EJERCICIOS DE CAIDAS LATEALES PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de caidas lateales para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

EJERCICIOS DE CAÍDAS LATERALES PARA PORTEROS

Las caídas laterales son uno de los gestos técnicos más característicos del portero de fútbol. Una ejecución correcta permite llegar a balones alejados del cuerpo, proteger el balón tras la intervención y reducir el riesgo de realizar el gesto de forma descontrolada.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar las caídas laterales, desde movimientos técnicos y progresiones sencillas hasta propuestas que incorporan desplazamientos, estímulos y finalizaciones.

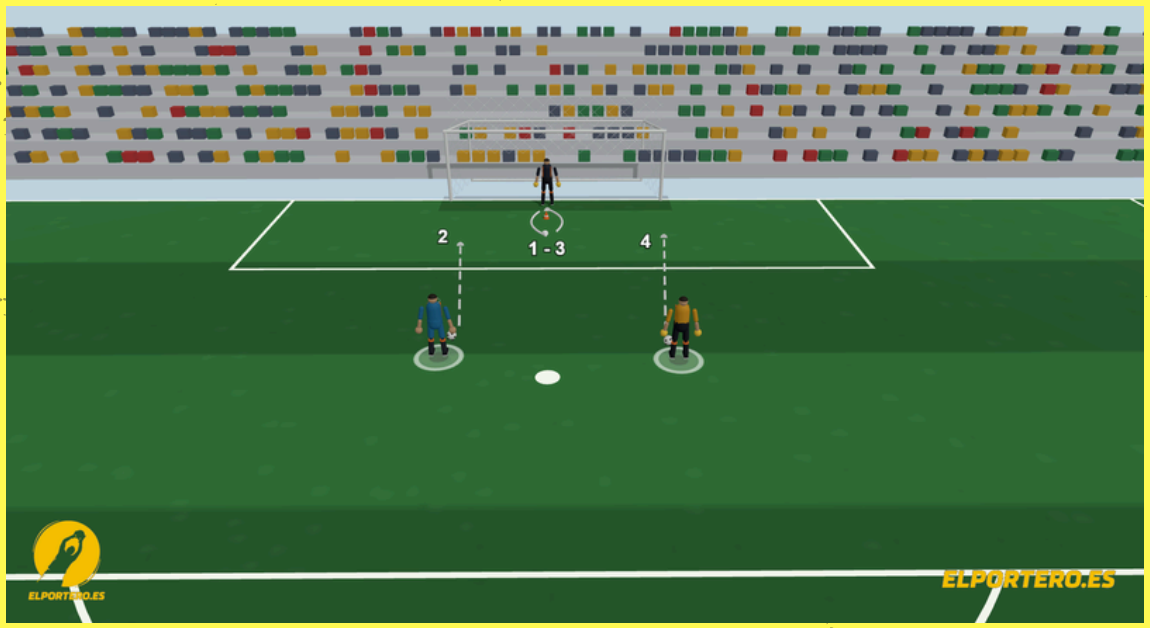
El objetivo es mejorar aspectos como los apoyos, el impulso, la orientación del cuerpo, el contacto con el suelo y la recuperación posterior, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Técnica, coordinación y control del gesto para caer mejor y llegar más lejos.



Blocaje lateral raso con paso diagonal

- Paso diagonal dentro del aro y blocaje lateral raso.
- Reposicionamiento en el cono y caída lateral sin aro.



Desplazamiento alrededor de cono y caídas laterales

- Desplazamiento alrededor del cono.
- Caída lateral y blocaje.
- Repetición en sentido contrario.
- Caída lateral final.



