EJERCICIOS CON CHALECO LASTRADO PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios con chaleco lastrado para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.E

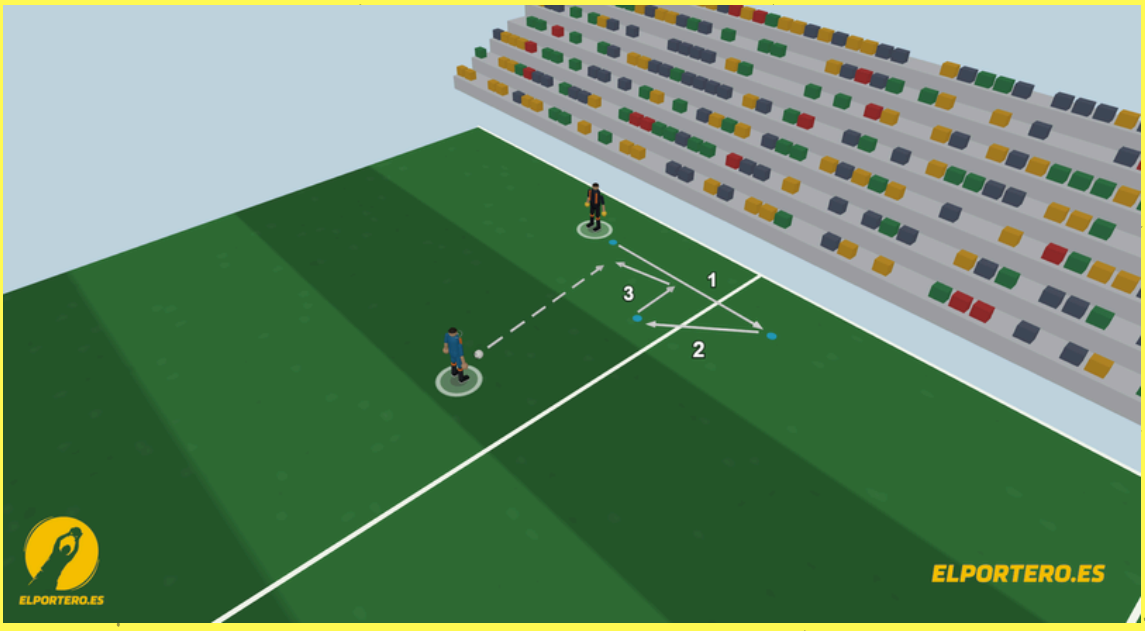
EJERCICIOS CON CHALECO LASTRADO PARA PORTEROS

El entrenamiento con chaleco lastrado puede utilizarse para aumentar la resistencia en determinados ejercicios y trabajar la fuerza, siempre que la carga y la ejecución se adapten a las características y al nivel del portero.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos con chaleco lastrado, orientados a complementar la preparación física mediante tareas de fuerza, estabilidad y control corporal.

El objetivo es trabajar aspectos como la fuerza del tren inferior y superior, la estabilidad del tronco, el control del movimiento y la capacidad de generar fuerza, seleccionando una carga adecuada y priorizando siempre la calidad técnica de cada ejercicio.

Fuerza y control corporal para mejorar la preparación física del portero con una carga adaptada a sus necesidades.



Chaleco lastrado, desplazamiento lateral y caída lateral

- Desplazamiento lateral.
- Salida hasta el cono azul.
- Repliegue y caída lateral.



