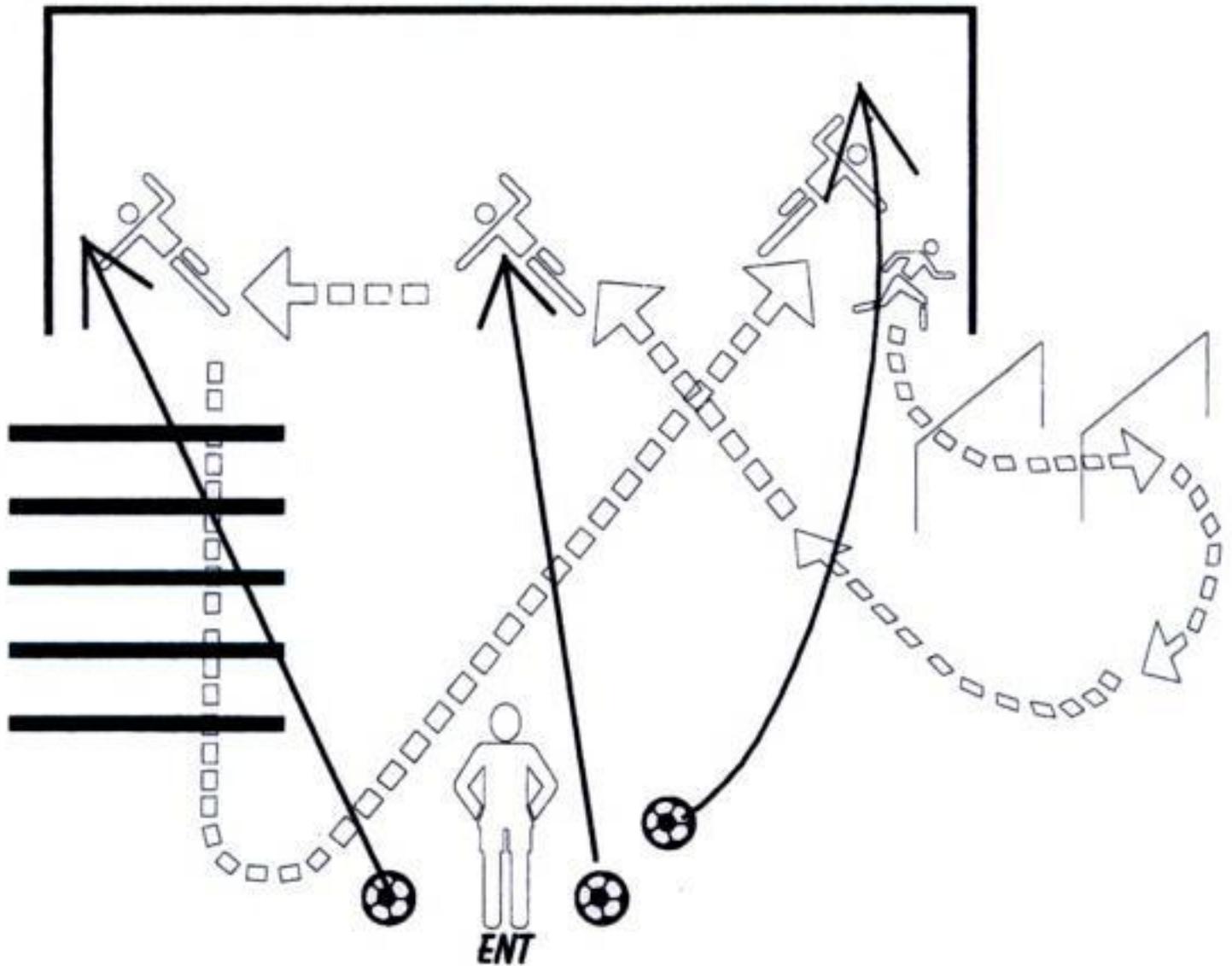


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

114 Velocidad de reacción • Técnica • Coordinación
Ejercicios de potencia y velocidad. Pausas totales



El portero sale de un lado de la portería, pasa por debajo o por encima de las dos vallas, se levanta, tapa el remate en el centro de la portería, se levanta y tapa en el palo, se levanta y salta las picas que están en el suelo, y al salir, el entrenador le tira otra pelota con la mano hacia la portería para que él la saque por encima del travesaño. Hacerlo a los dos lados.

Participantes: entrenador y portero
Materiales: portería, pelotas, picas y vallas
Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



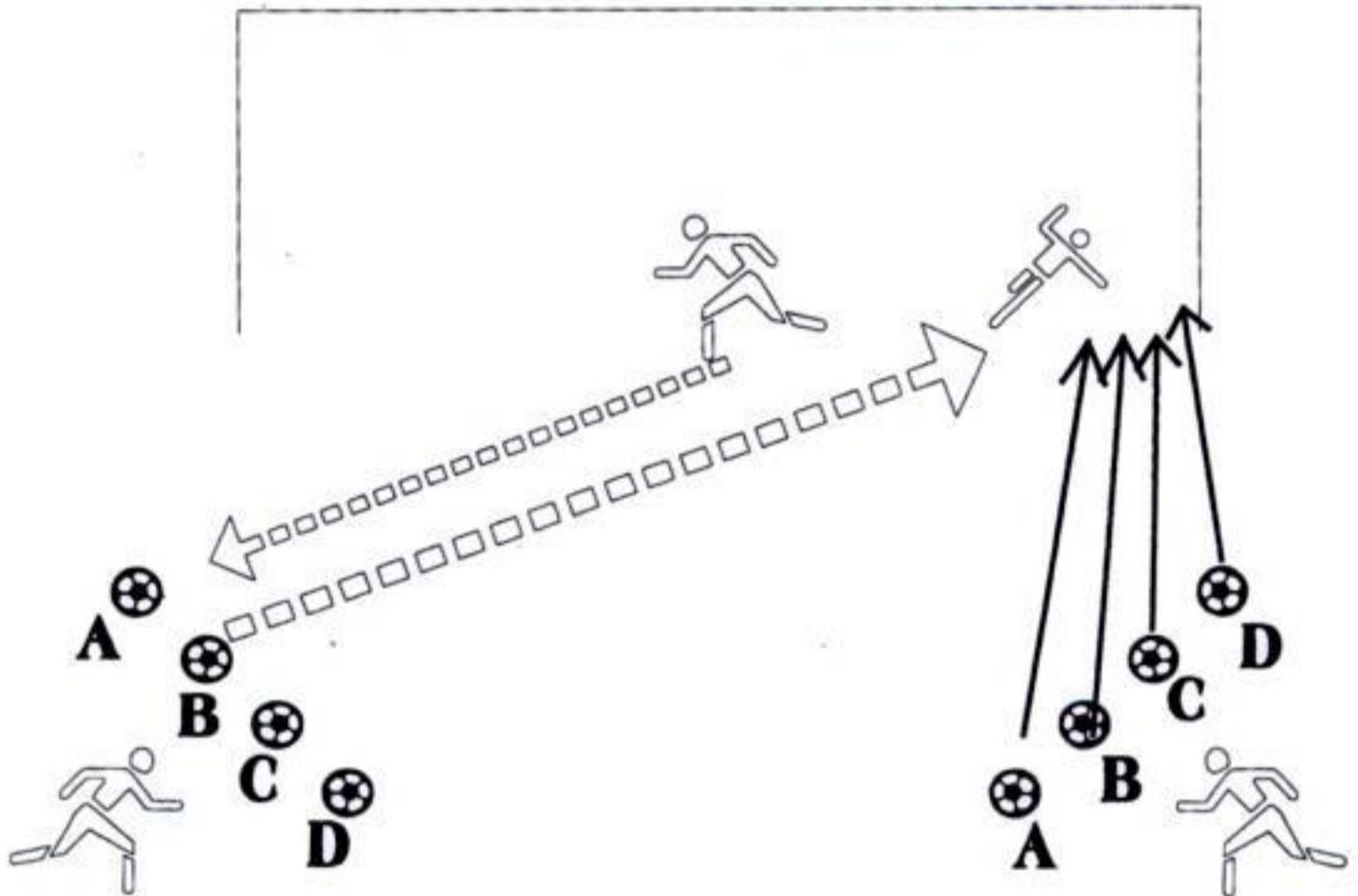
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

118 Coordinación • Velocidad de reacción • Técnica

Saques, centros y caídas



El portero sale de la portería, se agacha y toca la pelota A que está a su derecha y corre a la portería a tapar la pelota A que está a su izquierda; continúa después con la pelota B que está a su derecha y se tira a tapar el remate de la pelota B que está a su izquierda, y lo mismo con las pelotas C y D. Hacerlo hacia los dos lados, 5 veces cada lado.

