

MANUAL DE PORTEROS PARA PRINCIPIANTES EN EDADES DE 12-15 AÑOS



AUTOR:

Maribel Durán Hernández

Colaborador:

Lic. Juan Ulises Fernández Arredondo

Santiago de Querétaro, Qro.
Febrero 2013

La presente obra está bajo la licencia:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



SinDerivadas — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.

INDICE	PAG.
Introducción.....	5
Justificación.....	6
Objetivos.....	7
Historia del portero de futbol.....	8
El papel del portero en el fútbol.....	9
El portero en juego.....	9
Equipamiento del portero.....	10
Cualidades del portero.....	10
Cualidades técnicas de aspectos generales.....	12
Posición básica.....	12
Situación en la portería.....	13
Técnicas defensivas del portero.....	14
Desplazamiento.....	14
Recepción.....	15
Blocaje.....	15
Interceptación.....	16
Salida.....	16
Despeje.....	17

Técnicas ofensivas del portero	17
Prolongación.....	17
Saque-lanzamiento.....	18
Cualidades físicas	19
Fuerza corporal.....	19
Elasticidad.....	19
Velocidad de reacción.....	19
Flexibilidad.....	19
Resistencia.....	19
Velocidad.....	20
Simbología	21
Ejercicios	22
Control de manos.....	22
Control de pies y desplazamientos.....	43
Fundamentos Técnicos.....	64
Desarrollo de fuerza.....	89
Desarrollo de flexibilidad.....	110
Desarrollo de la velocidad.....	128
Bibliografía	151

AGRADECIMIENTOS

A mi familia que siempre estuvo apoyándome, que han tenido que ser pacientes conmigo durante el desarrollo de esta obra.

A la Universidad Autónoma de Querétaro que me permitió formar parte de ella, a todos los maestros que han colaborado en la realización de este trabajo y a los que se han esforzado en mi formación como Lic. En Educación Física y ciencias del deporte.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, fue realizado con el objeto de difundir entre la comunidad estudiantil de la licenciatura de Educación Física y Ciencias del deporte, un manual que contiene ejercicios que conllevan al entrenamiento específicos para porteros en futbol.

Surge como consecuencia de la inquietud por tener un manual que contenga el planteamiento de ejercicios que facilite el trabajo de entrenadores al entrenamiento específico del portero de fútbol, de una manera global insistiendo en la integración de todos los conceptos como lo son la ofensiva y defensiva.

El cual sirva como una síntesis matizada y ordenada de la gran cantidad de ejercicios que podrá aplicar en sus sesiones de entrenamiento.

Tiene que saber que en un entrenamiento de futbol, se debe trabajar por separado cada una de las posiciones con las que cuenta en futbol, en especial con los portero, ya que no se exige lo mismo a cualquiera de los jugadores. Sus métodos ofensivos y defensivos son diferentes para cada posición y se deberán de desarrollar de diferente manera. (Falkowky & Enriquez, 1998)

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo fue elegido porque el papel que desempeña el portero dentro de un partido de fútbol es realmente importante, Muchos entrenadores, se centran en tener los mejores jugadores de campo posibles, y en cambio para el puesto de portero, no se esfuerzan por buscar o simplemente preparar a un buen portero. Y qué mejor que como futura licenciada en educación física, pueda ayudarte con este manual a ti como entrenador que desees formar a un portero, Teniendo en cuenta las acciones defensivas y ofensivas del portero. (Falkowky & Enriquez, 1998)

El presente Manual para el entrenamiento para porteros de fútbol principiantes en edades de 12 a 15 años pretende dar la información y los lineamientos necesarios para facilitar cada una de las tareas de entrenador o preparador físico para desarrollar métodos defensivos y ofensivos del portero.

Es un manual de referencia para el alumnado de la Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte y para monitores, entrenadores y profesores de educación física en general, que quieran tener una visión panorámica y global de este tema.

OBJETIVOS

GENERALES

- Proponer ejercicios de porteros para principiantes en edades de 12 a 15 años

ESPECIFICOS

- Conocer las generalidades del portero de futbol
- Determinar sus acciones técnicas ofensivas y defensivas del portero
- Plantear ejercicios que ayuden al entrenamiento del control de manos para el portero de futbol
- Plantear ejercicios que ayuden al entrenamiento del control de pies y desplazamientos para el portero de futbol
- Plantear ejercicios que ayuden al entrenamiento de fundamentos técnicos para el portero de futbol
- Plantear ejercicios que ayuden al entrenamiento de capacidades físicas para el portero de futbol

HISTORIA DEL PORTERO DE FUTBOL



Inicialmente, los guardametas jugaban normalmente entre su portería y tenían una movilidad limitada, excepto cuando intentaban detener disparos rivales. A través de los años, los guardametas evolucionaron, dado los cambios en los sistemas de juego, para ser una posición más activa. En las reglas originales, los guardametas podían usar sus manos hasta la mitad del campo. Esto fue cambiado en 1912, restringiendo esta posibilidad al área penal, como en la actualidad.

A mitades del Siglo XX, guardametas como Amadeo Carrizo fueron pioneros de un estilo de juego que incluía más movilidad. Él también ayudó a introducir nuevas técnicas y estrategias que se volverían un estándar en la posición. Carrizo fue el primer guardameta en llevar guantes, el primero en abandonar el área para defender su portería y el primero en utilizar los saques como un método para comenzar contraataques.

En la década de 1990, la International Board llevó a cabo cambios en las reglas que afectaban a los guardametas por actuaciones como las del portero colombiano René Higuita. Notablemente, la regla del pase hacia atrás, que prohibía a los guardametas tomar con la mano un pase deliberado de un compañero que no haya sido hecho con la cabeza, hombros o pecho. Como resultado, todos los guardametas requirieron mejorar su control con los pies. A diferencia de las demás posiciones el portero suele retirarse del fútbol a mayor edad, estando el promedio de edad entre los 35 y los 40 años. (Falkowky & Enriquez, 1998)

EL PAPEL DEL PORTERO EN EL FÚTBOL

No hace mucho tiempo, el portero de fútbol estaba condenado, únicamente a participar en el juego defensivo del equipo que en ese momento no tenía el balón. Su habilidad consistía en utilizar las extremidades inferiores con una destreza tal, que marcar algún gol fuese una tarea difícil. Evidentemente, aquel reglamento quedó atrás. A pesar de que el fútbol es el deporte que menos ha evolucionado en su lógica interna, y dentro de ella, desde el punto de vista reglamentario, si lo comparamos con otros deportes.

Cada posición en el campo exige de los jugadores cualidades específicas. Los porteros, idealmente, debe contar con características físicas, tales como la talla, potencia, agilidad, reacción, coordinación, etc. Hasta hace pocos años, bastaba con ser ágil y valiente, pero día a día las exigencias van aumentando.

El portero es único, tiene funciones distintas, viste de forma diferente, precisa de una gran concentración mental, puede estar inactivo gran parte del tiempo, pero ser decisivo en un movimiento determinado. El portero debe tener una fortaleza mental especial, que no se hunda ante el fallo y sea capaz de sobreponerse.

El jugador de campo aprende de sus aciertos, el portero de sus errores y en ocasión de sus excesos, al detener balones que creía que no iba al legar. (Falkowky & Enriquez, 1998)

EL PORTERO EN JUEGO

El portero es el jugador especializado del equipo y se debe reconocer su importancia dentro del mismo.

Un equipo de futbol no puede jugar sin portero, a pesar de una lesión o expulsión se sustituirá por el portero de reserva, y en caso de que se hayan agotado las sustituciones, se haría por un jugador de campo, continuando con un jugador menos en el equipo. (Falkowky & Enriquez, 1998)

El portero debe:

- Realizar todas las acciones propias de un jugador de campo.
- Tomar decisiones de forma constante en el transcurso de un partido.
- Utilizar las manos dentro de su propia área:
 - a) Siempre que el último jugador en tocar el balón haya sido un adversario.
 - b) Haya recibido un pase de un compañero con la cabeza o el pecho.
 - c) Que el balón le llegue procedente de un despeje de cualquier compañero.

EQUIPAMIENTO DEL PORTERO

Los porteros deben llevar un uniforme que los distinga claramente de los otros jugadores y de los árbitros del partido, siendo esto la única regla que exige la FIFA

La camiseta (conocida en algunas partes de Sudamérica como *buzo de arquero*) suele tener mangas largas y un suave acolchonamiento en codos y hombros. Además los porteros son los únicos jugadores a los que se les permite llevar pantalones largos y gorra.

La mayoría de los guardametas también llevan guantes para mejorar su agarre a la pelota y para protegerse de lesiones en articulaciones. Los cuales hoy en día se han convertido en una gran ayuda para nuestros porteros. (Falkowky & Enriquez, 1998)

CUALIDADES DEL PORTERO

Cualidades técnicas de un portero

La técnica de un portero se puede dividir en:

- Técnica de aspecto general

j) Posición del portero

- Técnicas Defensiva

a) Desplazamientos

b) Recepción

c) Blocajes

d) Interceptación

e) Salidas

f) Despejes

- Técnica Ofensiva

g) Prolongaciones

h) Saques-Lanzamientos

i) Pases

Cualidades físicas de un portero

- Fuerza corporal
- Elasticidad
- Velocidad de reacción
- Flexibilidad
- Resistencia adecuada
- Velocidad

CUALIDADES TECNICAS DE ASPECTOS GENERALES

POSICIÓN BÁSICA

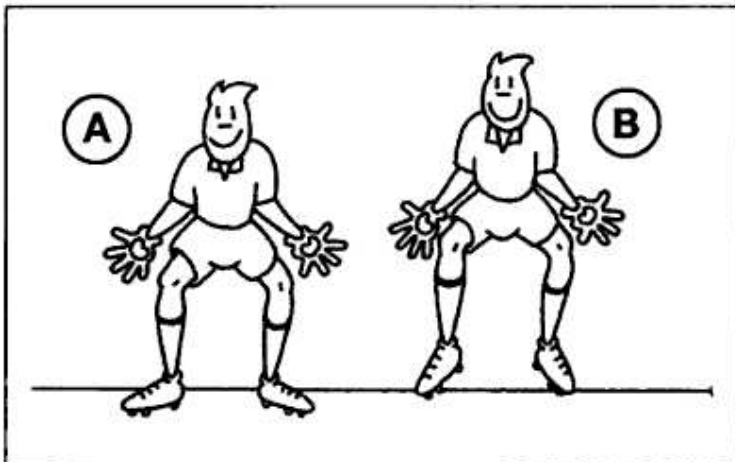
Es aquel gesto o forma que adopta el portero para poder ejecutar las posteriores acciones técnicas con el máximo de eficacia en el transcurso del encuentro.

Esto quiere decir que es la posición inicial que todo portero debe mecanizar para poder llevar a cabo cada una de las acciones técnicas. (Vales & Carrón, 2009)

La técnica fundamentas de la posición básica debe ser la siguiente:

1. cabeza: Se encontrara erguida, surgiendo con la vista el desarrollo del juego
2. tronco: ligeramente inclinado hacia adelante
3. brazos: ligeramente flexionados hacia adelante, llegando las manos a la altura de las rodillas.
4. piernas: semiflexionadas y separadas, formando una base de sustentación estable.
5. pies: se pueden encontrar de dos formas:

Figura 1: Posicion fundamental



(Ocaña, 2004)

- a) la superficie plantar en contacto total con el suelo.
- b) solamente la superficie anterior de pies (metatarso) estaría en contacto con el suelo, mientras que la zona calcáneo se encontraría elevada.

SITUACION EN LA PORTERIA

- A) Ligeramente adelantado con respecto a la línea de meta de .75 cm a 1 m. Dependiendo este adelantamiento de la posición del rival y del balón.
- B) Situarse tratando de tapar el mayor espacio posible de la portería.
- C) Trazara mentalmente una línea imaginaria, desde el centro de la portería hacia el balón, tratando de dividir en dos el ángulo que forman los dos postes con el balón.

Si tiene que desplazarse lateralmente para no perder la bisectriz, lo hará mediante pasos cortos, ya que así lograra trasladar mas fácilmente el peso del cuerpo de una pierna a otra y estar en mejor disposición para iniciar la impulsión.

- D) En los envíos sobre su portería desde las bandas, debe situarse dentro de los 7.32 metros que tiene el marco de largo, (1/4 a su espalda y 3/4 delante).

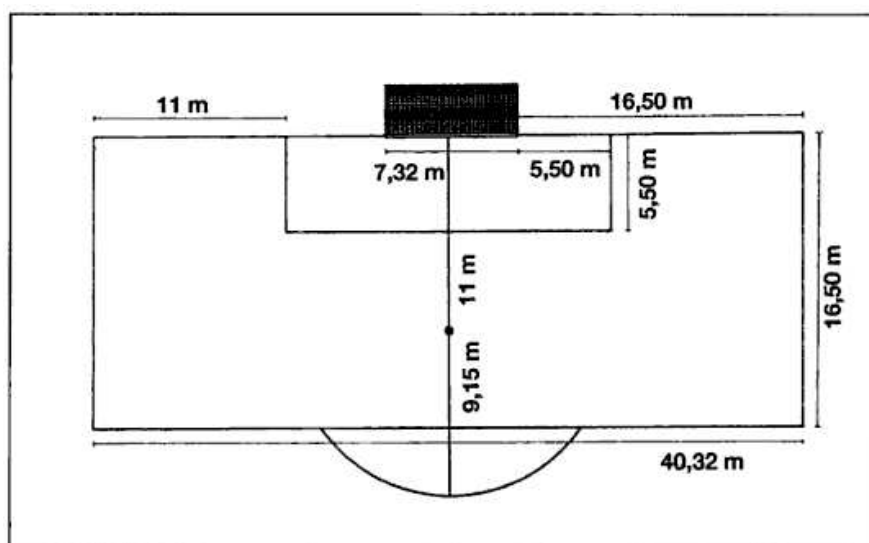
Si el balón va dirigido al primer palo, tendrá que correr una distancia mayor, pero la carrera será frontal.

Si el balón, va dirigido al segundo palo, y al existir poca distancia, puede retroceder de espaldas y hacerse con el balón. (Falkowky & Enriquez, 1998)

TECNICAS DEFENSIVAS DEL PORTERO

DESPLAZAMIENTO

El reglamento permite al portero desplazarse por todo el terreno de juego. Sin embargo, raramente lo hace y su zona de acción suele ser el área de meta y de penalti. Es decir, se desplaza por una superficie de 40.32 m de ancho por 16.50 m de largo. (Ocaña, 2004)



El desplazamiento consiste en la acción de trasladarse de un punto a otro del terreno de juego. A continuación veremos cuáles son los tipos de desplazamiento más eficaces en función de su colocación defensiva.

Frontal: Desplazamiento hacia adelante en dirección al desarrollo del juego.

Dorsal: Desplazamiento con sentido dorsal sin perder la atención al desarrollo del juego.

Lateral: Desplazamiento hacia los lados, pero sin cruzar las piernas en el movimiento, al mismo tiempo el desplazamiento va acompañado de pequeños saltos realizados sin apoyar la superficie proximal del pie, solamente con la parte distal del mismo. (Ocaña, 2004)

RECEPCION

Al utilizar los miembros superiores como protagonistas en las acciones defensivas, facilita la posesión o el control del balón por medio de las manos o brazos al reducir parcial (amortiguando) o totalmente la velocidad de balón, esta puede ser alta, media, baja o con caída. (Ocaña, 2004)

- Alta: por encima de los hombros.
- Media: entre línea de los hombros y cintura.
- Baja: entre línea de cintura y suelo.
- Con caída: al realizar la recepción tiene contacto con el suelo.

BLOCAJE

Acción técnica defensiva del portero que logra la plena posición del balón reduciendo totalmente la velocidad del balón en contacto con el pecho y la presión de antebrazos-palmas de la mano hacia el propio cuerpo. Puede ser media y con caída. (Ocaña, 2004)

El balón según las diferentes clases de tiros le puede llegar al portero:

Balones rasos: Por el suelo.



Balones medios: A media altura.



Balones altos: Por encima de la cabeza.



Por lo tanto la posición del portero será distinta, según venga el balón.

Fases del bloqueo:

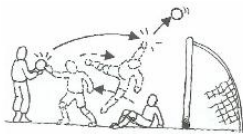
1- Preparatoria: Colocación con respecto al balón en el juego, de forma estática o dinámica, según exija la trayectoria del balón.

2- Dinámica: Instante del bloqueo del balón.



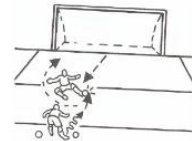
INTERCEPTACION

De forma instantánea el portero modifica la trayectoria del balón, variando la dirección del balón sin lograr la posición. La nueva trayectoria no ha sido predeterminada



con anterioridad a la acción técnica por parte del portero, sino que es una consecuencia del choque portero-balón. Este puede ser con la mano o con el pie.

Se llevan a cabo normalmente en casos extremos, y cuando el portero no puede bloquear el balón. Los desvíos o interceptaciones pueden realizarse en posición de parados, en salto o estiradas. (Vales & Carrón, 2009)



SALIDA

Acción técnica que sucede ante la presencia del adversario con el balón, el portero debe realizar un desplazamiento para reducir la distancia y los ángulos de eficacia para lograr interceptar o cortar la acción ofensiva por medio de un gesto específico (bloqueo, desvío, despeje, etc.)

Debe realizarse en casos extremos cuando el adversario con balón se enfrenta directamente con el portero y con ángulo de máxima eficacia.

El portero debe tener un concepto claro defensivo y una gran atención en el juego ya que un error, o una duda en la salida puede definir el resultado final del rendimiento individual o colectivo. (Ocaña, 2004)

DESPEJE

El portero modifica la trayectoria y el sentido del balón, dándole una dirección determinada, es un propósito defensivo pero sin lograr la posesión del balón.

Generalmente se utilizan los puños y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, los antebrazos e incluso la cabeza.



Todo despeje requiere riesgo y a veces choque entre portero y adversario, por tanto el portero debe intuir el juego, anticiparse, percibir las distancias, las velocidades y trayectorias del balón, para decidir en el menor tiempo posible ante situaciones de despeje. (Ocaña, 2004)

TECNICAS OFENSIVAS DEL PORTERO

PROLONGACION

En el portero, como en cualquier jugador de campo, existen las prolongaciones.

Siempre que sea en propio beneficio y el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, se habrá realizado una prolongación. Si el balón cambio su trayectoria, será un desvió.

Para una buena prolongación se debe seguir el balón con la mirada, se debe atacar el balón en vez de esperarlo, se debe tener una buena coordinación óculo-manual y orientarse para el bloqueo posterior. (Vales & Carrón, 2009)

SAQUE-LANZAMIENTO

El lanzamiento del portero es una acción técnica individual-colectiva ofensiva que debe ser la iniciación del ataque o la continuidad del juego, por medio de la mano, pie o cualquier otro segmento corporal, siempre que no cometa infracción a las reglas del juego. (Ocaña, 2004)

Los lanzamientos se pueden hacer:

- Con ambas manos
- Con la mano hábil
- Golpe de volea
- Golpe de bote pronto



Saque con el pie (sobre balón parado)

Se realiza teniendo un buen equilibrio de cuerpo y brazo, en golpe al balón se puede hacer con el empeine para saques largos o la parte interna del pie para saques cortos y precisos.

CUALIDADES FISICAS

FUERZA CORPORAL

Es el conjunto de contracciones musculares que tienen como fin vencer, mantener o al menos generar la fuerza suficiente para intentar superar una resistencia. (Curbelo Machado & Viñales Duran, 2004)

ELASTICIDAD

Capacidad de estirar los músculos y volver a la posición original. (Curbelo Machado & Viñales Duran, 2004)

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Capacidad de reacción rápida ante situaciones no previas en el juego. (Curbelo Machado & Viñales Duran, 2004)

FLEXIBILIDAD

Capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido. (Curbelo Machado & Viñales Duran, 2004)

RESISTENCIA

Es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma. La resistencia también permite una rápida recuperación después de esfuerzos físicos y psíquicos. (Curbelo Machado & Viñales Duran, 2004)


VELOCIDAD


Capacidad de actuar lo más rápido posible y de la forma más efectiva en el juego bajo complejas situaciones técnico-tácticas. (Curbelo Machado & Viñales Duran, 2004)

(Ocaña, 2004) Nos señala algunas capacidades físicas imprescindibles y complementarias a través del siguiente cuadro:

	Muy importante	Importante	Necesaria	Complementarias	Innecesarias
CAPACIDAD AEROBICA				X	
CAPACIDAD ANAEROBICA A LACTICA		X			
CAPACIDAD ANAEROBIA LACTICA					X
POTENCIA ANAEROBICA LACTICA					X
FUERZA MAXIMA			X		
FUERZA EXPLOSIVA	X				
RESISTENCIA				X	
FLEXIBILIDAD		X			


SIMBOLOGIA

 Trayectoria del portero o jugador

 Trayectoria del balón

 Vallas

 Estacas

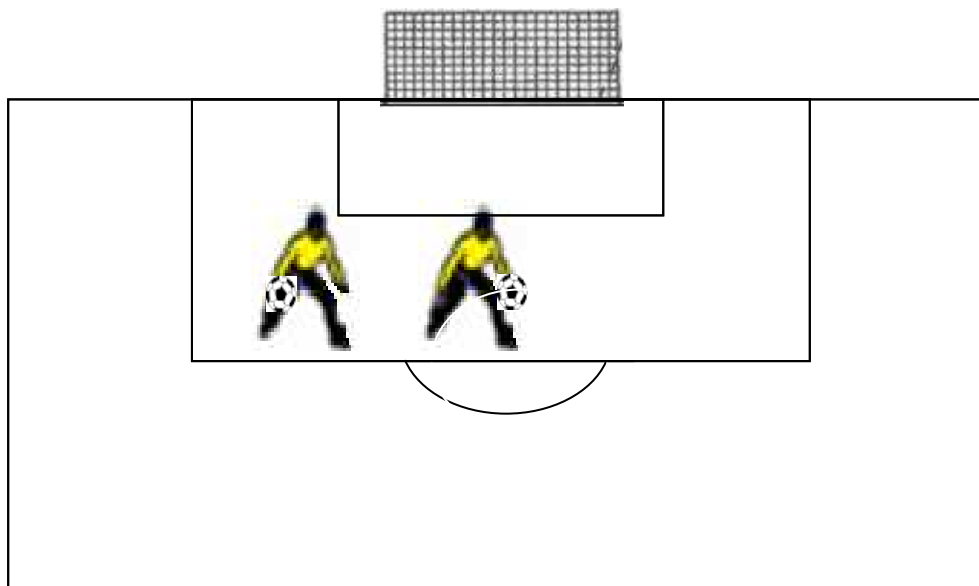
 Conos

 Aros

EJERCICIOS PARA EL CONTROL DEL BALON CON LA MANO

EJERCICIO 1

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Que el portero tenga la noción del tacto con el balón.

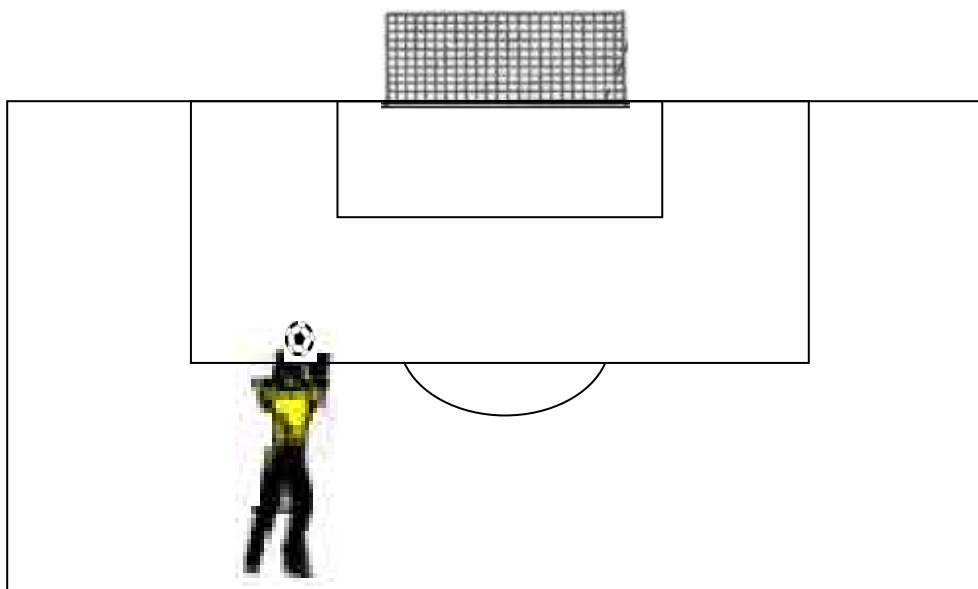
DESARROLLO: Trote con balón, botándolo alternando con una y otra mano.

VARIANTE:

- 1- botándolo con las dos manos a la vez, concentrándose en el contacto del balón con los diez dedos.

EJERCICIO 2

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Que el portero tenga la noción del tacto con el balón.

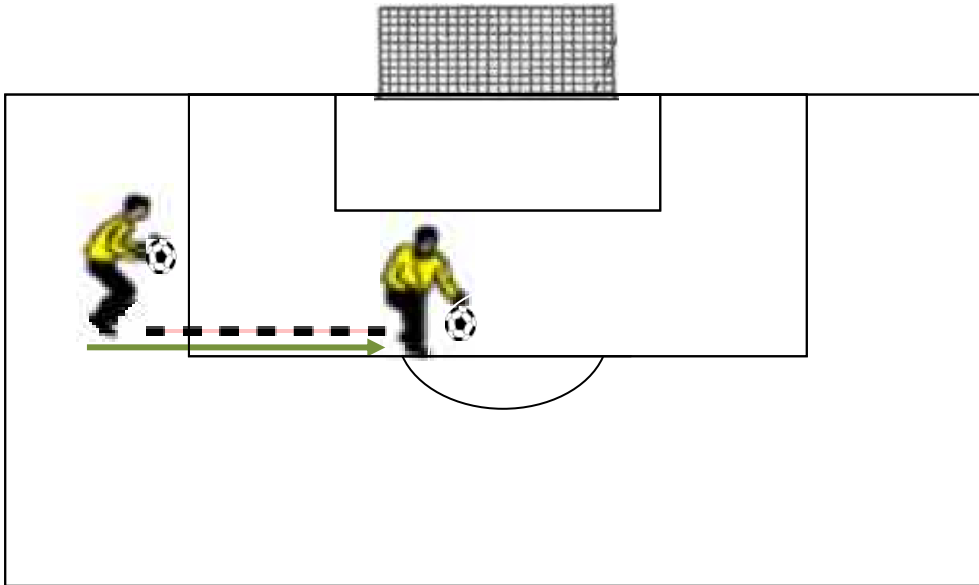
DESARROLLO: Trote suave, palmeando el balón a la altura de la cabeza alternativamente con una y otra mano.

VARIANTE:

- 1- Trote suave, pasándose el balón de una a otra mano pero ahora a la altura del pecho/estómago.

EJERCICIO 3

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Que el portero tenga la noción del tacto con el balón ya en movimientos más intenso y de alta coordinación.

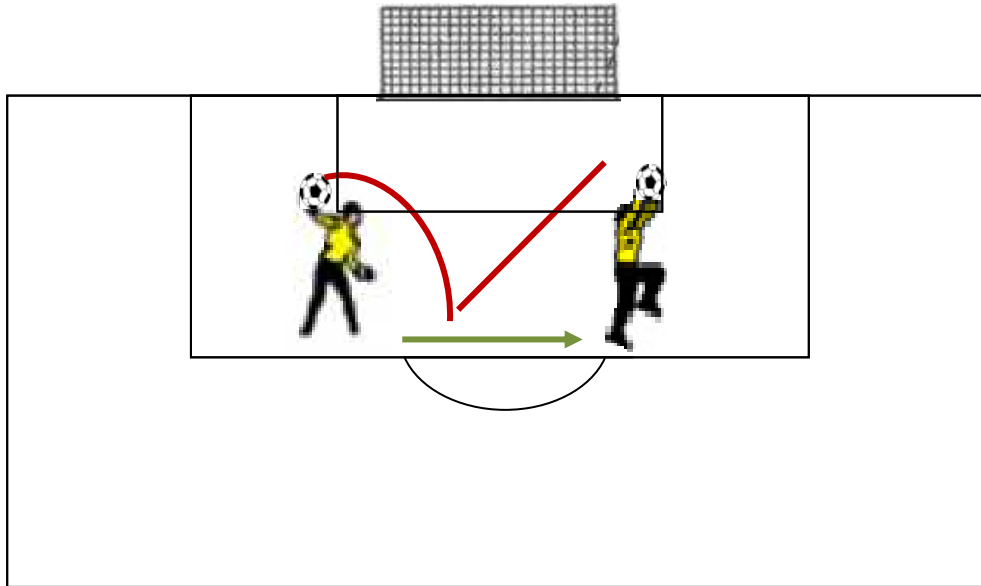
DESARROLLO: Carrera suave, corriendo frontalmente, agachándose para hacer rodar el balón con una mano y recogerlo con las dos.

VARIANTES:

- 1- Por parejas, uno hace rodar el balón y el otro compañero lo recoge. En este ejercicio implica un poco de más fuerza al lanzar el balón.
- 2- La carrera será lateralmente primero izquierda y luego derecha.

EJERCICIO 4

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Que el portero tenga la noción del tacto con el balón, interviniendo ya la altura y fuerza en cada uno de las repeticiones.

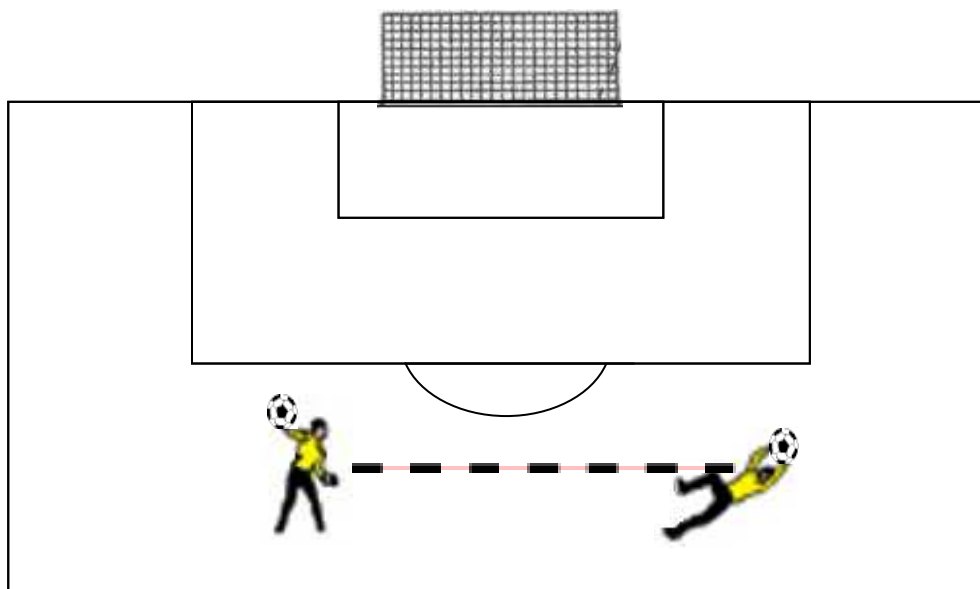
DESARROLLO: Trote con balón, botando fuerte para coger arriba con las dos manos.

VARIANTES:

- 1- Se cojera el balón con una sola mano.
- 2- Alcanzara el balón lo más alto posible.

EJERCICIO 5

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004).

OBJETIVO: Contacto con el balón.

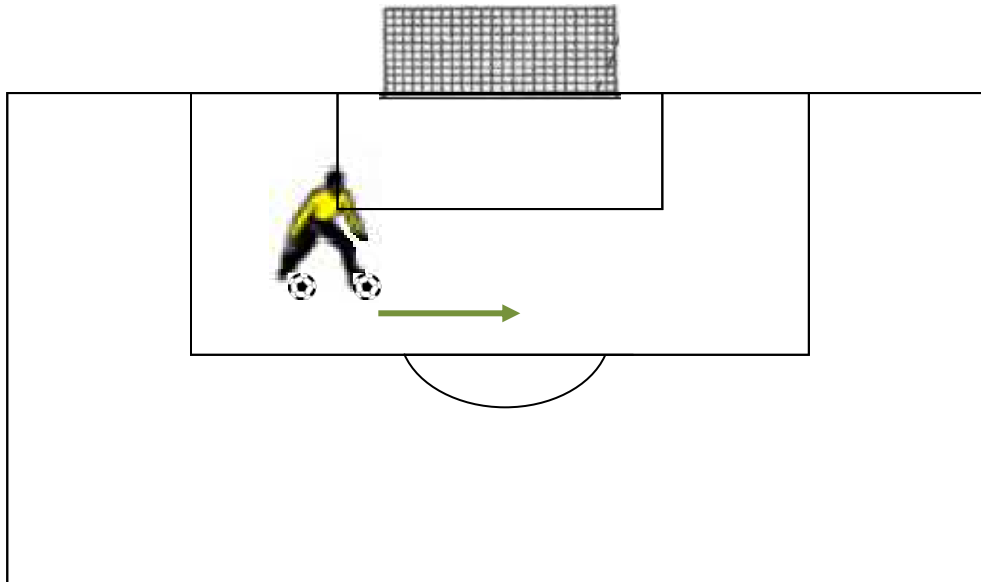
DESARROLLO: Por parejas se harán pases con la mano a diferentes distancias, alto, bajo, raso, etc.

VARIANTE:

- 1- Trabajar con ambas manos el ejercicio para desarrollar la bilateralidad.

EJERCICIO 6

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Brugmann 2011).

OBJETIVO: Dominio del balón.

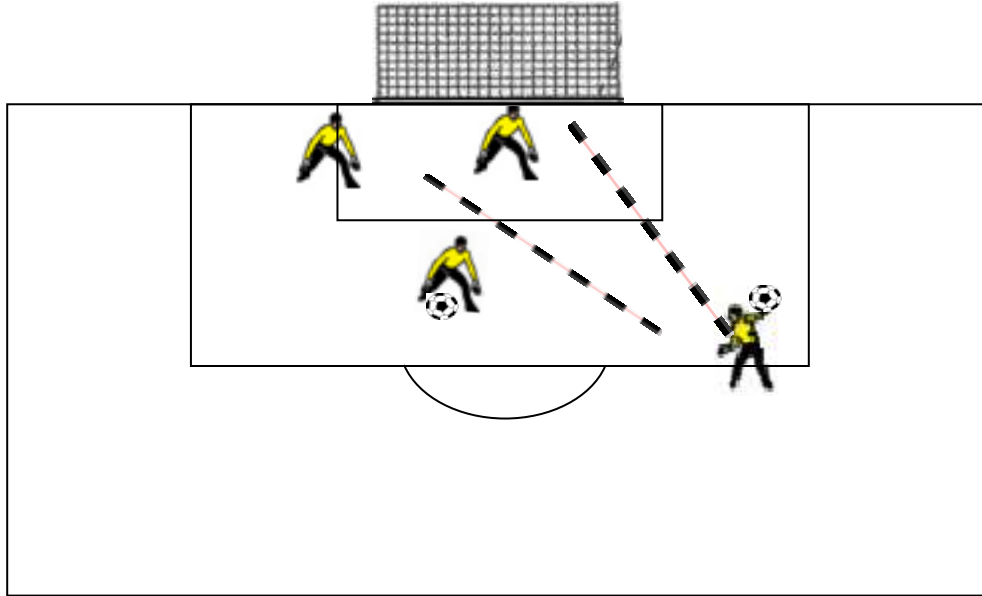
DESARROLLO: El portero tiene dos balones en las manos, se desplaza con ellos, los coloca en el suelo y los vuelve a recoger.

VARIANTE:

- 1- Después de recogerlos, tendrá que girar con los balones en la mano sí que se le caiga ninguno.

EJERCICIO 7

ESQUEMA



Fuente: Elaboración Propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Control de manos.

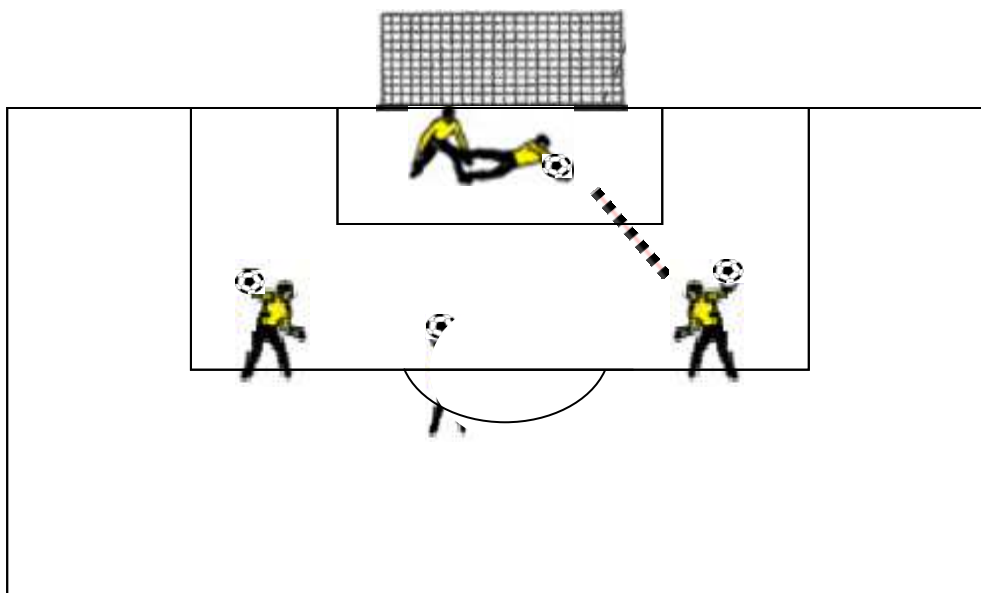
DESARROLLO: Por parejas, se darán pase a diferentes direcciones dentro del área chica, el portero que esta fuera del área grande, tratara de meter gol solo usando las manos.

VARIANTE:

- 1- Colocar dos jugadores o porteros que se colocaran en las bandas o dentro del área grande y realizaran pases y ellos decidirán quién tira a gol.

EJERCICIO 8

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia.

OBJETIVO: Control de manos y lanzamientos precisos.