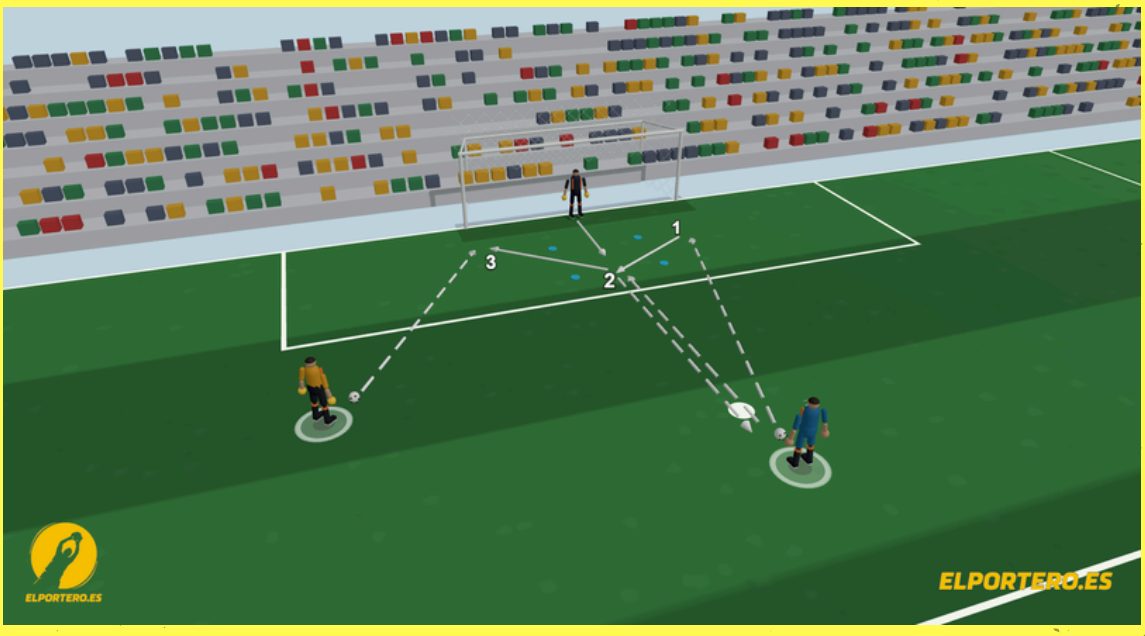
Desplazamiento lateral, caídas y coordinación

- Desplazamiento lateral al palo corto.
- Caída al palo largo tras balón raso.
- Coordinación en escalera y devolución del balón.
- Desplazamiento y caída lateral ante pase atrás.



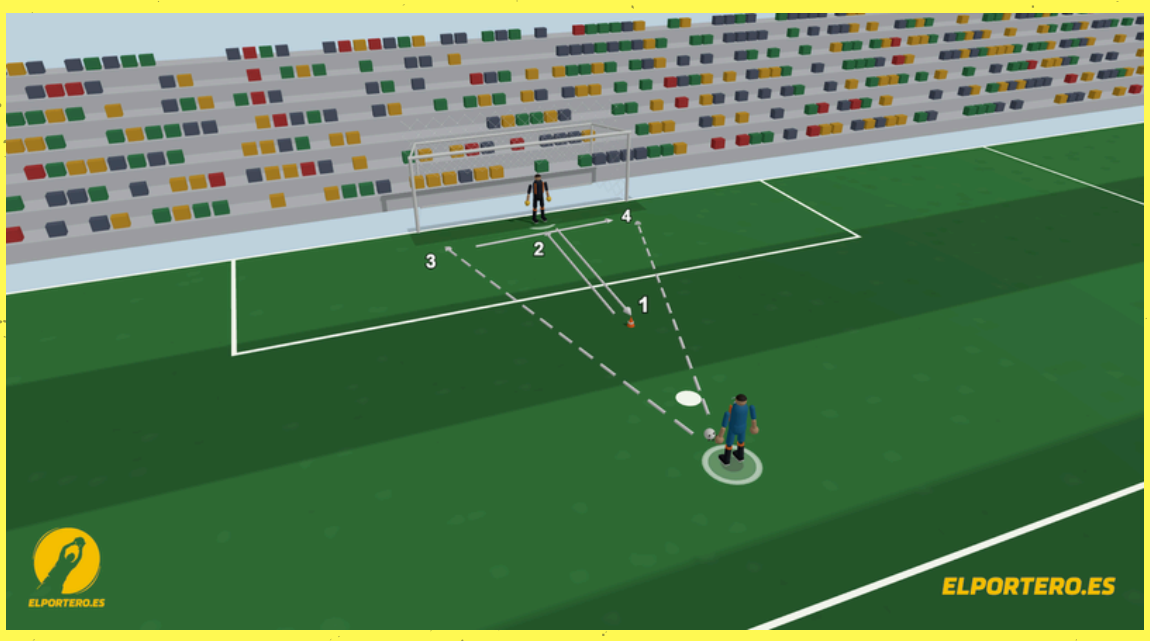
Desplazamiento entre conos, caída lateral y blocaje

- Desplazamiento entre conos con orientación corporal.
- Caída lateral al palo largo.
- Recepción de disparo desde el área.