Ejercicio de velocidad.

Participantes: portero y delanteros

Materiales: pelotas y portería

Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



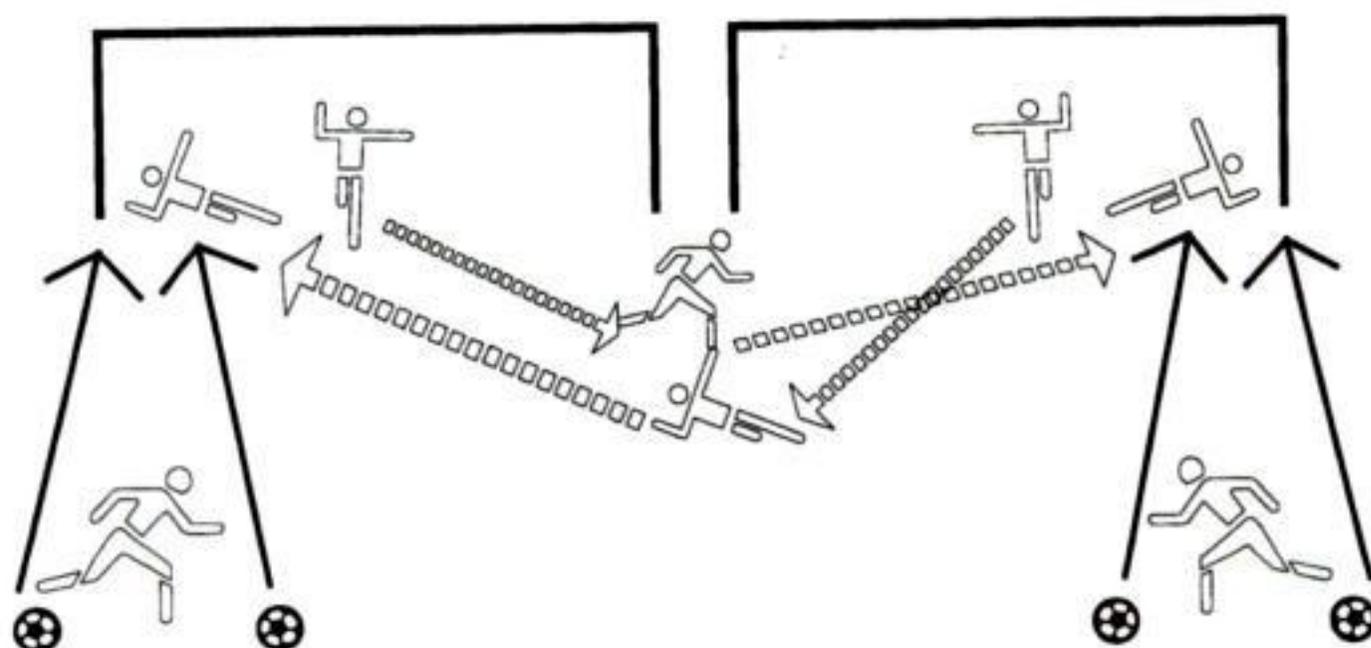
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

152 Ejercicios con dos porterías

Coordinación • Velocidad de reacción
• Concentración



Se coloca un portero en cada portería. A una orden del entrenador se cambian de portería, pero cuando se cruzan uno abre las piernas y el otro pasa por dentro, se levantan y siguen hacia la portería a atrapar un remate en el palo opuesto del que vienen.

Variantes. El cruce de los dos porteros también se puede hacer saltando uno al otro. Repetirlo 6 veces.

Participantes: delanteros y portero

Materiales: pelotas y portería

Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

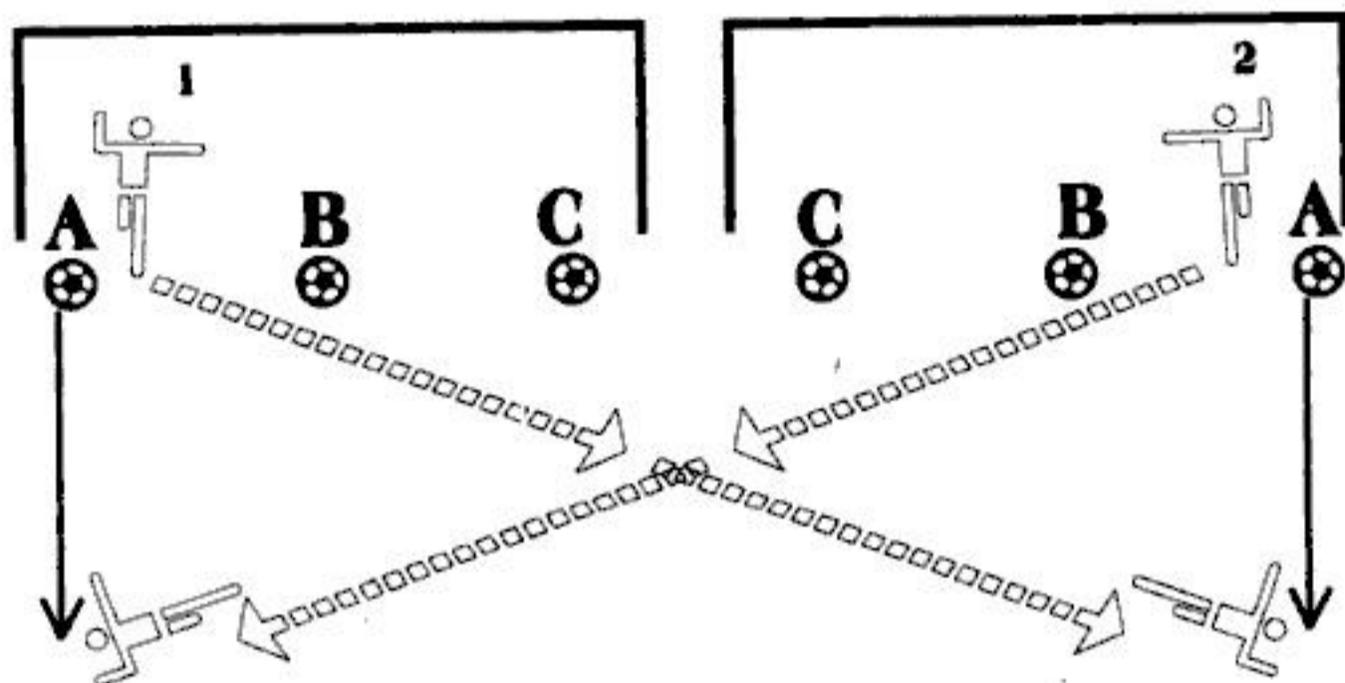


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

156 Ejercicios con dos porterías
 Coordinación • Velocidad de reacción
 • Concentración



El portero 1 tira hacia delante la pelota A y corre a parar la pelota A que tiró el portero 2. Éste hace lo mismo con la pelota A que tiró el portero 1, cambian de portería y continúan con las otras pelotas. Repetirlo 9 veces.