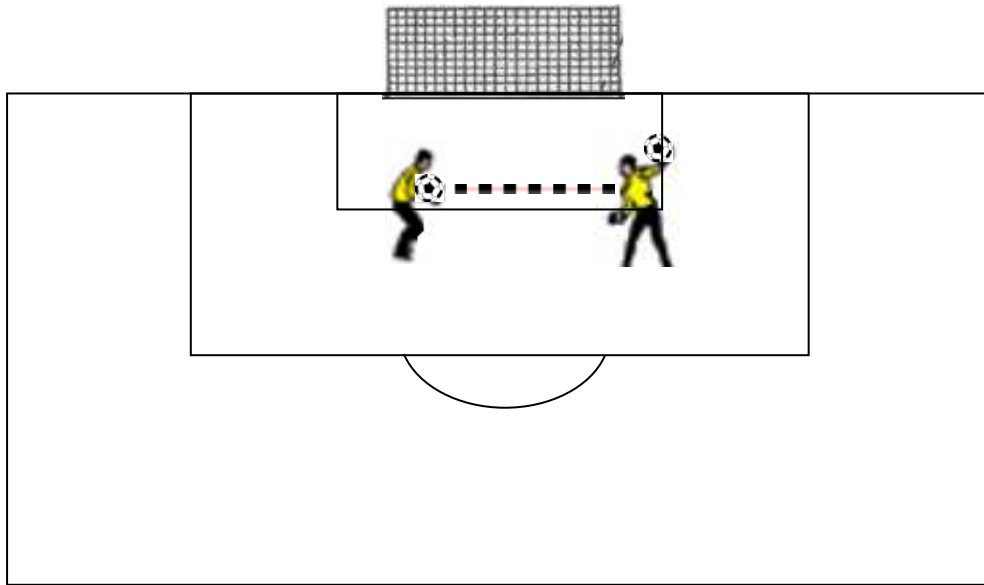
DESARROLLO: Lanzamientos a la portería, desde el borde del área pequeña, muy seguidos, para calentar, con control de manos.

VARIANTES:

- 1- Mayor rapidez en lanzamientos.
- 2- Deberá lanzar con brazo derecho y luego con el otro brazo.
- 3- Deberá colocar el balón a donde se le indique.

EJERCICIO 9

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control del balón con mano.

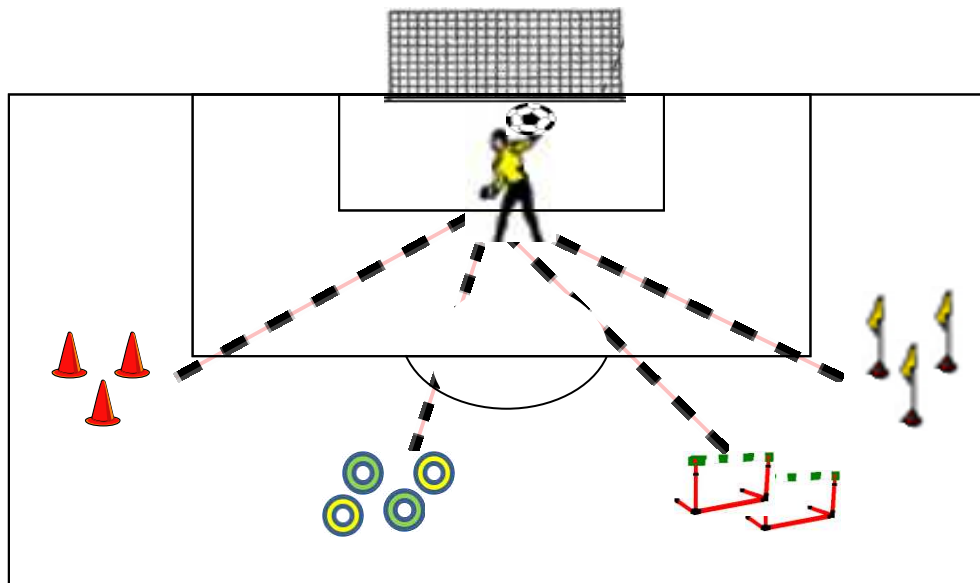
DESARROLLO: Corriendo uno hacia delante y otro hacia atrás, enviándose mutuamente con la mano balones a medio altura para sujetar o bloquear.

VARIANTES:

- 1- Aumento de ritmo en la carrera y fuerza al lanzar el balón.
- 2- Uno lo lanza a media altura, el otro lo regresa raso y así sucesivamente.

EJERCICIO 10

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Precisión de pases con las manos.

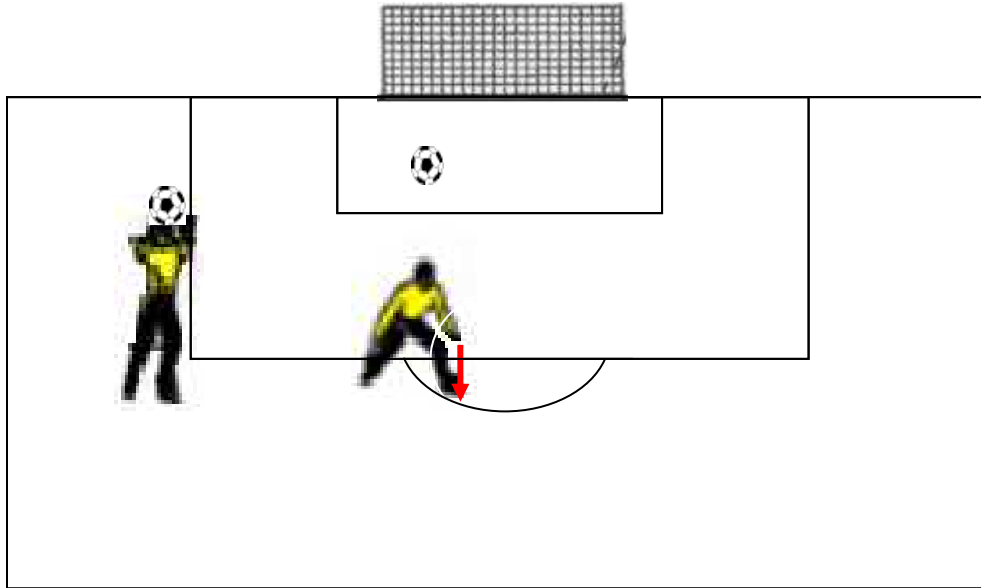
DESARROLLO: Marcar áreas en la mitad de la cancha, donde se indicara al portero que tendrá que enviar los balones a cada área determinada. Gana el portero que consiga más puntos.

VARIANTE:

- 1- El pase debe ser elevado.

EJERCICIO 11

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Bruggmann, 2011)

OBJETIVO: Control de manos y velocidad.

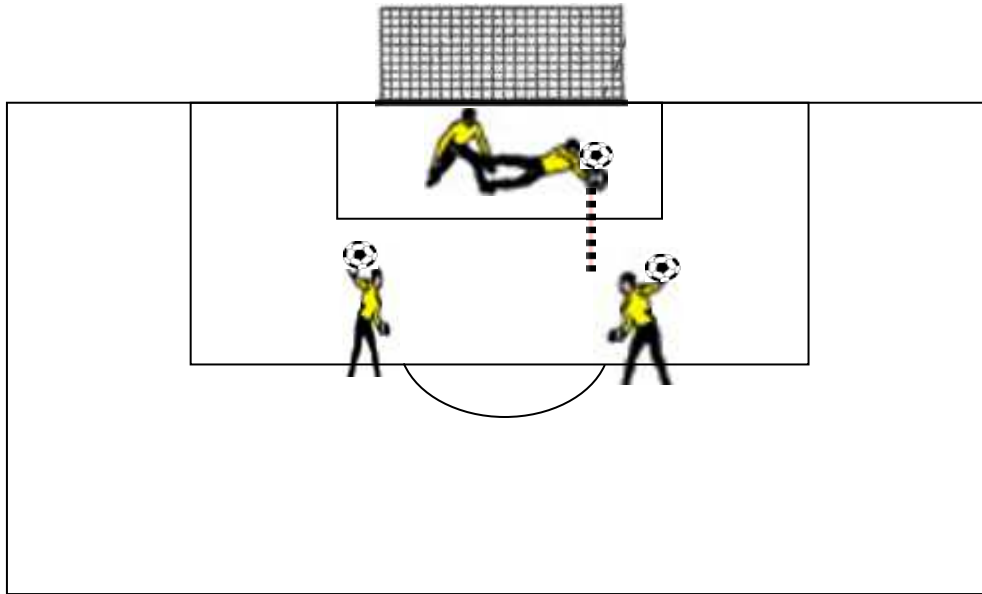
DESARROLLO: El portero juega con el balón con ambos puños hacia arriba, toca el suelo con la mano izquierda, juega el balón de nuevo con los puños y toca el suelo con la mano derecha.

VARIANTES:

- 1- Tocar el suelo con ambas manos.
- 2- Dar una voltereta antes de tocar el balón de nuevo.

EJERCICIO 12

ESQUEMA



Fuente: Elaboración Propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Control con las manos y fundamentos técnicos.

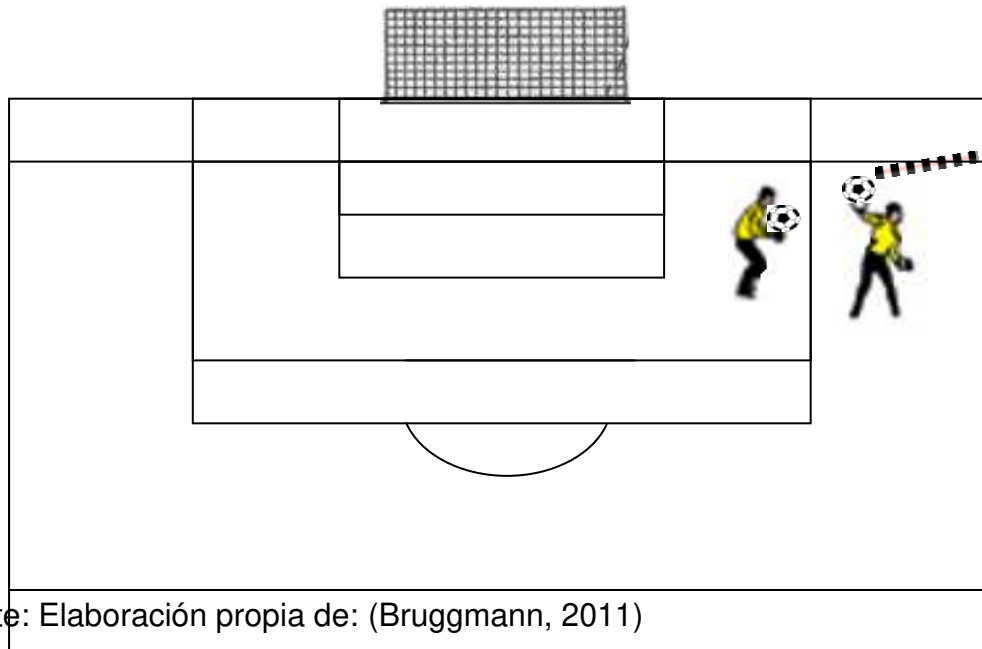
DESARROLLO: Portero bajo la portería, dos compañeros más al borde del área, el portero alterna paradas en ambos postes.

VARIANTE:

- 1- Colocar al portero sentado para que desarrolle su elasticidad y fuerza en el abdomen.

EJERCICIO 13

ESQUEMA



OBJETIVO: Control con las manos y velocidad de reacción.

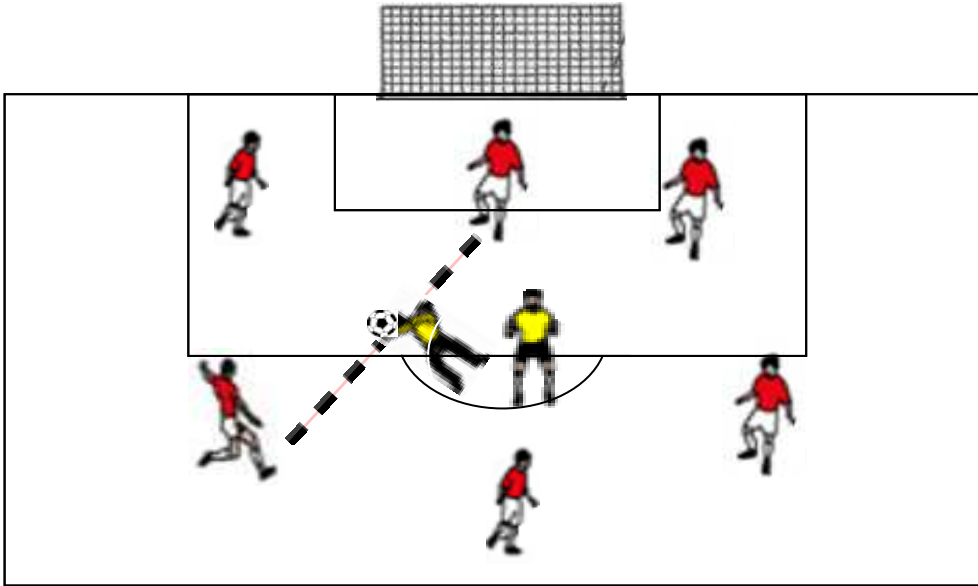
DESARROLLO: El portero se sitúa a unos 5m delante de una pared y mantiene el balón en las manos, lanza el balón contra la pared para recibir el rebote.

VARIANTES:

- 1- Combinar los fundamentos técnicos.
- 2- Disminuir la distancia entre el portero y la pared, para tener una mayor velocidad de reacción.

EJERCICIO 14

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control con las manos y velocidad de reacción.

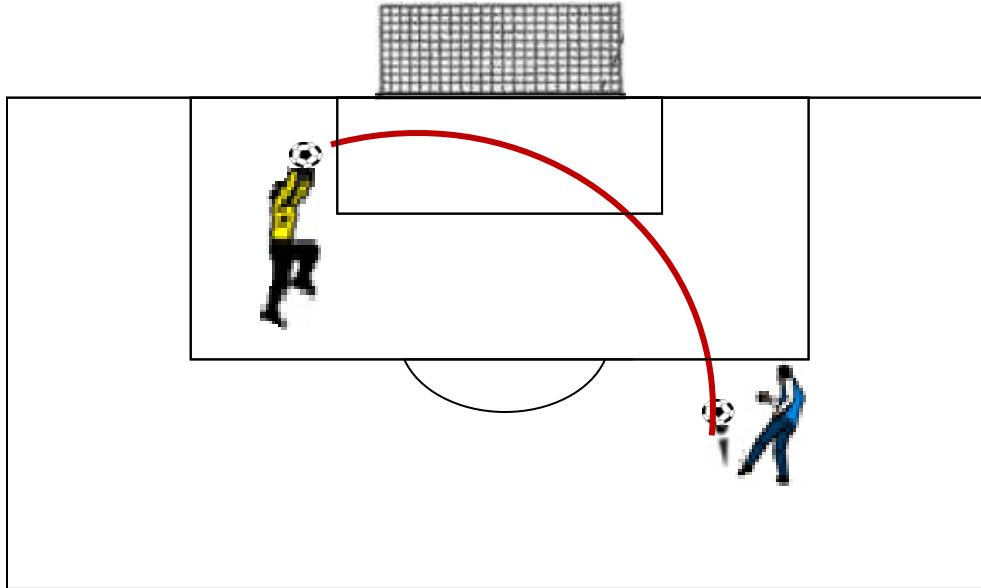
DESARROLLO: Se hace un círculo, dos o tres porteros en medio del círculo central intentan robar el balón tirándose para atajar los pases con las manos, que se hacen cuatro/seis porteros o jugadores a su alrededor.

VARIANTES:

- 1- Disminuir el diámetro del círculo para trabajar la velocidad de reacción de cada portero.
- 2- Se van disminuyendo los toques poco a poco.

EJERCICIO 15

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control con las manos y velocidad de reacción.

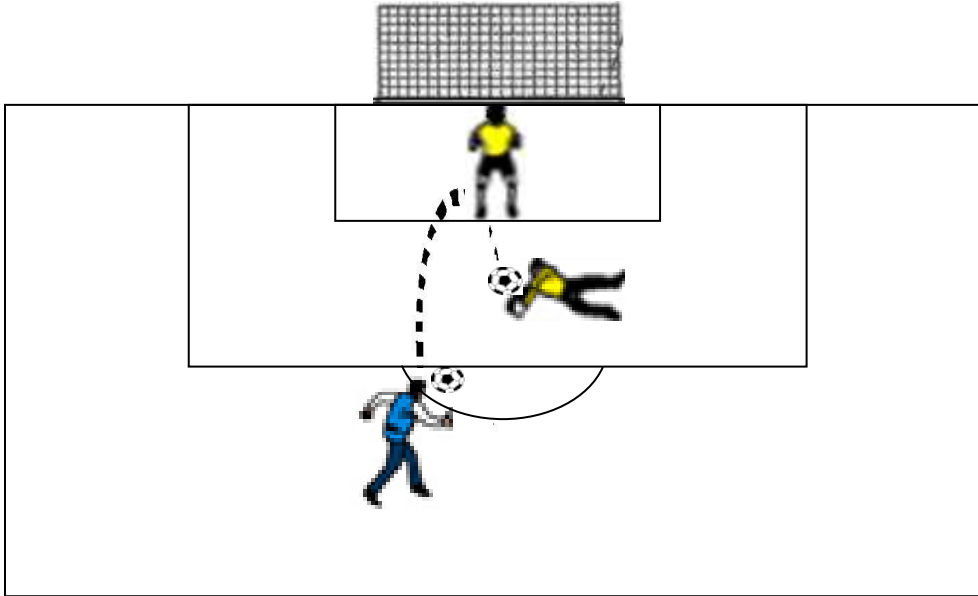
DESARROLLO: En la portería, de pie y de espaldas al entrenador se sitúa un portero para hacer salidas rápidas para atrapar, antes de que toquen suelo, balones enviados con la mano o con el pie que puedan llegar a botar a la altura del punto de penalti.

VARIANTES:

- 1- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.
- 2- Variar el envío de balón, raso, alto, a la altura del pecho y con fuerza, etc.

EJERCICIO 16

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Control de manos, velocidad de reacción y fundamentos técnicos.

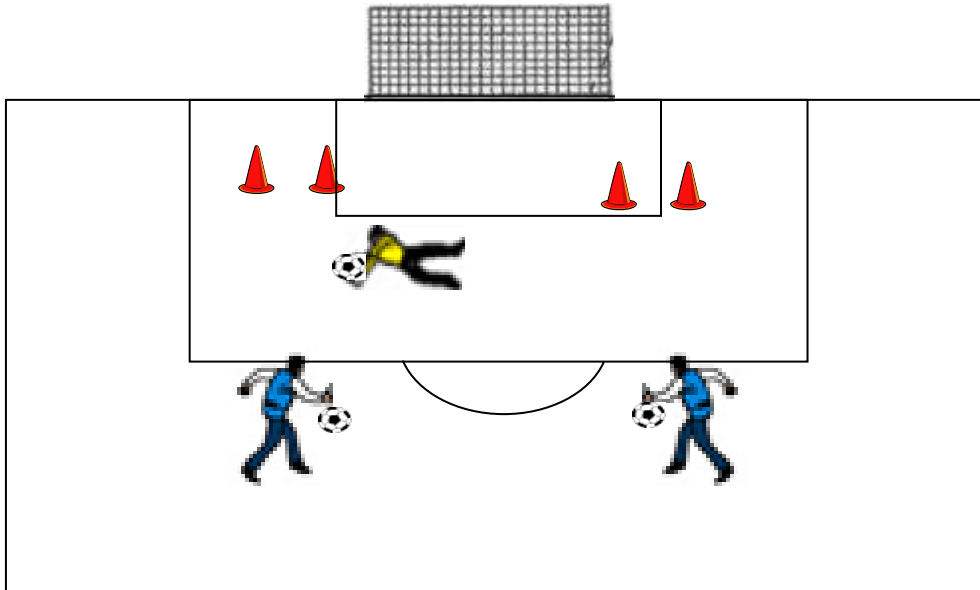
DESARROLLO: En la portería, de pie y de espaldas al entrenador se sitúa un portero para hacer salidas rápidas al silbatazo para atrapar, antes de que toquen suelo, balones enviados con la mano o con el pie que puedan llegar a botar a la altura del punto de penalti.

VARIANTES:

- 1- Un segundo portero cuenta 1, 2, 3 al oír la voz de ¡YA! y sale corriendo para intentar tocar a su compañero antes de que éste bloquee el balón en el suelo.
- 2- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.

EJERCICIO 17

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Control de manos y velocidad de reacción.

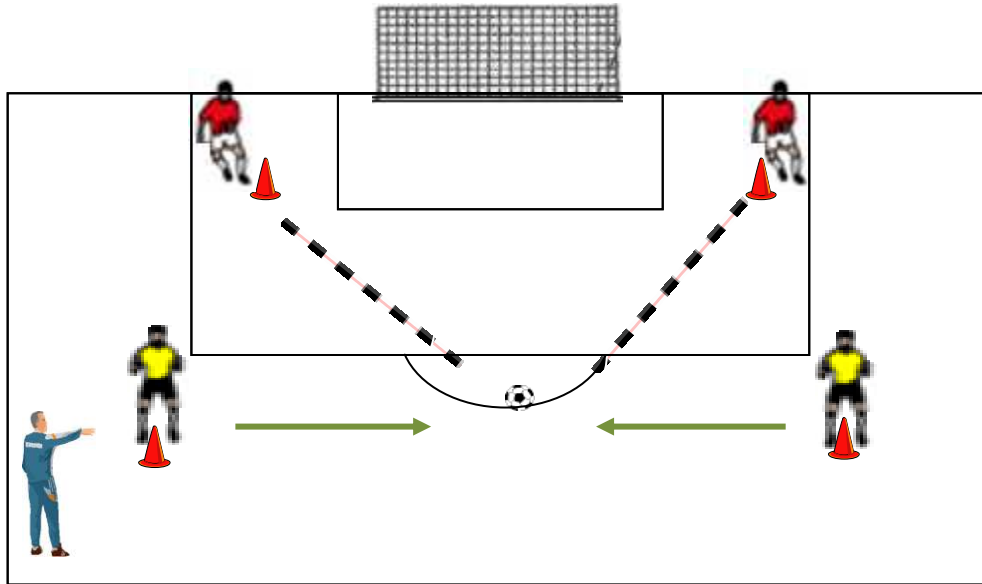
DESARROLLO: Colocamos dos conos para hacer una portería. A un metro de distancia de cada cono/poste y hacia el centro de la portería colocamos otros dos conos. El entrenador y otro portero, alternativamente, enviarán con la mano balones rasos que intentarán meter en las pequeñas porterías resultantes. Así obligaremos a reaccionar, girarse rápido y estirarse a los lados.

VARIANTE:

- 1- Aumentar la velocidad del ejercicio para el desarrollo de la resistencia.

EJERCICIO 18

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control de pases con las manos y velocidad de reacción.

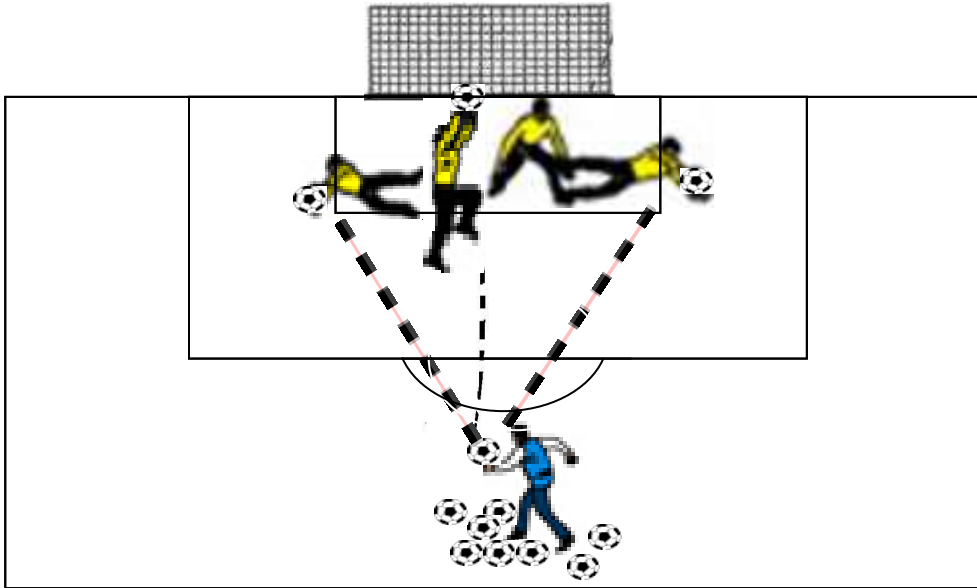
DESARROLLO: Por parejas, a una distancia aproximada de 3 metros y un balón en medio. Al silbatazo sale primero uno rápido hacia su balón para lanzarlo con precisión hacia su compañero.

VARIANTE:

- 1- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.

EJERCICIO 19

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control de manos con fundamentos técnicos.

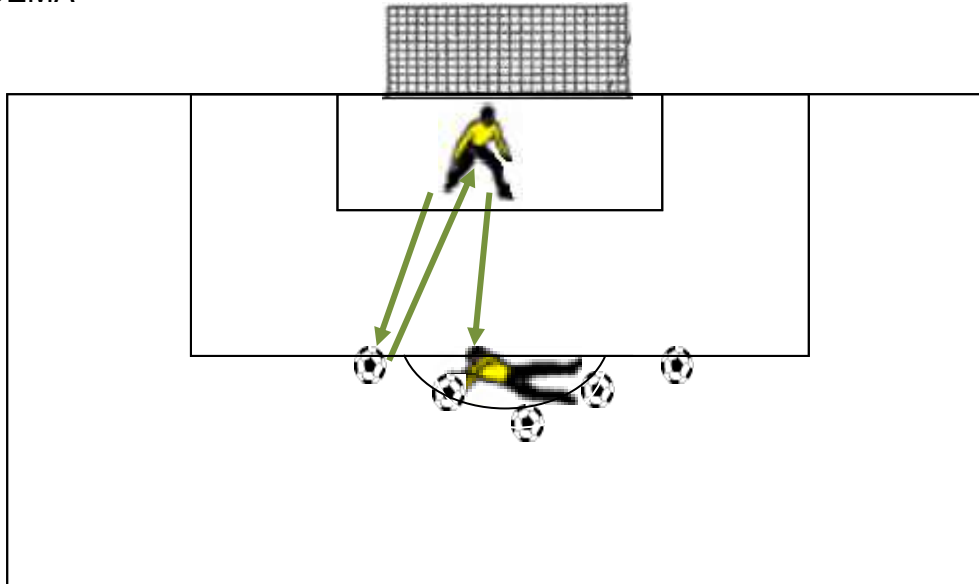
DESARROLLO: El entrenador se sitúa a tres metros del portero con todos los balones posibles. Se tiran balones seguidos, con la mano, suaves, arriba, abajo, delante, detrás, izquierda, y derecha y el portero deberá intentar coger o despejar todos los balones, únicamente con las manos sin que se le pase uno.

VARIANTES:

- 1- Habrá un determinado tiempo donde se le pedirá al portero q solo puede bloquear, otro donde solo podrá desviar, etc.
- 2- Que en determinado número de tiros los ataje solo con la mano derecha y después mano izquierda.

EJERCICIO 20

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control de manos, salidas y resistencia.

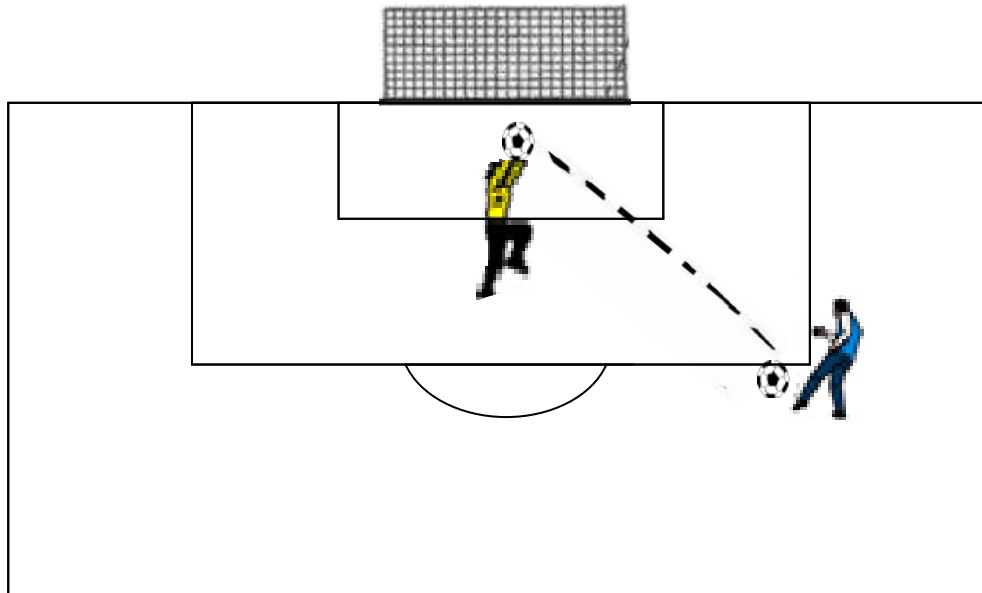
DESARROLLO: Colocamos cinco balones formando un semicírculo (parecido a la línea marcada fuera del área grande) que pase por el punto de penalti. Cada portero deberá salir a ras de suelo a sujetar, por orden, cada uno de los cinco balones, pero volviendo hasta la portería, de espaldas, entre uno y otro balón

VARIANTES:

- 1- El entrenador le enviará de vez en cuando un balón arriba para coger/desviar.
- 2- Acercar los balones para aumentar velocidad al ejercicio.

EJERCICIO 21

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control de manos, Salidas arriba con ofensiva.

DESARROLLO: Balones enviados con el pie desde el frente, desde 20-30m, para salir y sujetar arriba.

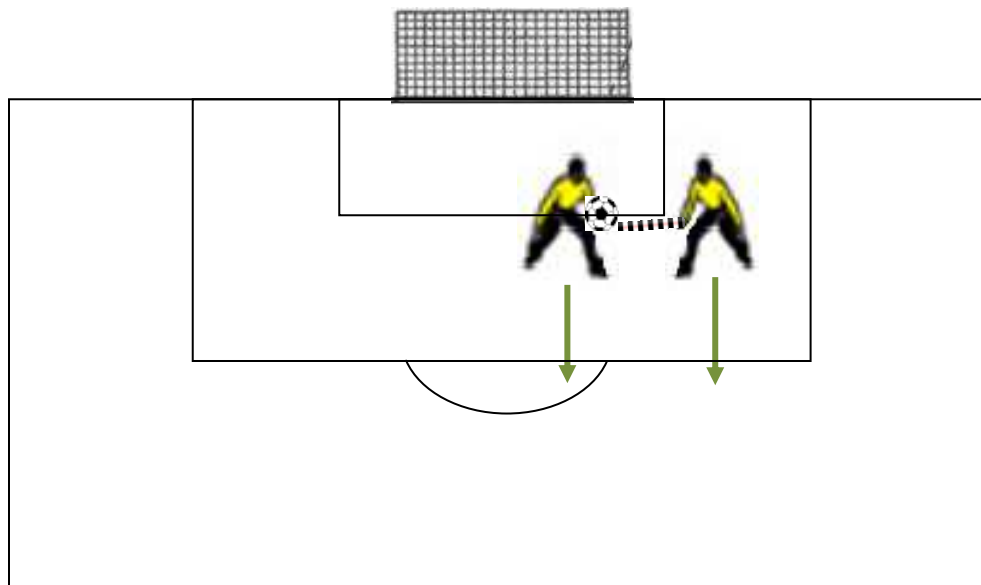
VARIANTES:

- 1- Indicar al portero q use una sola mano y posteriormente la otra.
- 2- Con oposición de un compañero que entra al remate.
- 3- Con ofensivos y defensivos tratando d sujetar el balón y mandarlo con rapidez a sus compañeros.

EJERCICIOS PARA EL CONTROL PIES Y DEZPLAZAMIENTOS

EJERCICIO 22

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control del balón, desplazamientos y coordinación.

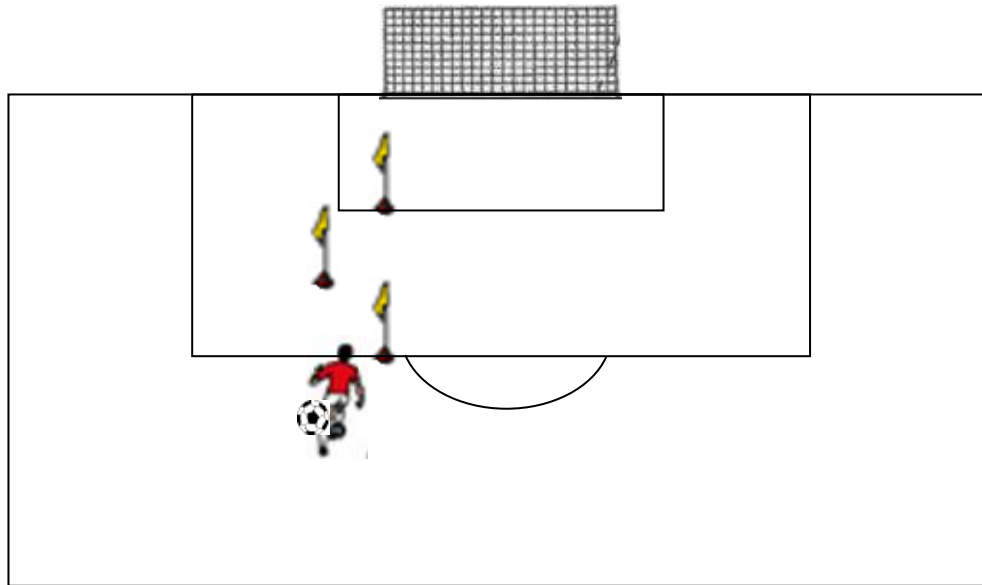
DESARROLLO: Corriendo lateralmente (uno enfrente del otro), enviándose el balón a media altura, con la mano.

VARIANTES:

- 1- Aumento del ritmo.
- 2- El balón se lanzara raso, el portero deberá agacharse para tomarlo.
- 3- El balón se lanzara alto por lo que deberá saltar para tenerlo.

EJERCICIO 23

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Conducción del balón.

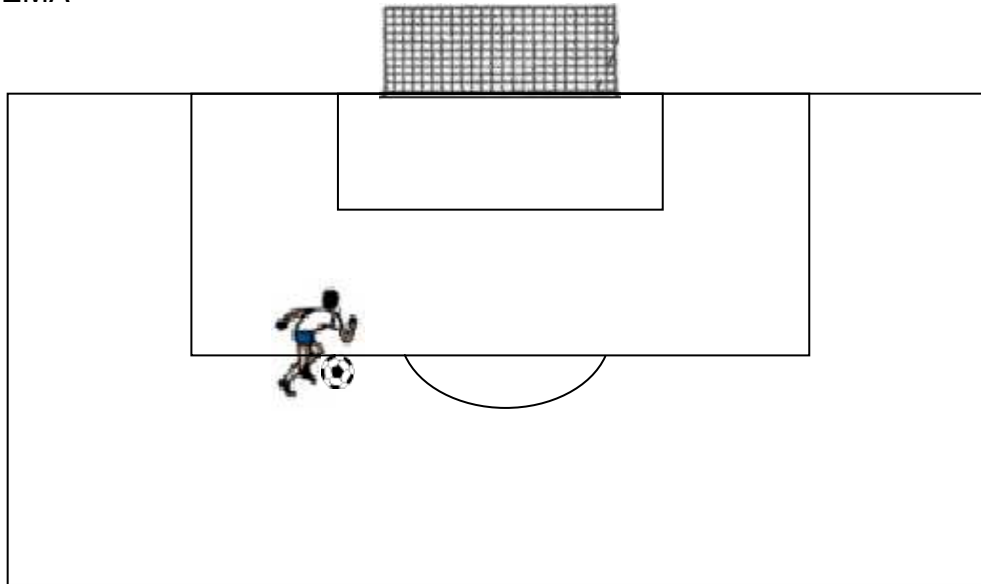
DESARROLLO: Carrera suave llevando el balón controlado con un pie y luego con el otro.

VARIANTES:

- 1- Aumentar el ritmo de la carrera.
- 2- En zic-zac.

EJERCICIO 24

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Control del balón con los pies.

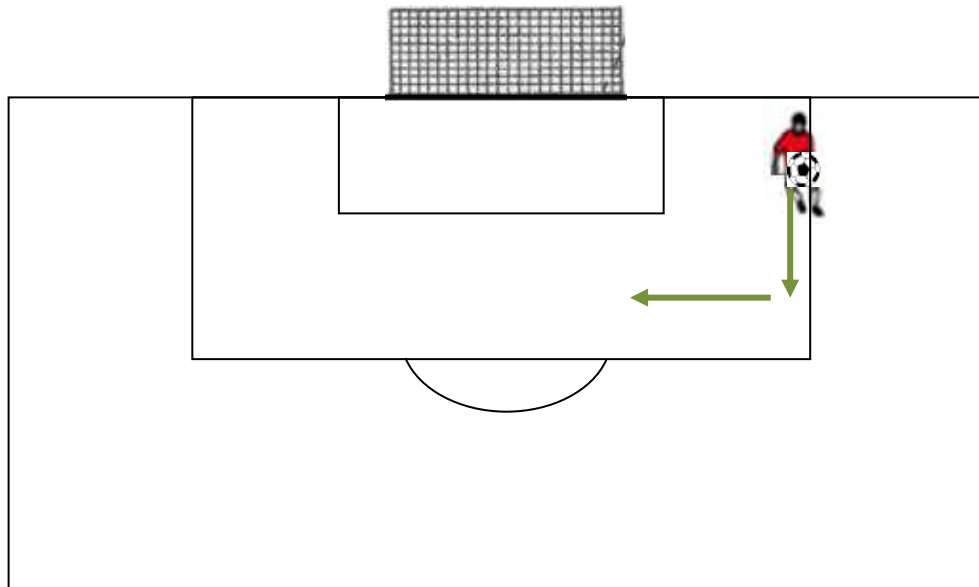
DESARROLLO: Conducir el balón por el suelo, por todo el campo con cualquier superficie del pie (excepto planta) avanzando suavemente y alternando pies.

VARIANTES:

- 1- Vista al frente, incrementar velocidad del ejercicio pero siempre llevando el balón lo más cerca posible.

EJERCICIO 25

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Control del balón con los pies.

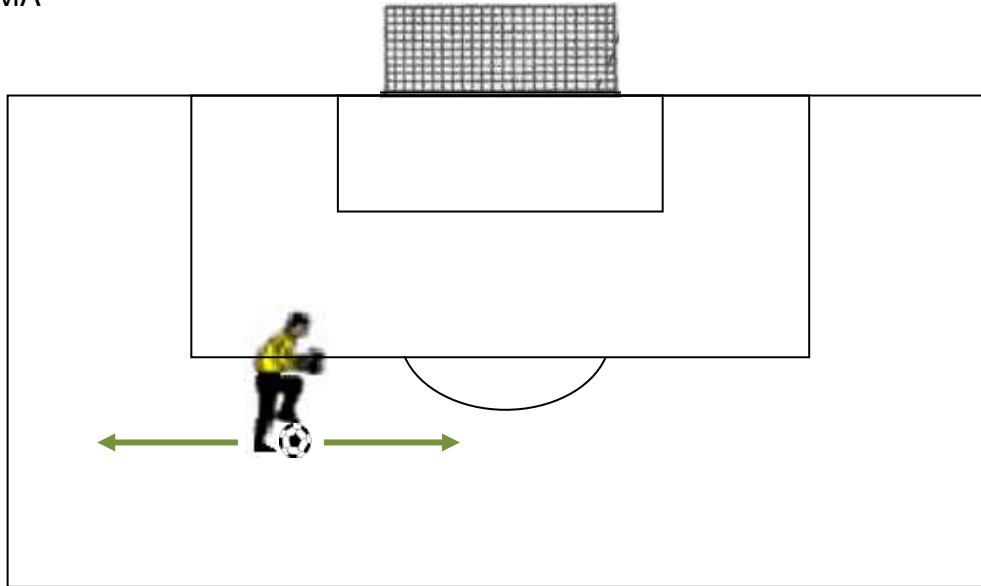
DESARROLLO: Conducción del balón por encima de las líneas que delimitan el campo, las áreas o el círculo central, solo con empeines.

