EJERCICIOS CON BOSU PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios con bosu para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

EJERCICIOS CON BOSU PARA PORTEROS

El trabajo con BOSU permite incorporar situaciones de inestabilidad controlada al entrenamiento del portero, favoreciendo el desarrollo del equilibrio, la coordinación y el control corporal. Estas capacidades contribuyen a mejorar el dominio del cuerpo durante los desplazamientos y las diferentes acciones técnicas.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos con BOSU, mediante propuestas orientadas a trabajar la estabilidad, el equilibrio y el control postural, tanto de forma aislada como combinados con otros movimientos.

El objetivo es mejorar aspectos como el equilibrio, la propiocepción, la estabilidad del tobillo y la rodilla, y la coordinación, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero y priorizando siempre una ejecución segura.

Equilibrio, estabilidad y control corporal para mejorar el dominio del movimiento bajo palos.



Coordinación, salida al bosu, blocaje frontal y caída lateral

- Coordinación frontal en escalera.
- Salida al bosu con apoyo en una pierna.
- Repliegue para blocaje frontal.
- Desplazamiento lateral hacia el bosu con apoyo lateral.
- Caída lateral rasa.



Blocaje frontal, coordinación lateral y estirada final

- Blocaje frontal.
- Coordinación lateral en la escalera.
- Apoyo lateral sobre el bosu.
- Reposicionamiento.
- Repliegue y blocaje en estirada.



Desplazamiento lateral, apoyo en bosu, caída lateral rasa y blocaje aéreo

- Desplazamiento lateral y apoyo en bosu.
- Vuelta lateral y caída lateral rasa.
- Blocaje aéreo con apoyo en bosu.



Apoyo lateral en bosu, desplazamiento y blocajes

- Doble apoyo lateral sobre el bosu.
- Desplazamiento lateral y blocaje frontal.
- Repetición del desplazamiento lateral hacia el otro lado.
- Salida y blocaje aéreo.



Saltos, apoyo en bosu y blocaje frontal

- Saltos frontales a vallas.
- Salida con apoyo en bosu.
- Repliegue y segundo apoyo.
- Repliegue y blocaje frontal.



Saltos laterales, apoyo en bosu y blocaje en estirada

- Saltos laterales a vallas altas.
- Desplazamiento lateral y apoyo en bosu.
- Blocaje en estirada.



Agilidad y equilibrio para porteros con steps y bosu

- Doble apoyo lateral sobre los steps.
- Desplazamiento lateral hacia el bosu.
- Apoyo unipodal sobre el bosu.
- Camino de vuelta hacia los steps.
- Blocaje frontal.



Coordinación, equilibrio y caída lateral para porteros

- Doble apoyo frontal sobre los steps.
- Carrera hacia el bosu.
- Apoyo frontal unipodal sobre el bosu.
- Desplazamiento lateral de regreso a los steps.
- Caída lateral ante un balón.



Apoyo de un pie en squash frontal y paradas frontales

- Apoyo frontal de un pie sobre el bosu, haciendo un squash frontal.
- Paradas frontales desde distintos ángulos.



Doble apoyo lateral sobre bosu, desplazamientos y caída lateral

- Doble apoyo lateral entre los aros y el bosu.
- Desplazamiento lateral entre los conos.
- Caída lateral.



Doble apoyo sobre bosu y estirada

- Doble apoyo lateral ida y vuelta sobre el bosu.
- Rodear el cono y estirada.



Doble apoyo frontal sobre el bosu y posicionamiento para finalización

- Doble apoyo frontal sobre el bosu.
- Reposicionamiento en portería.
- Finalización.

SIGUE ENTRENANDO CON NOSOTROS

Este PDF es solo una parte de los recursos que encontrarás en elportero.es.
Visita la web para descubrir nuevos ejercicios, sesiones de entrenamiento, contenidos técnicos y recursos específicos para porteros de fútbol.

DESCUBRE MÁS

Entra en Ejercicios y continúa explorando las diferentes propuestas de entrenamiento para porteros.

SÍGUENOS

(HAZ CLIC EN EL ICONO)