Participantes: porteros
 Materiales: pelotas y porterías
 Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



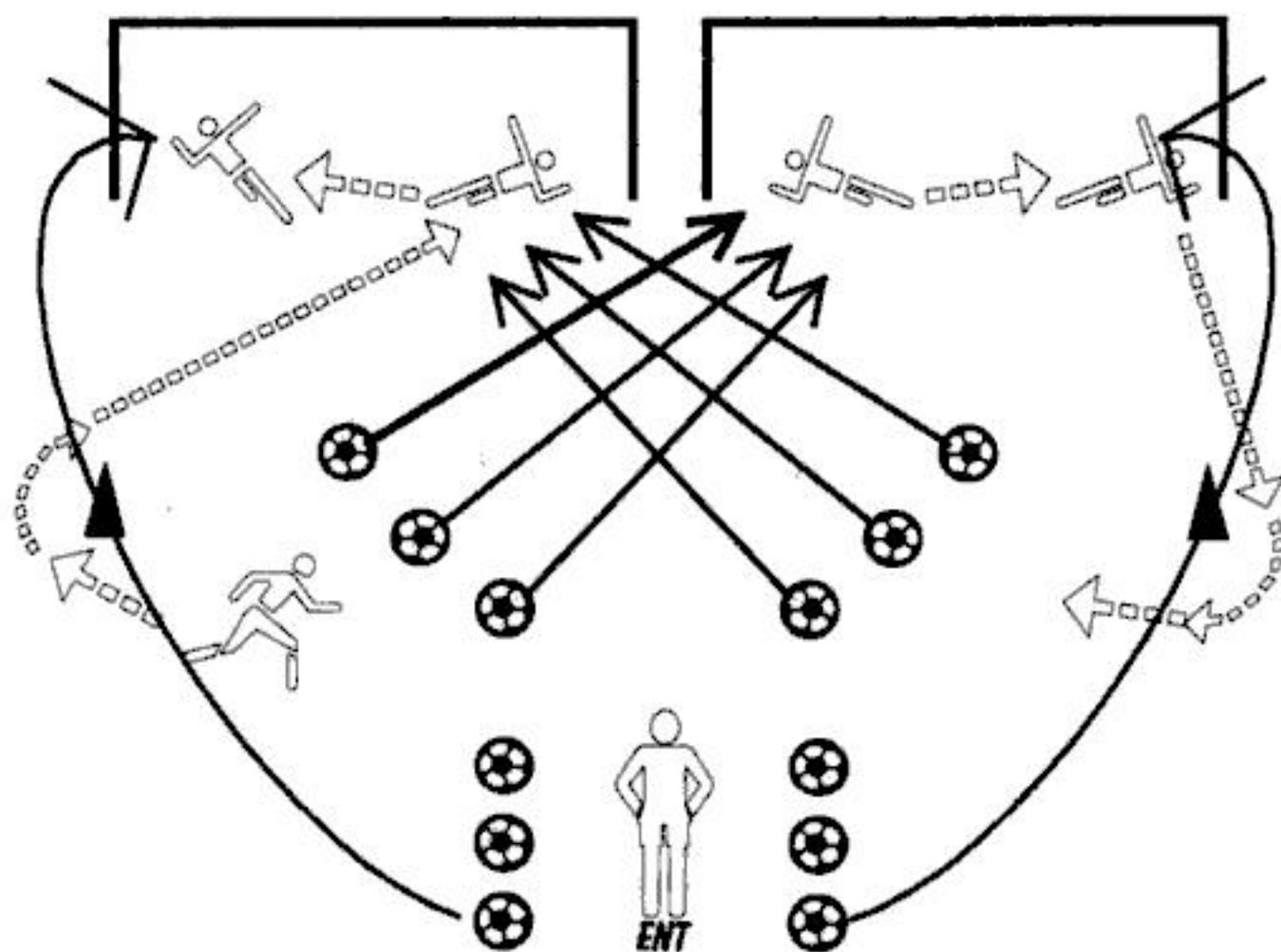
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Ejercicios con dos porterías **161**

Coordinación • Velocidad de reacción • Potencia



Igual que el ejercicio anterior, pero después de parar en el primer palo la pelota que le tira el otro portero, se debe levantar y parar otra pelota alta que le tira el entrenador al otro palo. A continuación vuelven a salir hacia la otra portería hasta terminar las 12 pelotas.

Participantes: entrenador y porteros
 Materiales: pelotas y porterías
 Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



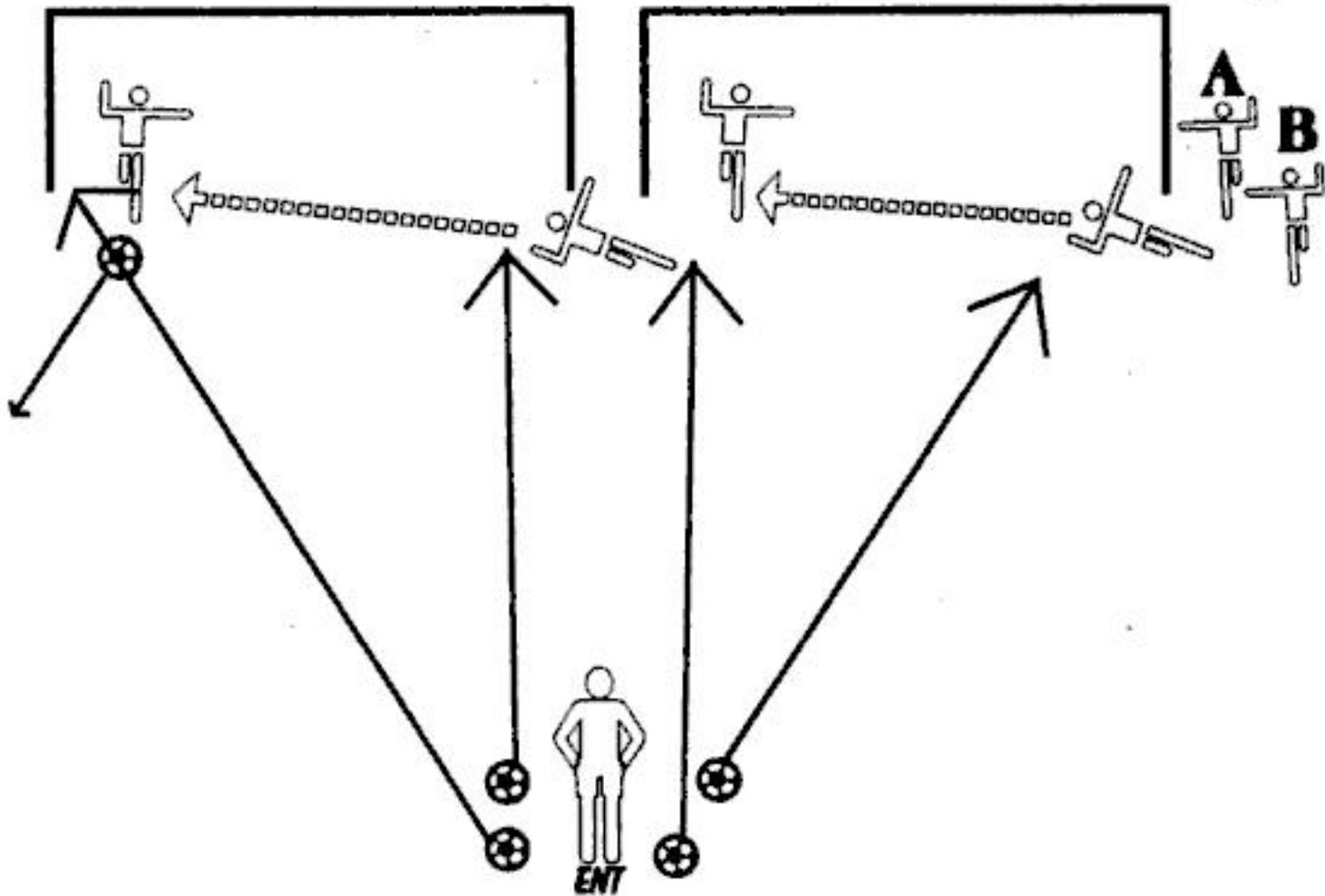
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Ejercicios con dos porterías 171

Coordinación • Velocidad de reacción • Potencia



Los dos porteros están situados fuera de la portería a un lado. El entrenador le tira la primera pelota al portero A al primer palo; éste se tira, la para, corre y rechaza con el pie la segunda pelota en el palo opuesto, se tira y para otra pelota en el primer palo de la otra portería, corre y rechaza con el pie la última pelota en el palo opuesto de esta segunda portería. Hacerlo a derecha e izquierda; 4 pelotas cada uno, 6 repeticiones.