VARIANTE:

- 1- Vista al frente y alternar ambos pies.

EJERCICIO 26

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Control del balón con los pies.

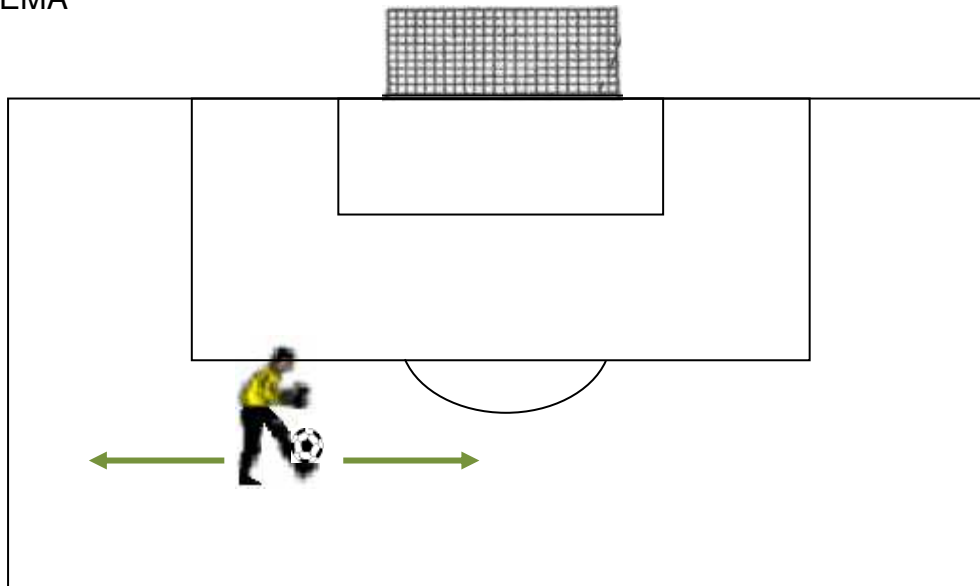
DESARROLLO: Se conduce el balón con la planta del pie, alternando pies.

VARIANTES:

- 1- Vista al frente.
- 2- Conducir hacia atrás, a la indicación parar el balón con le planta.
- 3- Conducirlo sobre las líneas que delimitan el campo, las área o círculo central.

EJERCICIO 27

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Control del balón con los pies.

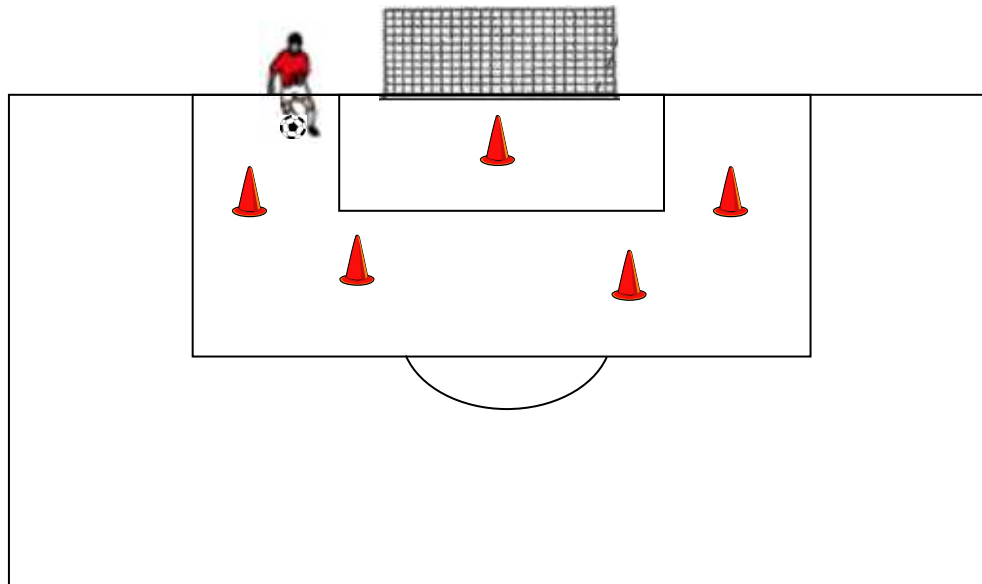
DESARROLLO: Conducir el balón dominando sin que caiga al suelo.

VARIANTES:

- 1- Alternar pies, usar muslos, cabeza y piernas.
- 2- Recorrer distancias concretas, 10 metros, 5 metros, etc.
- 3- Colocar conos en la fila que deberán pasarlos.

EJERCICIO 28

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Control del balón con los pies.

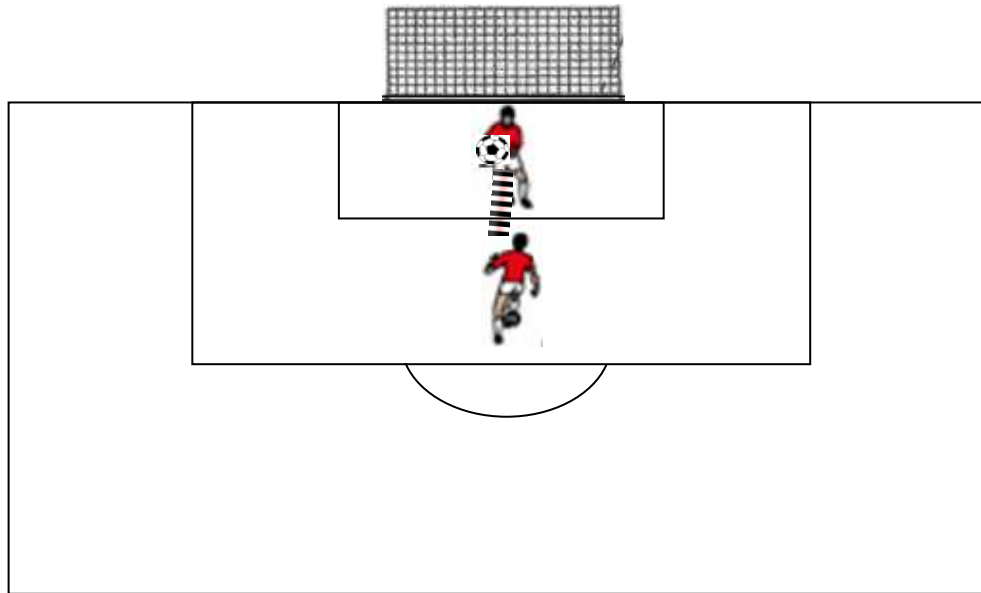
DESARROLLO: Situamos 5 conos aleatoriamente por la mitad se la cancha. El portero conduce el balón rodeando todos los conos.

VARIANTES:

- 1- Usar empeines alternativamente, realizar conducción con la planta, parte externa, etc.
- 2- Realizar el recorrido con dominadas.

EJERCICIO 29

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Implica la noción de espacio y tiempo ya dentro de una portería y su área, mejorando la coordinación y los desplazamientos.

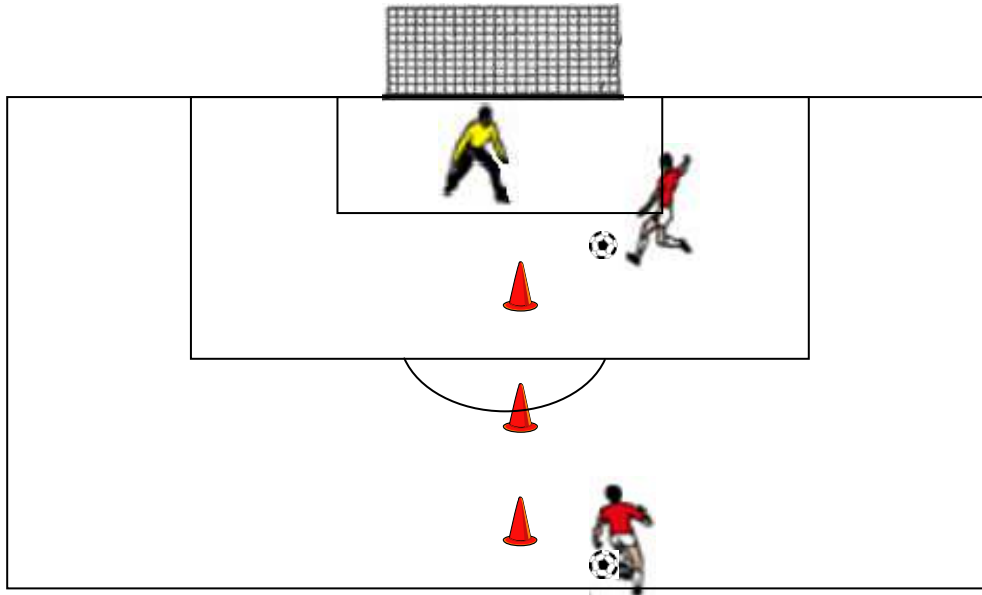
DESARROLLO: Circuito dentro del área grande, saliendo desde el centro de la portería y “dibujando” dos rectángulos imaginarios que dividan en dos el área. Van corriendo frontalmente pasándose el balón a media altura (mientras un portero va hacia delante, su pareja corre hacia atrás).

VARIANTES:

- 1- Lateralmente (cuando corren lateralmente uno va hacia la derecha y el otro hacia la izquierda).
- 2- Uno lo lanza a media altura, el otro lo regresa raso y así sucesivamente.

EJERCICIO 30

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Control con el pie, atajadas y cerrar ángulos.

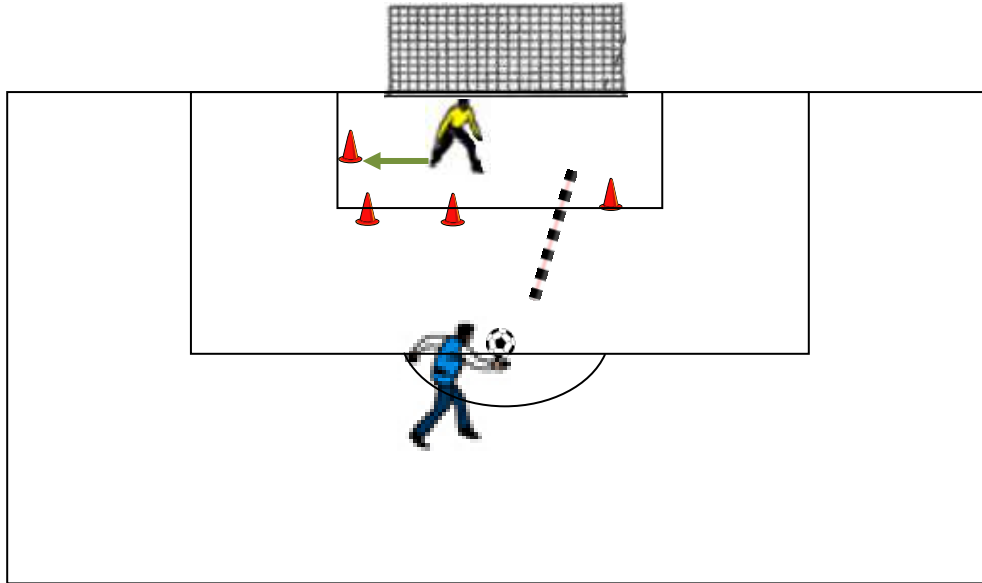
DESARROLLO: Zigzagueando cuatro conos antes de llegar al área grande realizando tiros colocados y suaves hacia el portero para que este los ataje. Cambiar de posiciones cada determinado tiempo.

VARIANTES:

- 1- Aumentando el número de conos que deberá zigzaguear, y que el tiro sea con potencia.
- 2- Juntar al equipo para realizar este ejercicio con el portero.

EJERCICIO 31

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Desplazamiento y fundamentos técnicos.

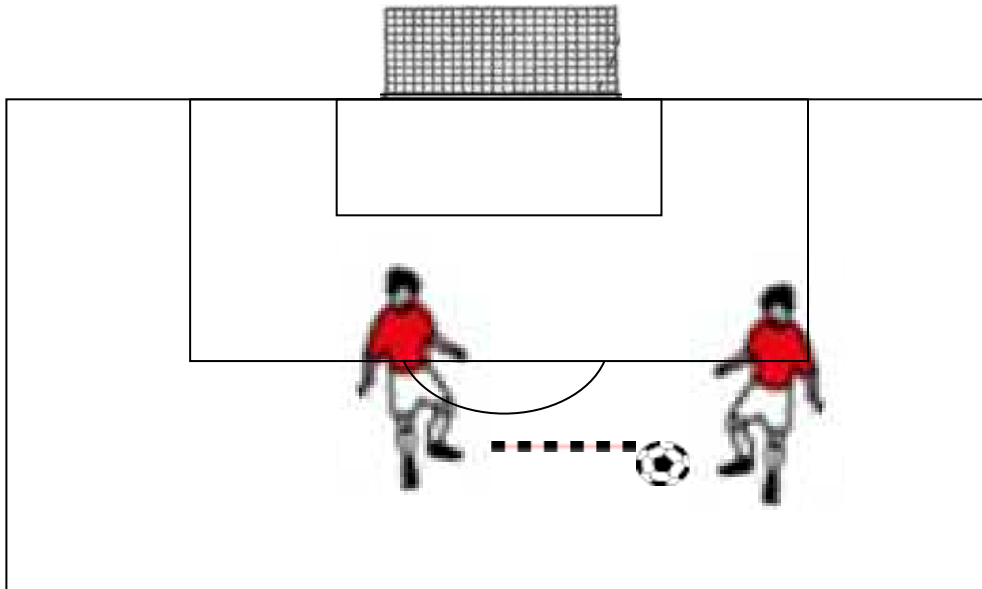
DESARROLLO: Colocar conos dentro del área chica que el portero deberá recorrerlos con desplazamientos laterales antes de recibir un balón.

VARIANTES:

- 1- Cambiar el tipo de desplazamiento
- 2- Variar el tiro que se realizara.

EJERCICIO 32

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Control con el pie.

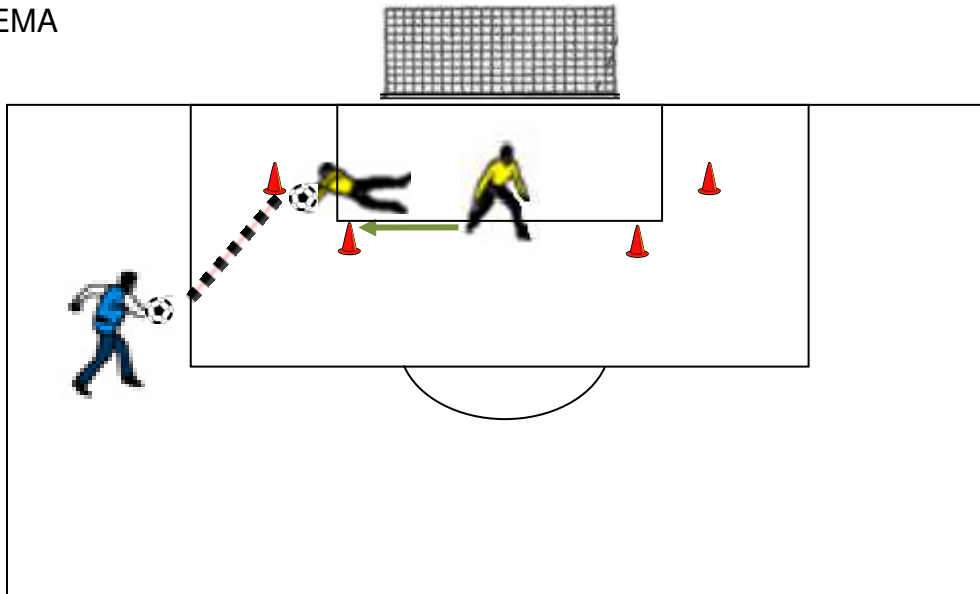
DESARROLLO: Pases con la parte interna usando los dos pies.

VARIANTE:

- 1- Aumentar la fuerza del pase y velocidad.

EJERCICIO 33

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Desplazamiento y visión periférica.

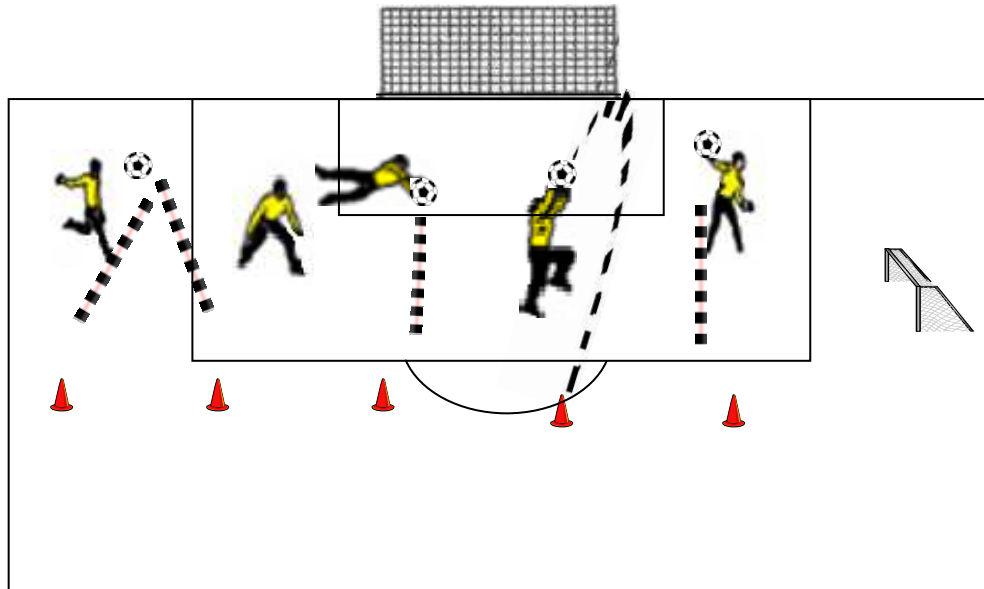
DESARROLLO: Se colocan conos a diferentes distancia que el portero deberá recorrer con desplazamientos laterales, a la llegad a cada cono se le enviaran diferentes balones, ya sea para recepción, bloqueaje, etc.

VARIANTES:

- 1- Aumentar la velocidad de ejercicio para desarrollar la resistencia.
- 2- Colocar los conos en frente de la portería para darle más noción de juego.

EJERCICIO 34

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Desplazamiento, visión periférica, lectura de juego y fundamentos técnicos.

DESARROLLO: Se colocan 5 conos que delimitaran 5 estaciones por las que deberá pasar el portero, en la primera recibirá un pase que será orientado hacia la segunda estación, donde regresara el balón con el pie, posteriormente en la tercera estación, el portero hace un desplazamiento lateral para realizar un desvío, en la cuarta estación bloqueara un balón alto y por ultimo realizara un pase con la mano hacia la portería reducida.

VARIANTE:

- 1- Hacer por tiempo las cinco estaciones y hacer competencia entre los porteros.

EJERCICIO 35

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Control de balón con los pies y blocajes.

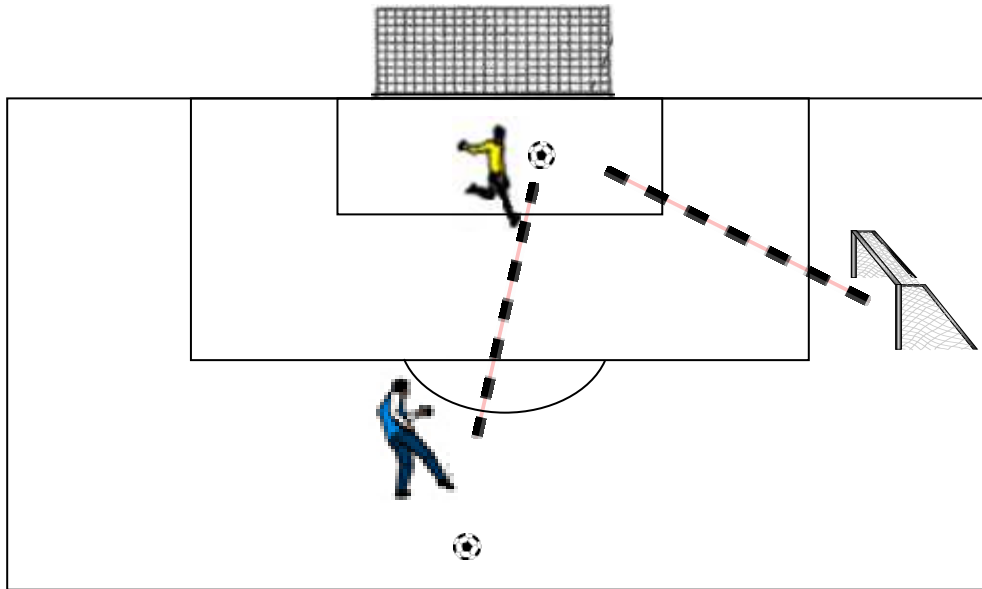
DESARROLLO: En parejas, uno de los porteros inicia con un pase, devolviéndolo entre las referencias y así sucesivamente, tomando en cuenta que tendremos aproximadamente de 2 a 3 referencias. En la última, uno de los porteros deberá rematar el pase así la portería.

VARIANTE:

- 1- En lugar de recepción y pase el portero deberá bloquear el balón y seguir de pie para el siguiente pase donde hará lo mismo y al final rematar.

EJERCICIO 36

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Control con el pie y ataque rápido.

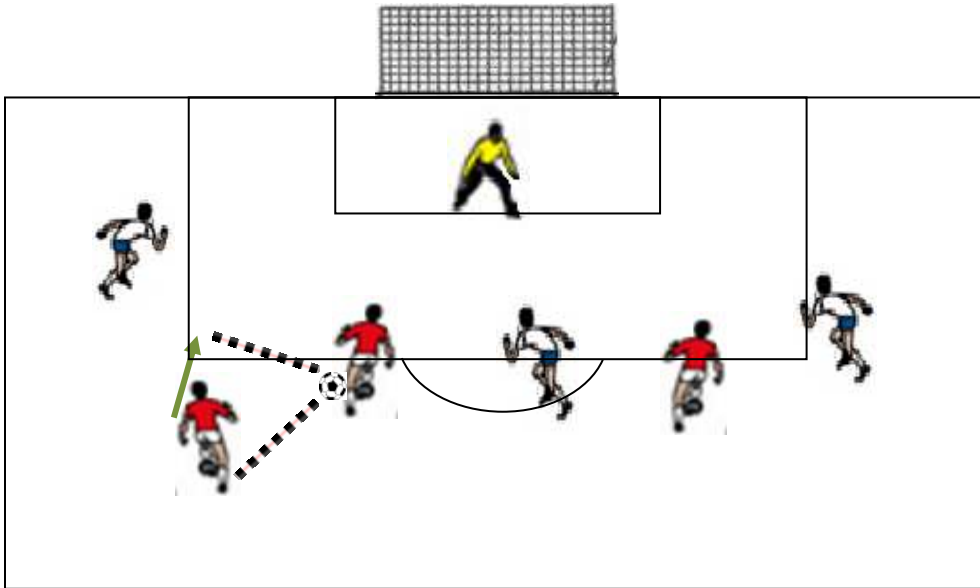
DESARROLLO: El entrenador, realiza un pase con el pie hacia el portero, para que realice un control orientado e inicie ataque con el pie hacia la portería reducida previamente acomodada.

VARIANTE:

- 1- Se agregaran al ejercicio ofensivos y defensivos, quienes pelearan el balón.

EJERCICIO 37

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Coberturas, desplazamiento y lectura de juego.

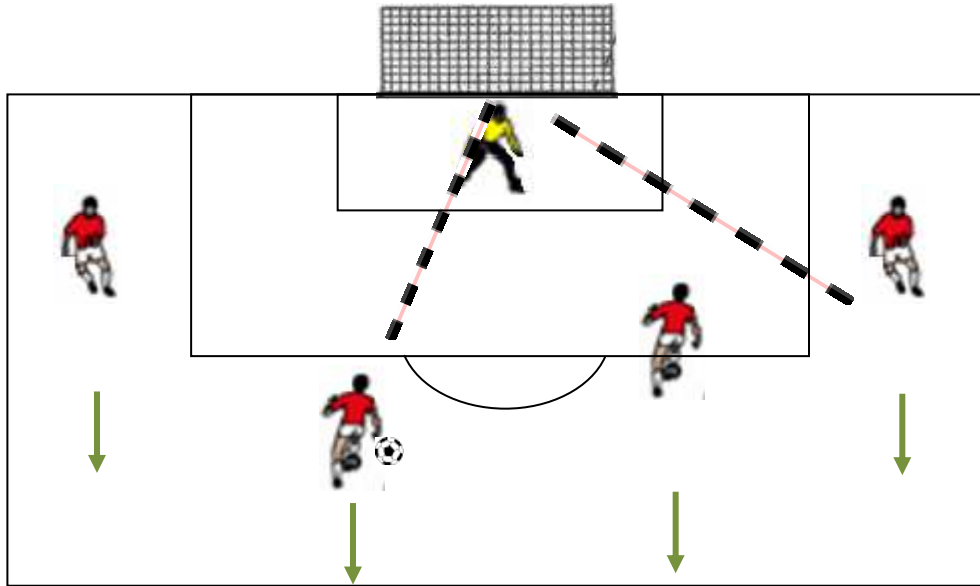
DESARROLLO: Partido donde solo pueden entrar al área grande mediante pared, una vez que haya entrado el atacante, los defensivos también puede.

VARIANTE:

- 1- Solo pueden tirar dentro del área chica.

EJERCICIO 38

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Construcción del ataque, control con los pies y orientación ofensiva.

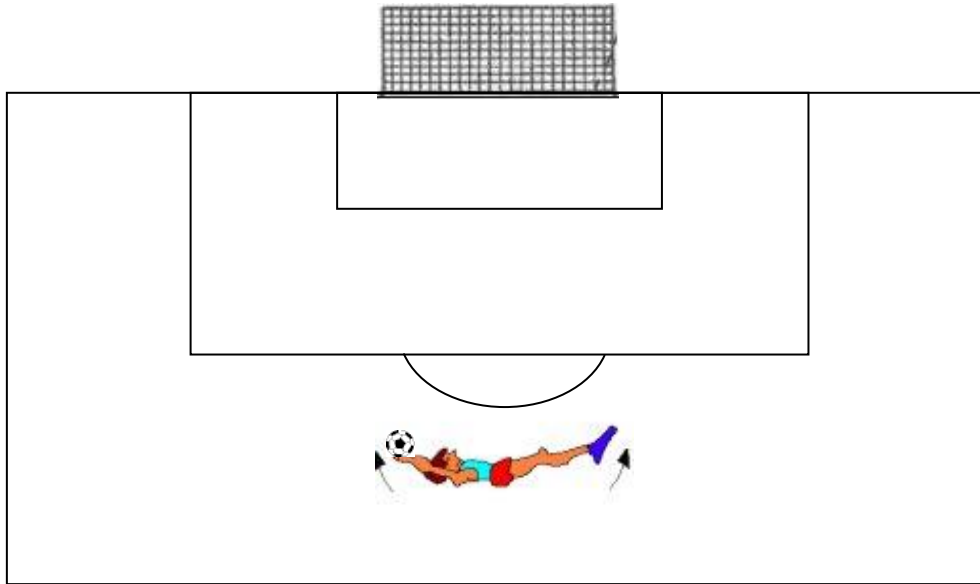
DESARROLLO: Partido donde el equipo está obligado a jugar con el portero tras un robo de balón para iniciar la jugada.

VARIANTE:

- 1- Obligar al ofensivo a atacar al portero para ejercer más presión contra él.

EJERCICIO 39

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Control del balón con los pies y fuerza en abdomen.

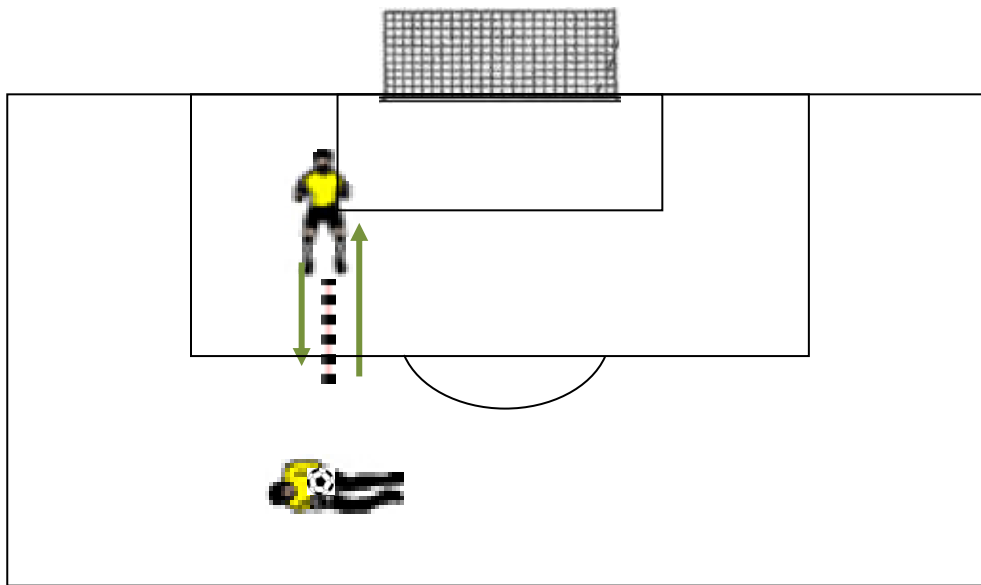
DESARROLLO: Conduce el balón, lo para con el pie, se acuesta sobre su espalda con las piernas juntas y estiradas hacia delante, con los brazos estirados hacia atrás con el balón en las manos, flexionar 5 veces el tronco de manera que los pies toquen el balón.

VARIANTE:

- 1- Tomar el balón entre los pies y realizar elevación de piernas en línea recta a 90° del nivel del suelo.

EJERCICIO 40

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Control del balón con los pies, velocidad y anticipación.

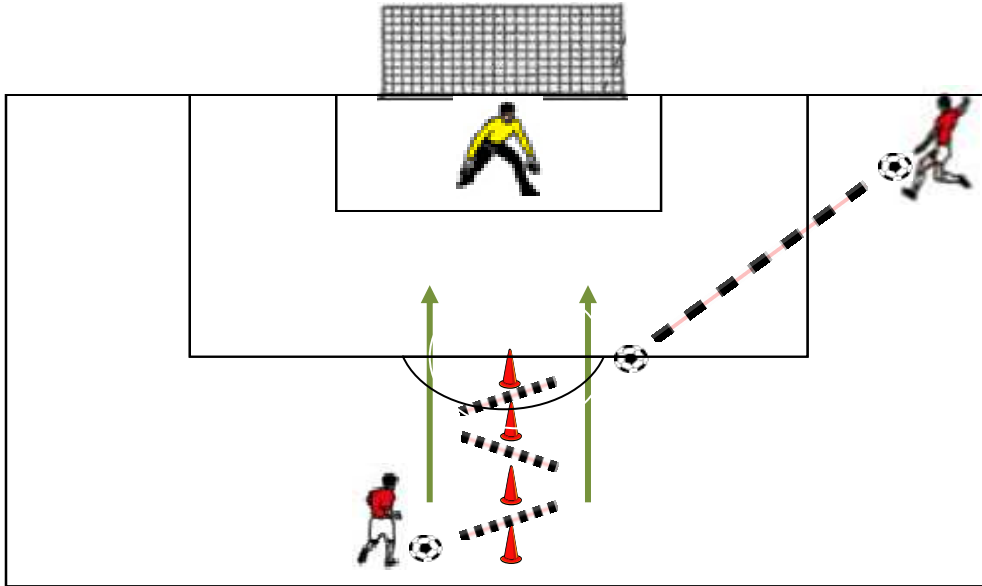
DESARROLLO: El portero conduce el balón, lo para con el pie, corre hacia atrás (4-5 metros), después corre hacia delante y se lanza sobre el balón.

VARIANTE:

- 1- Aumentar la velocidad y la distancia recorrida, para desarrollar resistencia.

EJERCICIO 41

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Conducción de balón en zic-zac.

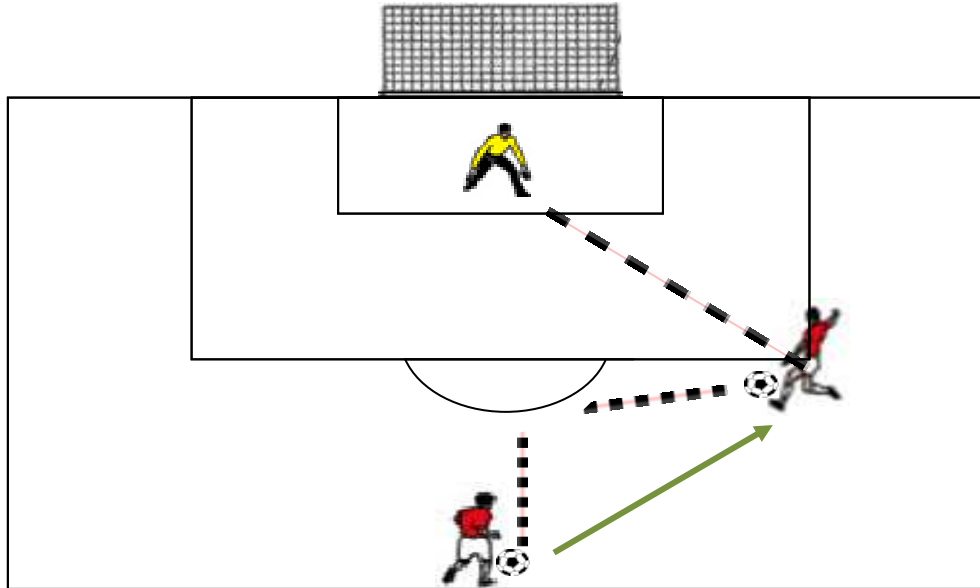
DESARROLLO: El portero avanza en zic-zac esquivando cuatro conos colocados antes del área grande, y manda el balón a una banda desde donde los centran para que rematen de cabeza.

VARIANTE:

- 1- Aumentar un número determinado de defensivos que el portero en carrera deberá burlar.

EJERCICIO 42

ESQUEMA



Fuente: Elaboración Propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Pases, desplazamiento y fundamentos técnicos.

DESARROLLO: Desde media cancha un portero da el pase al centro para realizar una pared, realizar un desplazamiento hacia un costado y después tirar a gol.

VARIANTES:

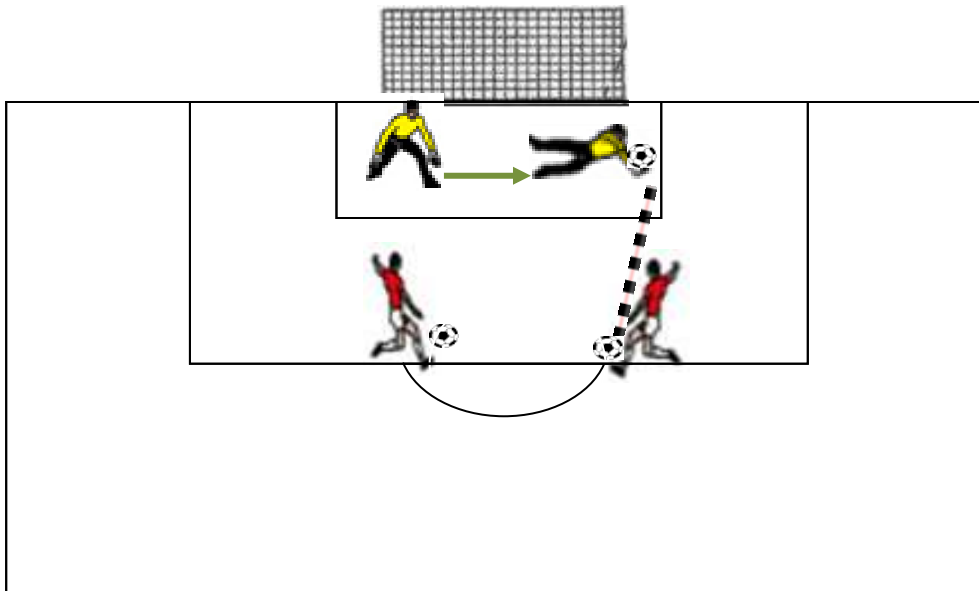
- 1- Balón al centro, realizar pared y el tiro se realizara desde la banda.
- 2- Balón inicia de la banda, realizan pared por la banda y el tiro se realizara desde el centro.
- 3- Balón inicia de la banda, pase para pared al centro y tiro desde la banda.
- 4- Realizarlos por las dos bandas para que el portero este atento a quien valla a tirar.

FUNDAMENTOS TECNICOS

EJERCICIOS PARA LA TECNICA DE BLOCAJE

EJERCICIO 43

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002)

OBJETIVO: Desplazamiento, bloqueo y bloqueo con caída

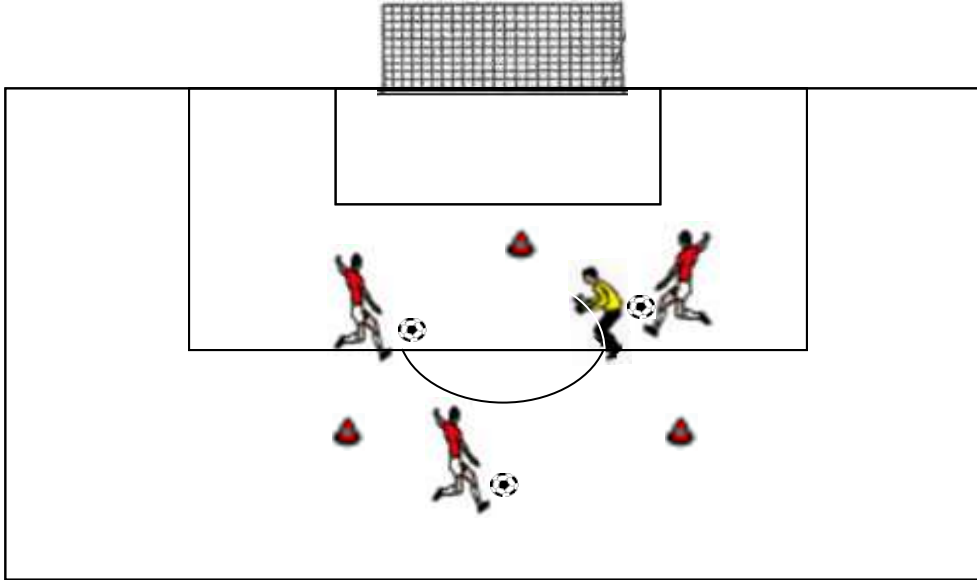
DESARROLLO: Tiros frontales, desde el punto de penalti, para bloquear, con caída o sin caída pero con desplazamiento lateral (1 ó 2 pasos).