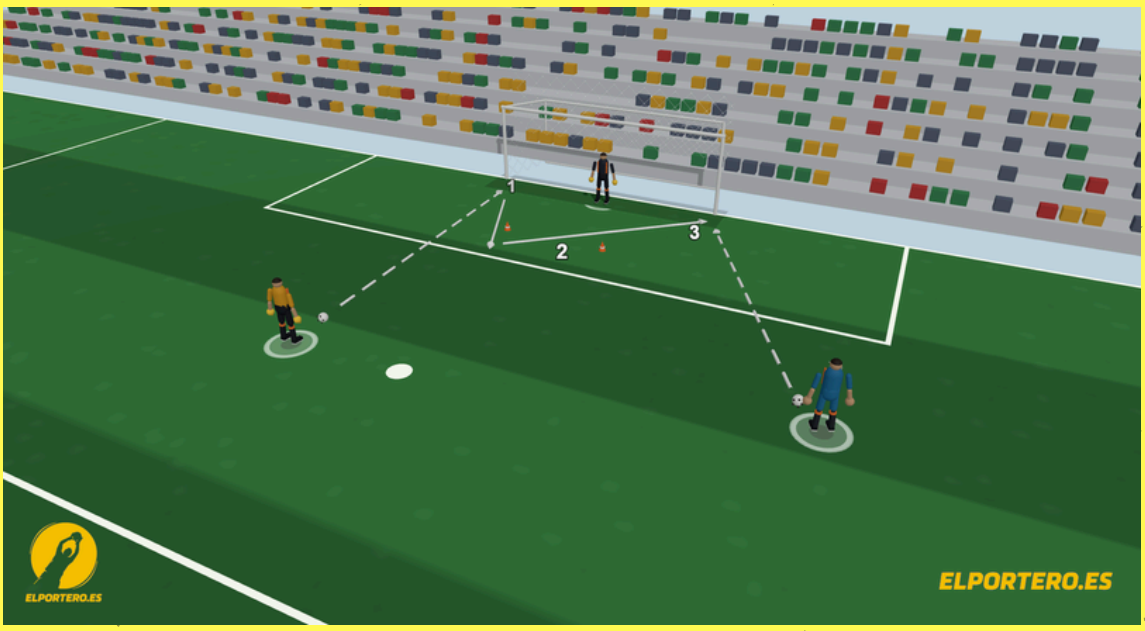
Caída lateral y devolución con el pie

- Salida y caída lateral rasa.
- Reposicionamiento y devolución con el pie.
- Caída lateral en estirada.