Participantes: entrenador y porteros

Materiales: pelotas y porterías

Lugar: espacio libre



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

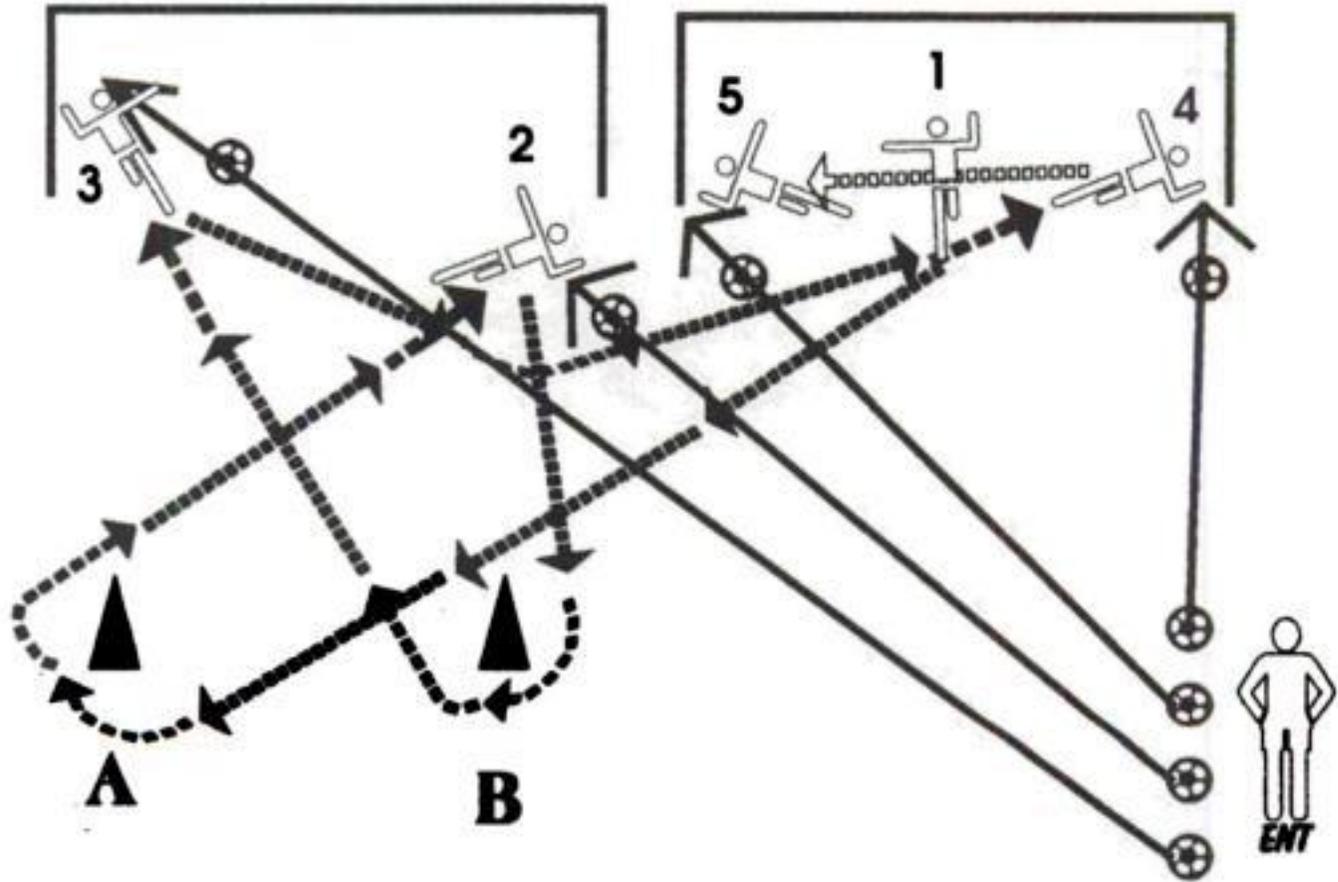


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

176 Ejercicios con dos porterías

Velocidad de reacción • Coordinación • Potencia

Ejercicios anaeróbicos



El portero está parado en la portería, sale corriendo rápido hacia el cono A, pasa por detrás de él y va a la otra portería a tapar un remate al primer palo, se levanta, pasa por detrás del cono B, retrocede hacia el palo opuesto, donde recibe una pelota alta que rechaza por encima del travesaño, corre rápido hacia la otra portería y tapa un remate al primer palo frente al entrenador, se levanta y trata de parar una pelota alta al palo opuesto. Jugar las 4 pelotas, derecha e izquierda, 6 repeticiones.

Participantes: entrenador y porteros
 Materiales: pelotas, porterías y conos
 Lugar: espacio libre



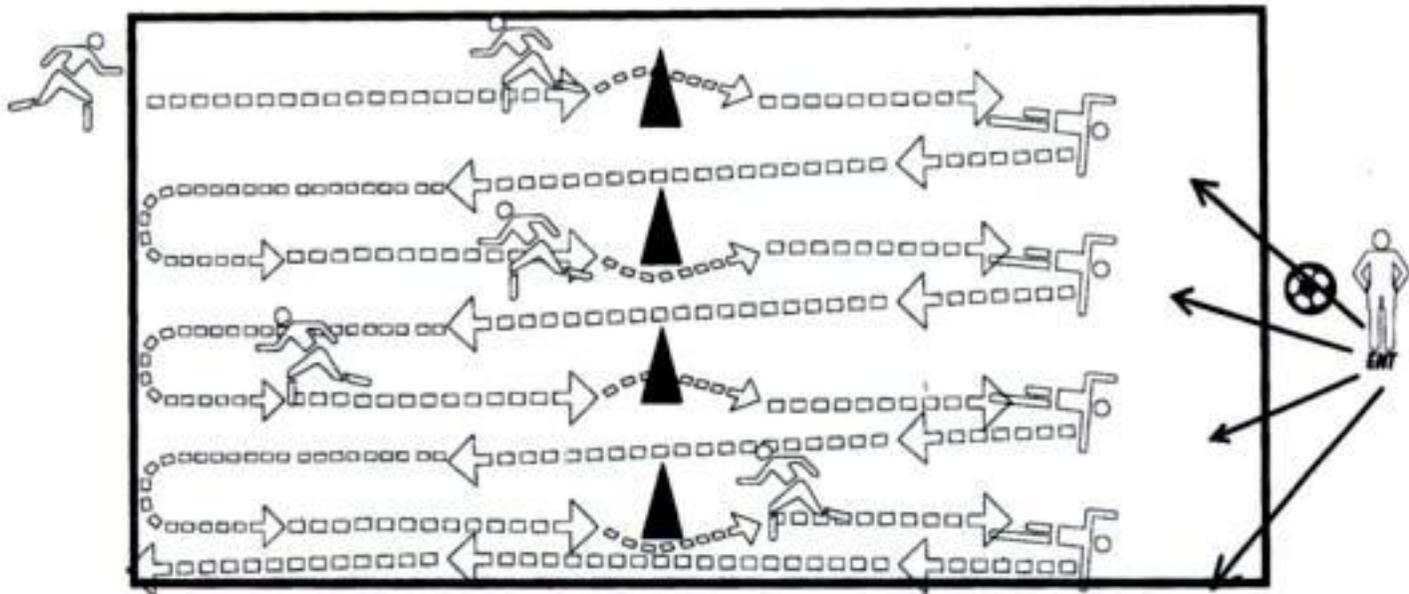
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cajón de arena: 8 x 4 m 185

Los conos se sitúan en la línea media del cajón. El portero sale de espaldas hacia el cono; al llegar a éste lo esquiva, queda de frente al entrenador y para la pelota que éste le tira, se levanta y repite el mismo procedimiento hasta terminar. Los conos del centro deben esquivarlos una vez por la derecha y otra por la izquierda. Hacer 4 series.