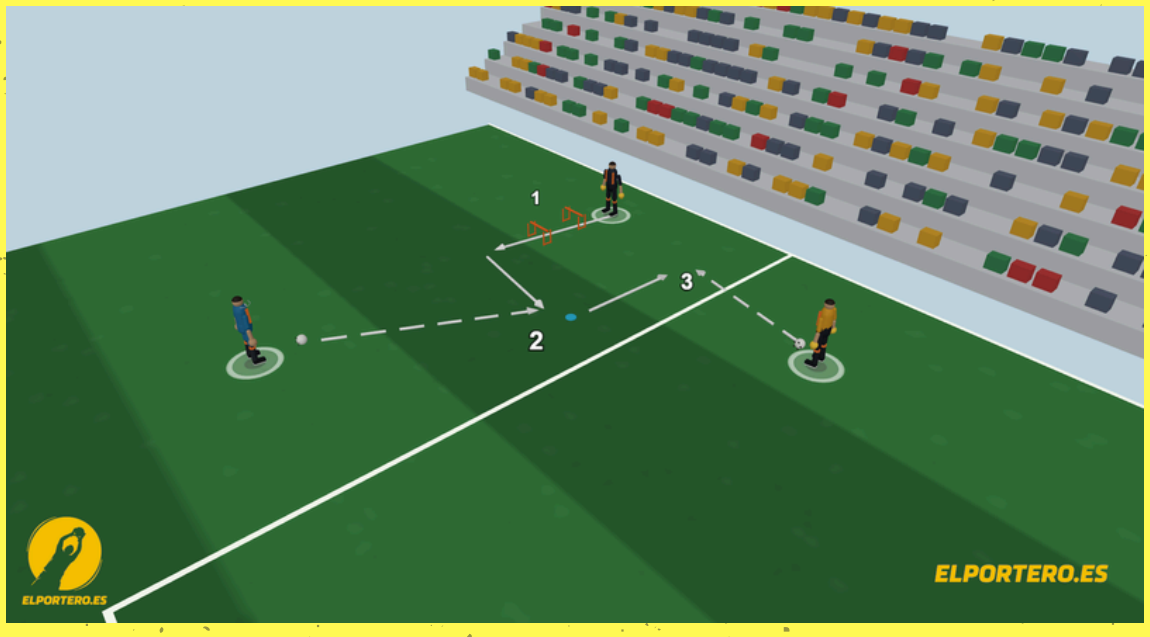
Chaleco lastrado, estirada, saltos y blocaje frontal

- Salto frontal.
- Estirada a media altura.
- Reposicionamiento y carrera con dos saltos frontales.
- Caída lateral rasa simulando pase atrás.
- Blocaje frontal raso para finalizar.



Chaleco lastrado, saltos laterales, coordinación y caída

- Saltos laterales con chaleco lastrado y balón medicinal.
- Desprendimiento del balón y rodeo del cono.
- Caída lateral ante disparo del entrenador.



Fuerza, coordinación y caídas con chaleco lastrado

- Inicio con saltos frontales a vallas altas.
- Recepción y caída lateral.
- Paso por el exterior del cono y caída lateral en estirada.