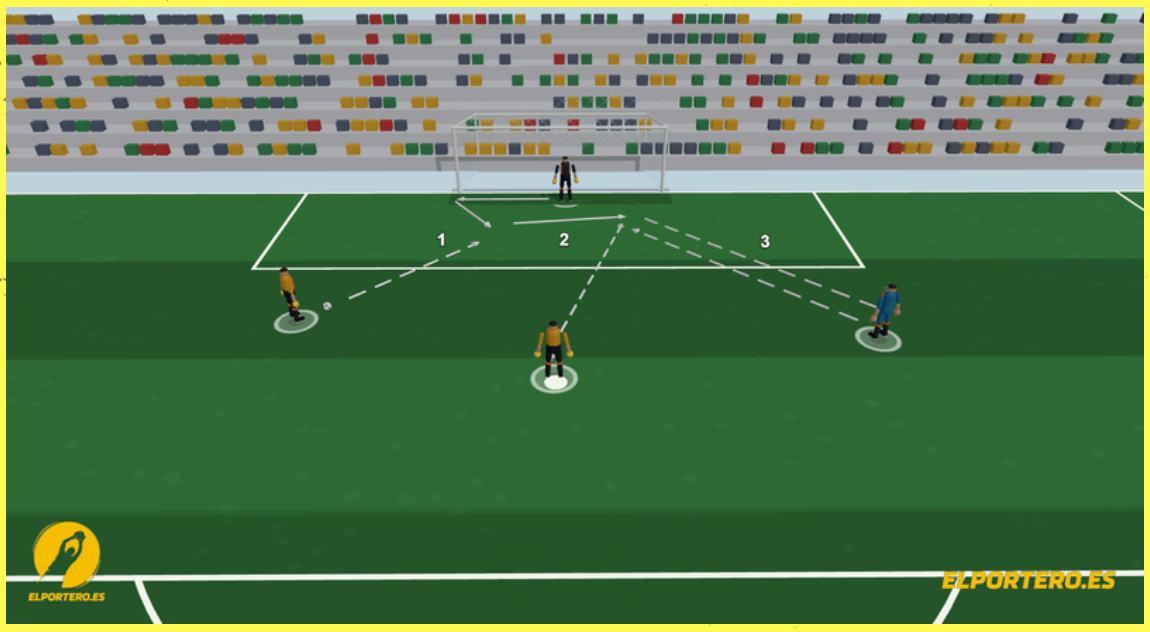
Salida, repliegue y caídas laterales

- Salida hasta el cono.
- Repliegue.
- Caída lateral rasa.
- Blocaje en estirada al lado contrario.



Caída lateral y blocaje en estirada

- Caída lateral.
- Desplazamiento entre conos.
- Blocaje en estirada.



Técnica de caída y posicionamiento

- Desplazamiento y estirada al palo largo.
- Caída lateral a lado conocido.
- Devolución y reposicionamiento.



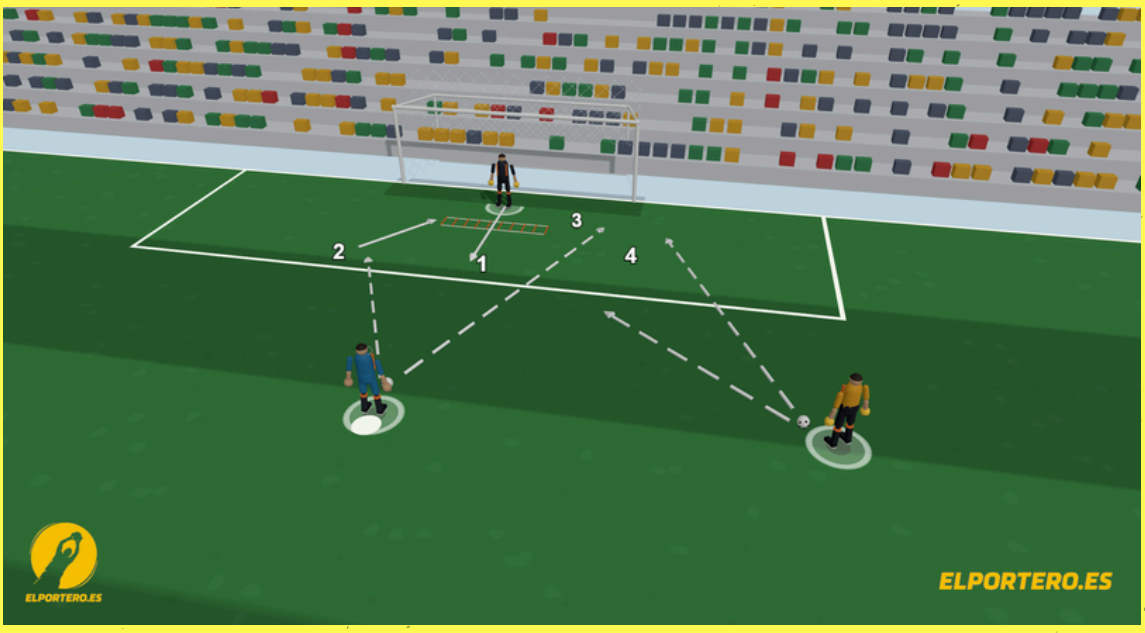
Caída lateral, blocaje aéreo y coordinación

- Caída lateral en estirada a lado conocido.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.
- Coordinación lateral en escalera.
- Caída lateral ante pase atrás.