Participantes: entrenador y porteros
 Materiales: pelotas y conos
 Lugar: cajón de arena



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

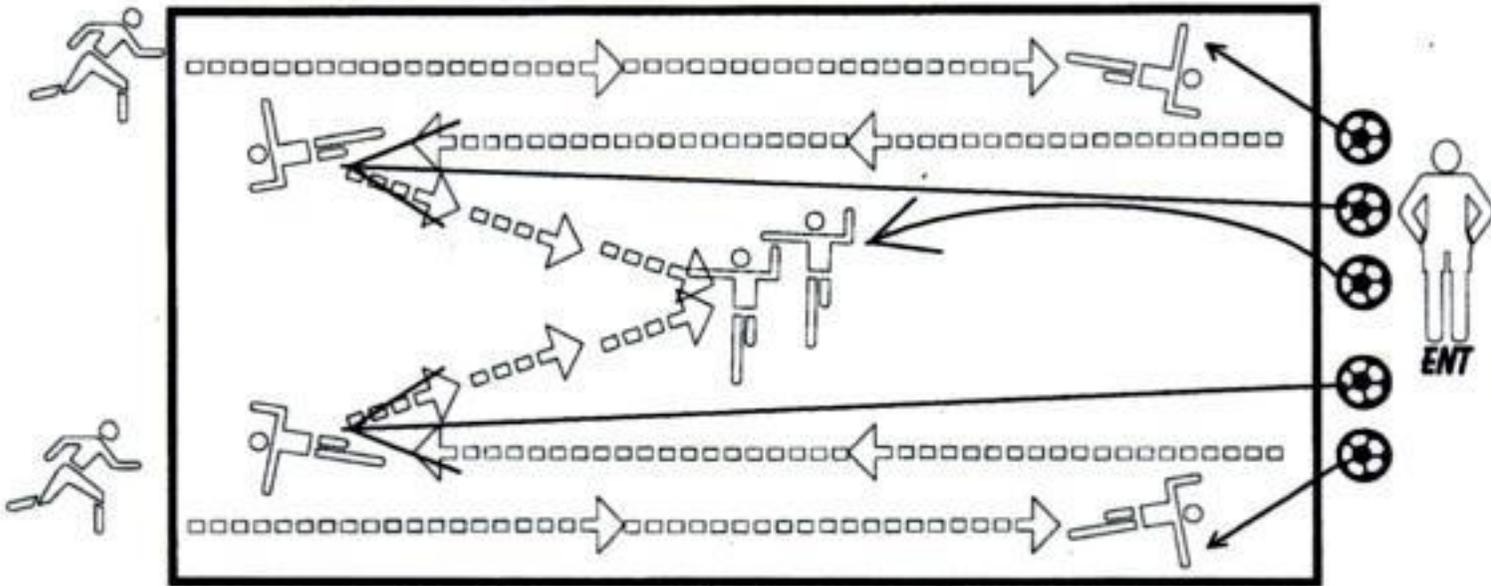


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cajón de arena: 8 x 4 m **197**
 Trabajos de pretemporada. Dos porteros



Los dos porteros se sitúan fuera del cajón. A una orden del entrenador corren hacia él a parar dos pelotas cortas que son lanzadas al mismo tiempo, se levantan y retroceden a parar dos pelotas largas y altas, se recuperan y corren al centro del cajón a disputar una pelota alta tipo centro. Hacer 4 series.

- Participantes: entrenador y porteros
 Materiales: pelotas
 Lugar: cajón de arena



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

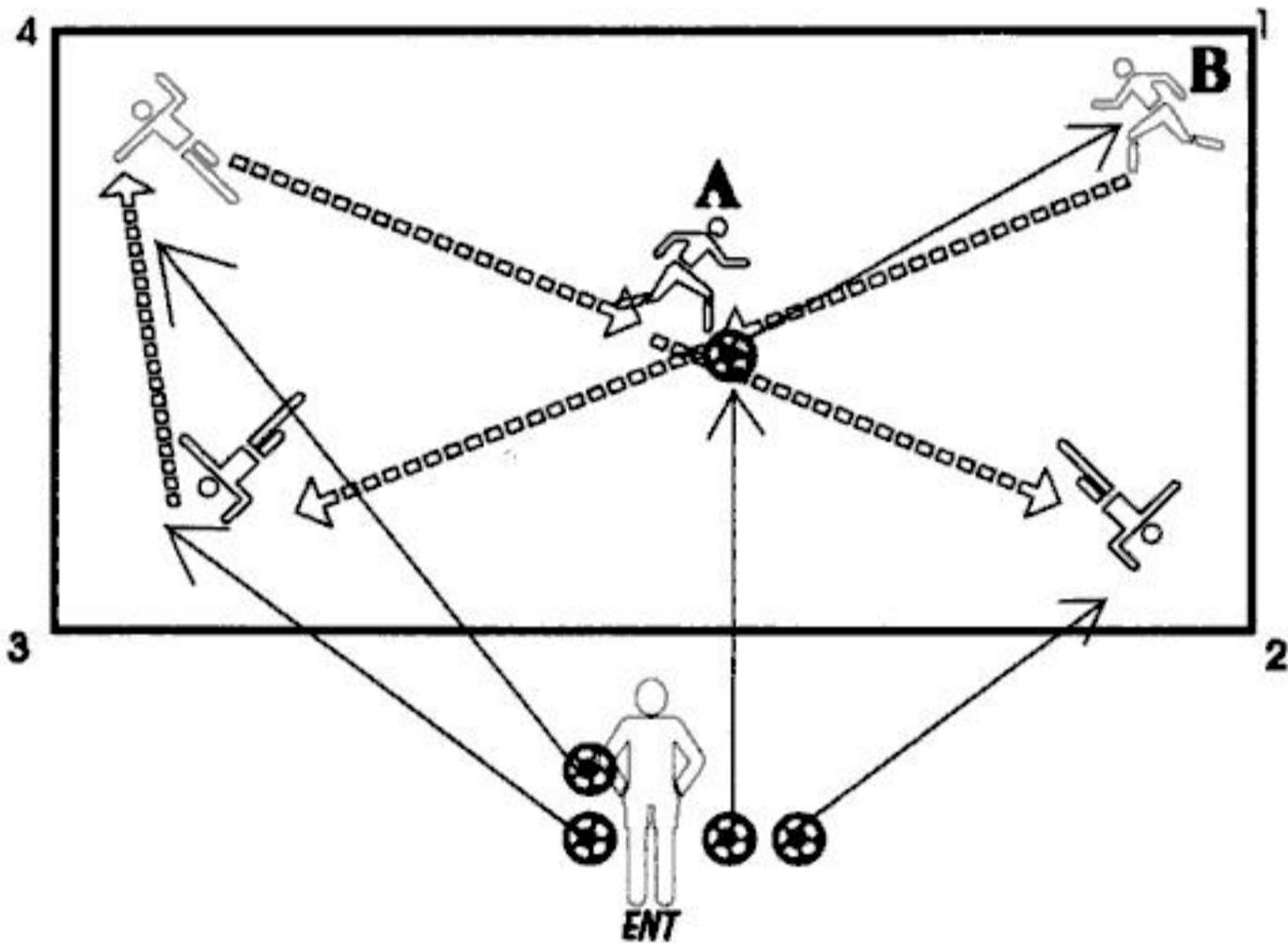


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cajón de arena: 8 x 4 m **201**
 Trabajos de pretemporada. Dos porteros

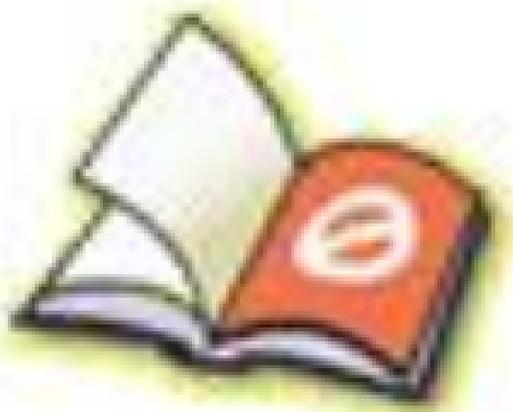


El entrenador le tira una pelota al portero A que está ubicado en el centro del cajón, y éste se la tira al portero B hacia el vértice 1, quien la para y corre a recibir una pelota que le tira el entrenador en el vértice 3, se levanta y para otra que va al vértice 4, se levanta y corre a parar otra al vértice 2. Se cambian las posiciones con el otro portero para continuar el ejercicio. Hacer 4 series.