VARIANTES:

- 1- Mayor rapidez en tiros.
- 2- Deberá parar con una sola mano y luego con la otra.
- 3- Deberá parar únicamente con los pies.

EJERCICIO 44

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Blocaje

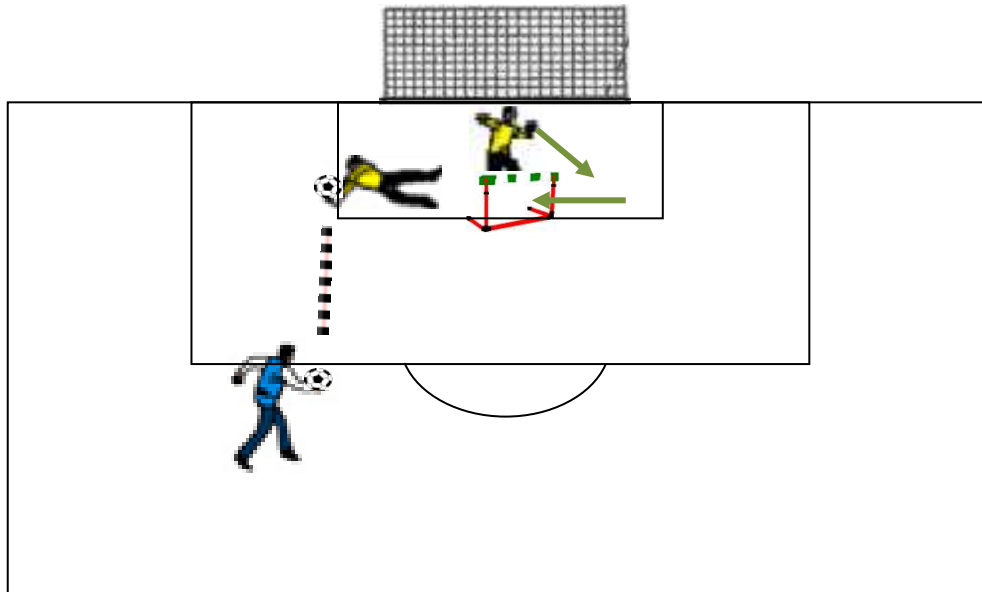
DESARROLLO: Colocamos tres platos en triángulo formando tres porterías de unos siete metros. Un portero se sitúa en el centro del triángulo y se desplaza rápido a colocarse en la portería correspondiente al tirador que le llama. Así sucesivamente intercambiando porterías y tiradores (el balón será enviado con la mano o con el pie, a los lados, arriba, o para bloquear frontalmente antes de que vote).

VARIANTE:

- 1- Con 4 platos formando 4 porterías en cuadrado.

EJERCICIO 45

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Resistencia y blocajes.

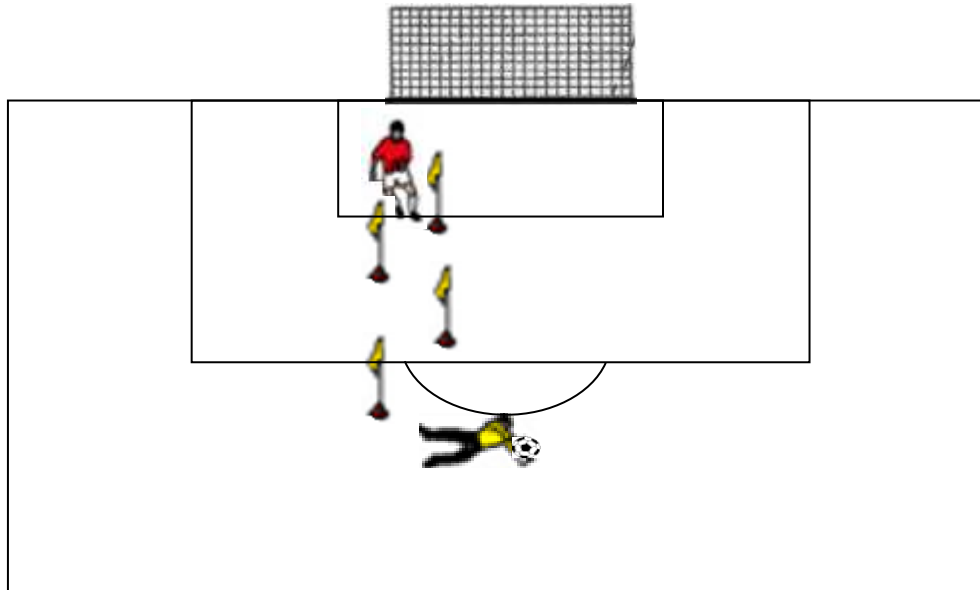
DESARROLLO: Colocar una valla, se saltara y pasara debajo de ella para después bloquear un tiro.

VARIANTE:

- 1- Pasar por la valla dos o tres veces antes de bloquear el tiro.

EJERCICIO 46

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Resistencia y estiradas.

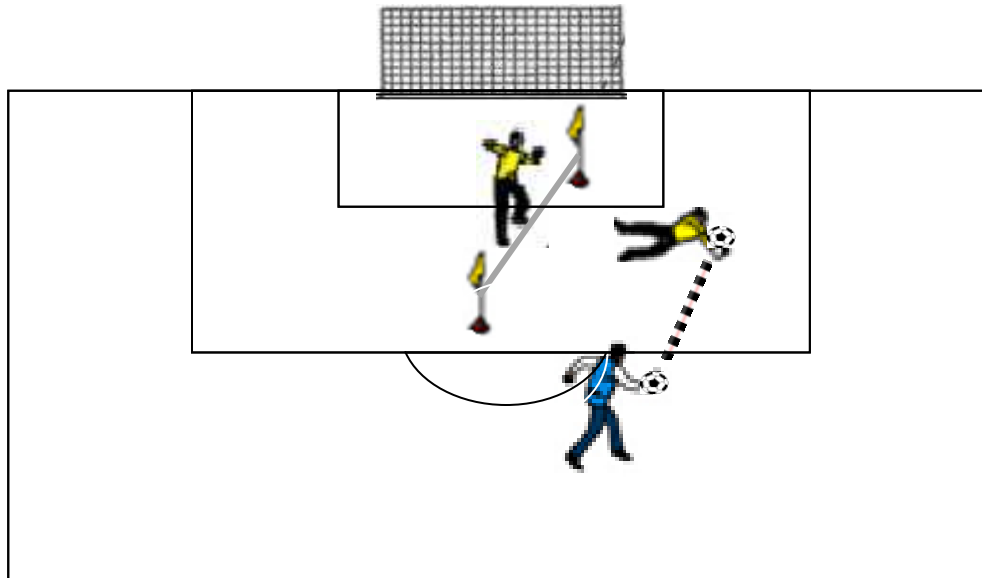
DESARROLLO: Colocar estacas y al final un balón a 2 o 3 metros al costado de la ultima estaca, pasara en zic-zac las estacas y se estirara por el balón.

VARIANTE:

- 1- Aumentar el número de estacas para trabajar resistencias.

EJERCICIO 47

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Resistencia y lanzamiento.

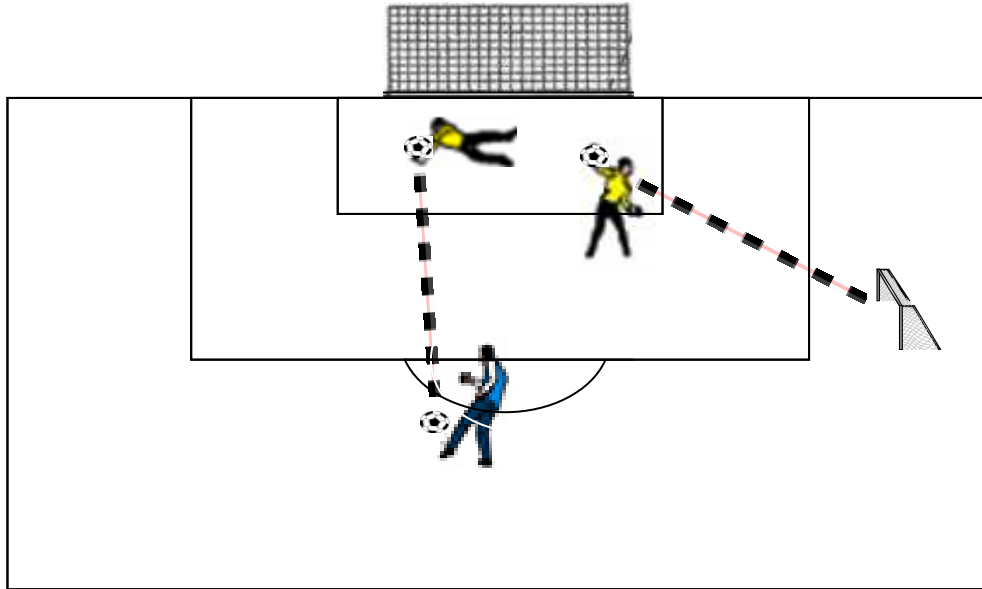
DESARROLLO: Colocar un resorte a la altura de la las rodillas, deben saltarlo y después lanzarse por un balón que enviaran con la mano.

VARIANTE:

- 1- Dos personas que envíen un balón, una de un lado y otra del otro.

EJERCICIO 48

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Bloqueaje con y sin oposición y ataque rápido.

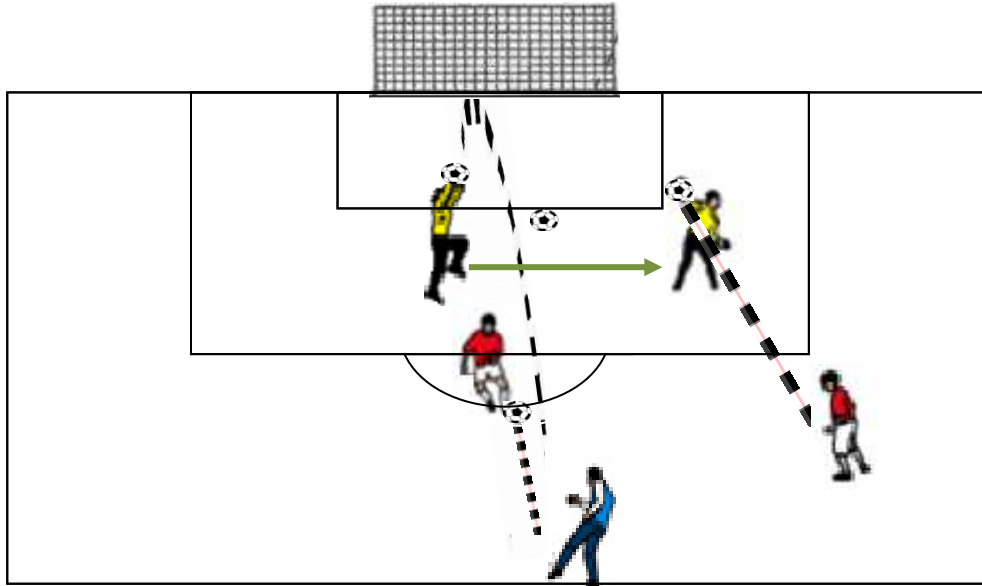
DESARROLLO: El entrenador lanza un balón dividido con bote para que el portero realice un bloqueo, tras realizar el bloqueo, dará un pase en este caso con la mano hacia la portería reducida previamente acomodada.

VARIANTE:

- 1- Se agregaran al ejercicio ofensivos y defensivos, quienes pelearan el balón.

EJERCICIO 49

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Blocajes aéreos y ataque rápido.

DESARROLLO: El delantero que se encuentra de espaldas a la portería realizara un pase al entrenador, que centrara y hara que el portero realice un bloqueo aéreo, para continuar con el ataque con un pase hacia nuestros defensas.

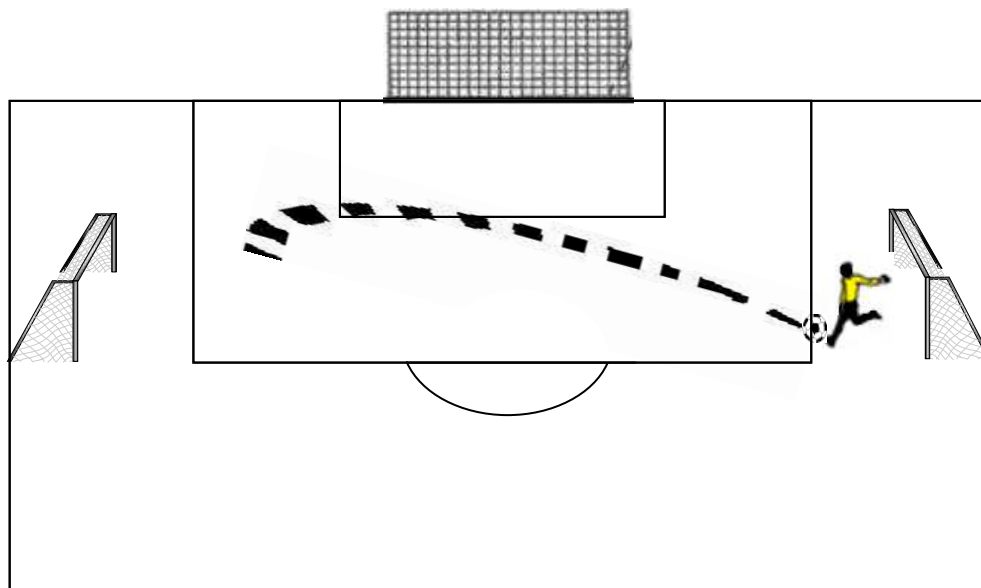
VARIANTE:

- 1- Se regresara el balón ya sea al entrenador o a nuestro ofensivo para que realicen un tiro que el portero deberá bloquear o desviar.

EJERCICIOS PARA LA TECNICA DE DESPEJES

EJERCICIO 50

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Despejes precisos.

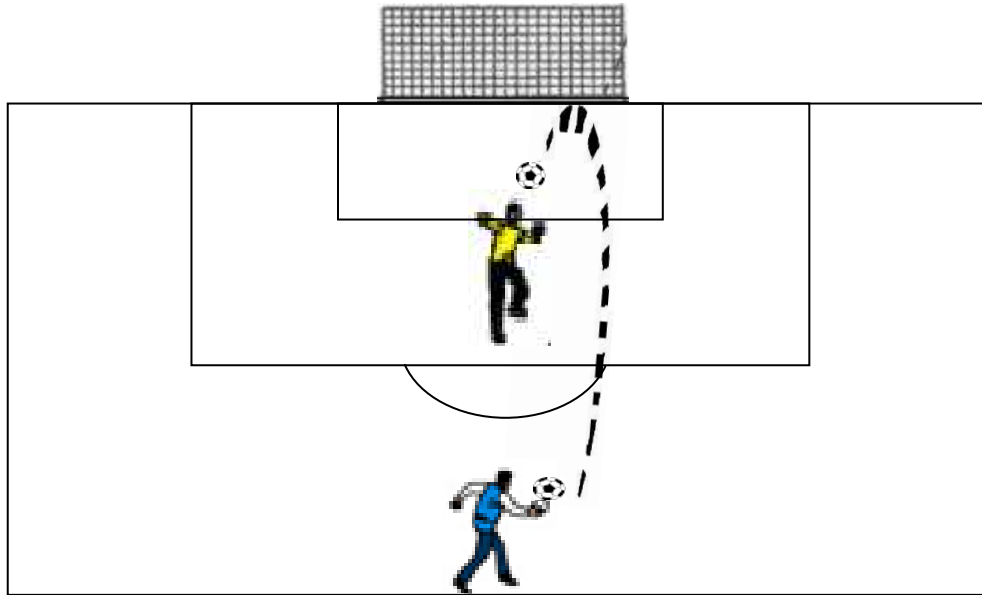
DESARROLLO: Tiros a botepronto o desde el suelo, para marcarse goles en dos porterías de fútbol-7 situadas a unos 15-18 metros.

VARIANTE:

- 1- Determinar áreas en la cancha e indicar al portero a donde deberá enviar el balón (Área de cono, área de aros, etc.).

EJERCICIO 51

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Despeje con los puños y orientación.

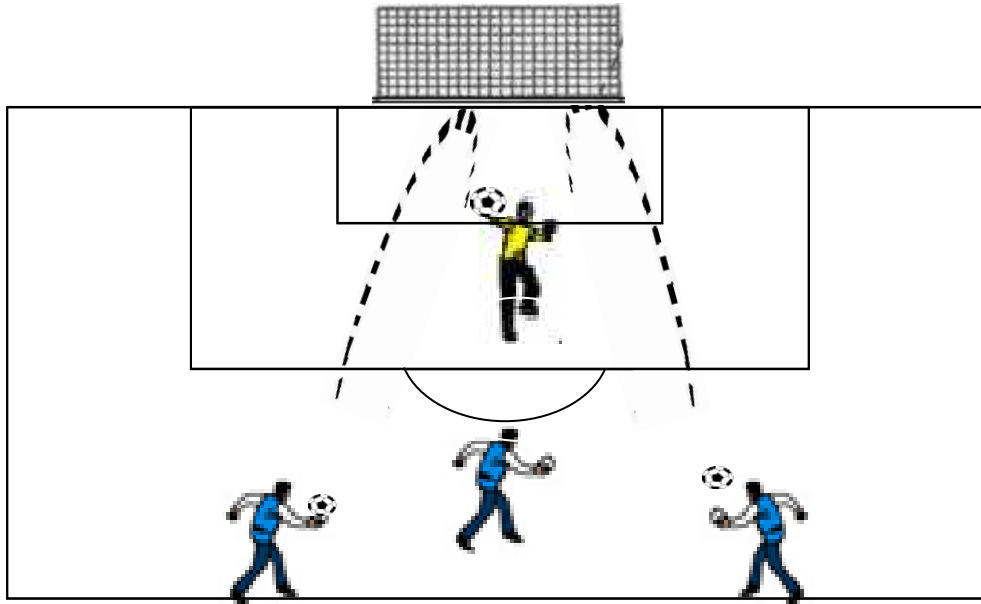
DESARROLLO: Envíos con la mano arriba para ser devueltos de un despeje de puño, cuidando la orientación del balón para que lo pare arriba el primero que lo ha enviado.

VARIANTES:

- 1- Darle más altura del balón.
- 2- Enviar el balón no solo al frente sino a los lados para que realice correctamente los desplazamientos.

EJERCICIO 52

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Despeje con los puños con y sin oposición.

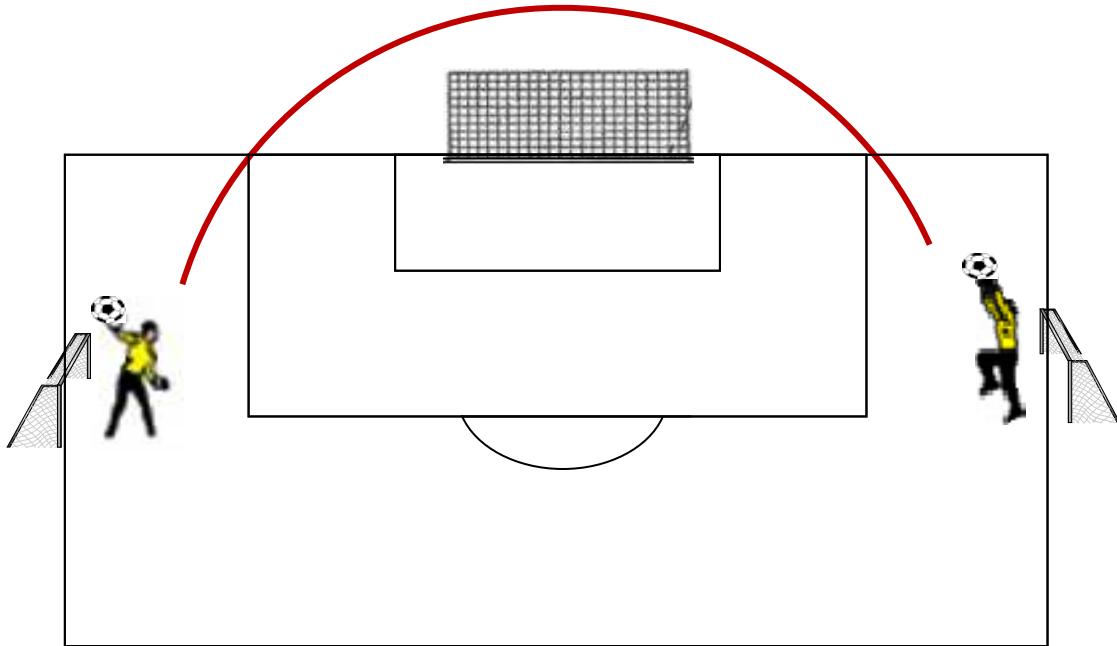
DESARROLLO: Se envían desde fuera del área, con la mano, balones arriba para ser despejados con el puño.

VARIANTES:

- 1- Se colocaran porterías a dos metros de la línea lateral del área grande, dentro de ésta y perpendicular a la línea de portería. Intentando introducir el balón en la portería añadida.
- 2- Se realiza el ejercicio con oposición de otro portero haciendo funciones de delantero.

EJERCICIO 53

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Despeje largo con las manos con y sin oposición.

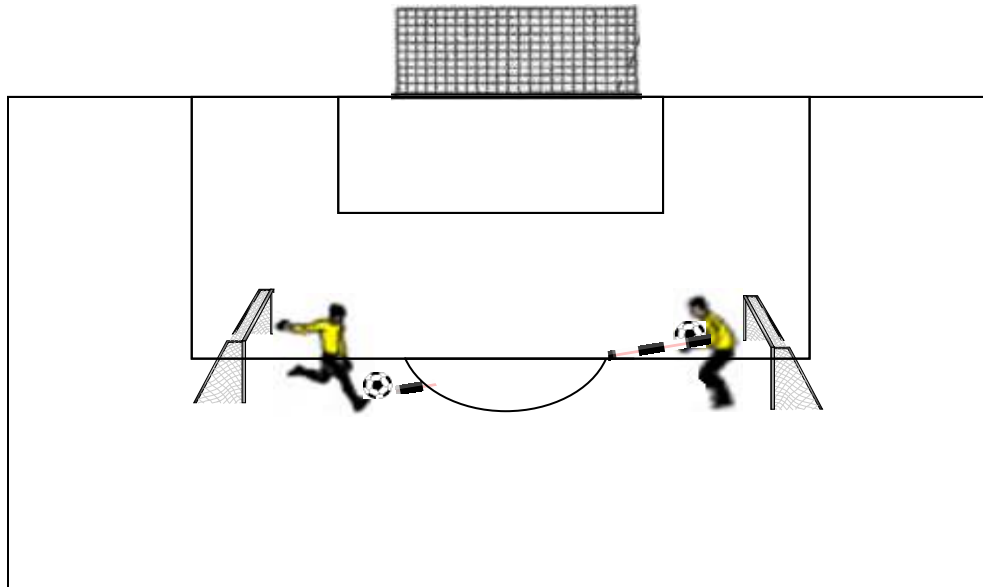
DESARROLLO: Del borde del área al borde de la otra área de un campo de fútbol-7, lanzamientos fuertes con la mano para que el otro coja arriba, a ser posible dentro de su área.

VARIANTES:

- 1- Utilizando medio campo de fútbol 11 y marcando una referencia de área grande (a 16,5 metros).
- 2- Marcando áreas determinadas, áreas de medios, de defensas, delanteros. Esto para tener más claro el concepto de juego real.

EJERCICIO 54

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Despejes con el pie, precisión, desplazamiento y bloqueo.

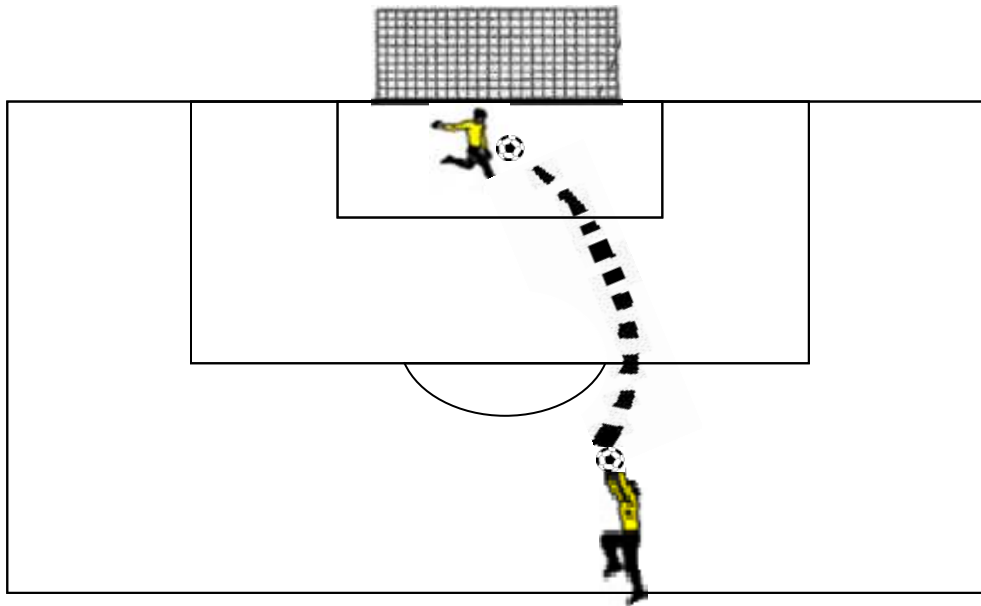
DESARROLLO: Un portero frente al otro, a una distancia de 10 a 15 metros, envíos con el pie, a bote pronto, para bloquear a media altura.

VARIANTES:

- 1- Aumento de la distancia entre portero y portero.
- 2- Variar distancia para que el portero q bloquea realice su desplazamiento.

EJERCICIO 55

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Despejes largo con el pie.

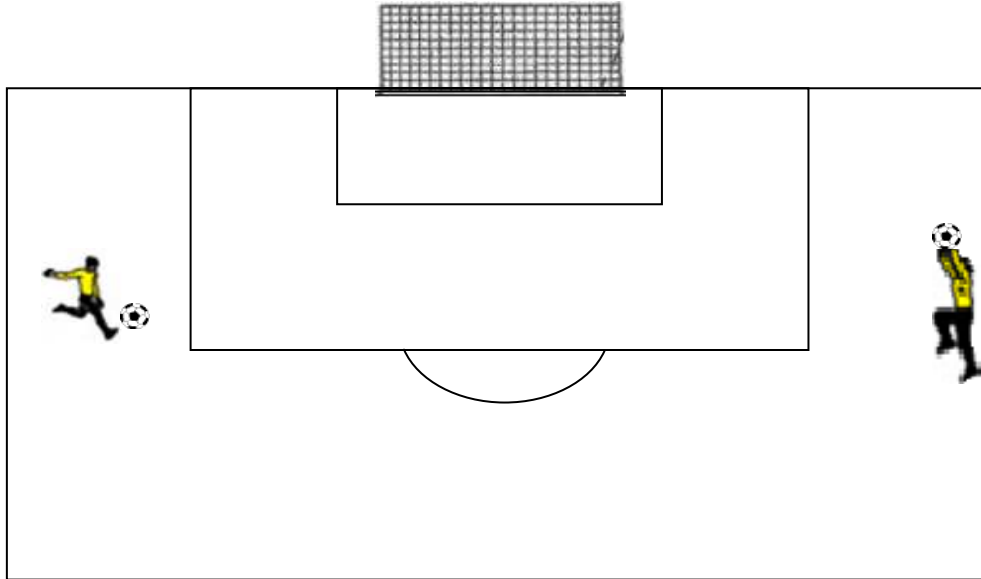
DESARROLLO: Colocados dos porteros a distancia de medio campo o un poco más, realizan lanzamientos largos con el pie para que el otro recoja.

VARIANTES:

- 1- Recoger arriba, pidiendo y protegiéndose con la rodilla, para acabar haciendo otro lanzamiento. Revisando la técnica del salto.
- 2- Marcando áreas determinadas, áreas de medios, de defensas, delanteros. Esto para tener más claro el concepto de juego real.

EJERCICIO 56

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Despejes largos con el pie desde el suelo.

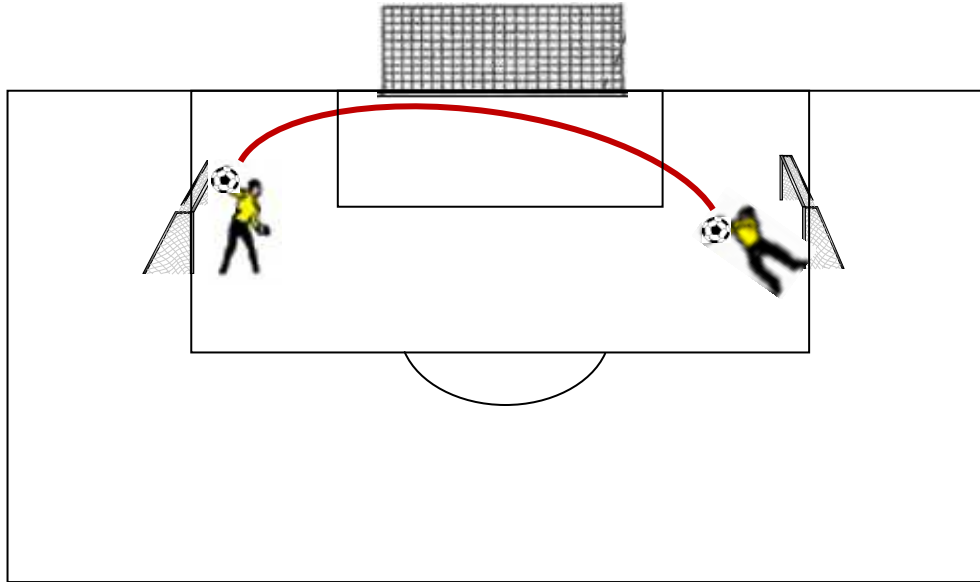
DESARROLLO: Colocados dos porteros a distancia de medio campo, realizan saques de suelo para que el otro recoja.

VARIANTES:

- 1- Recoger arriba, pidiendo y protegiéndose con la rodilla, para acabar colocando el balón en el suelo para hacer otro saque. Revisando la técnica.
- 2- Marcando áreas determinadas, áreas de medios, de defensas, delanteros. Esto para tener más claro el concepto de juego real.

EJERCICIO 57

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Despeje largo con las manos, con el pie y con el pie desde el suelo con y sin oposición.

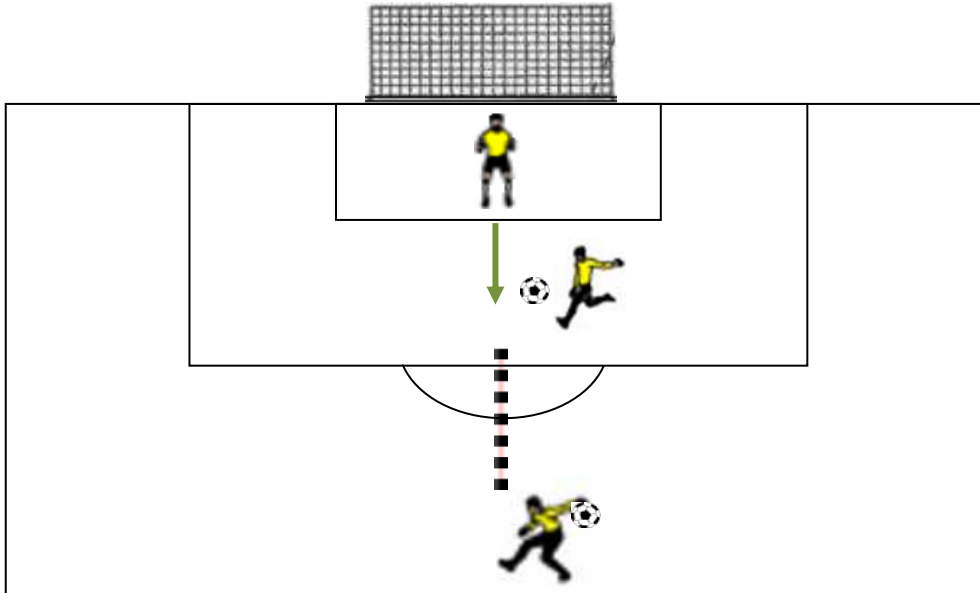
DESARROLLO: Creamos un minicampo de la dimensión del área grande colocando dos porterías móviles en las líneas laterales. Y jugamos un partido en el que cada portero intenta meter gol en la portería contraria lanzando el balón fuerte, arriba, con la mano.

VARIANTES:

- 1- Trabajaremos también con el despeje con el pie y desde el suelo.
- 2- El balón ha de enviarse desde donde se recoge.
- 3- Si hay más porteros, éstos pueden jugar como delanteros adelantados que intentan molestar al portero contrario o recoger el balón, para rematar o para regatear y tirar, si se ha quedado corto el envío de su compañero.

EJERCICIO 58

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ocaña, 2004)

OBJETIVO: Despejes largos y precisos con el pie con balón en movimiento. Mientras que el otro portero, trabajara con balones altos.

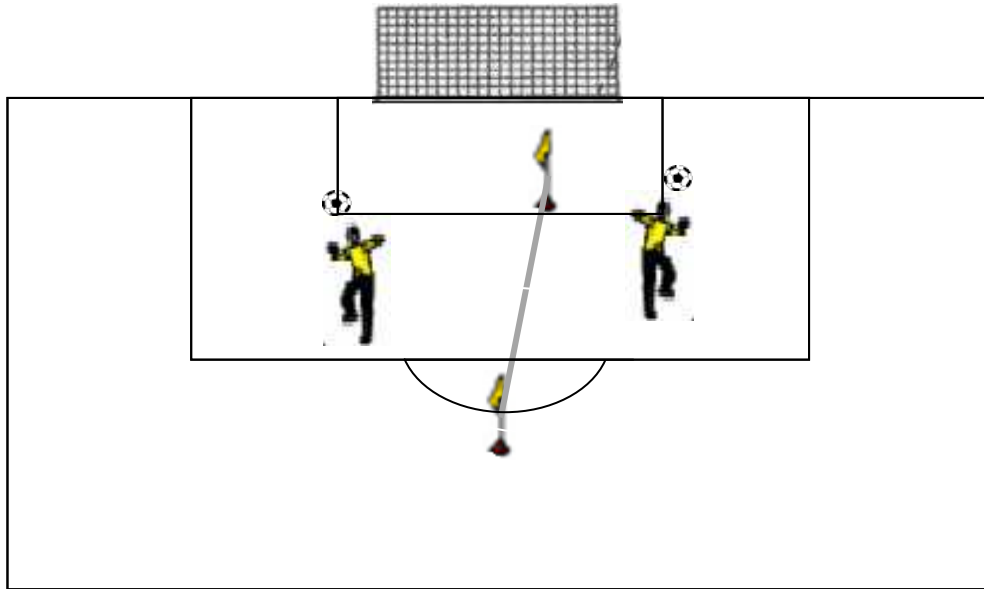
DESARROLLO: Dos porteros situados a distancia de medio campo. Uno de ellos, el que está situado en el centro del campo, envía un balón con la mano, raso, fuerte, para que el otro salga de la portería hacia el borde del área, pida el balón y lo despeje con el pie largo y fuerte.

VARIANTES:

- 1- El otro portero pedirá el balón y lo sujetará arriba. Revisando su técnica. Se intercambian las posiciones después de varios ejercicios.
- 2- El portero que envía el despeje, ahora controlara el balón con el pie y enviara un pase a una banda u otro lugar que se le indique.

EJERCICIO 59

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Despejes con el puño.

DESARROLLO: Se simulara un juego de voleibol entre los portero, pero se les pedirá jugar únicamente con los puño.

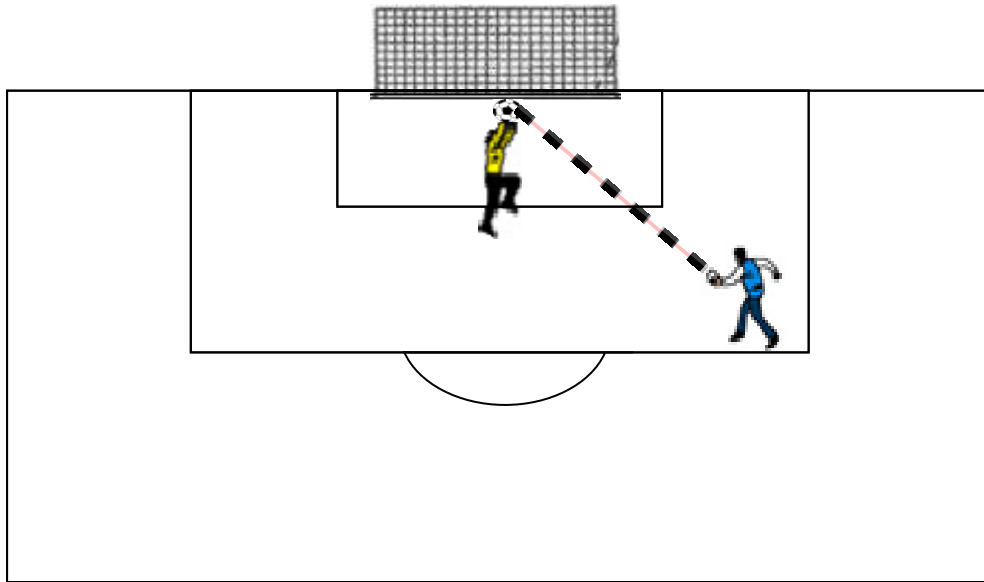
VARIANTE:

- 1- Se le aumentaran el número de balones para hacer más rápido y dinámico el ejercicio.

EJERCICIOS PARA LA TECNICA DE SALIDAS

EJERCICIO 60

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Salidas arriba con y sin oposición.