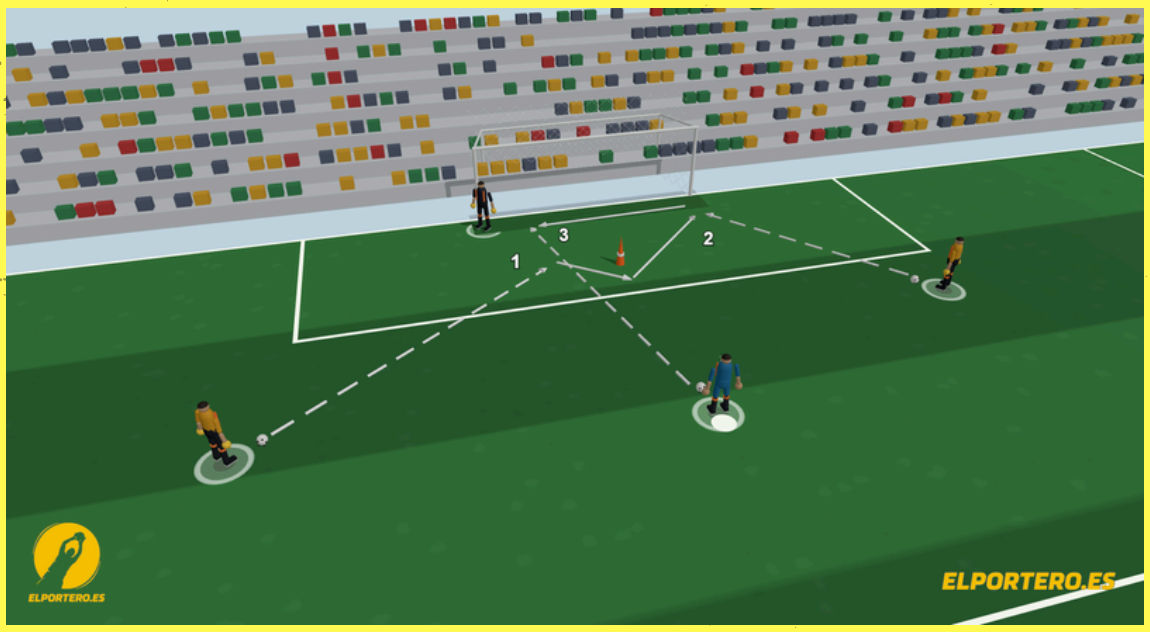
Parada frontal, desplazamiento lateral y caída

- Parada frontal inicial.
- Desplazamientos laterales entre conos.
- Saltos laterales.
- Caída lateral ante un balón lanzado.



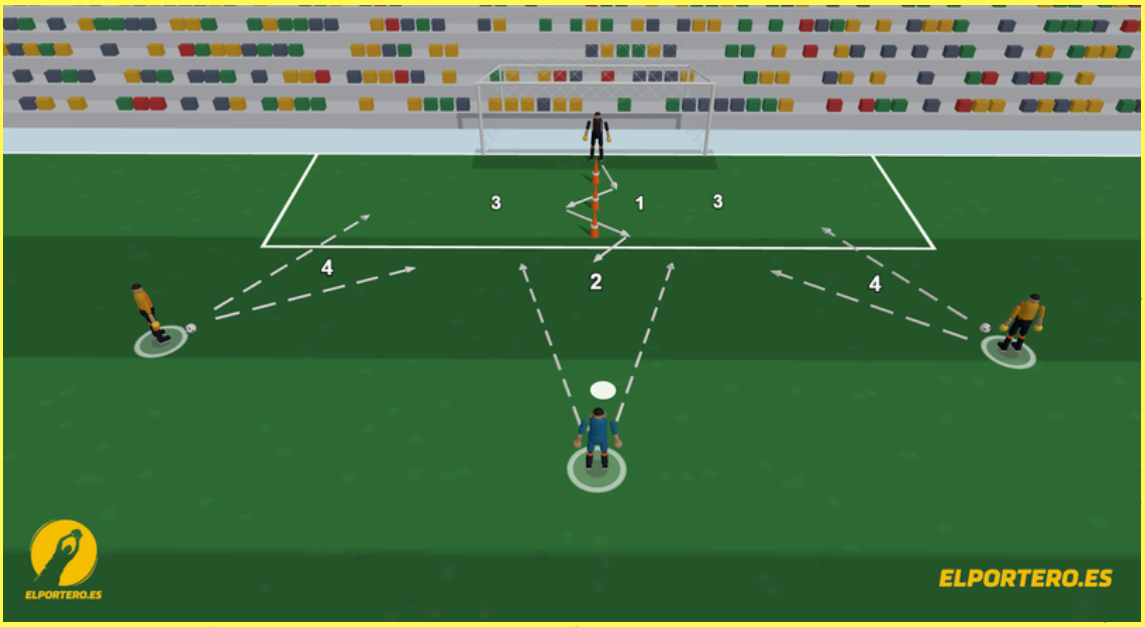
Salida, caídas laterales y coordinación

- Pequeña salida entre escalera de coordinación.
- Caída lateral a lado conocido.
- Coordinación lateral en escalera y caída en estirada.
- Posicionamiento y recepción de disparo.