Participantes: entrenador y porteros
 Materiales: pelotas
 Lugar: cajón de arena



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

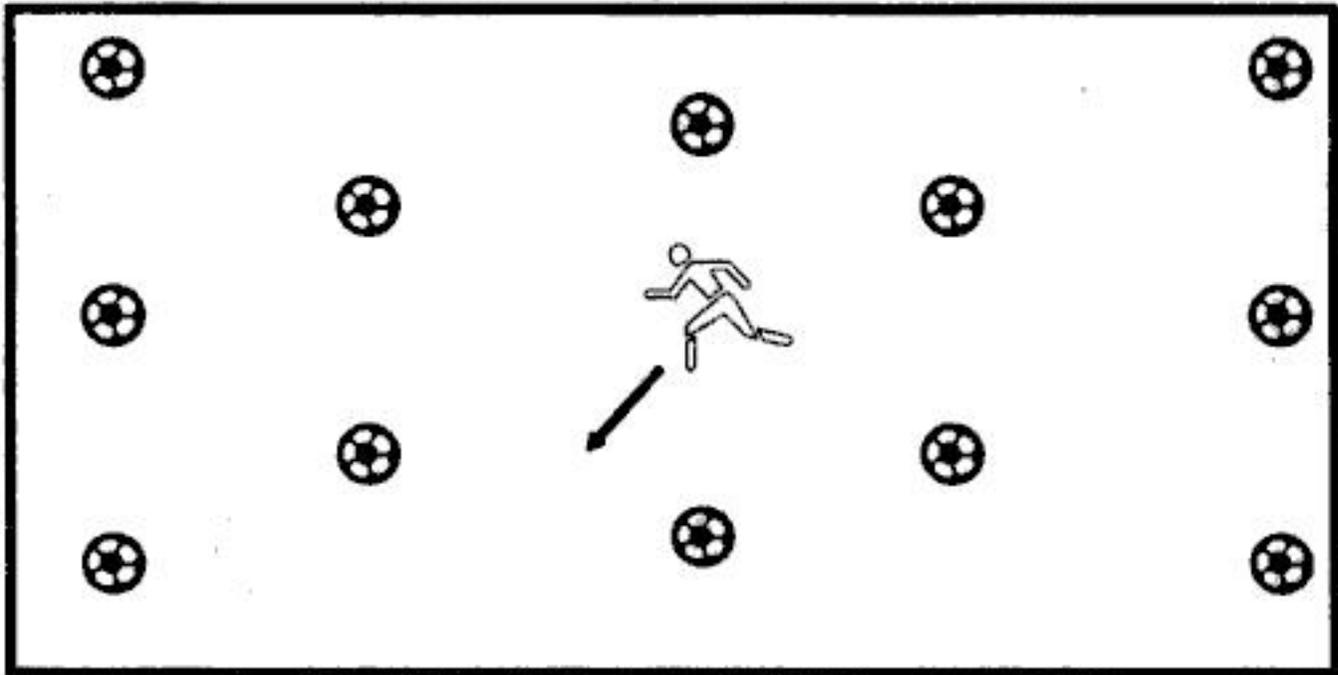


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

206 Cajón de arena: 8 x 4 m
Trabajos de pretemporada



Se colocan 12 pelotas dentro del cajón y el portero en el centro. A la orden del entrenador, el portero corriendo debe sacar fuera del cajón una vez con la mano y otra con el pie la cantidad de pelotas que se le indique. Hacer 4 series.

Participantes: porteros
Materiales: pelotas
Lugar: cajón de arena



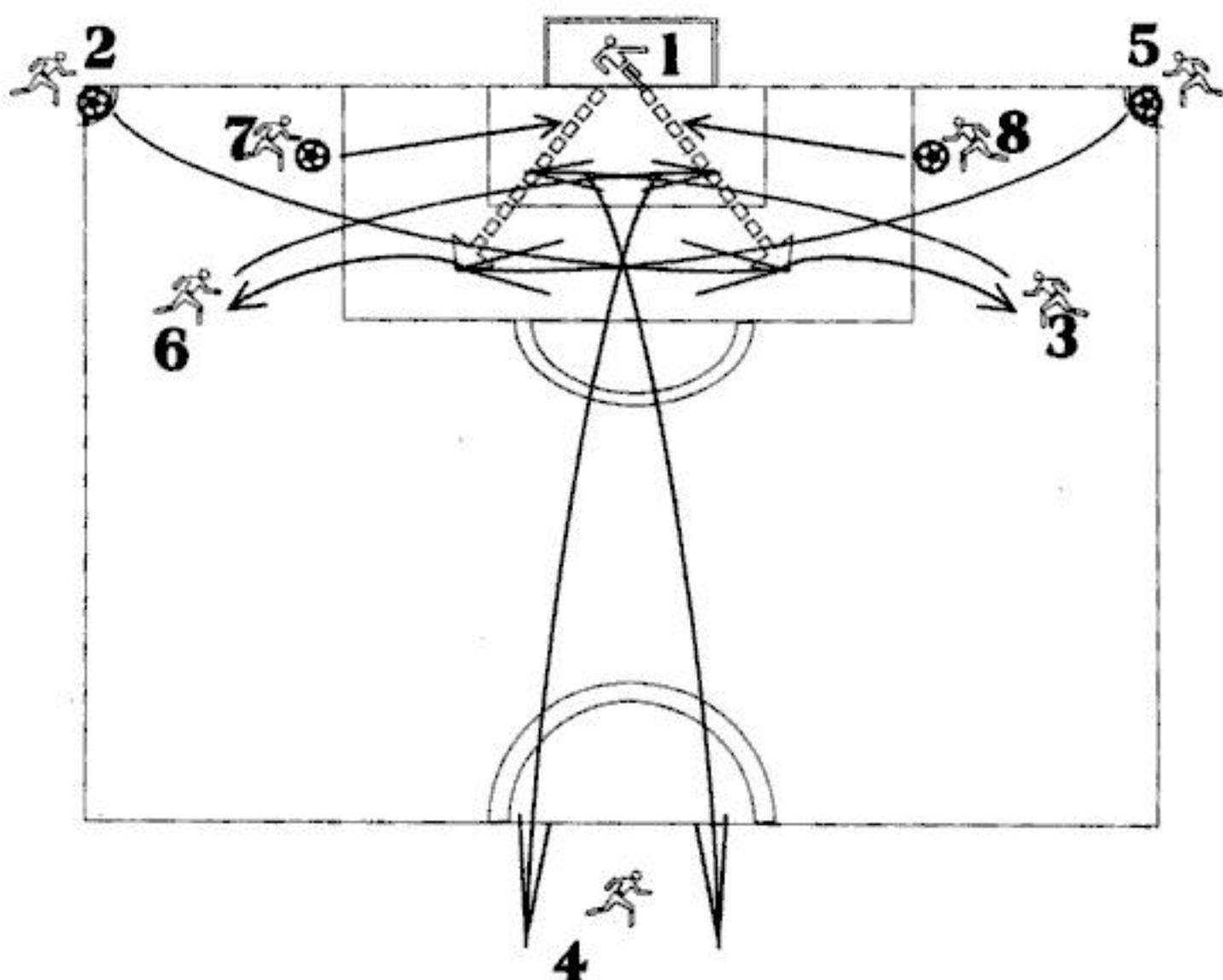
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

214 Situaciones de juego combinadas

El jugador n° 2 envía un centro pasado; el portero sale de la portería, despeja con la mano hacia el n° 3, regresa a la portería; el n° 3 recibe un centro al centro del área pequeña, recibe y saca fuerte con el pie hacia el jugador n° 4, vuelve a la portería y rechaza con el pie una pelota rasa que le tira el jugador n° 7. La misma situación por el otro sector: centro del n° 5, rechazo del portero, centro del n° 6, saque del portero hacia el n° 4, regresa a la portería y rechaza con el pie el remate del n° 8. Hacer 10 repeticiones.