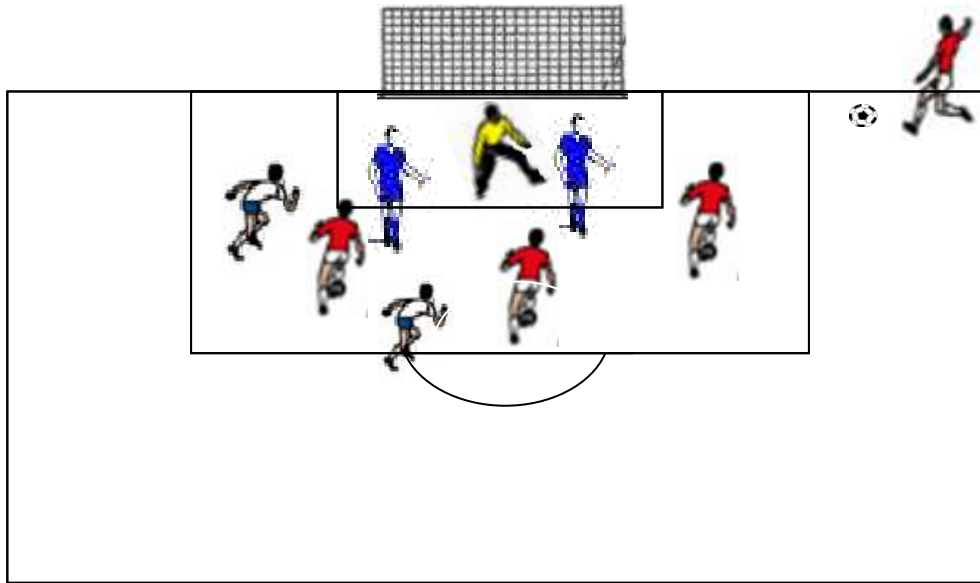
DESARROLLO: Balones enviados con la mano desde el borde del área grande (frontales o laterales), para sujetar arriba sin oposición.

VARIANTES:

- 1- Balones enviados desde las bandas con el pie, para salir y sujetar arriba.
- 2- Con oposición de un compañero que entra al remate.

EJERCICIO 61

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Salidas arriba con ofensiva y defensiva.

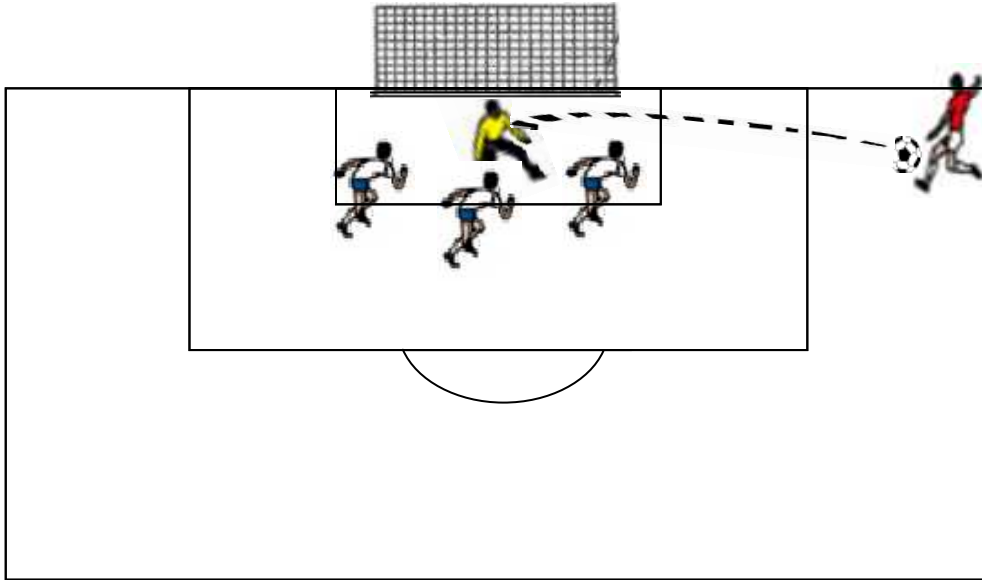
DESARROLLO: Se realizaran centros con tres defensas situados entre el punto de penalti y el borde del área grande, y cuatro delanteros que entran desde el borde del área grande.

VARIANTE:

- 1- Sujetar el balón y mandarlo con rapidez a sus compañeros.

EJERCICIO 62

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Salidas arriba con ofensiva.

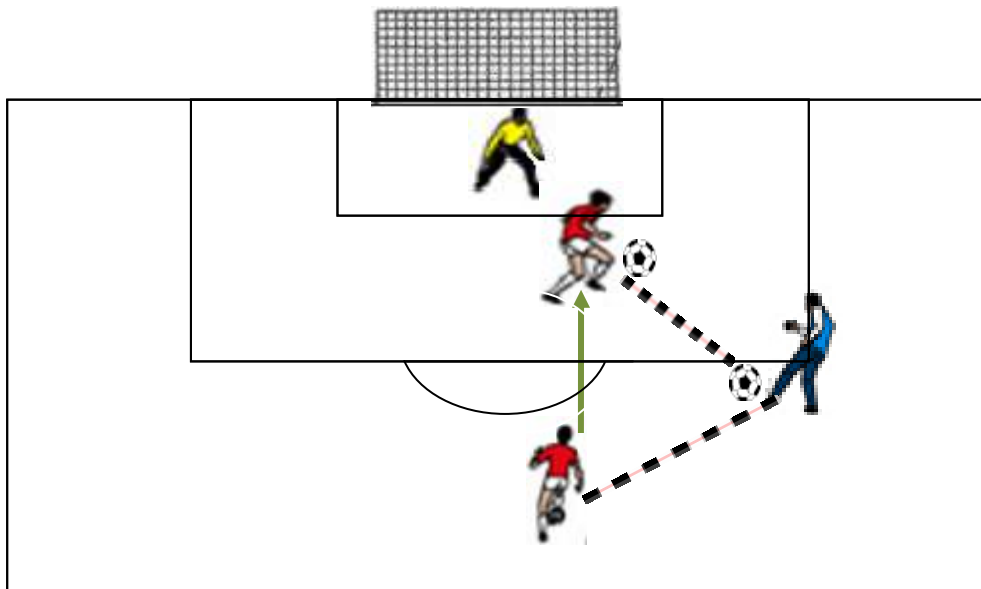
DESARROLLO: Balones enviados desde las bandas con el pie, para salir y sujetar arriba o despejar de puño, ante el acoso o intento de remate de tres o cuatro compañeros.

VARIANTE:

- 1- Se convertirá en juego, donde el compañero que meta gol se pondrá de portero y ganara una vida.

EJERCICIO 63

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Salida abajo o colocación ante un tiro

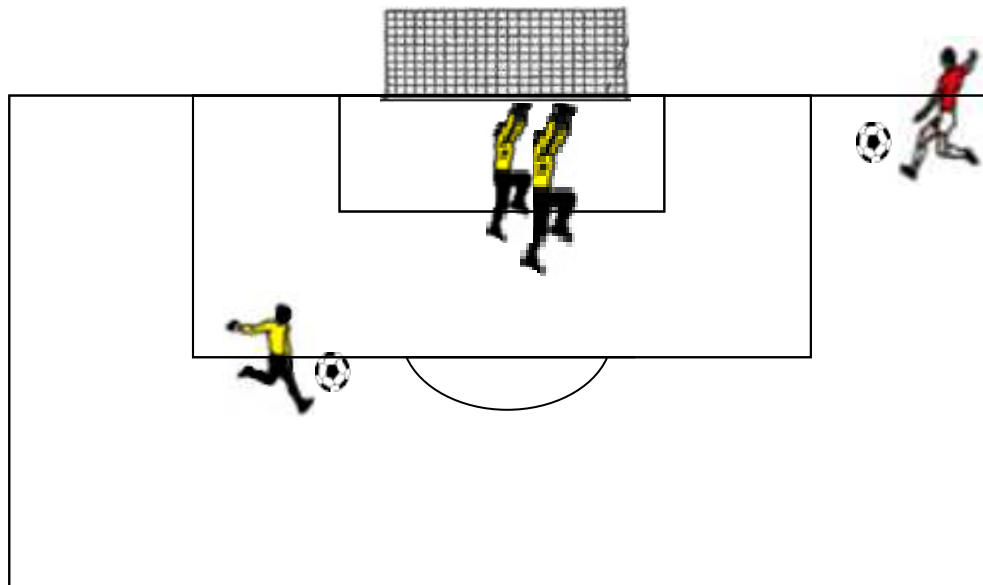
DESARROLLO: El portero debe decidir si salir a robar el balón abajo o colocarse para un tiro ante un jugador que se ha acercado en velocidad al área, y ha pasado el balón al entrenador, que, situado en la línea frontal, deja el balón a un lado para que el jugador chute o se interne para regatear al portero.

VARIANTES:

- 1- Armar jugadas con dos jugadores más.
- 2- Meter defensiva.

EJERCICIO 64

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Salidas arriba desde tiro de esquina.

DESARROLLO: Dos voluntarios centran desde las bandas. Dos porteros luchan por coger el balón. Otro chuta desde el borde del área para que pare o desvíe quien ha conseguido coger el primer balón arriba.

VARIANTE:

- 1- Se agregaran dos oponentes quienes intentaran meter gol.

EJERCICIO 65

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Salidas arriba desde balón parado fuera del área grande.

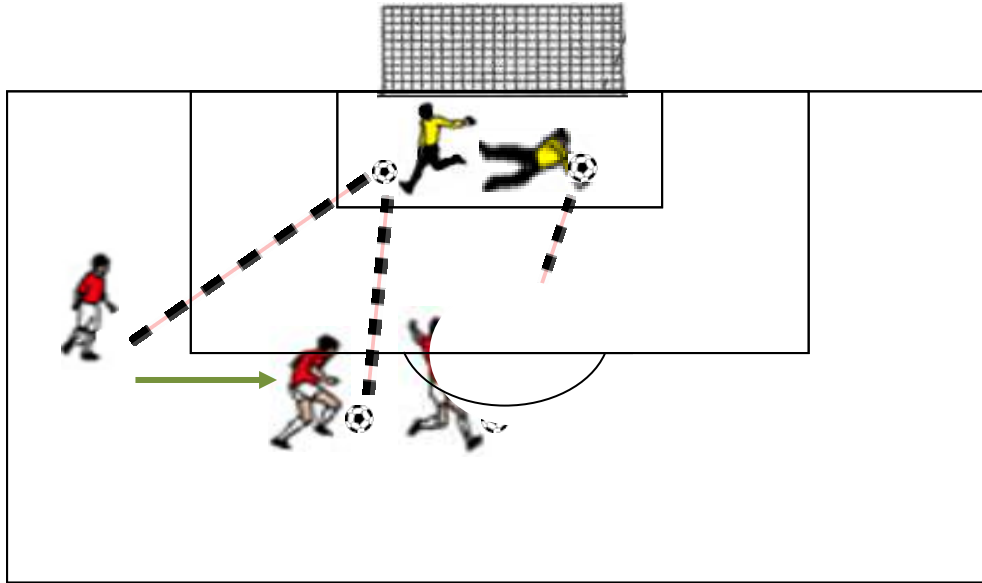
DESARROLLO: Balones frontales arriba, enviados con el pie desde 30-40m al área. Con dos porteros que pelearan para tomar el balón arriba. Rápidamente vuelve a colocarse en la portería para parar o desviar un tiro realizado por un tercer portero desde la línea frontal del área grande.

VARIANTES:

- 1- Se agregaran dos oponentes quienes intentaran meter gol.
- 2- Sale el portero para intentar interceptar por bajo a un cuarto portero que entra en velocidad con el balón controlado y le intenta regatear.

EJERCICIO 66

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Desvíos

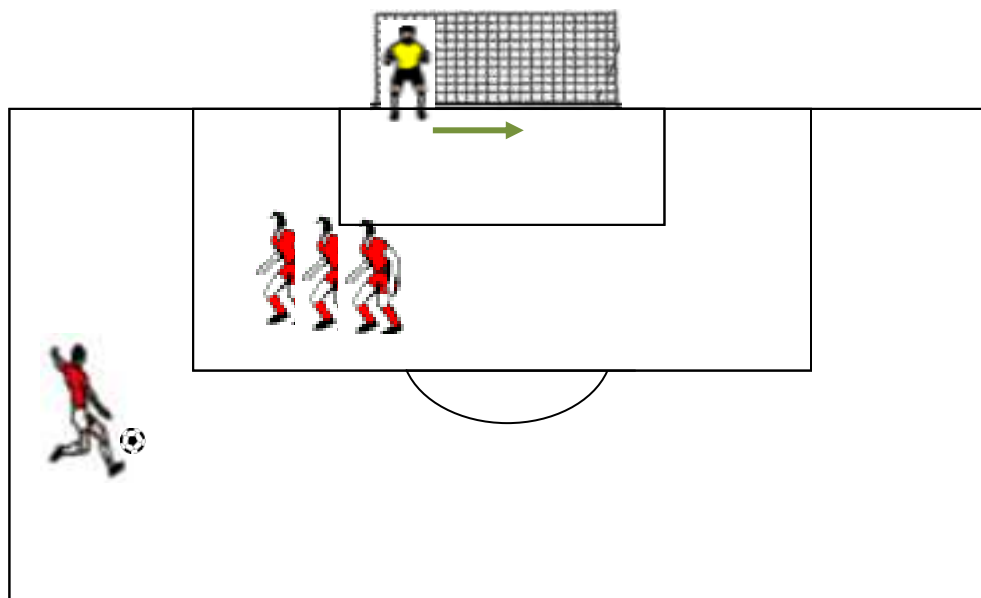
DESARROLLO: El portero realiza un saque de meta que recibirá un compañero, pedirá apoyo al portero y regresará de nuevo el balón, el compañero hará una pequeña conducción con el balón y después tirará a la portería. El portero deberá realizar un desvío orientado hacia donde se le indique.

VARIANTE:

- 1- Colocar más compañeros fuera o dentro del área y armar jugadas con el apoyo del portero.

EJERCICIO 67

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Colocación de la barrera.

DESARROLLO: Se tiraran diez balones que hemos situado previamente fuera del área, dando el tiempo justo para mover la barrera de 4 en función de la posición del balón.

Es importante que el portero mande, coloque y pida barrera.

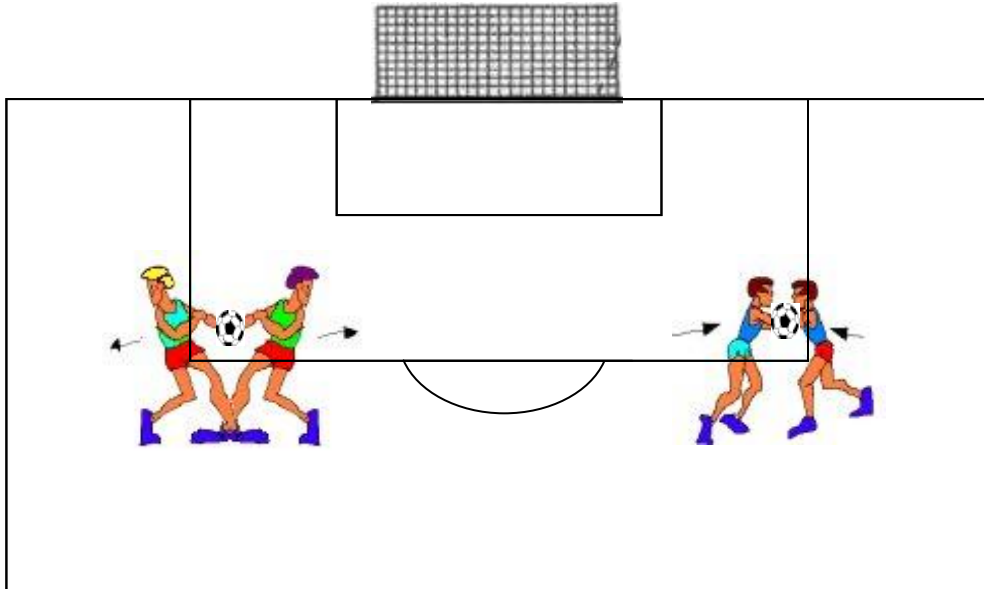
VARIANTE:

- 1- Colocar más balones fuera del área

EJERCICIOS PARA DESARROLLO DE FUERZA

EJERCICIO 68

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Fuerza en miembros inferiores y superiores.

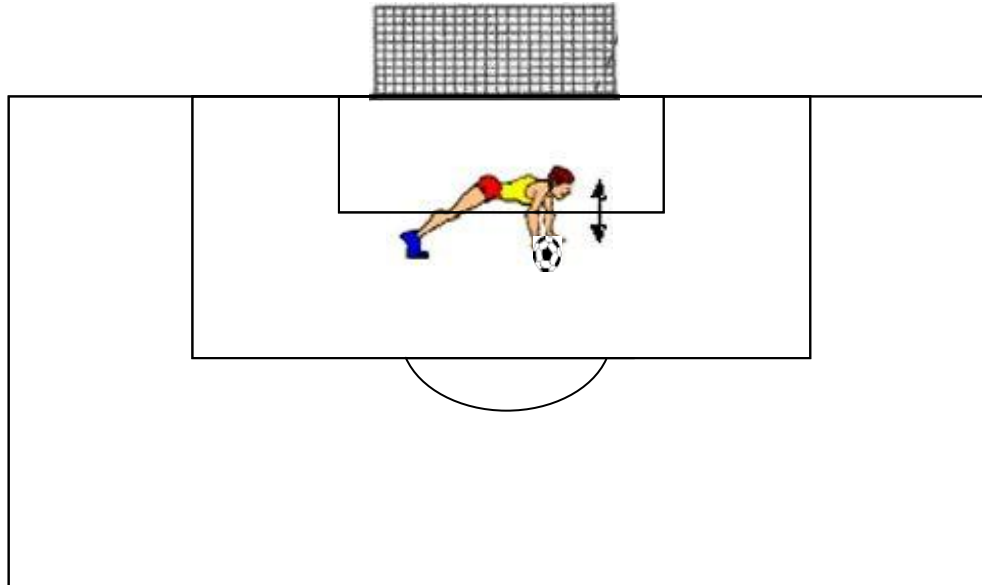
DESARROLLO: De pie, uno frente a otro, con brazos hacia arriba y empujando ambos un mismo balón con las manos, con piernas estiradas hacia atrás y pies juntos haciendo fuerza con las puntas de los tenis.

VARIANTE:

- 1- Ahora en lugar de empujar, tendrán que jalar el balón ambos porteros.

EJERCICIO 69

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Bruggmann, 2011)

OBJETIVO: Fuerza de miembro superiores.

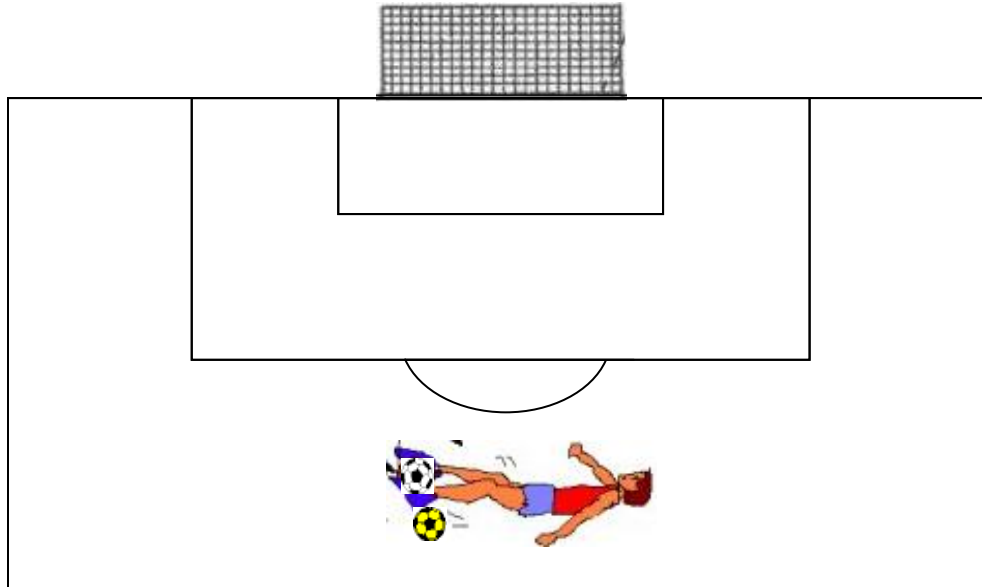
DESARROLLO: El portero realiza flexión de brazos en el suelo apoyándose sobre el balón, deberá tomar el balón por los dos lados evitando que ruede.

VARIANTE:

- 1- Utilizar dos balones, uno en cada mano. Implica mayor fuerza y equilibrio.

EJERCICIO 70

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Fuerza en abdomen y miembros inferiores.

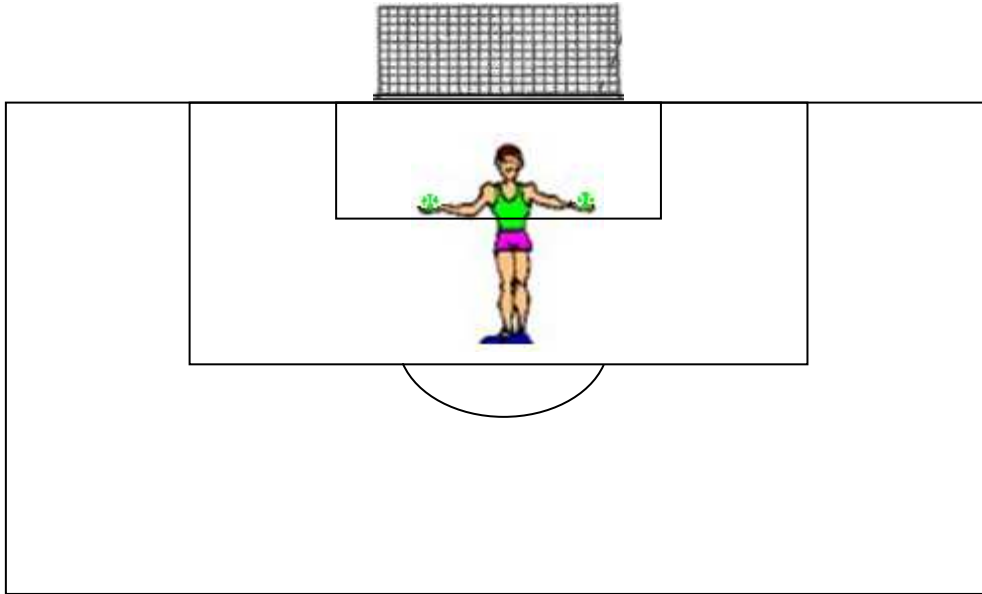
DESARROLLO: Acostados boca arriba, y un balón entre los pies, el portero intenta pasar el mayor número de veces posibles el balón por encima del balón b, el balón sujeto entre los pies no debe tocar el suelo en cada pase por encima del balón.

VARIANTE:

- 1- Cambiar el balón que tomamos entre los pies por un medicinal, para desarrollar mayor fuerza.

EJERCICIO 71

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Bruggmann, 2011)

OBJETIVO: Trabajo de fuerza en los dedos.

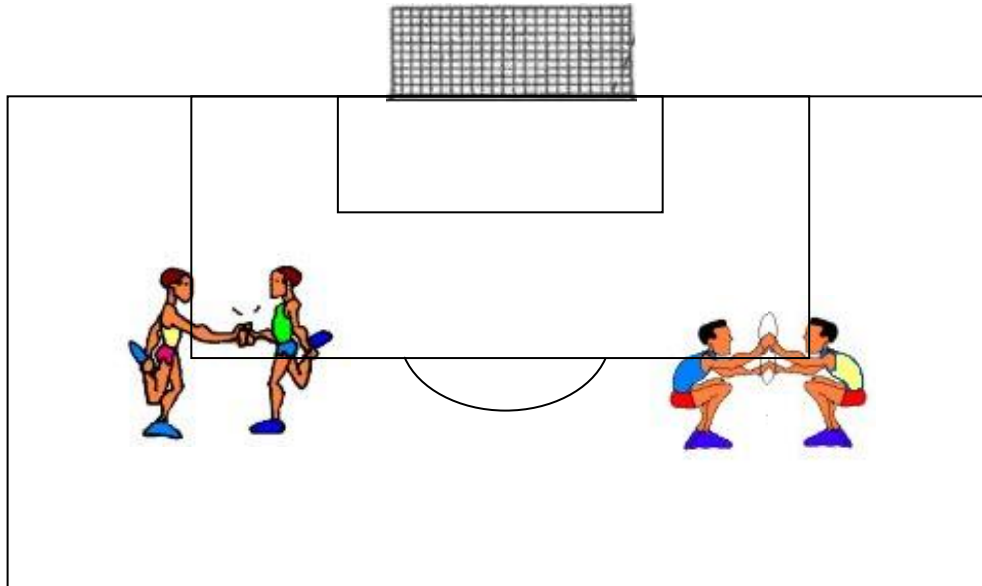
DESARROLLO: El portero aprieta pelotas de tenis con las puntas de los dedos.

VARIANTE:

- 1- Alternar derecha e izquierda y hacer mayor repeticiones en la mano menos hábil.

EJERCICIO 72

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Bruggmann, 2011)

OBJETIVO: Fuerza en piernas y equilibrio.

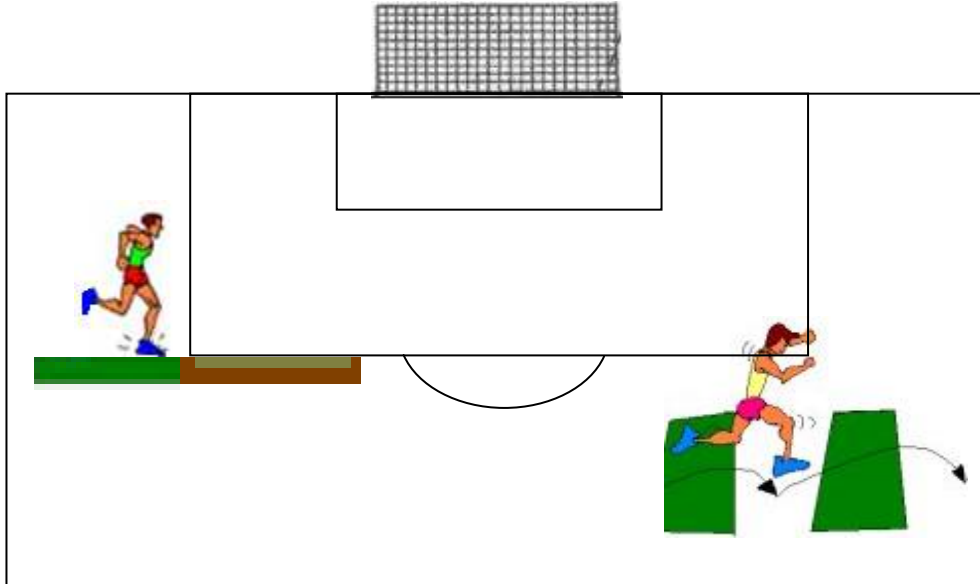
DESARROLLO: En parejas, saltando sobre una pierna e intentan desequilibrarse mutuamente empujándose el uno al otro con las palmas de las manos.

VARIANTES:

- 1- Dentro de costales tratando de llegar a una meta pero se vale tirar a mi contrincante.
- 2- En cuclillas.

EJERCICIO 73

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza en miembros inferiores.

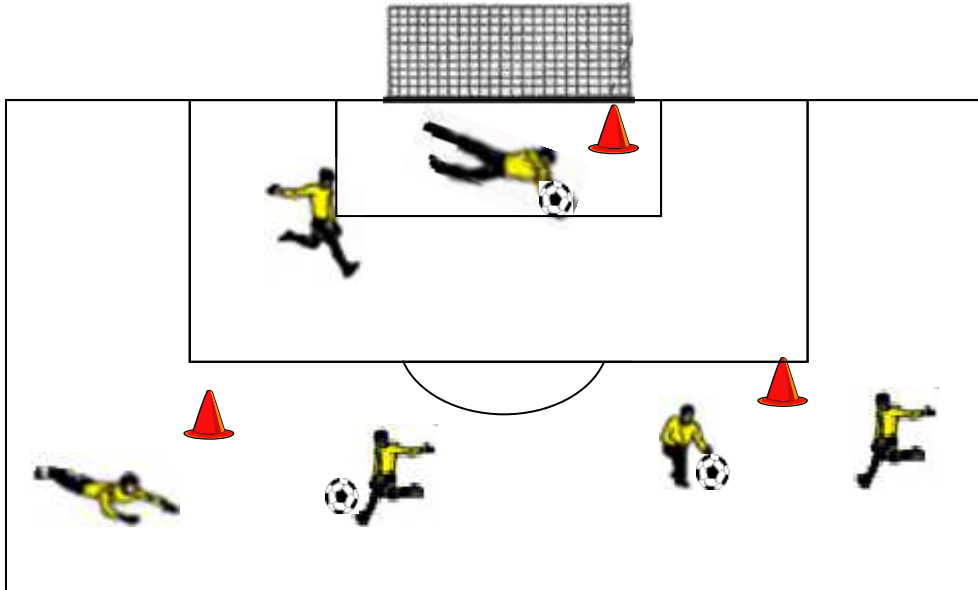
DESARROLLO: En un campo de arena marcamos una línea de falta y los porteros compiten por ver quién es capaz de saltar más distancia. Ponemos especial cuidado en pisar antes de la línea.

VARIANTE:

- 1- Se realizara un salto triple donde los primeros dos saltos se harán con la misma pierna y el último con la otra.

EJERCICIO 74

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza miembro superiores y abdomen

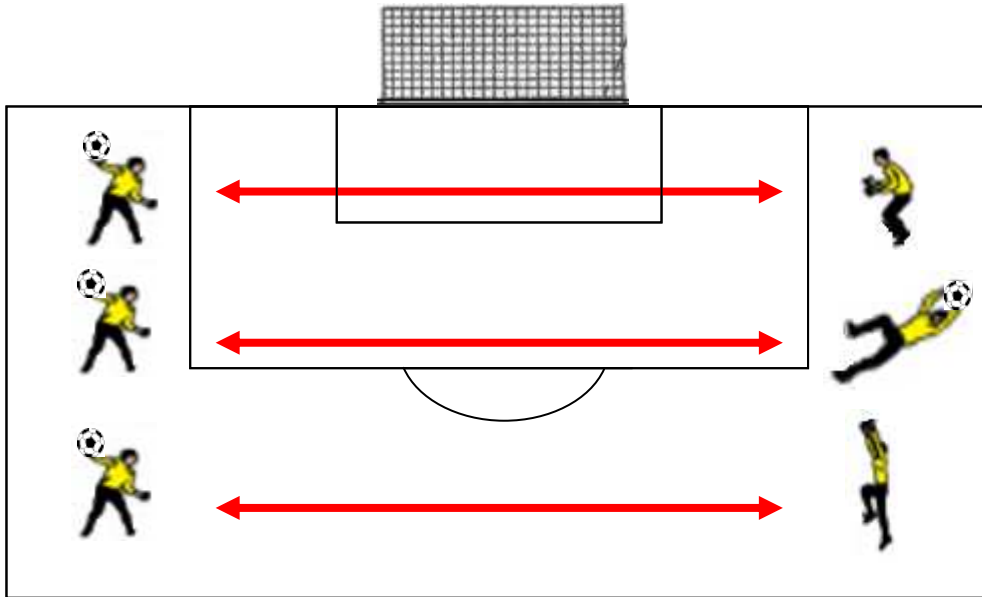
DESARROLLO: Un portero acostado sujeta el balón con las manos y aguanta los intentos que hace su compañero de chutar el balón

VARIANTES:

- 1- Acostado boca abajo con los brazos estirados hacia delante.
- 2- Acostado lateralmente a derecha o izquierda.
- 3- De rodillas y sujetando el balón en el suelo.

EJERCICIO 75

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza en miembros superiores, despejes, blocajes y velocidad de reacción.

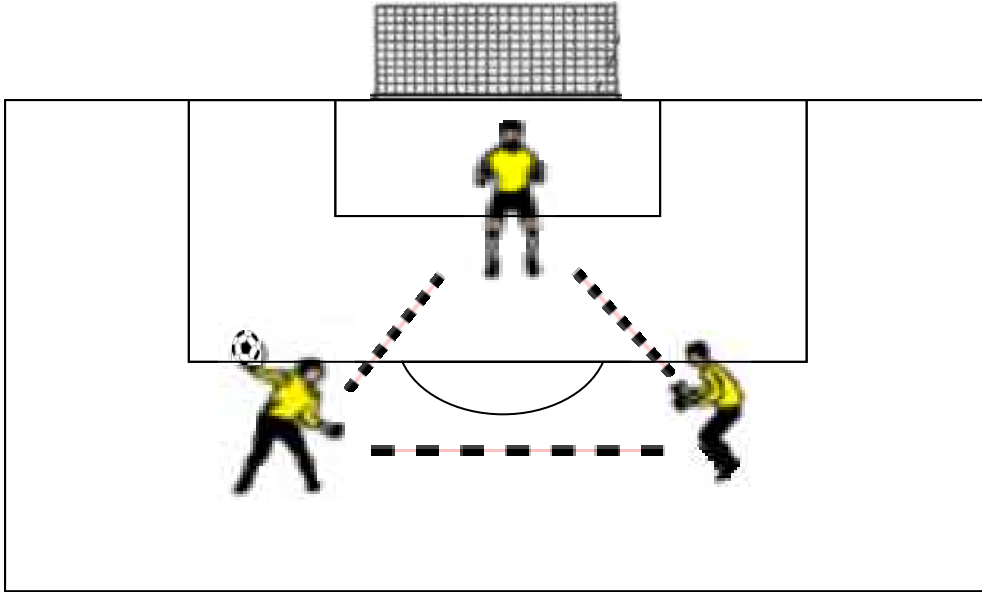
DESARROLLO: Situados un portero frente al otro, a una distancia de 10 metros, envíos con la mano a media altura para bloquear (tratando de dar un paso adelante).

VARIANTES:

- 1- Aumentar la distancia entre portero y portero.
- 2- Envíos rasos al centro, echando la rodilla al suelo para proteger.
- 3- Envíos rasos a los lados, para provocar la sujeción con caída y blocaje en el suelo.
- 4- Envíos para que bote el balón justo antes del momento de la recepción.

EJERCICIO 76

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza en miembros superiores, blocajes y velocidad de reacción.

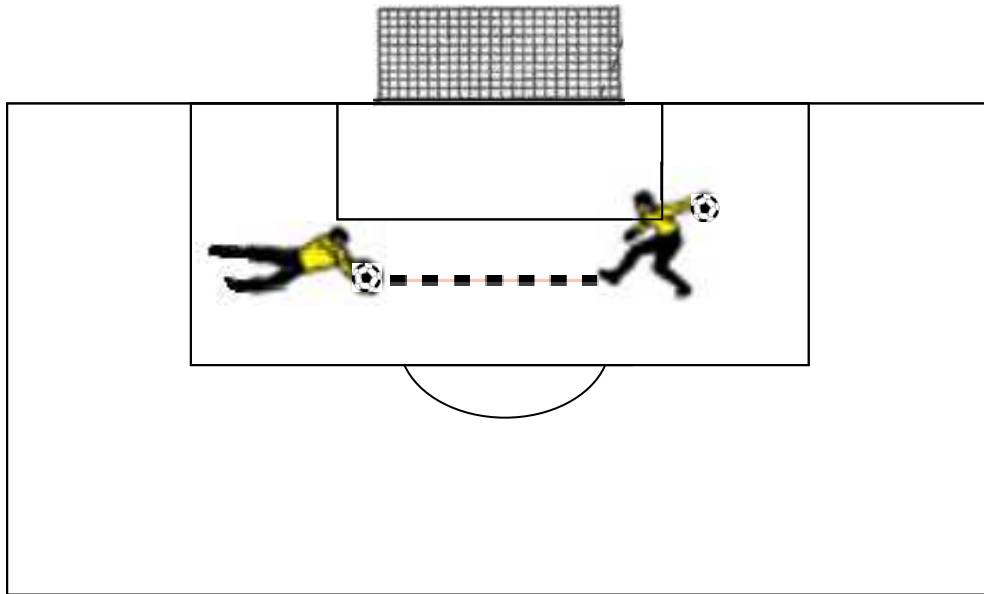
DESARROLLO: Tres porteros situados formando un triángulo se pasan casi simultáneamente dos balones fuertes, con la mano, a media altura para bloquear.

VARIANTES:

- 1- Disminuir la distancia para la velocidad de reacción o aumentar la distancia para la fuerza de miembros superiores.
- 2- Balón raso al centro para sujetar protegiendo con la rodilla al suelo.
- 3- Bote delante del otro portero, justo antes del momento de la recepción.

EJERCICIO 77

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Fuerza en abdomen, miembros superiores e inferiores.

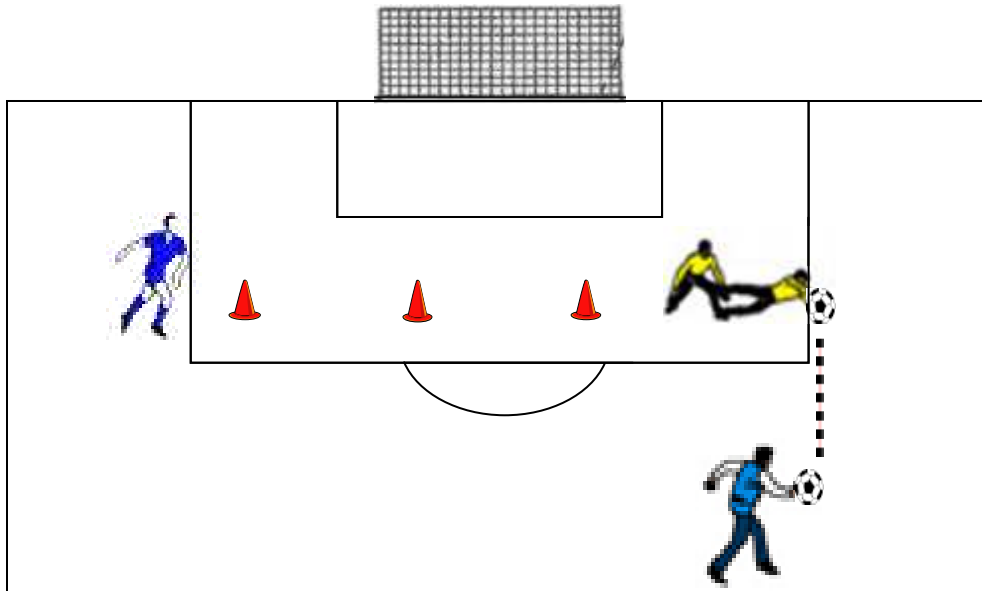
DESARROLLO: Un portero de pie y otro sentado que sujeta y devuelve balones enviados atrás, delante o a los lados por el compañero.

VARIANTE:

- 1- Aumentar el número de balones lanzados.

EJERCICIO 78

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Velocidad de reacción, fuerza en miembros inferiores y fundamentos técnicos.

DESARROLLO: Colocar tres conos a lo largo de la línea de portería, el portero inicia carrera desde un poste, salta lateralmente los conos lanzándose/estirándose para llegar a un balón, enviado con la mano, para que vaya cerca del otro poste.

VARIANTE:

- 1- Se puede realizar también partiendo el portero desde un poste y situado de espaldas y reaccionando al silbatazo, así combinamos velocidad de reacción y salto.