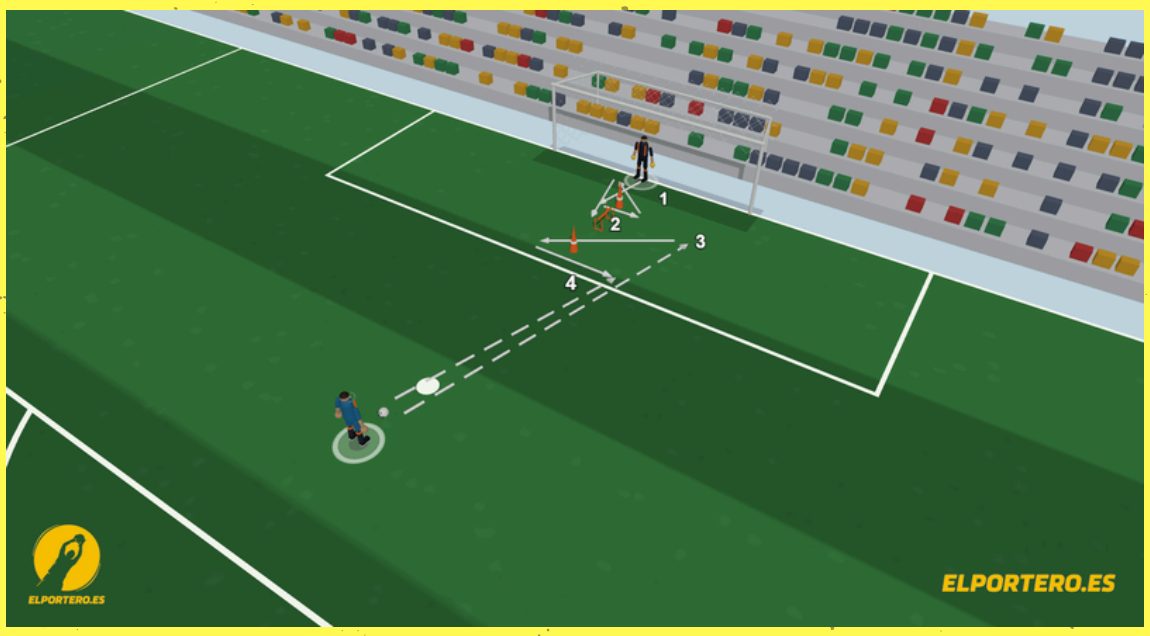
Caídas laterales y reposicionamiento

- Caída lateral al palo largo.
- Reposición y caída al palo corto.
- Última caída en estirada al punto de inicio.



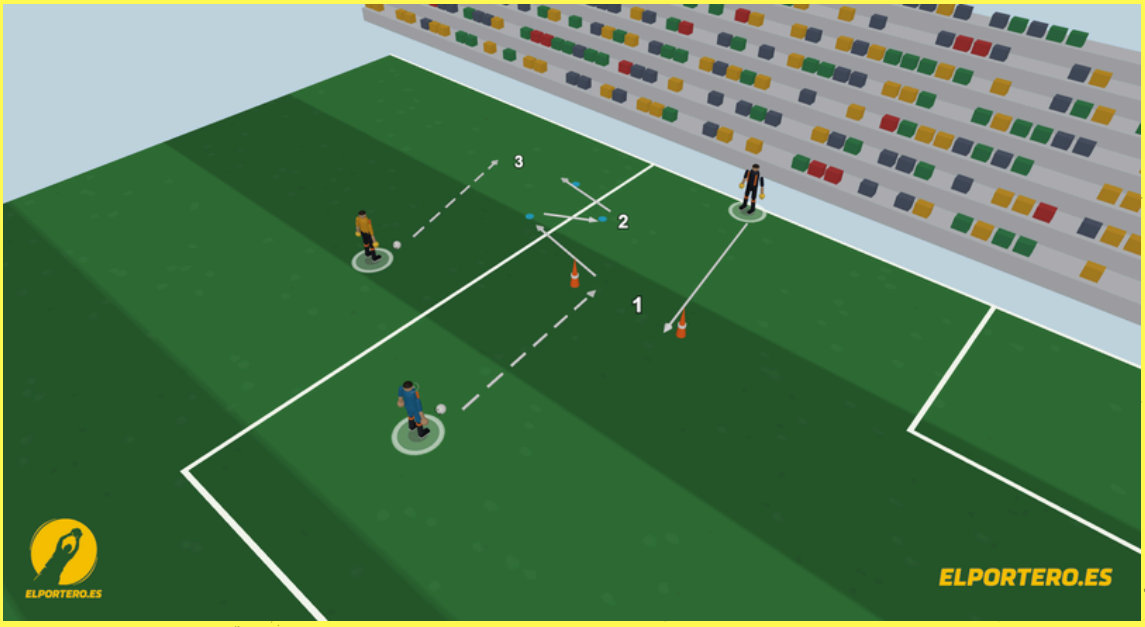
Desplazamiento lateral, caída con incertidumbre y golpeo libre