Ejercicio superaeróbico que con mucha precisión y dinamismo lo podemos transformar en anaeróbico.

Participantes: porteros, delanteros y defensas
 Materiales: pelotas y porterías
 Lugar: medio campo



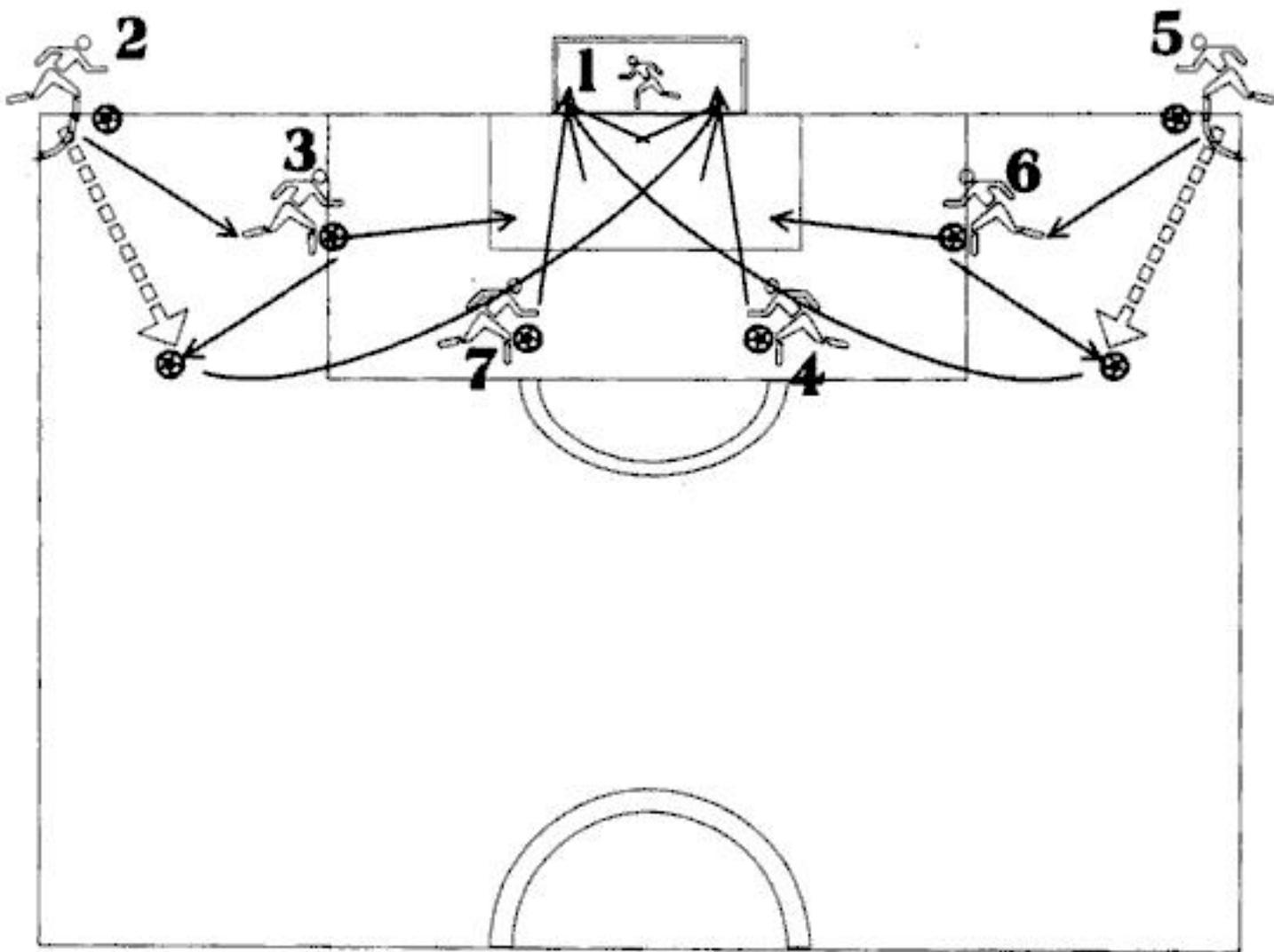
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Situaciones de juego combinadas **221**

El jugador nº 2 desde el córner le juega la pelota rasando al nº 3; éste se la devuelve y el nº 2 hace un centro al segundo palo que el portero debe parar, así como una pelota rasada del jugador nº 3, recuperarse y tapar el remate del jugador nº 4. Igual pero al otro lado, centro del nº 5, pelota rasada del nº 6 y remate del nº 7 para que el portero tape. Hacer 10 repeticiones.

El trabajo del portero en este ejercicio es anaeróbico y culmina cuando le tapa la pelota al nº 7; pausa de 2 minutos con flexibilidad.

Participantes: porteros y delanteros
 Materiales: pelotas y portería
 Lugar: área grande y cercanías



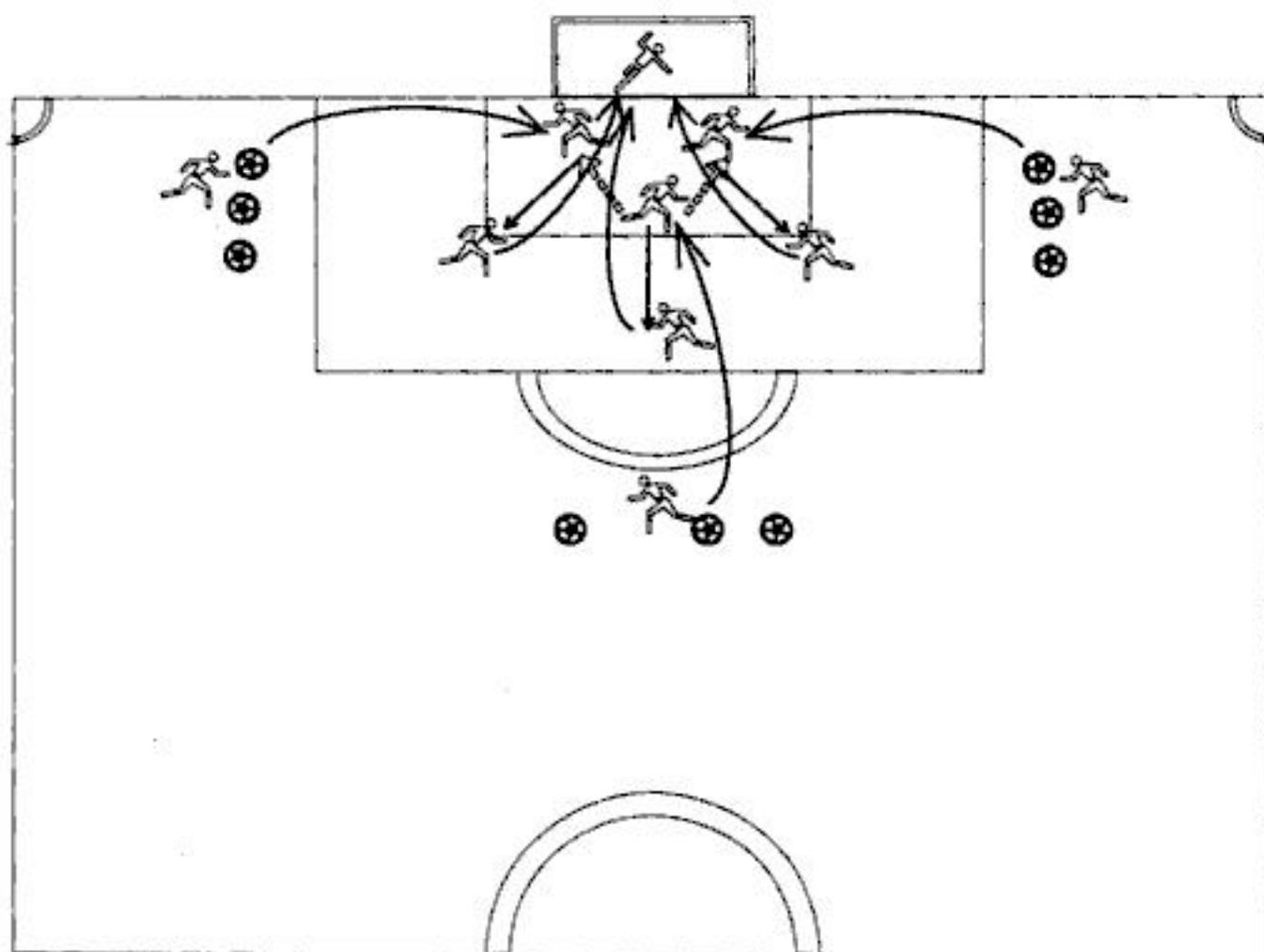
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