EJERCICIO 79

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: fuerza en miembros inferiores.

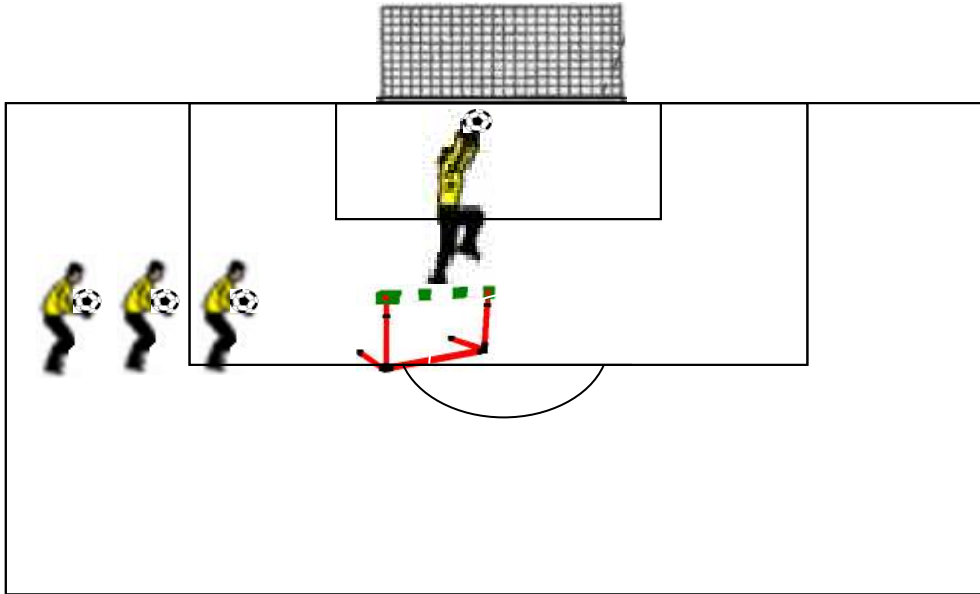
DESARROLLO: Colocado el portero en cuclillas, se lanza por balones enviados desde 3 ó 4 metros, hacia un lado. El portero se va desplazando lateralmente, en cuclillas, de un balón a otro, 5 ó 6 veces hacia la derecha y otras tantas hacia la izquierda.

VARIANTES:

- 1- A veces puede venir bien hacer una ancho de área grande en un sentido y luego cambiar.
- 2- También puede realizarse este ejercicio en parejas, intercambiándose las funciones.

EJERCICIO 80

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza en miembro inferiores y fundamentos técnicos.

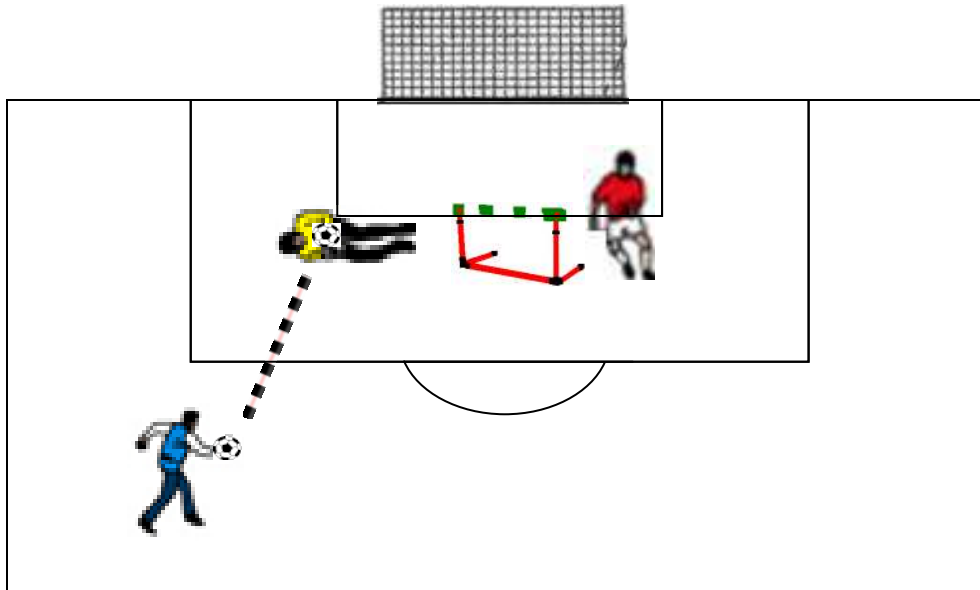
DESARROLLO: Cada portero con un balón y todos seguidos en fila. Se dirigen hacia la valla corriendo con el balón en las manos para saltar la valla impulsándose con los pies juntos y elevando el balón con ambas manos a la vez.

VARIANTES:

- 1- Ir incrementando la altura de la valla e ir revisando la técnica de salto y agarre del balón.
- 2- Saltan sin balón y atrapan uno en el aire.

EJERCICIO 81

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza en miembro inferiores y lanzamientos.

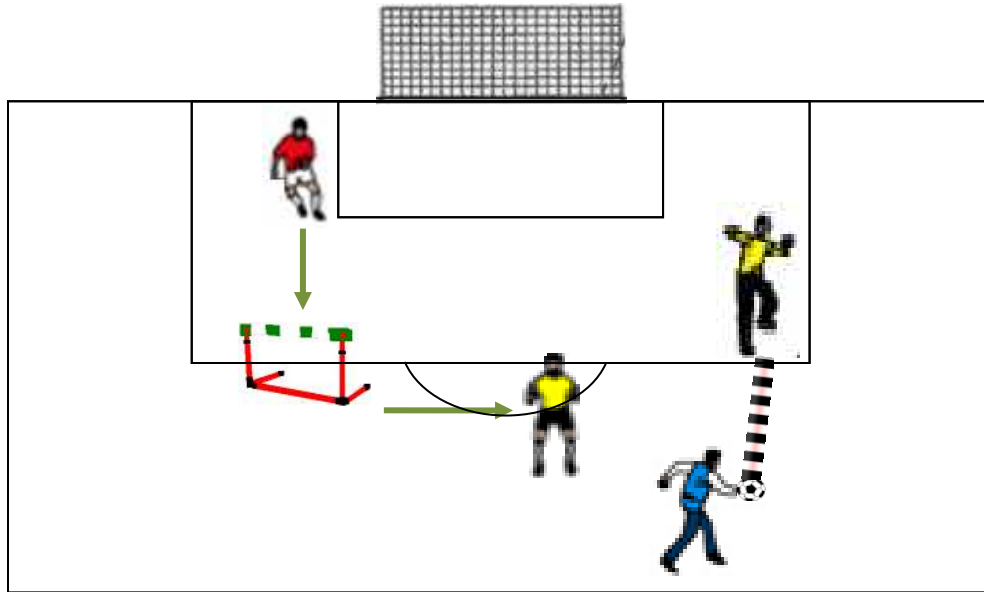
DESARROLLO: Parado junto a una valla colocada en el centro de la portería, el portero realiza un salto lateral, sin carrera, para evitar la valla y recibirá un balón que le lanzaran.

VARIANTES:

- 1- Saltar la valla, pero ahora el balón que se le lanzara será más comprometido, por lo que tendrá que lanzarse y atajar el balón, pero con ayuda de una colchoneta en el suelo.
- 2- Indicar al portero que ataje una con el pie y una con la mano.

EJERCICIO 82

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Fuerza en miembros inferiores, resistencia y fundamentos técnicos.

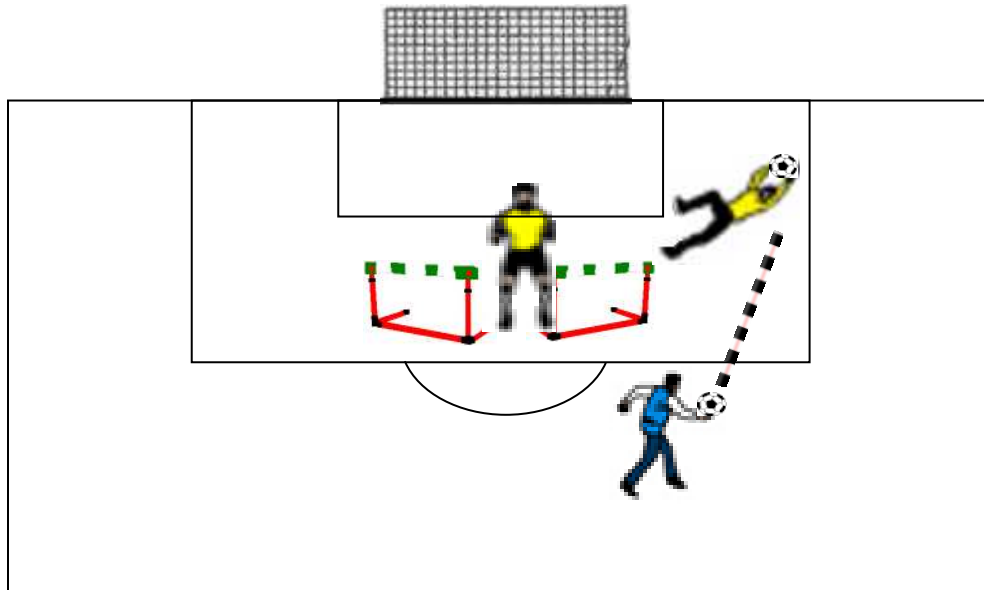
DESARROLLO: Desde la línea de meta, el portero inicia carrera en línea recta hacia la línea del área grande para saltar con gran impulso una valla doble (a pies juntos), e iniciar una carrera dorsal para hacer una recepción alta, despeje o prolongación del balón que se le envía por alto con la mano.

VARIANTES:

- 1- Seguido de las vallas se pondrá una colchoneta en la que darán una voltereta frontal e inician su carrera dorsal.
- 2- Se realizara lo mismo pero ahora el portero llevara el balón en sus manos, y al terminar lo regresara para que se efectúe el lanzamiento.

EJERCICIO 83

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Fuerza en miembro inferiores y fundamentos técnicos.

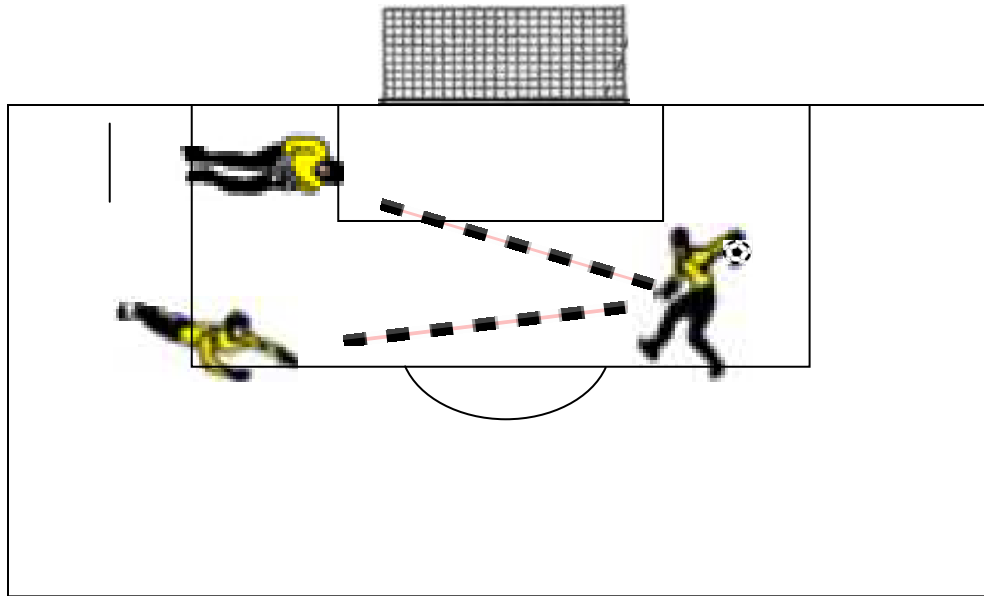
DESARROLLO: El portero se sitúa en el centro de la portería, con una valla a su derecha y otra a su izquierda. Entre cada una de las vallas y cada poste colocamos unas colchonetas. El ejercicio consiste en saltar la valla de la derecha o izquierda para detener balones a media altura, amortiguando la caída en la colchoneta.

VARIANTE:

- 1- Aumentar la rapidez del ejercicio para mejorar la potencia y resistencia del portero.

EJERCICIO 84

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Fuerza, velocidad de reacción y vista al balón.

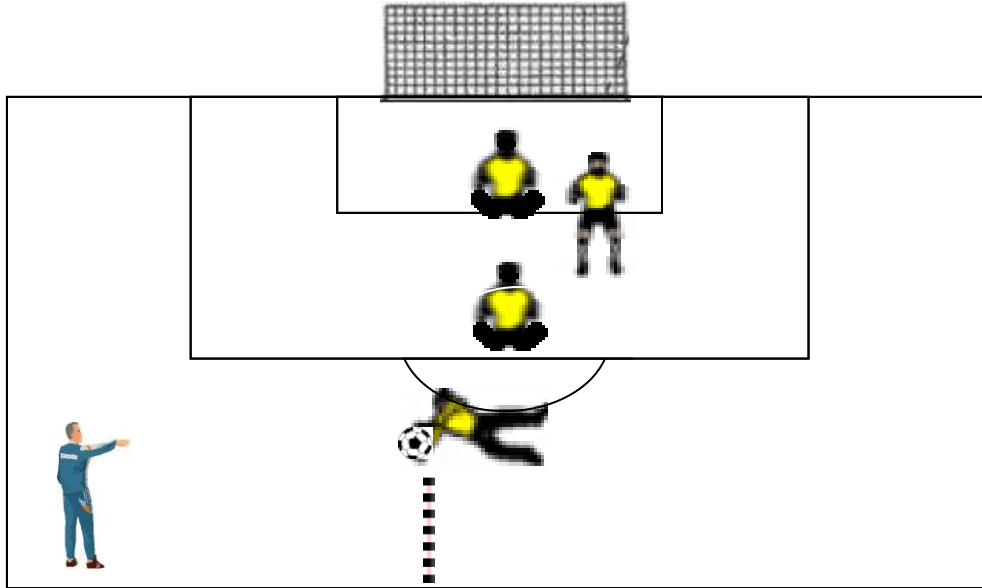
DESARROLLO: Un portero tumbado en el suelo, boca abajo, sujeta y devuelve los balones que le envía el compañero que está de pie.

VARIANTE:

- 1- Girando sobre su cuerpo y regresando los balones.

EJERCICIO 85

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Fuerza y fundamentos técnicos.

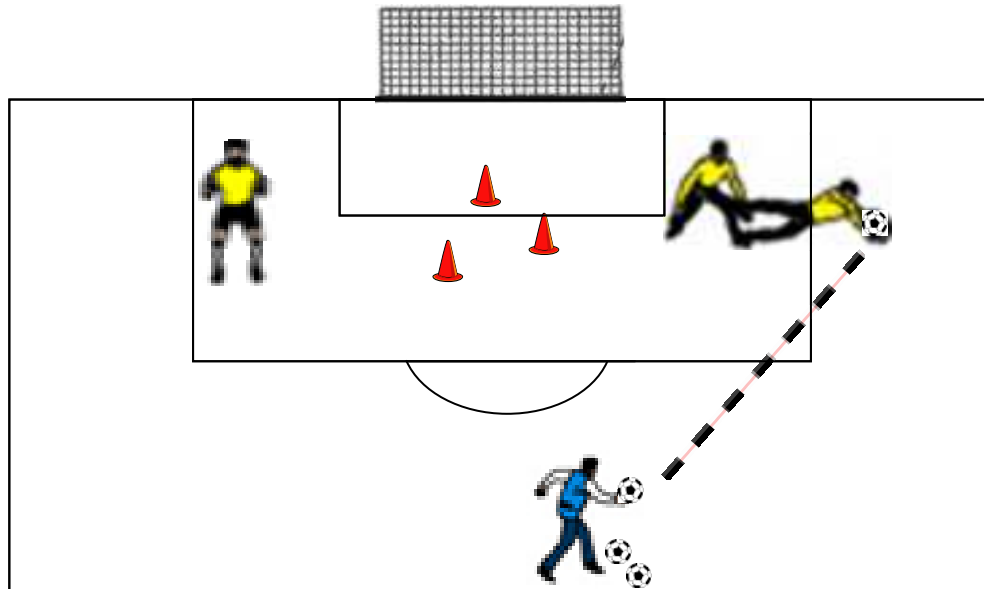
DESARROLLO: Dos porteros sentados uno en la línea de portería y otro 2 ó 3 metros más adelante (mirando hacia la red)... Al silbatazo ambos se levantan, se dan la vuelta e intentan atajar el tiro enviado por el entrenador desde el área grande. Tras realizar cada ejercicio, los dos porteros cambian su posición ya que el que está delante tiene más posibilidades de parar.

VARIANTES:

- 1- Cambiar la posición de salida, abdominales, sentadillas, etc., implicando mayor fuerza, pero siempre de espaldas.
- 2- Llamar solo a uno de los porteros para que ataje el balón, mientras el otro seguirá realizando los ejercicios correspondientes.

EJERCICIO 86

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Fuerza, resistencia y fundamentos técnicos.

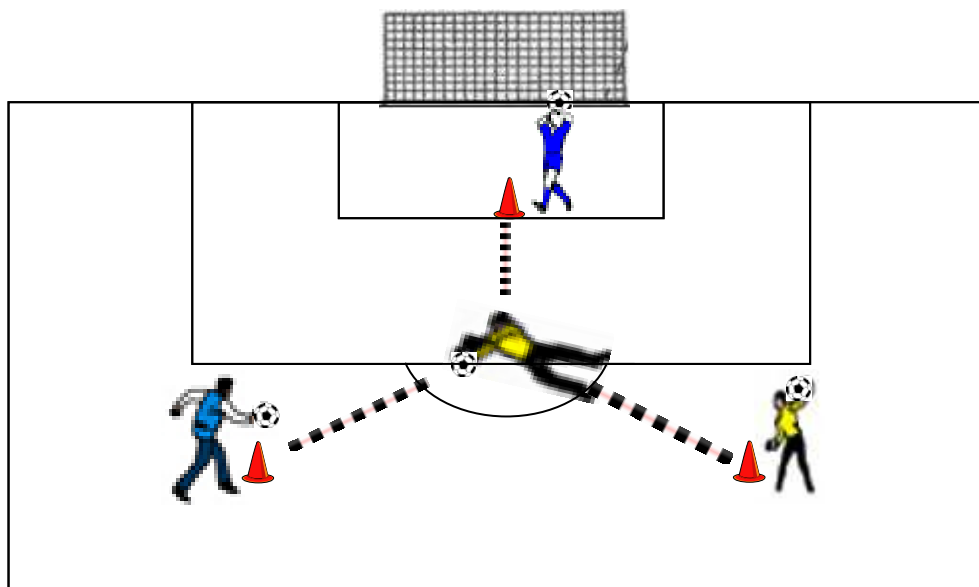
DESARROLLO: En toda el área chica se colocaran vallas, conos, que deberá pasar el portero antes de recibir un balón que le tiraran.

VARIANTES:

- 1- Aumentar el número de obstáculo para trabajar resistencia.
- 2- Variar el tiro que se realizara.

EJERCICIO 87

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Resistencia y fundamentos técnicos.

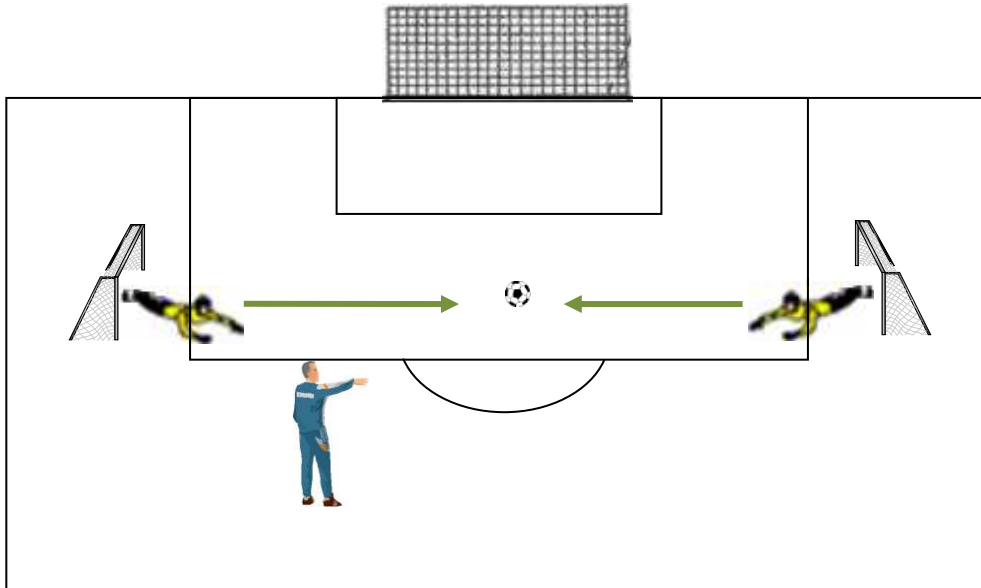
DESARROLLO: Colorear tres conos formando un triángulo, el portero se colocara al centro, irá a cada cono para realizar 3 fundamentos diferentes.

VARIANTE:

- 1- Rodear los conos y realizar el fundamento y regresar al centro.

EJERCICIO 88

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Fuerza en miembro superiores y velocidad de reacción.

DESARROLLO: Dos porteros se encuentran boca abajo en el centro de la portería respectivamente, a la señal se levantan y corren en dirección con el balón, lo toman y lo introducirán con un pase a la portería contraria.

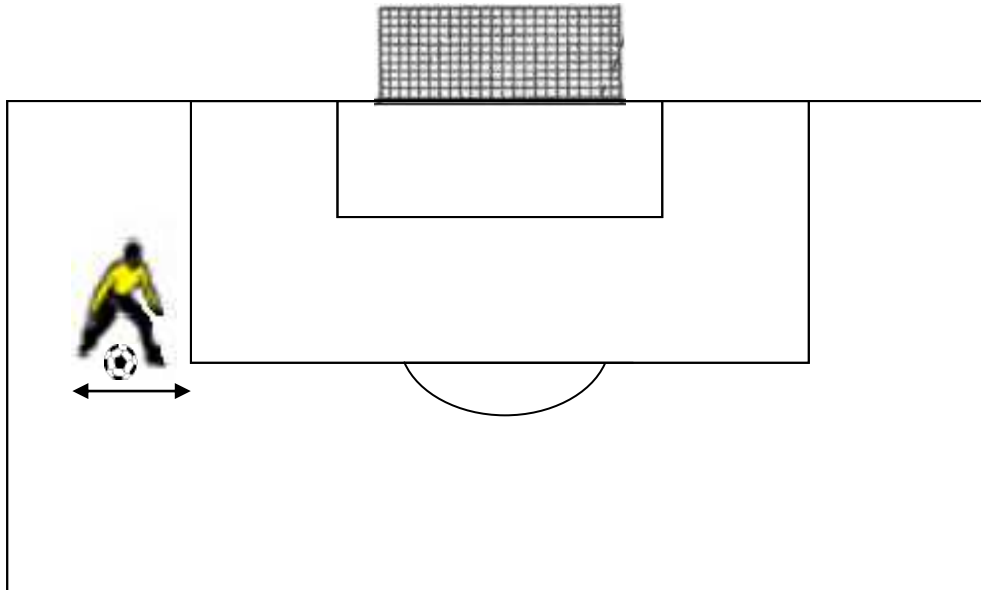
VARIANTES:

- 1- Interceptar el lanzamiento.
- 2- 5 lanzamientos con la mano derecha y 5 con la izquierda.
- 3- Agregar más ejercicios antes de ir por el balón, por ejemplo estar de espaldas, dar una voltereta, etc.

EJERCICIOS PARA DESARROLLO DE FLEXIBILIDAD

EJERCICIO 89

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Desarrollo de flexibilidad

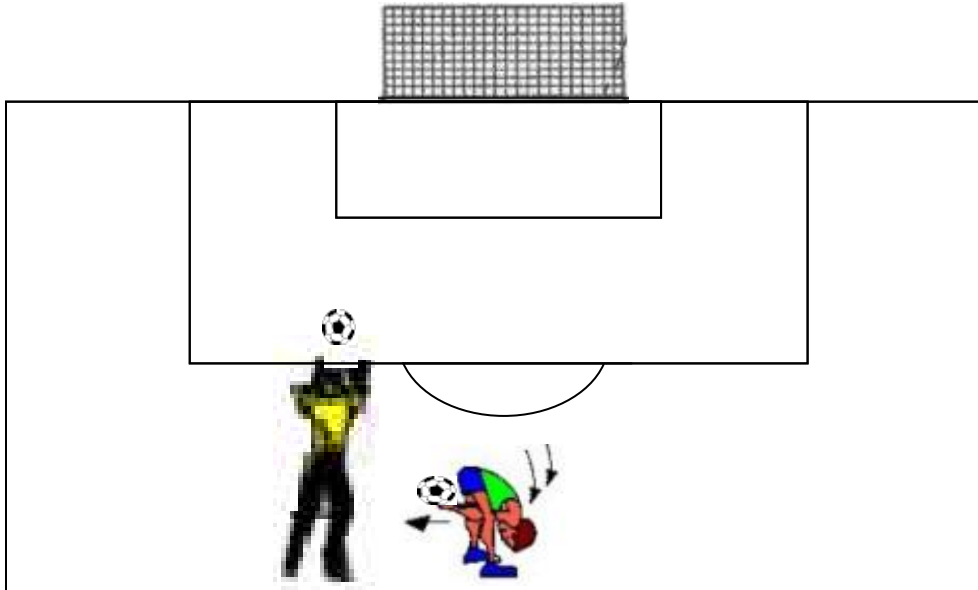
DESARROLLO: De pie, manos arriba con balón y abajo con pies juntos para poner el balón delante de las puntas y aguantando 8 tiempos.

VARIANTES:

- 1- Piernas abiertas y balón al centro.
- 2- Piernas abiertas, balón para el lado izquierdo y luego el derecho.

EJERCICIO 90

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Desarrollo de flexibilidad.

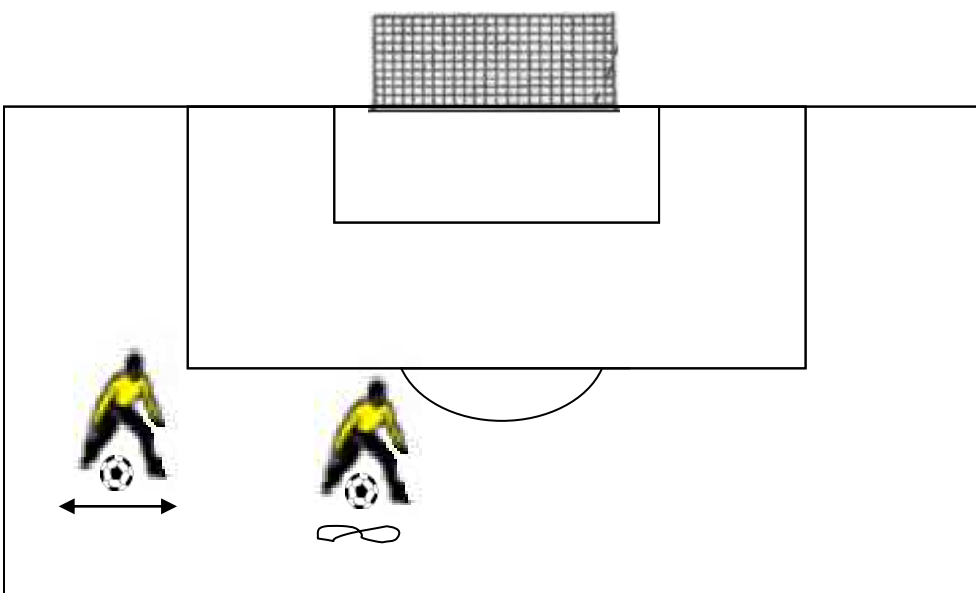
DESARROLLO: De pie, manos arriba con balón y abajo con piernas abiertas, bajando el balón al centro de ambas y rebotando dos veces, más adelante y más atrás.

VARIANTE:

- 1- Con ambas manos y después con la derecha y posteriormente con la izquierda.

EJERCICIO 91

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Flexibilidad, Coordinación y manejo del balón.

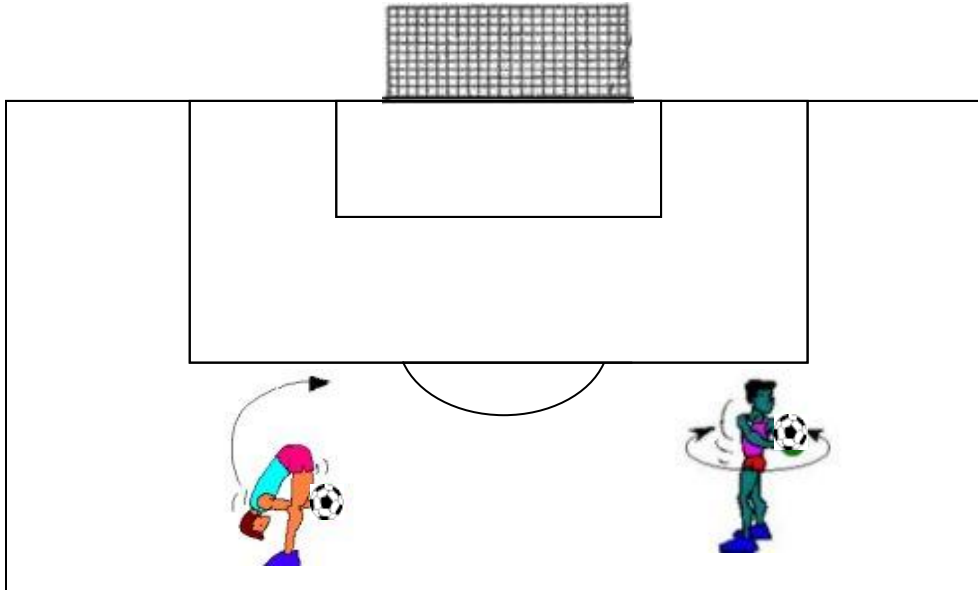
DESARROLLO: De pie, con piernas abiertas, moviendo el balón de un lado al otro.

VARIANTE:

- 1- Entre las piernas formando ochos.

EJERCICIO 92

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Desarrollo de flexibilidad y fuerza en abdomen.

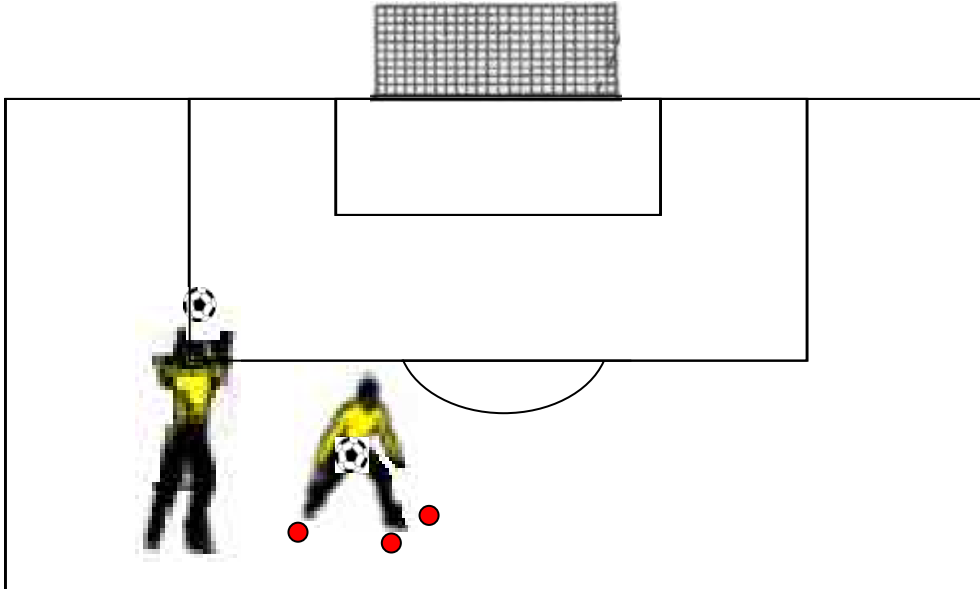
DESARROLLO: De pie, con piernas abiertas, colocando el balón entre ellas, girando la cintura a izquierda y derecha y agachándose, ir cogiendo el balón del suelo y volviéndolo a colocar.

VARIANTE:

- 1- De pie, con piernas abiertas, sujetando el balón con las manos (alternativamente una detrás de la espalda y otra por delante), girando la cintura a izquierda y derecha y agachándose, soltando y recogiendo el balón pero sin dejar que caiga al suelo.

EJERCICIO 93

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Desarrollo de flexibilidad y fuerza en abdomen y miembros superiores.

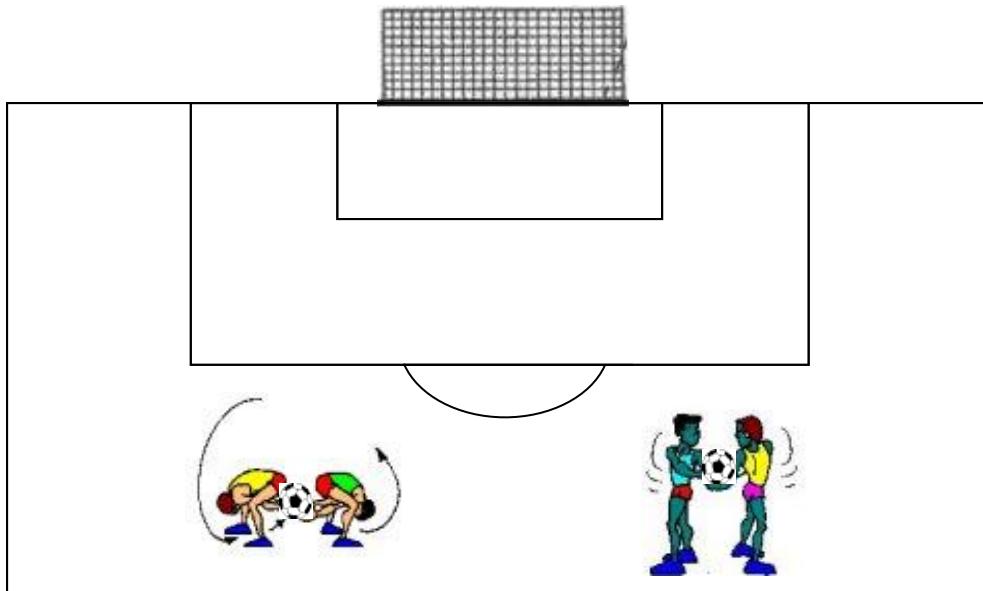
DESARROLLO: De pie, manos arriba con balón, con piernas abiertas, flexionándolas, dejando que la zona abdominal caiga hacia el suelo sin tocarlo y bajando el balón a tres posiciones (a cada pie y al centro delante), siguiendo los puntos rojos que se marcan en el esquema.

VARIANTE:

- 1- Durar más tiempo.

EJERCICIO 94

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Flexibilidad, coordinación y contacto con el balón.

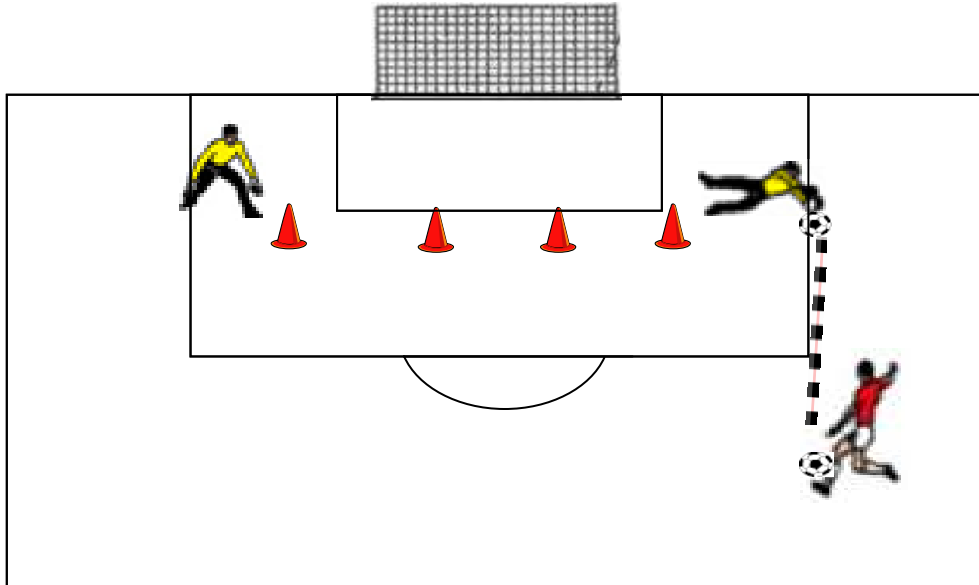
DESARROLLO: De pie, dándose la espalda, girando, dejando el balón por la derecha y recogéndolo por la izquierda.

VARIANTES:

- 1- Girando más, dejando el balón por la derecha y recogéndolo también por la derecha.
- 2- Dejando el balón por arriba y recogéndolo por abajo.

EJERCICIO 95

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Desplazamiento y flexibilidad.

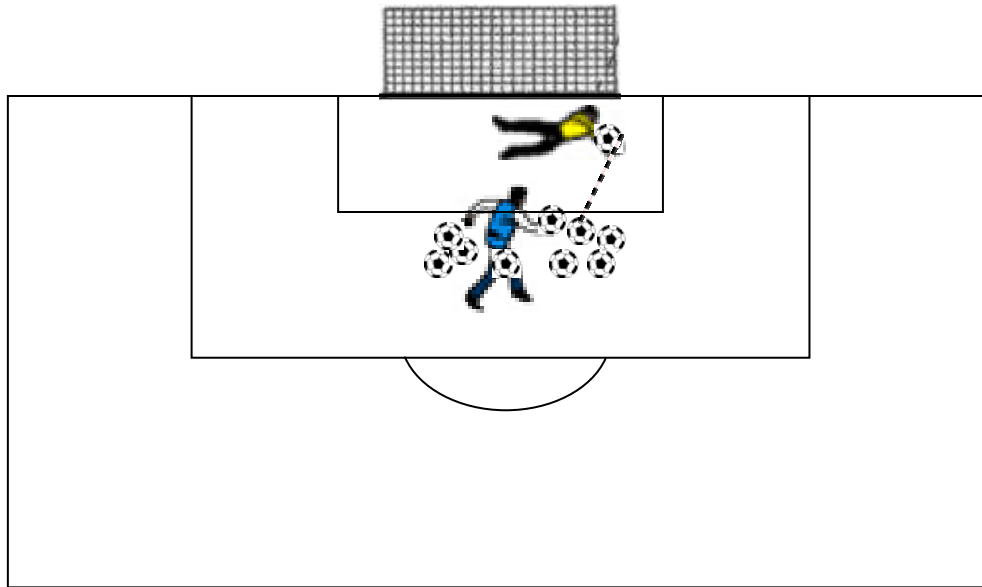
DESARROLLO: Partiendo de la portería, se colocaran 3 o 4 conos que el portero deberá pasarlos en zic-zac haciendo desplazamientos laterales y posteriormente realizar un desvío raso estirándose lo más lejos posible sin despegar los pies del piso.