- Desplazamiento lateral entre conos.
- Caída lateral con incertidumbre.
- Continuación según la caída.
- Golpeo libre para finalizar.



Desplazamiento, salto y caídas laterales con enfoque técnico

- Rodeo del cono con orientación correcta.
- Salto lateral sobre una valla alta.
- Caída lateral en estirada.
- Desplazamiento y caída lateral final.



Caídas laterales con desplazamientos

- Carrera inicial con caída lateral.
- Desplazamiento lateral-dorsal.
- Segunda caída lateral para finalizar.



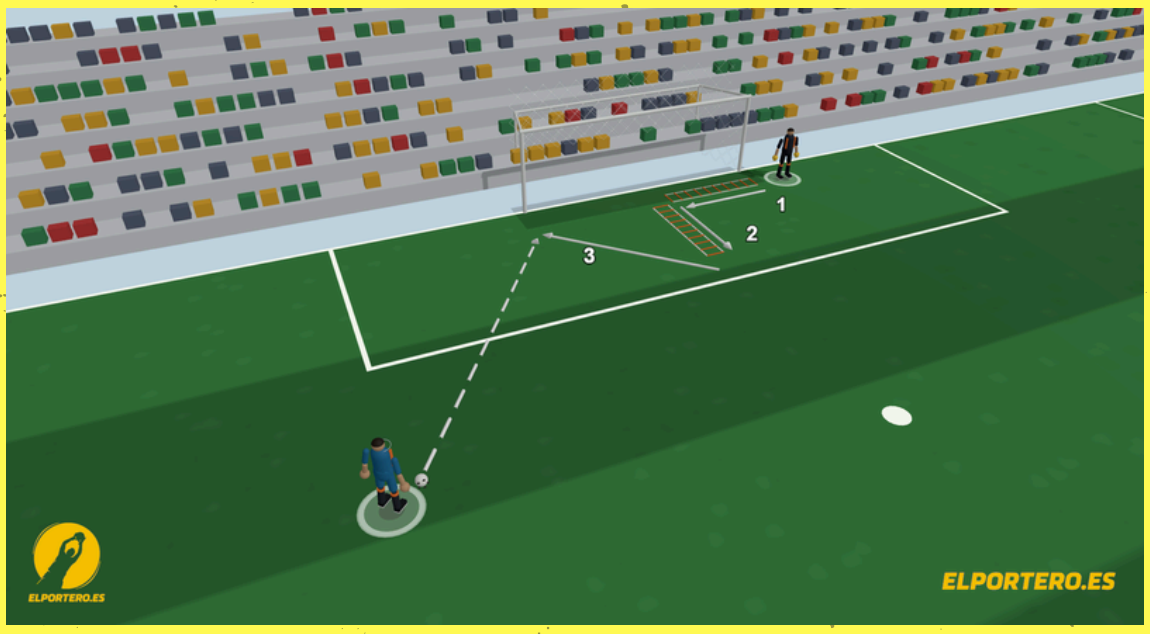
Desplazamiento, saltos laterales y caída lateral

- Desplazamiento adelante-atrás entre vallas.
- Saltos laterales.
- Caída lateral al balón.



Desplazamientos y caídas laterales

- Desplazamiento lateral al palo y caída lateral.
- Paso por detrás y delante de los conos.
- Última caída lateral.



Coordinación y caída lateral

- Coordinación lateral en escalera.
- Coordinación frontal en escalera.
- Caída lateral al palo corto.



Saltos laterales y caída lateral rasa

- Saltos laterales o dobles apoyos en vallas bajas.
- Caída lateral rasa al balón lanzado por el entrenador.



Saltos, repliegue y caída lateral

- Salto lateral y repliegue.
- Secuencia repetida en cada valla.
- Caída lateral al balón lanzado por el entrenador.

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)