228 Situaciones de juego con oposición

El portero recibirá 9 centros, tres del lateral derecho, tres del izquierdo y tres del frente. Delante del portero se ubicará un jugador que hará de oposición en los 9 centros moviéndose hacia el lugar del que viene la pelota; este jugador debe pasarle la pelota al compañero que tiene enfrente para que remate a la portería. Jugar las 9 pelotas. Hacer 5 series.

Ejercicio técnico-táctico con una carga física clara; la potencia de piernas se trabaja a través de los saltos; realizar pausas con estiramientos.

Participantes: porteros y delanteros
 Materiales: pelotas y portería
 Lugar: área grande y cercanías



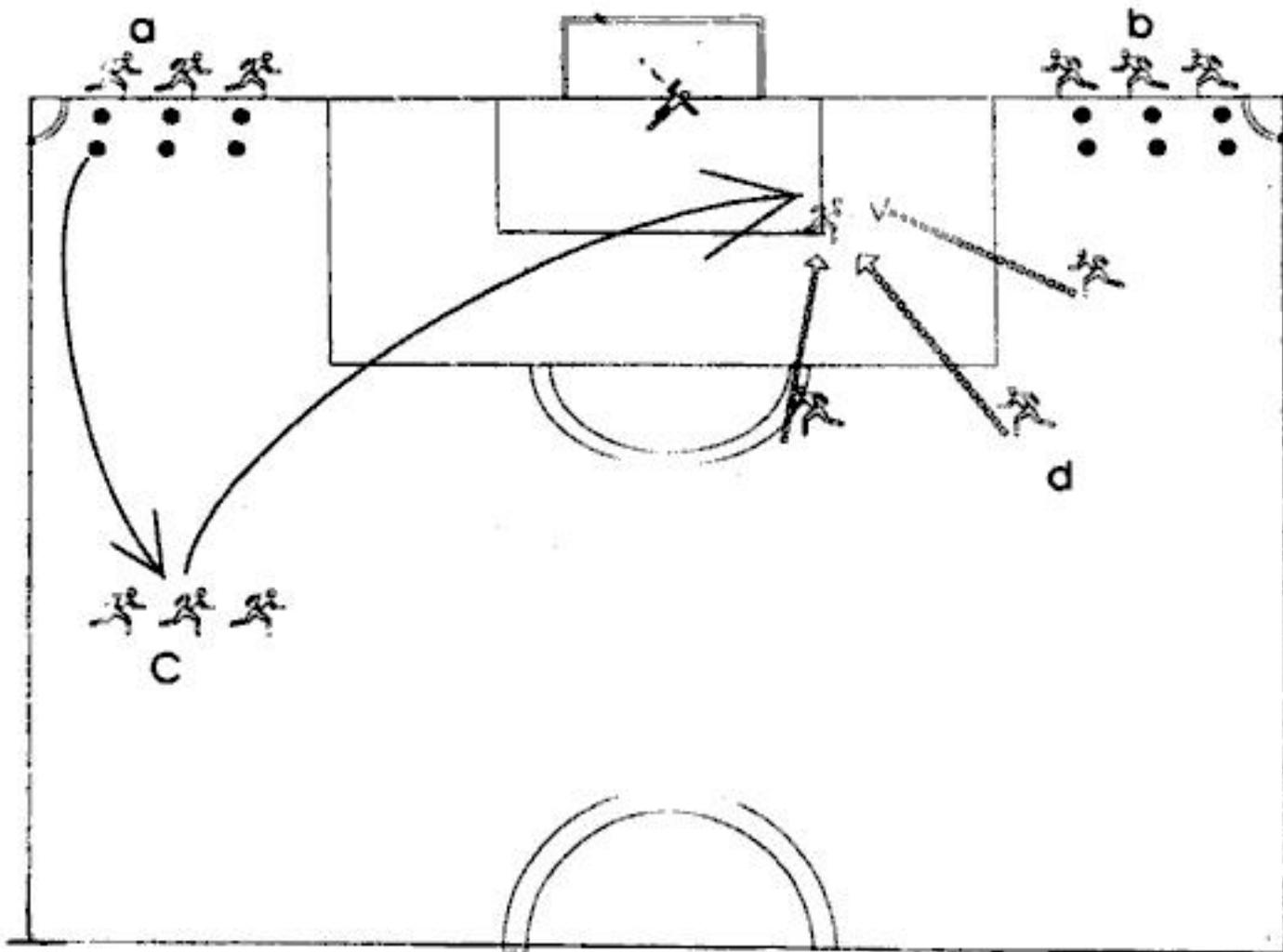
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Situaciones de juego con oposición **233**

Se ubica sobre la línea de fondo el grupo *a* con tres jugadores y tres jugadores en el grupo *b*. A 30 m de distancia del grupo *a* se colocan tres jugadores del grupo *c* y al borde del área grande tres jugadores del grupo *d*, también un portero y un defensa.

Un jugador del grupo *a* le pasará la pelota a uno del grupo *c*, éste realizará un centro pasado para que entren a cabecear los tres jugadores del grupo *d* contra un portero y un defensa.

Hacerlo a derecha e izquierda. Jugar las doce pelotas. Hacer 6 series.

Ejercicio técnico-táctico con una carga física clara; la potencia de piernas se trabaja a través de los saltos; realizar pausas con estiramientos.

Participantes: porteros, delanteros y defensas

Materiales: pelotas y porterías

Lugar: área grande y cercanías



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

colección fútbol

252 EJERCICIOS DE PORTERO

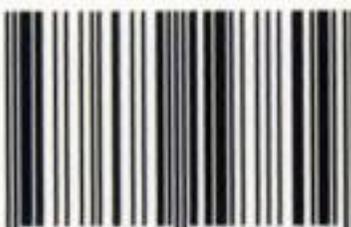
El entrenamiento del portero debe ser primordialmente físico-técnico, junto con un exclusivo entrenamiento psicológico y amplios conocimientos de la táctica que le permitan pasar rápidamente de defensa a atacante; para ello, debe pensar y actuar rápido y tener una buena actitud emocional. Es por esto que el entrenamiento de la técnica debe hacerse a un ritmo competitivo, bajo condiciones de competencia, en diferentes terrenos, con distintos climas, con o sin oposición.

Los ejercicios que se presentan en este libro se dividen en siete grupos y atienden a todas las necesidades del entrenamiento del portero:

- Resistencia · Técnica · Velocidad de reacción · Coordinación · Potencia
- Ejercicios con dos porterías · Coordinación · Velocidad de reacción · Concentración · Potencia
- En cajón de arena · Potencia · Fuerza explosiva · Velocidad
- Situaciones de juego combinadas · Sin oposición
- Situaciones de juego con oposición
- Resistencia · Técnica · Utilizando espacios mayores

Todos los ejercicios presentan un esquema que ilustra la ejecución del ejercicio junto con una descripción en la que se incluyen las posibles variantes y las pausas entre ejercicios.

ISBN 84-8019-780-3



9 788480 197809