VARIANTES:

- 1- Poner mayor énfasis para el lado menos hábil del portero.
- 2- Tirar el balón primero hacia un lado y luego hacia el otro para trabajar en velocidad de reacción.

EJERCICIO 96

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia.

OBJETIVO: Flexibilidad.

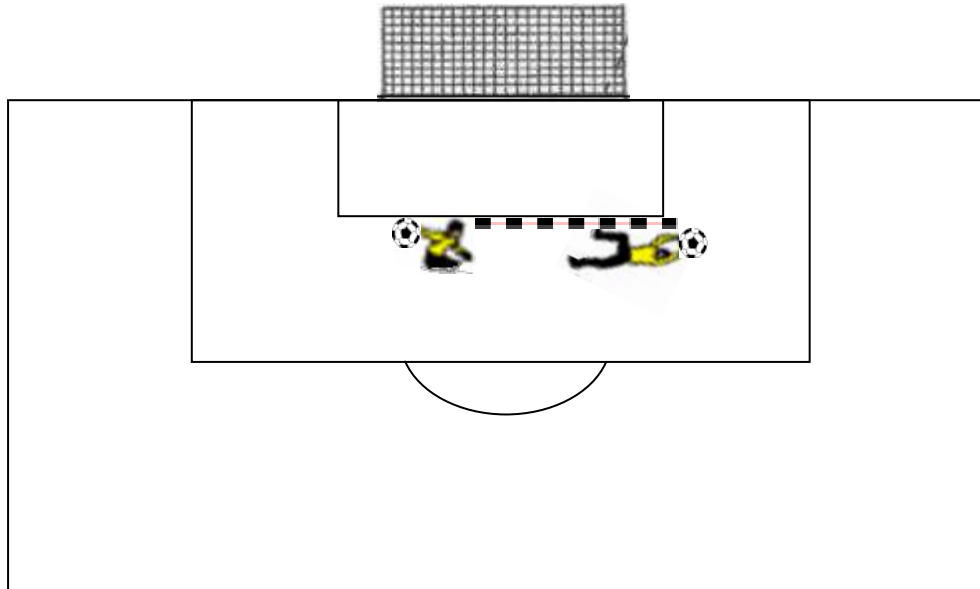
DESARROLLO: Desde el punto de penalti, se envían balones rasos con la mano, fuerte, junto a los postes, (alternativamente de uno a otro). El portero deberá dejar sus pies en el mismo lugar de donde se lanzara por el balón para así estirarse lo más q pueda.

VARIANTES:

- 1- Por determinado tiempo el portero deberá sujetar todos los balones y regresarlos.
- 2- Aumentar la velocidad del ejercicio.

EJERCICIO 97

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Flexibilidad y fuerza en abdomen.

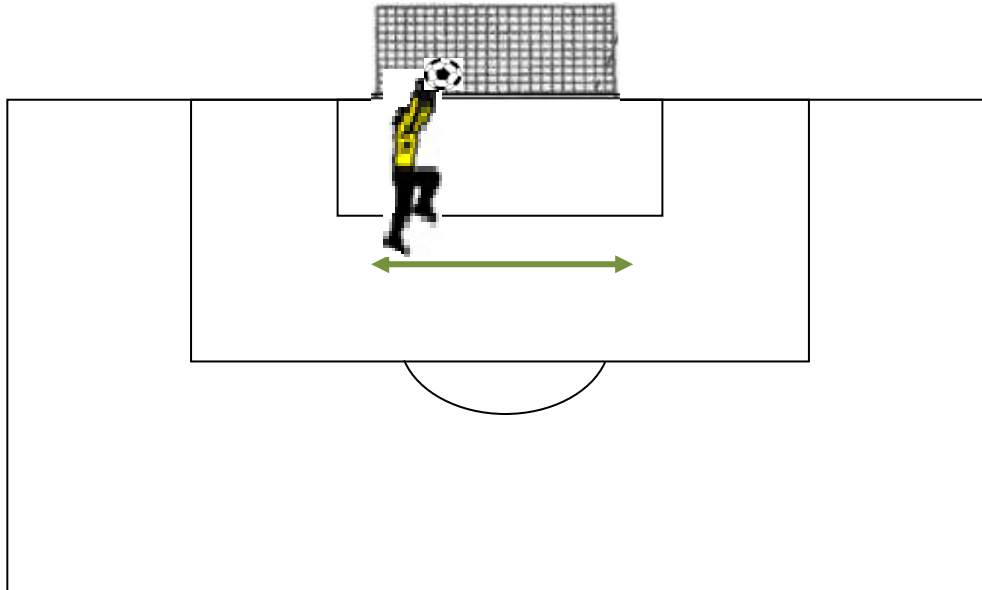
DESARROLLO: Sentados uno frente a otro, a una distancia de 3-5 metros, se envían el balón con las manos para recogerlo e ir hasta atrás (estirándose de espaldas y tocando el suelo con el balón).

VARIANTE:

- 1- Este ejercicio puede hacerse también con balón medicinal de un kilo.

EJERCICIO 98

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Flexibilidad y potencia.

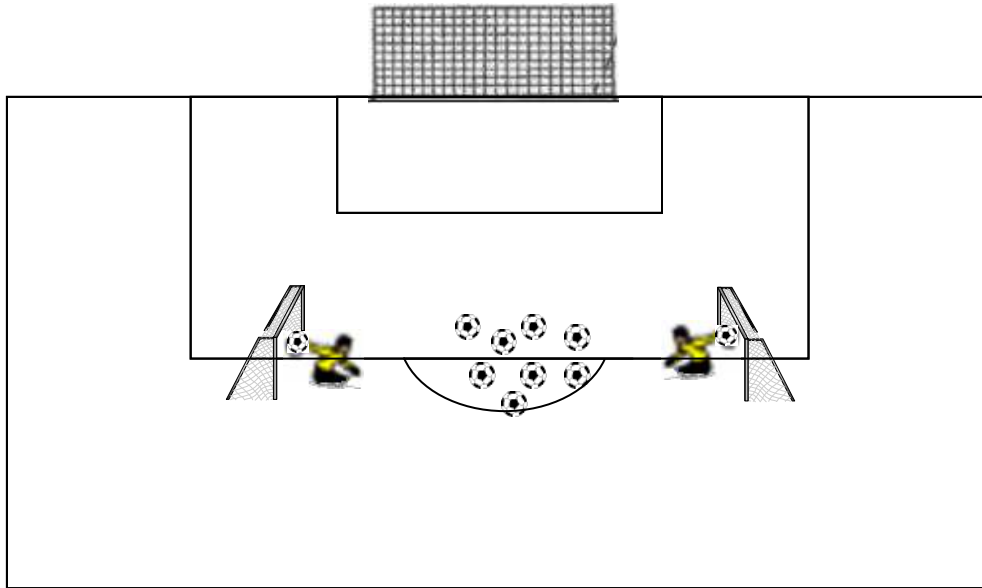
DESARROLLO: Saltando con los pies juntos sobre la línea de portería, llevando en las manos el balón e ir tocando el travesaño, mientras nos vamos desplazando hacia la izquierda o hacia la derecha.

VARIANTES:

- 1- Usaremos balón medicinal de 1k para fuerza en miembros superiores.
- 2- Usaremos poleas para darle mayor potencia en piernas.

EJERCICIO 99

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Flexibilidad y fuerza en miembro superiores.

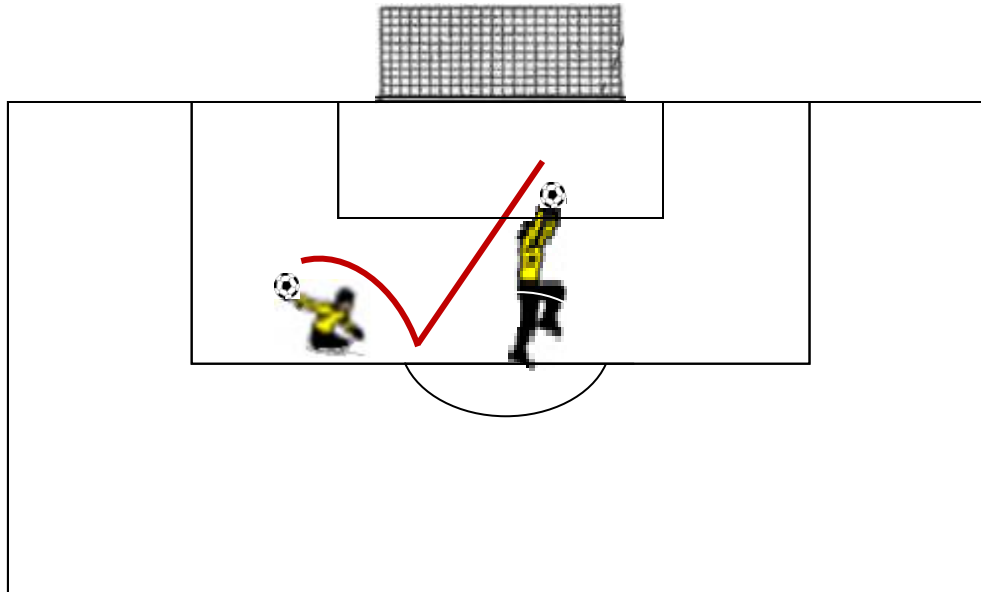
DESARROLLO: Sentados delante de los diez balones colocados en la línea de tres metros, sin levantarse, intentan marcar un gol lanzando el balón hacia su adversario. Y evitando que les metan gol estirándose lo mas que puedan sin levantarse.

VARIANTE:

- 1- 10 balones con la mano no hábil, 5 con derecha y 5 con izquierda.

EJERCICIO 100

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Bruggmann, 2011)

OBJETIVO: Flexibilidad, velocidad y fuerza.

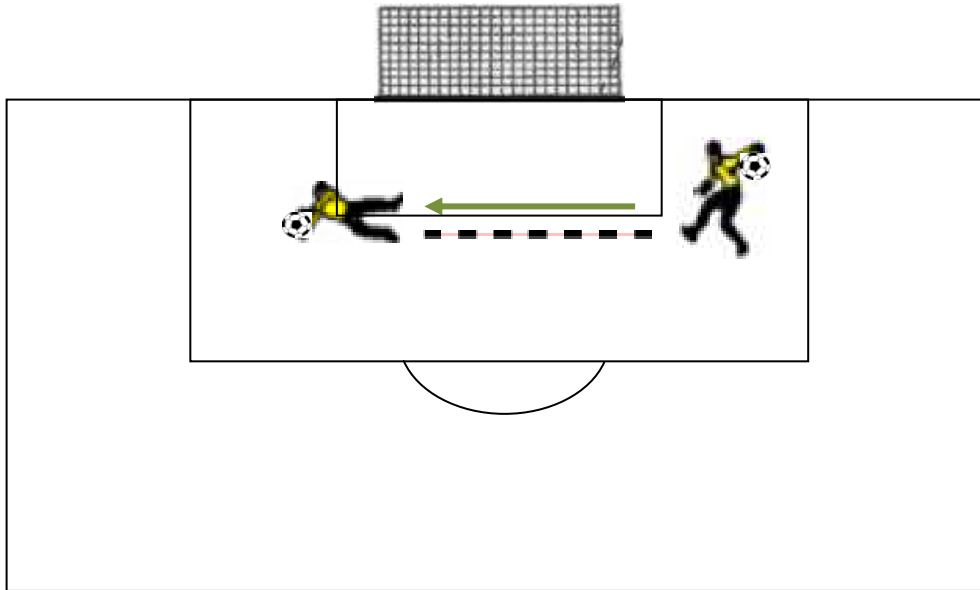
DESARROLLO: El portero bota el balón fuertemente en el suelo mientras está sentado. Ahora se levanta y toma el balón en un salto en el punto más alto estirándose lo más que pueda.

VARIANTES:

- 1- Tomar el balón y llevarlo al suelo sin doblar rodillas.
- 2- Levantarse sin meter las manos.

EJERCICIO 101

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Flexibilidad y velocidad de reacción.

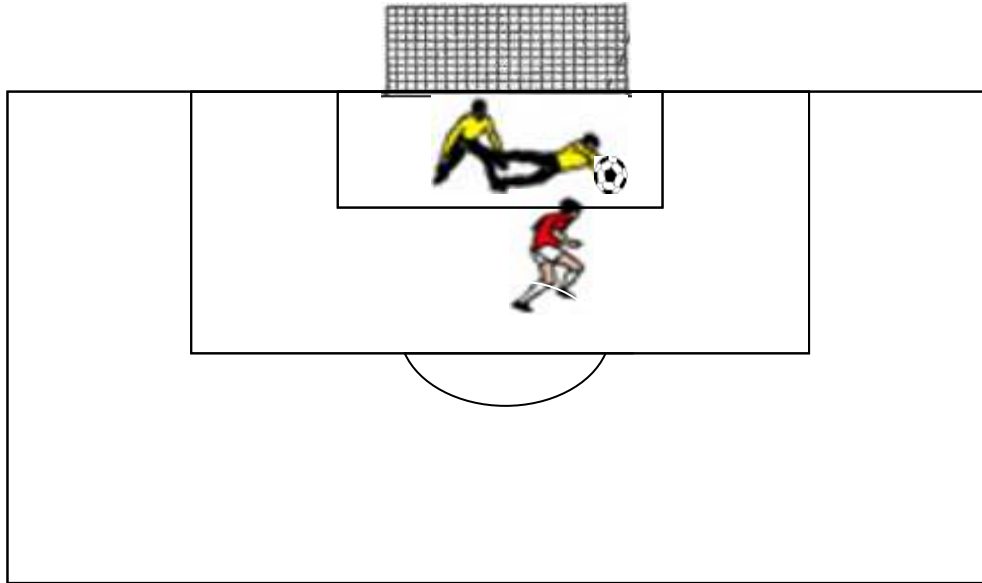
DESARROLLO: Carrera suave, lanzando el balón raso hacia delante para salir en velocidad a cogerlo estirándose para alcanzar el balón.

VARIANTE:

- 1- Lanzando el balón hacia atrás y salir a velocidad hacia atrás.

EJERCICIO 102

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Ares, 2002).

OBJETIVO: Flexibilidad, salidas a bajo, amague y aguante.

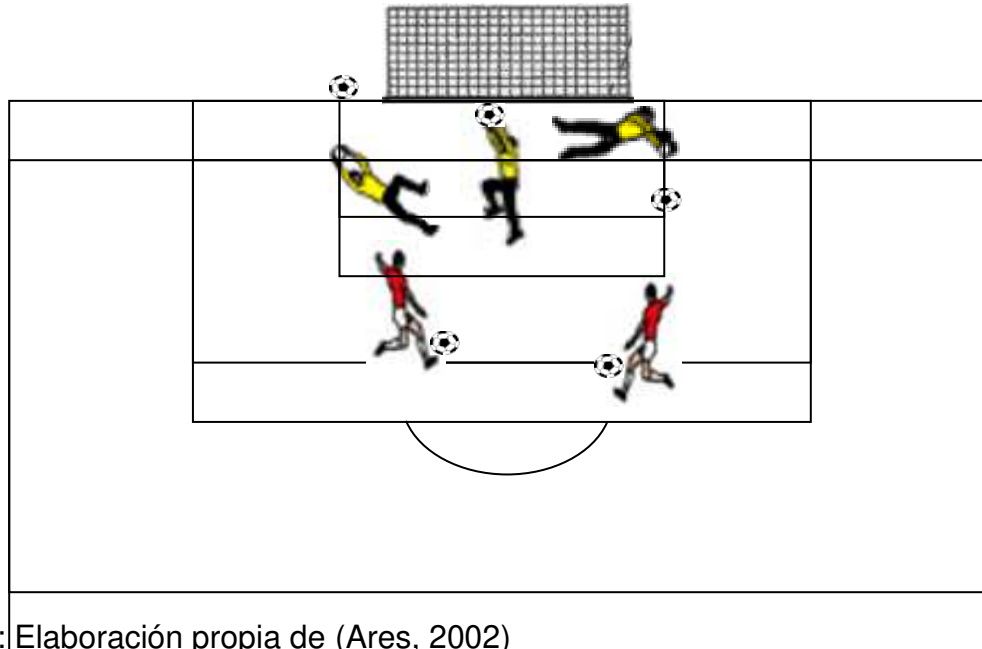
DESARROLLO: Los porteros que hacen de jugador (es un buen ejercicio para sentir lo que siente el delantero cuando se enfrenta a la salida del portero) se acercan en carrera a la frontal del área grande e intenta regatear al portero antes de tirar a puerta. El portero deberá ir rápido a las cercanías del borde del área, amagar, aguantar e intentar atajar el balón sin moverse de un punto específico marcado con un aro, cuando el delantero se prepare el tiro o el regate.

VARIANTES:

- 1- El que meta gol se pone portero.
- 2- No más de 5 segundos para que tire.

EJERCICIO 103

ESQUEMA



OBJETIVO: Flexibilidad, desplazamientos, blocajes con o sin caída, desviar y sujetar balones.

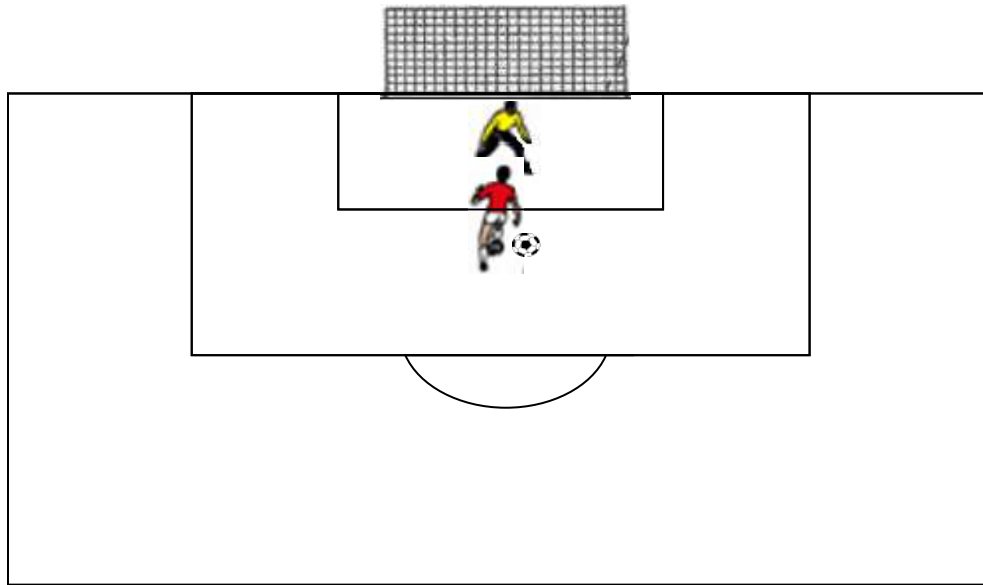
DESARROLLO: Tiros elevados para bloquear/desviar/sujetar, desde el borde del área grande. Que el portero deberá parar con una gran demanda de flexibilidad al realizar saltos elevados.

VARIANTES:

- 1- Mayor rapidez en tiros.
- 2- Primeros 10 tiros solo bloquear, los otros 10 solo desviar y los últimos 10 deberá sujetarlos por completo.

EJERCICIO 104

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Flexibilidad y velocidad de reacción.

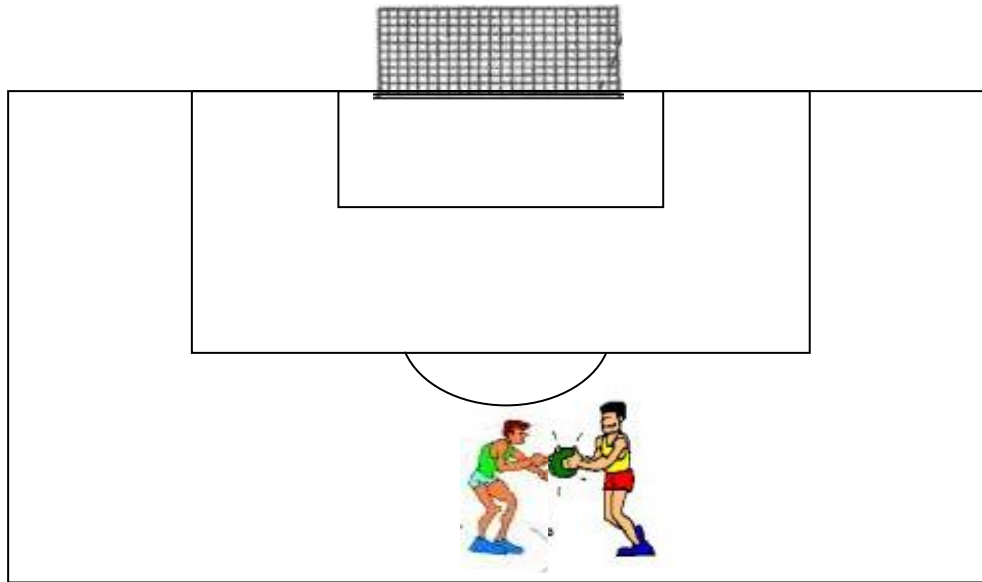
DESARROLLO: A una distancia corta se colocan portero y jugador frente a frente, el jugador realizara tiros hacia los lados y hacia arriba que el portero deberá parar, realizando un fuerza mayor pues no moverá los pies del piso.

VARIANTE:

- 1- El portero deberá estar sentado.

EJERCICIO 105

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Flexibilidad.

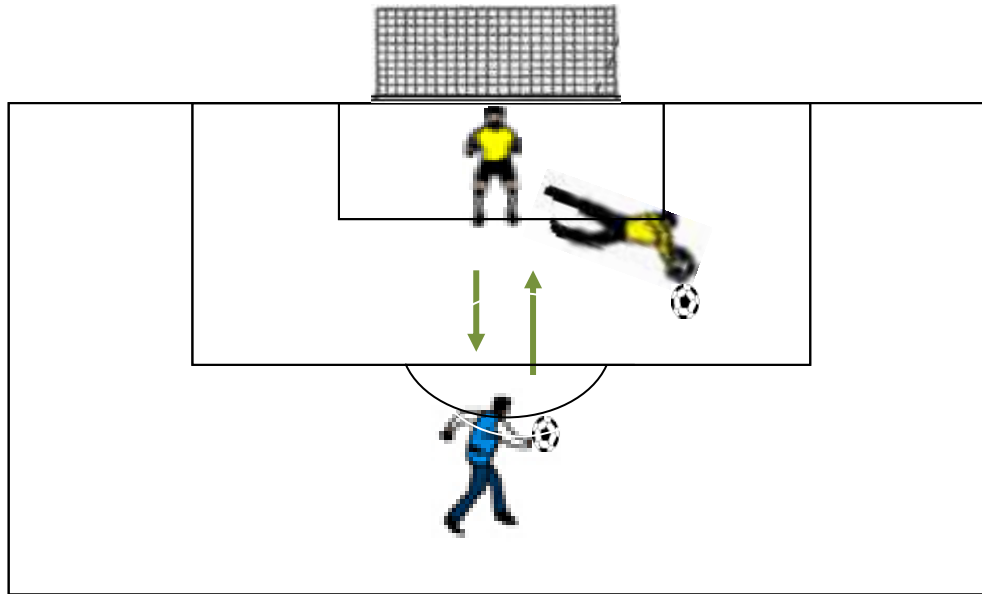
DESARROLLO: Por parejas estiraran miembros superiores con la ayuda de un balón, intercambiando diferentes posiciones como de espaldas etc.

VARIANTE:

- 1- Estirar cualquier otra parte del cuerpo pero siempre usando el balón.

EJERCICIO 106

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Flexibilidad, despejes largos y precisos.

DESARROLLO: Saliendo corriendo desde la línea de meta hasta el borde del área pequeña, o incluso, hasta el punto de penalti, volver corriendo hacia atrás para desviar por encima a un lateral el balón enviado por el entrenador (de cerca, con la mano o con el pie) y exigiendo que se estire por el balón.

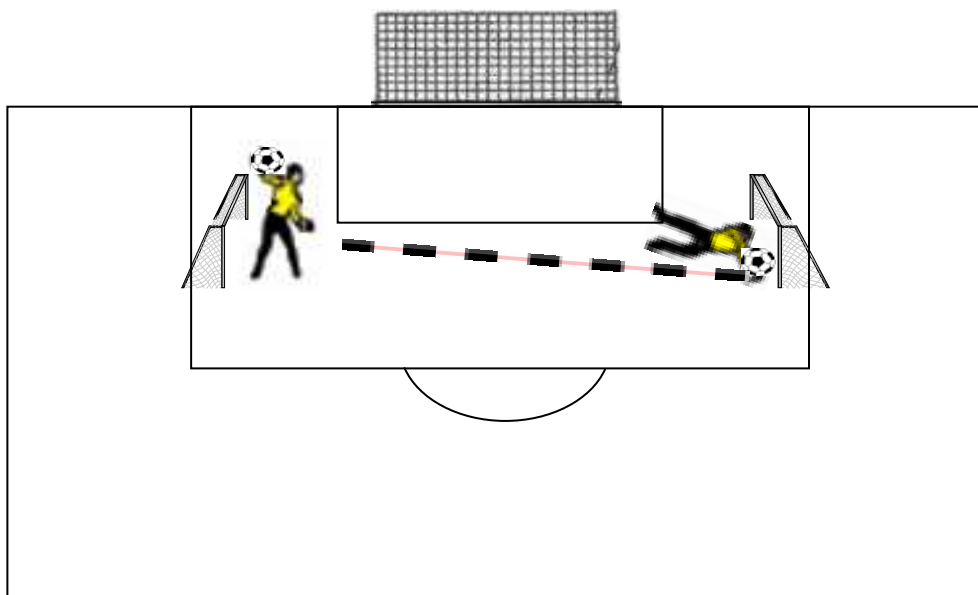
VARIANTES:

- 1- Correr ahora hasta el área grande y regresar de espaldas a la línea de meta.
- 2- Enviar el balón a cada uno de las posiciones.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

EJERCICIO 107

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Fundamentos técnicos.

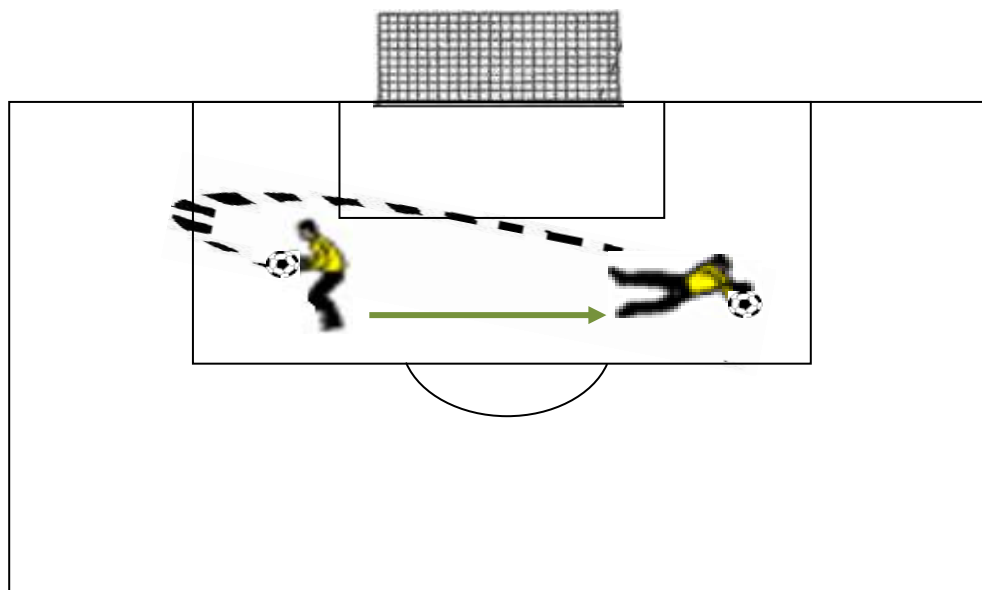
DESARROLLO: Cancha pequeña 1 vs 1 se enviaran tiros, lanzamientos por el suelo, etc., para realizar todos los fundamentos técnicos.

VARIANTE:

- 1- Castigo al portero que pierda.

EJERCICIO 108

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Velocidad y anticipación.

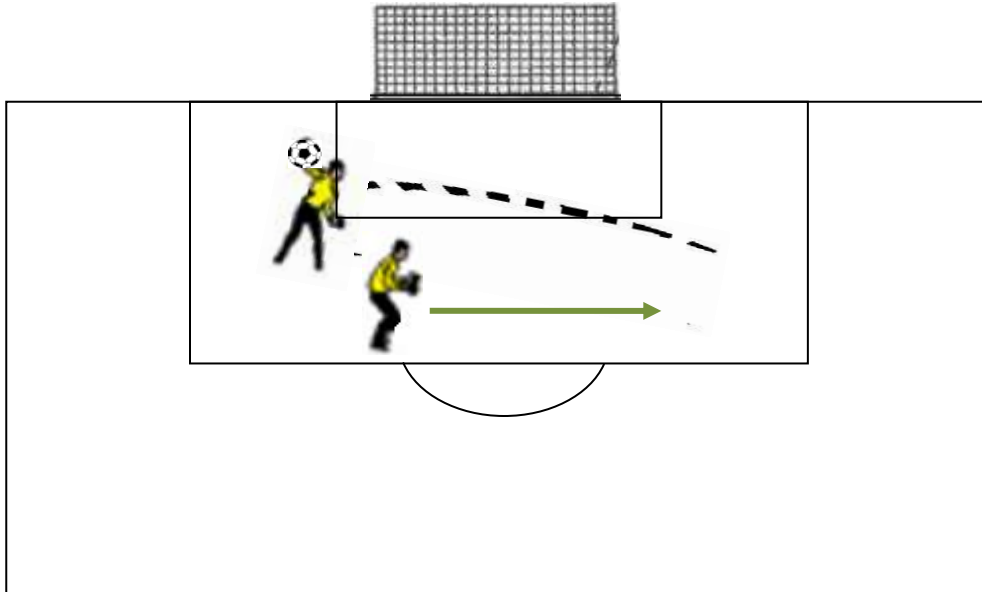
DESARROLLO: El portero corre con el balón en las manos, lo tira hacia atrás, se gira y se anticipa sobre el rebote.

VARIANTE:

- 1- Que la anticipación sea antes del segundo bote.

EJERCICIO 109

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Velocidad de reacción y fundamentos técnicos.

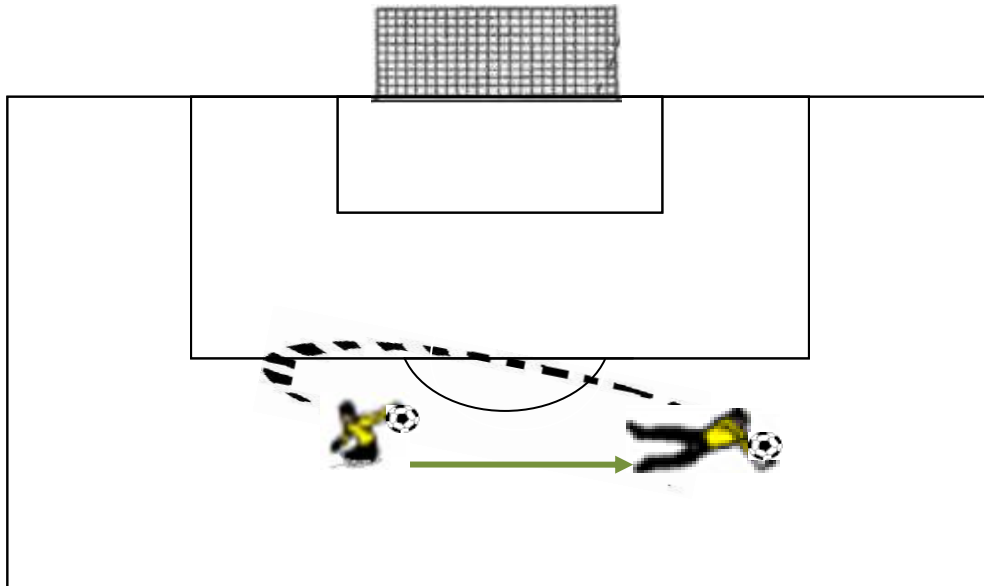
DESARROLLO: Por parejas, el portero 1 lanza el balón por encima de la cabeza del portero 2, quien debe reaccionar instantáneamente lanzándose sobre el balón y el portero 1 se posiciona delante del portero 2 para realizar el mismo ejercicio y así sucesivamente.

VARIANTE:

- 1- El balón se pasara entre las piernas y raso, el portero deberá estirarse para alcanzarlo.

EJERCICIO 110

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Taelman, 2001)

OBJETIVO: Velocidad de reacción y fundamentos técnicos.

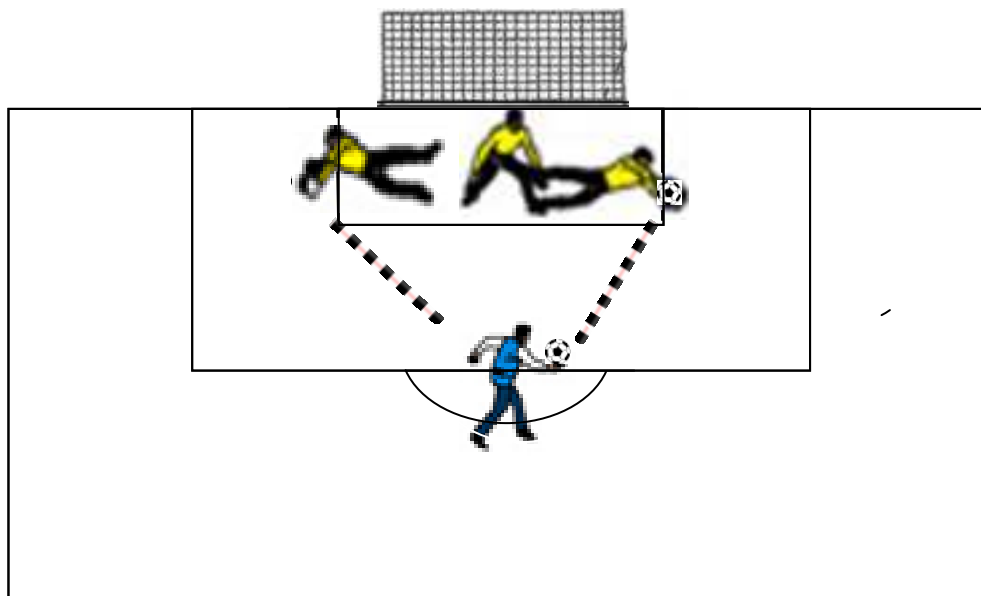
DESARROLLO: sentado, lanza el balón hacia atrás por encima de su cabeza, se levanta inmediatamente, coge el balón en el aire, o bien se detiene y lo despeja antes del segundo rebote.

VARIANTE:

- 1- Colocar un balón más de donde comenzó y deberá alcanzarlo después de detener o desviar el otro.

EJERCICIO 111

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Resistencia. Fuerza y estiradas.

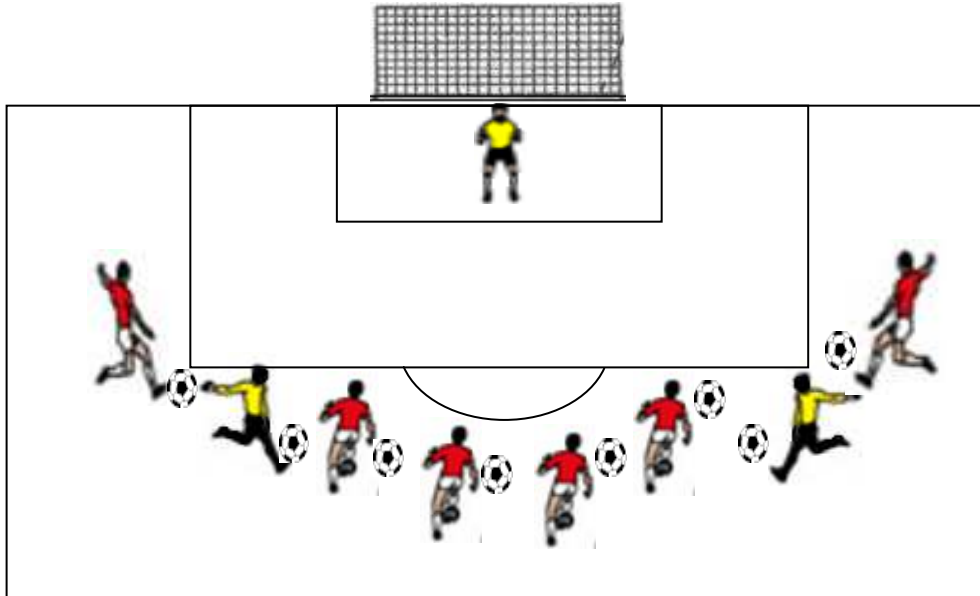
DESARROLLO: De poste a poste, corriendo lateralmente, el portero va cogiendo y devolviendo los balones que se le envían arriba, desde cerca con las manos.

VARIANTE:

- 1- Situado el portero un metro por delante de la portería (así se consigue una mayor estirada para llegar al balón).

EJERCICIO 112

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Tiros, vista al balón y velocidad de reacción.

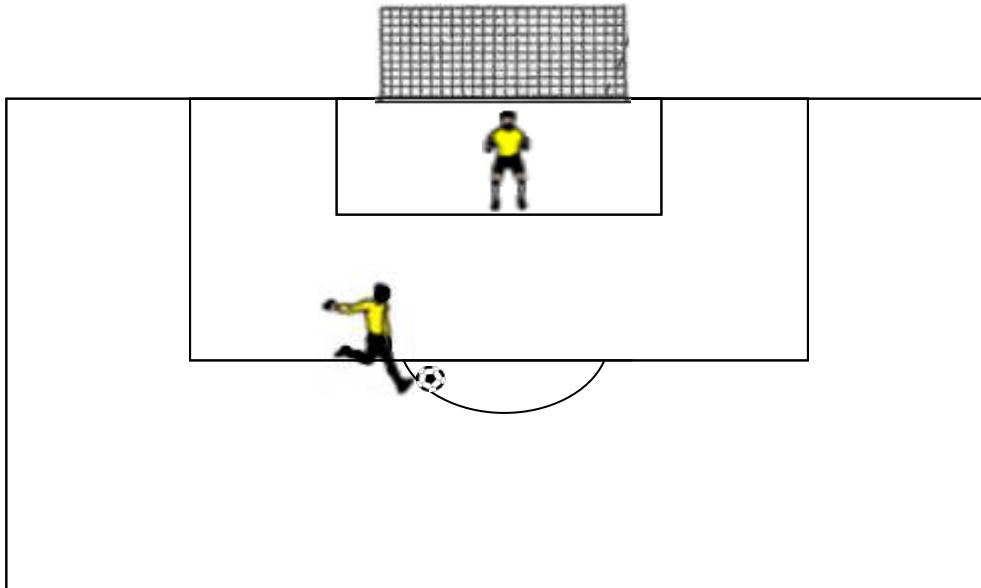
DESARROLLO: Ocho porteros numerados se colocan fuera del área, cada uno con un balón, y van tirando, fuerte, cuando el entrenador grita su número. El portero debe reaccionar rápidamente, buscar quién le tira, colocarse y detener o desviar el esférico.

VARIANTES:

- 1- A la siguiente ronda cambian números.
- 2- El tiro se realizara pero con un pase previo, con el objetivo de que el portero acorte su ángulo de tiro.

EJERCICIO 113

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad de reacción y penales.

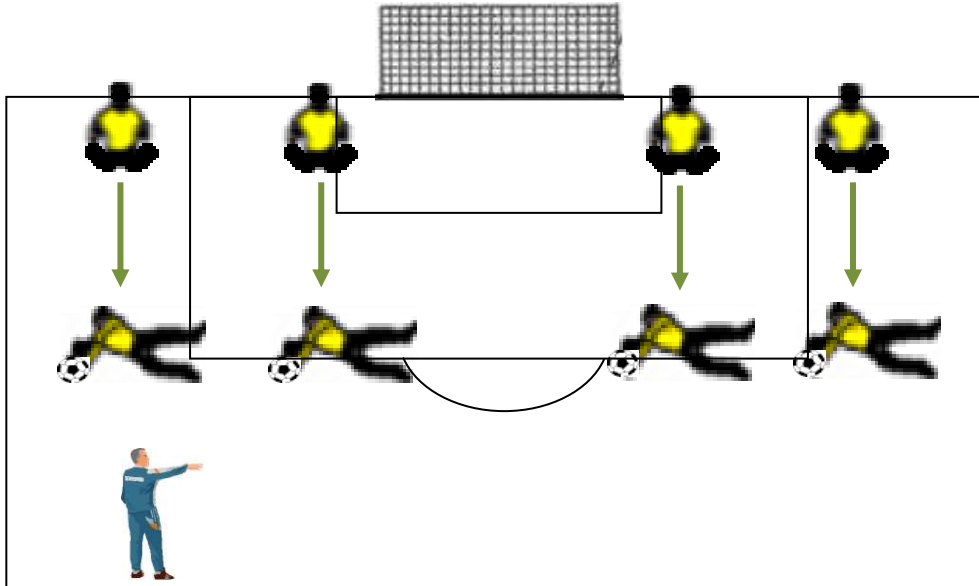
DESARROLLO: Tiros penales, intentando aguantar el máximo de veces seguidas sin que metan gol.

VARIANTE:

- 1- El que meta gol se pone de portero.

EJERCICIO 114

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad de reacción.

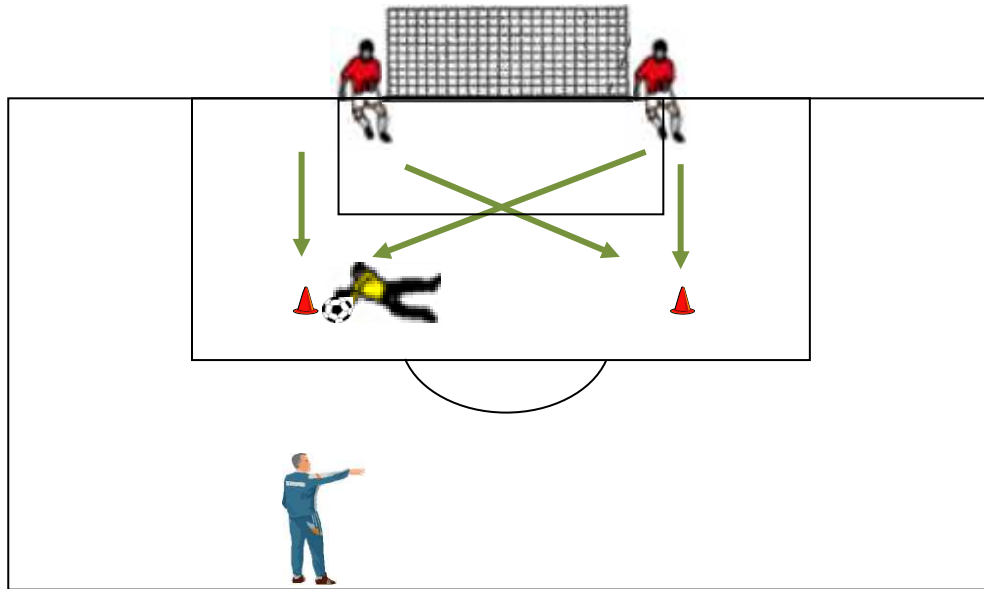
DESARROLLO: Se sitúan los porteros en la línea de meta y tantos balones como porteros distribuidos a un metro de la línea frontal del área. Al silbatazo salen rápidos a coger el balón, lanzándose a ras de suelo.

VARIANTE:

- 1- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.

EJERCICIO 115

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Velocidad y salidas cortas.

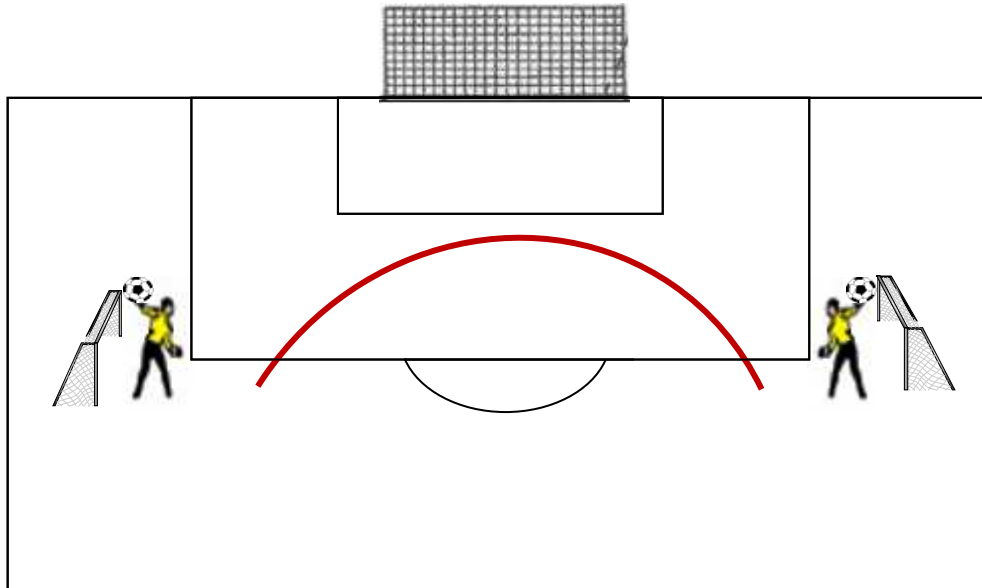
DESARROLLO: En cada poste de la portería se sitúa un portero. Se colocan dos balones a un metro de la línea frontal del área, en línea recta con los postes. A la voz de derecha o izquierda. Los dos salen rápidos a coger el balón correspondiente a la indicación de entrenador, lanzándose a ras de suelo. Lógicamente, un portero tendrá ventaja al ser su recorrido más corto. Por lo que habrá más exigencia.

VARIANTE:

- 1- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.

EJERCICIO 116

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad de reacción y espacio-tiempo.

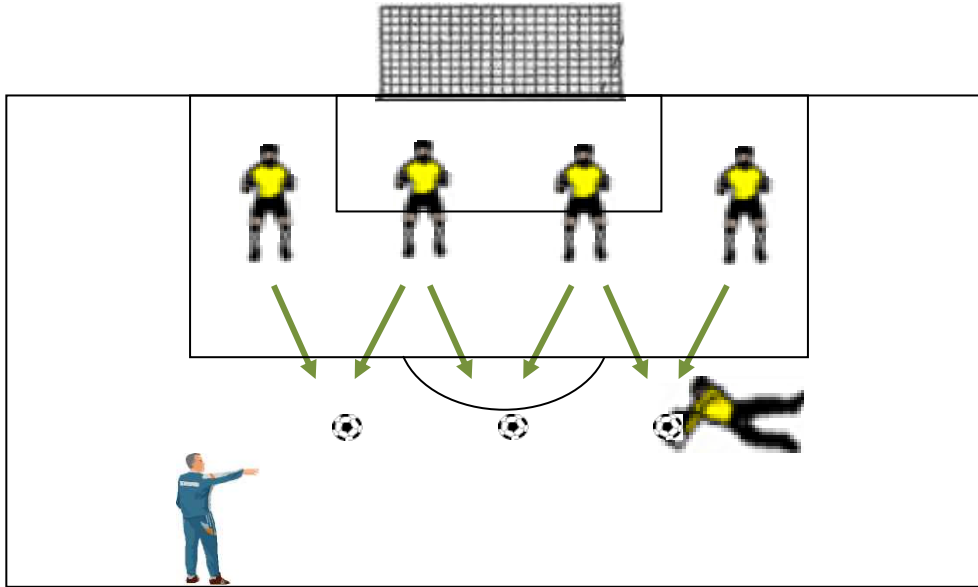
DESARROLLO: Un portero frente al otro, a una distancia de 10 metros, Envíos con la mano para que bote el balón unos 2 metros antes de la portería, aunque el portero tendrá que salir rápido, precisamente para que el balón no llegue a botar.

VARIANTES:

- 1- Aumentar la distancia del bote, para que salga más rápido y preciso.
- 2- Envíos con la mano, fuerte y alto, para salir a sujetar arriba.

EJERCICIO 117

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad de reacción, velocidad y salidas cortas.

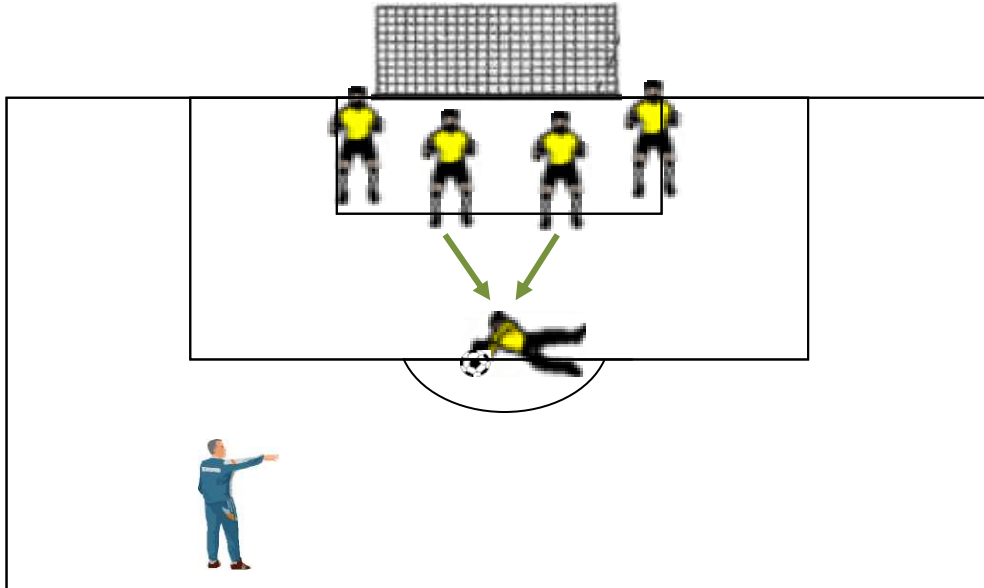
DESARROLLO: Se sitúan todos los porteros en la línea de meta y algunos balones (uno o dos menos que el número de porteros) distribuidos a un metro de la línea frontal del área. Al silbatazo salen rápidos a coger un balón, lanzándose a ras de suelo quedándose algunos sin conseguir el objetivo.

VARIANTES:

- 1- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.
- 2- Castigo para el portero que quede sin balón y así exigirles más a cada uno de ellos

EJERCICIO 118

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad de reacción, velocidad y salidas rápidas y cortas.

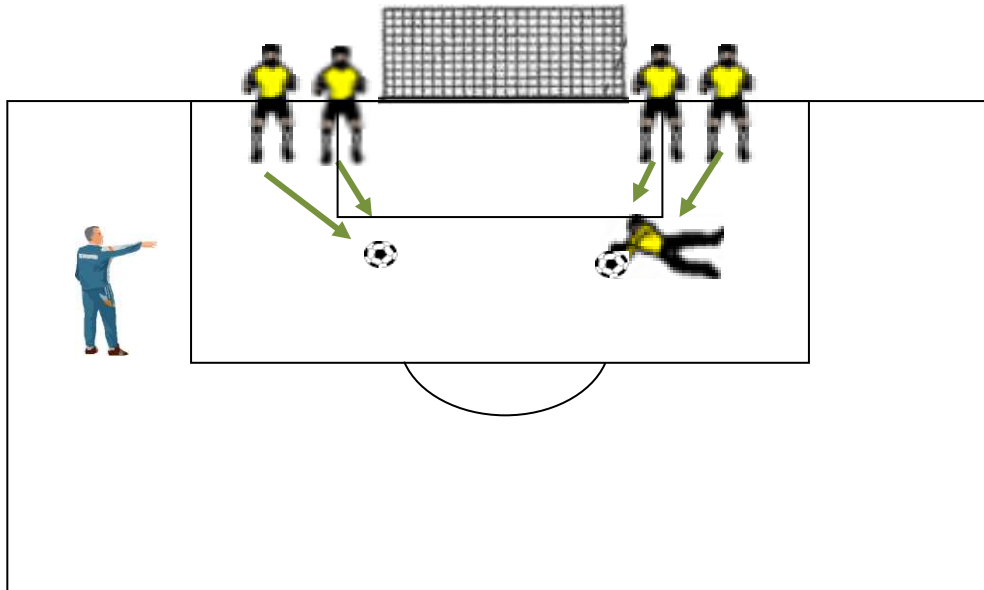
DESARROLLO: Se sitúan todos los porteros en portería y un balón a un metro de la línea frontal del área. El entrenador llamará por su nombre a dos de los porteros, que encontrarán una relativa oposición de sus compañeros para intentar salir para ir a coger el balón (Lanzándose a ras de suelo).

VARIANTES:

- 1- Cambiar la posición de salidas, de espaldas, sentados, acostados, etc.
- 2- Castigo para el portero que quede sin balón y así exigirles más a cada uno de ellos

EJERCICIO 119

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad, velocidad de reacción.

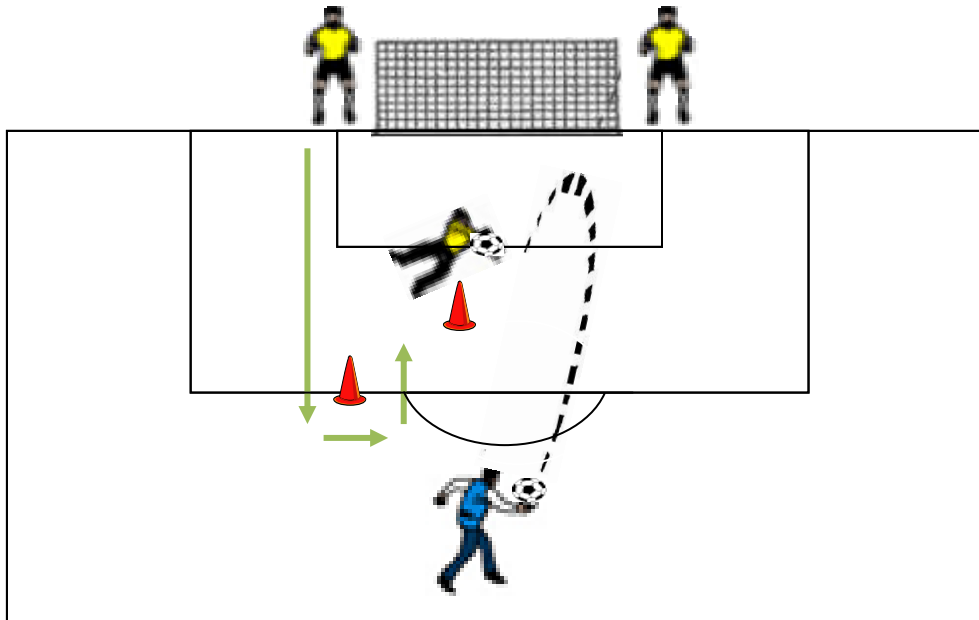
DESARROLLO: En cada poste de la portería se sitúa un equipo de porteros, se colocan dos balones a un metro de la línea frontal del área, en línea recta con los postes. Cuando el entrenador grite un número, el portero correspondiente de cada equipo saldrá rápido por su balón, lanzándose a ras de suelo.

VARIANTES:

- 1- La posición de salidas, de espaldas, sentados, cambiar acostados, etc.
- 2- En lugar de dos balones habrá solo uno por el cual deberán pelear los porteros.

EJERCICIO 120

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad y fundamentos técnico.

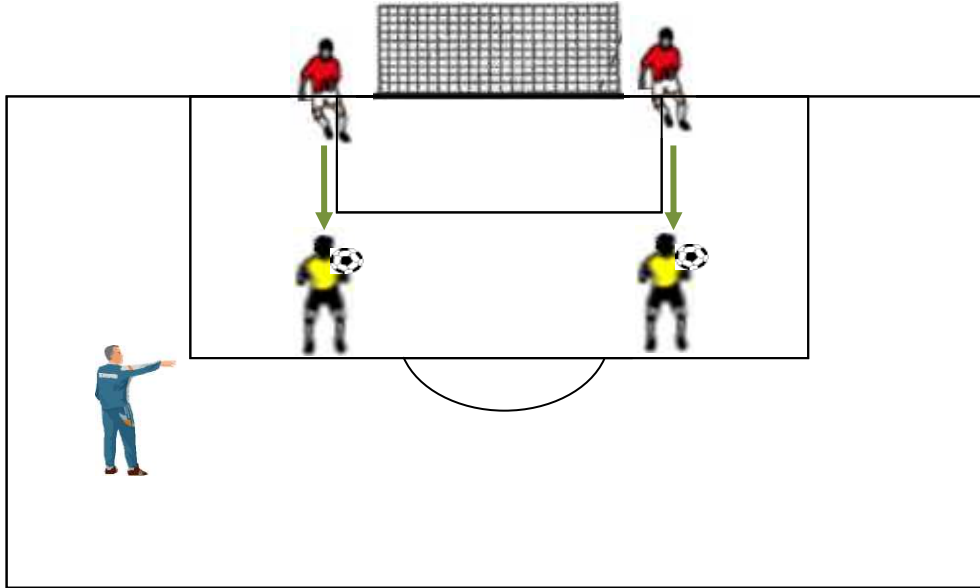
DESARROLLO: Se colocan conos en cada una de las intersecciones del semicírculo. A la voz de derecha o izquierda los porteros van saliendo sucesivamente en velocidad desde la línea de meta hasta el cono indicado por el entrenador, rodean el semicírculo de espaldas y continúan en carrera dorsal, sin perder de vista el balón que el entrenador les envía con la mano, arriba, con la intención de sobrepasarles, pero que procurarán atrapar, despejar o prolongar.

VARIANTE:

- 1- La posición de salidas, de espaldas, sentados, cambiar acostados, etc.

EJERCICIO 121

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad.

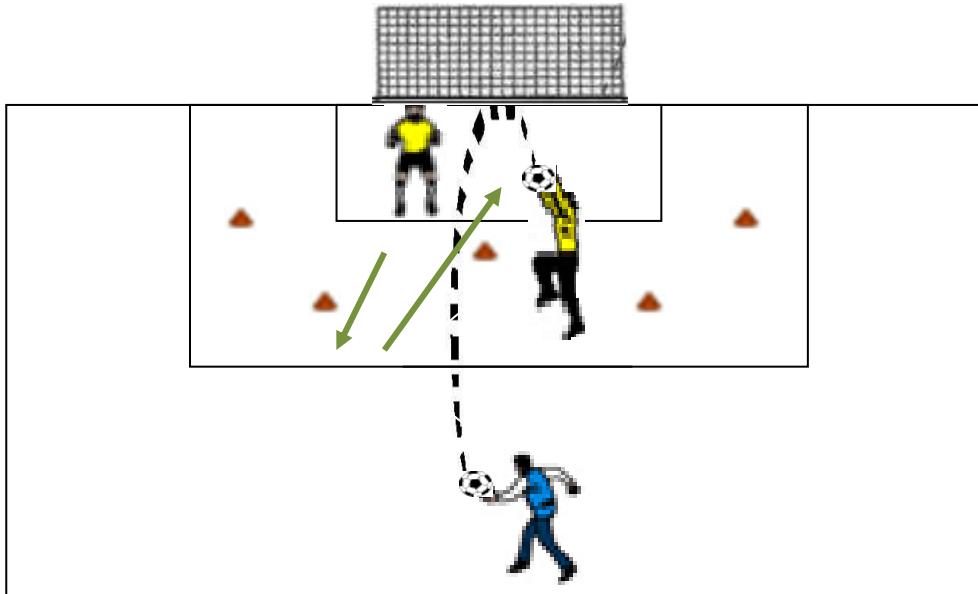
DESARROLLO: Se sitúa la mitad de los porteros en la línea de meta y la otra mitad, cada uno con un balón en sus manos, a un metro de la frontal, pero dentro del área. Al silbatazo, los que están situados en la portería salen rápidos a coger el balón que su pareja tiene en sus manos, procurando que no se le escape e intentando frenarse antes de salirse del área.

VARIANTE:

- 1- Los porteros que están esperando con el balón, en el momento de cederlo a sus compañeros, inicien una carrera para ver quién llega antes a la línea de meta.

EJERCICIO 122

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Ares, 2002).

OBJETIVO: Velocidad y resistencia.

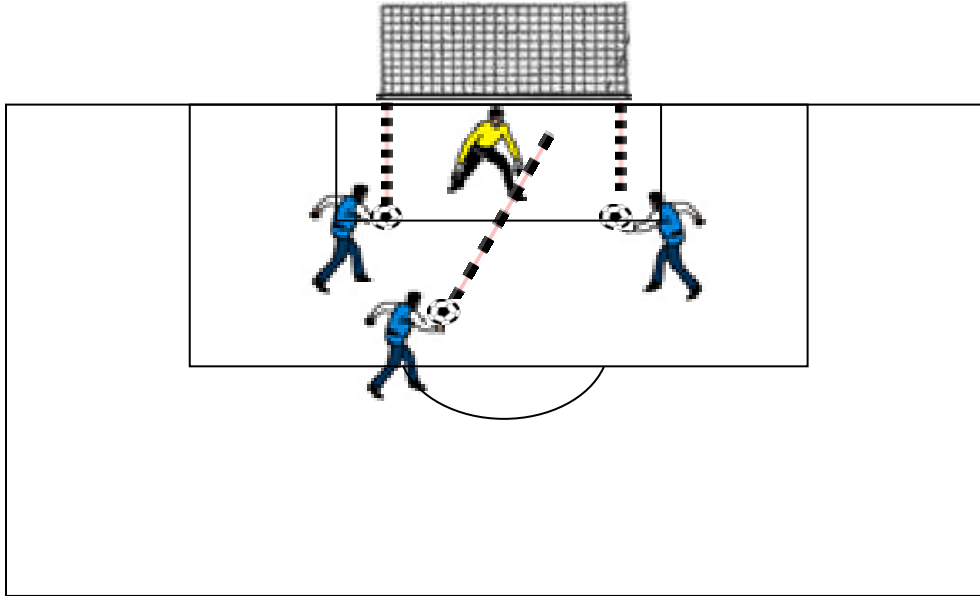
DESARROLLO: Se colocan dentro del área grande 4 ó 5 platos y se numeran. El portero debe salir a tocar el plato que se le indica y volver a colocarse en la portería sin perder de vista el balón que el entrenador le enviará en cualquier momento.

VARIANTE:

- 1- Se aumentaran el número de platos que el portero tocara antes de recibir el balón, haciendo el recorrido ahora con tiempo.

EJERCICIO 123

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Velocidad, velocidad de reacción y

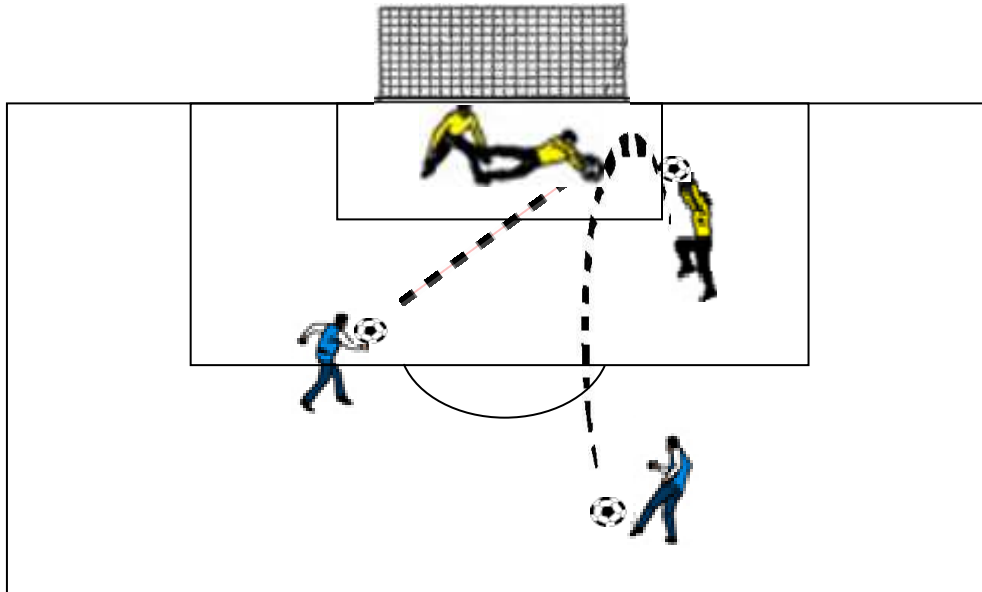
DESARROLLO: Un portero sale desde el centro de su portería a tocar un poste e intentar atajar un centro/tiro enviado, con el pie o con la mano, desde un costado del borde del área pequeña (pegado a la línea de fuera de portería), luego se dirige al otro poste para realizar el mismo ejercicio, y finalmente, va a detener/desviar un tiro colocado, lanzado desde el borde del área grande.

VARIANTE:

- 1- Aumentar en cuarto balón, lanzándole del semicírculo, para que el portero lo reciba a la altura del pecho.

EJERCICIO 124

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Velocidad, fuerza en miembro superiores y fundamentos técnicos.

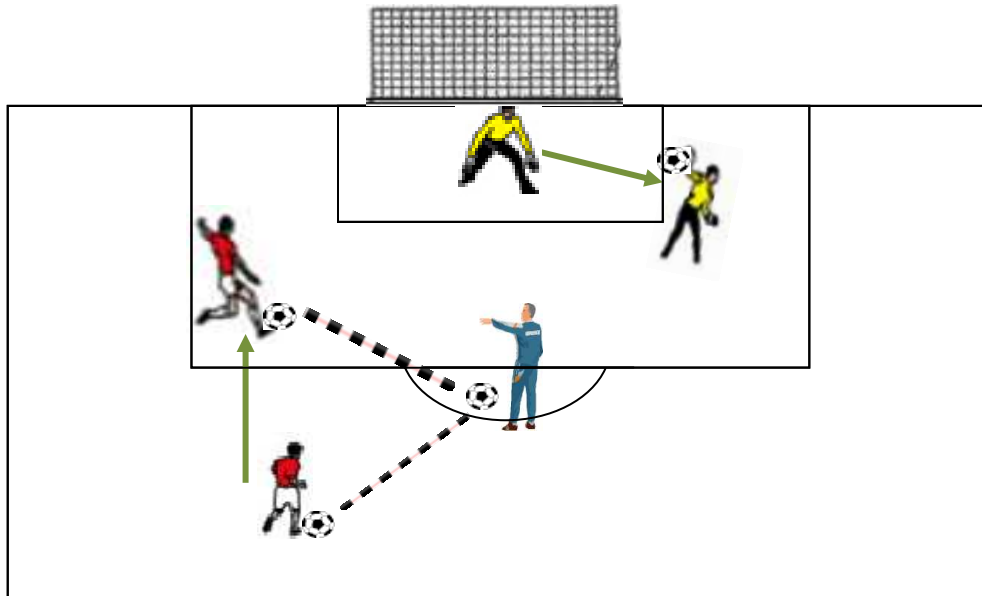
DESARROLLO: Un portero intenta detener/desviar un tiro lanzado desde el borde del área grande, luego sale y salta por un balón arriba, enviado con la mano desde el semicírculo del área.

VARIANTES:

- 1- Que el balón lanzado sea un medicinal de 1k para desarrollar la fuerza en miembros superiores.
- 2- Agregar un balón mas para que este sea tomado arriba.
- 3- Estos ejercicios se pueden realizar haciendo muchas otras combinaciones, siempre en función del número de porteros que queramos tener participando en el ejercicio y las aptitudes que queramos desarrollar.

EJERCICIO 125

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO: Velocidad de reacción, salidas y desvíos y cerrar ángulo.

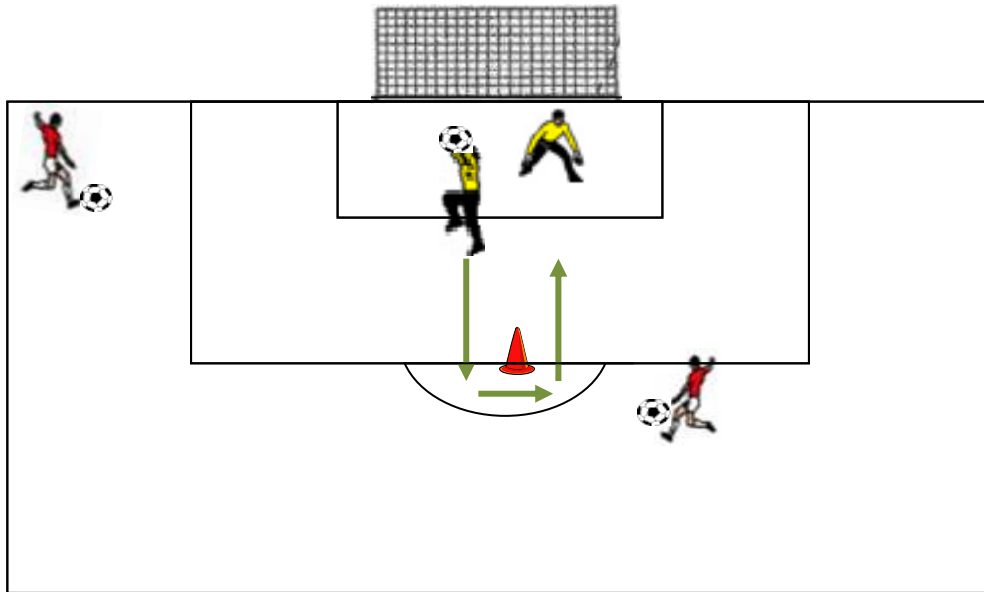
DESARROLLO: Haciendo la pared con el entrenador en el borde del área grande, tiros a puerta o regates intentando evitar la salida del portero.

VARIANTE:

- 1- Pedir al portero que atrape balones, los más que pueda, esto ayudara al equipo a salir rápido.

EJERCICIO 126

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Falkowky & Enriquez, 1998)

OBJETIVO: Resistencia, velocidad, cerrar ángulos y fundamentos técnicos.

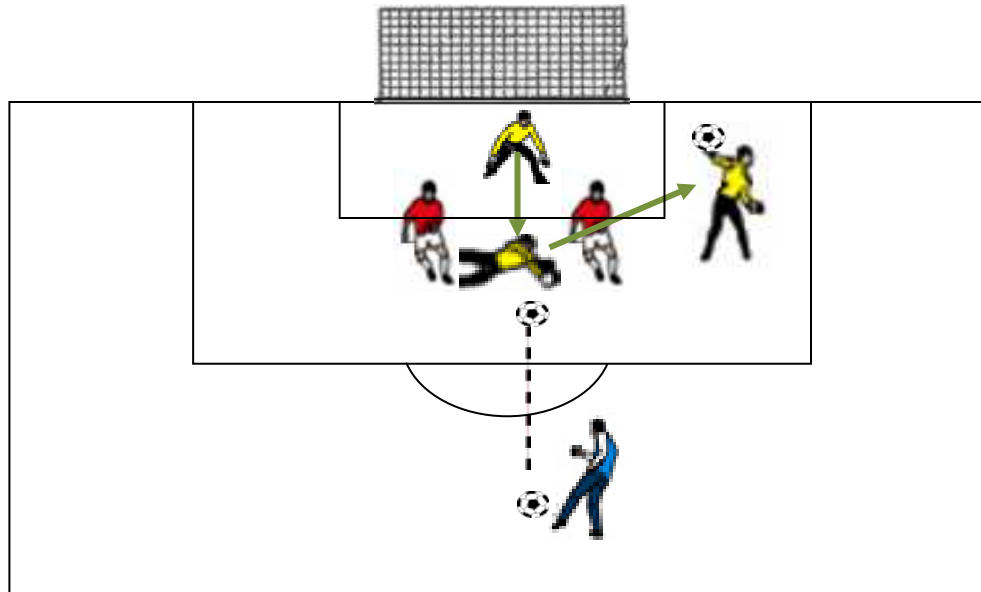
DESARROLLO: Enviar un centro que el portero deberá despejar o agarrar arriba, rodear el cono y prepararse para recibir el tiro que se mandara desde afuera de la aérea.

VARIANTES:

- 1- Aumentar un jugador con balón que entrara tratando de regatear al portero.
- 2- Cambiar el obstáculo por algo más largo para trabajar la resistencia.

EJERCICIO 127

ESQUEMA



Fuente: Elaboración propia de: (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Anticipación y ataque rápido.

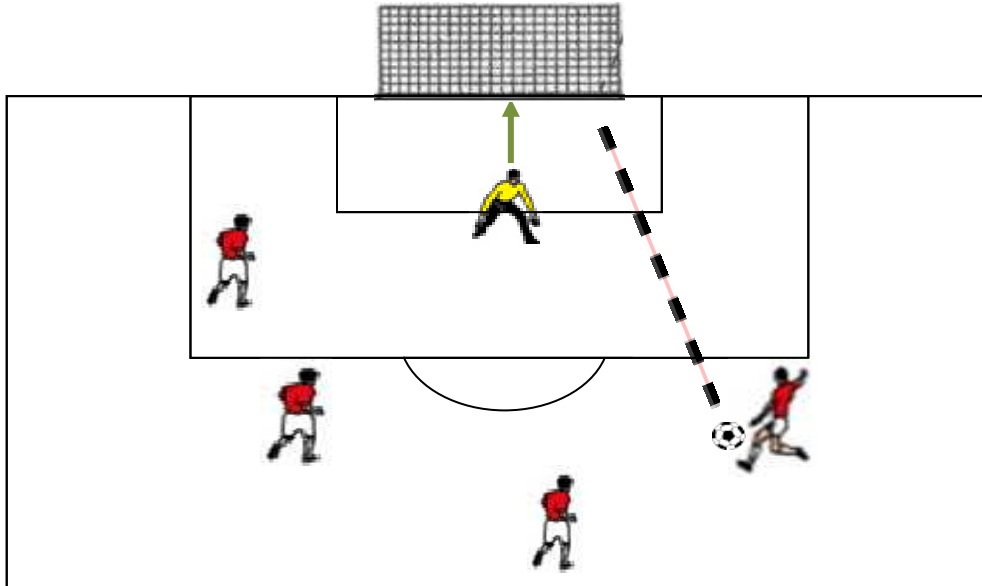
DESARROLLO: El entrenador manda un balón raso entre líneas, para que el portero se anticipe a los delanteros y después inicie el ataque con un pase con la mano hacia la portería reducida.

VARIANTES:

- 1- Se agregaran al ejercicio ofensivos y defensivos, quienes pelearan el balón.

EJERCICIO 128

ESQUEMA



Fuente: Elaboración Propia de (Sainz de Baranda, Llopis, & Ortega, 2005)

OBJETIVO: Mejorar el repliegue a portería.

DESARROLLO: Partido donde el portero está obligado a tener una posición adelantada (fuera del área chica) y solo podrá entrar en ella después de que el jugador haya realizado el tiro a la portería.

VARIANTE:

- 1- Solo se conseguirá meter gol en la zona alta de la portería.

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo, se han planteado técnicas para el entrenamiento del portero de fútbol, con el objetivo de presentar a los profesores una mejor enseñanza de los mismos. Hemos podido darnos cuenta que las técnicas de entrenamiento y las bases para la enseñanza de esas mismas técnicas se deben realizar por separado de un entrenamiento de cualquier jugador en otra posición en el campo. La presencia física y psicológica de un portero y la seguridad que se desempeñe en el será uno de los grandes pilares que den estabilidad a la formación del mismo. Los profesores que se dediquen a la enseñanza de estas técnicas deben tener muy presente que en base a entrenamientos enfocados a el desarrollo de habilidades y aptitudes que tenga el jugador serán las bases principales para la formación de un portero con características competitivas y destacadas para su desempeño posterior en el campo.

Como profesores de educación física y ciencias del deporte hemos forjado carácter competitivo y de fortaleza, pero también de unión y compañerismo a lo largo de la carrera, sin dejar de un lado a todo un equipo disciplinario; es así, como nosotros mismo hemos de transmitir esa misma mentalidad de lucha y carácter, de unión y fortaleza a nuestros alumnos, que con inteligencia física y emocional llevamos a cabo la formación de hombres y mujeres que no solo lleven la pasión y humildad de ser mejores dentro del deporte, sino también en su vida diaria.

BIBLIOGRAFIA

Ares Ikarán, A., & Chicharro, L. F. (2002). *Manual para el entrenamiento de porteros de futbol base*. Barcelona: Paidotribo.

Bruggmann, B. (2011). *1000 ejercicios y juegos para el portero de futbol*. Hispano Europea.

Curbelo Machado, A., & Viñales Duran, G. (2004). *252 ejercicios del portero*. Barcelona: paidotribo.

Falkowky, M., & Enriquez, M. (1998). *Estudi monografico del portero*. Madrid: Esteban Sanz.

Ocaña, F. (2004). *El portero de futbol*. Barcelona: Paidotribo.

Sainz de Baranda, P., Llopis, L., & Ortega, E. (2005). *Metodologia global para el entrenamiento del portero de futbol*. Sevilla: Wanceulen.

Taelman, R. (2001). *150 ejercicios de entrenamiento para el portero de futbol*. Barcelona: Paidotribo.

Vales, E., & Carrón, F. (2009). *Entrenadores de Portero*. Recuperado el 8 de agosto de 2012, de <http://www.entrenadoresdeporteros.com/es/ejercicios-juego-real.html>