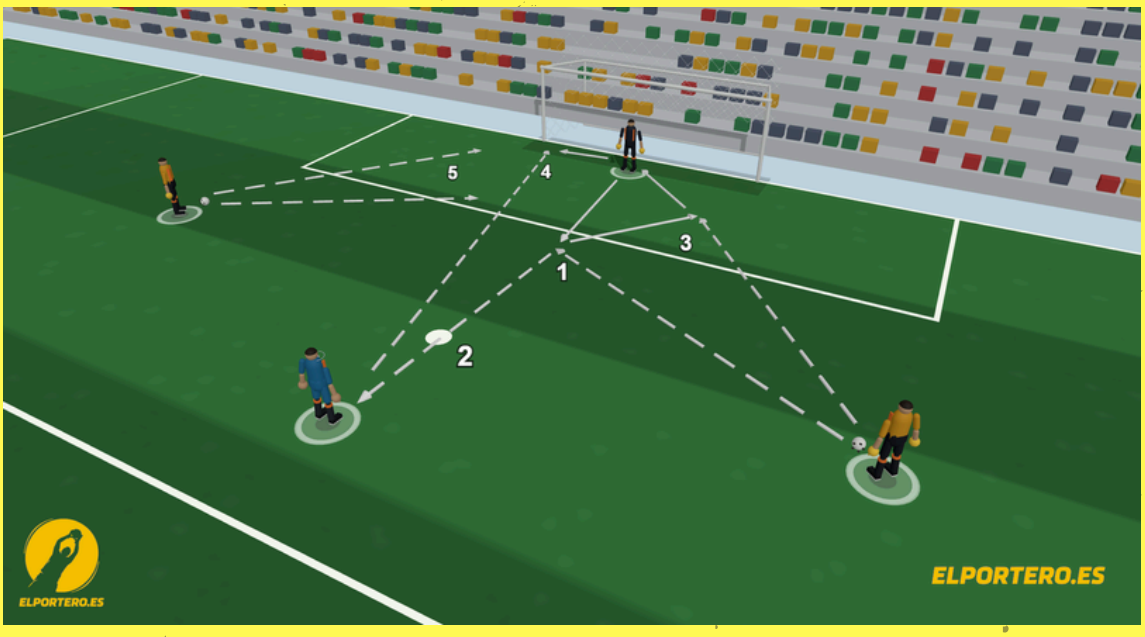
Coordinación, saltos y blocajes aéreos

- Inicio con coordinación en escalera.
- Saltos frontales a vallas altas.
- Blocaje aéreo inicial.
- Repetición por el lado contrario.



Chaleco lastrado, caídas laterales y juego aéreo

- Inicio con saltos laterales.
- Caída lateral en estirada.
- Acción aérea desde la banda.
- Reposicionamiento y acción final.



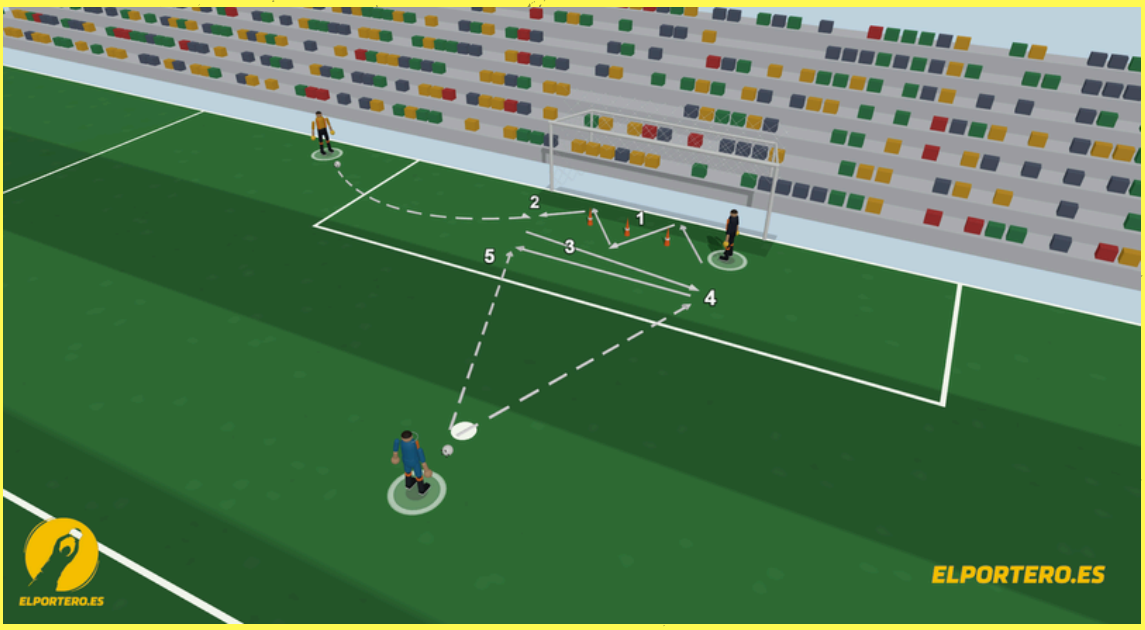
Blocajes y caídas con chaleco lastrado

- Blocaje aéreo.
- Pase al compañero.
- Parada frontal rasa.
- Caída lateral.
- Finalización libre.



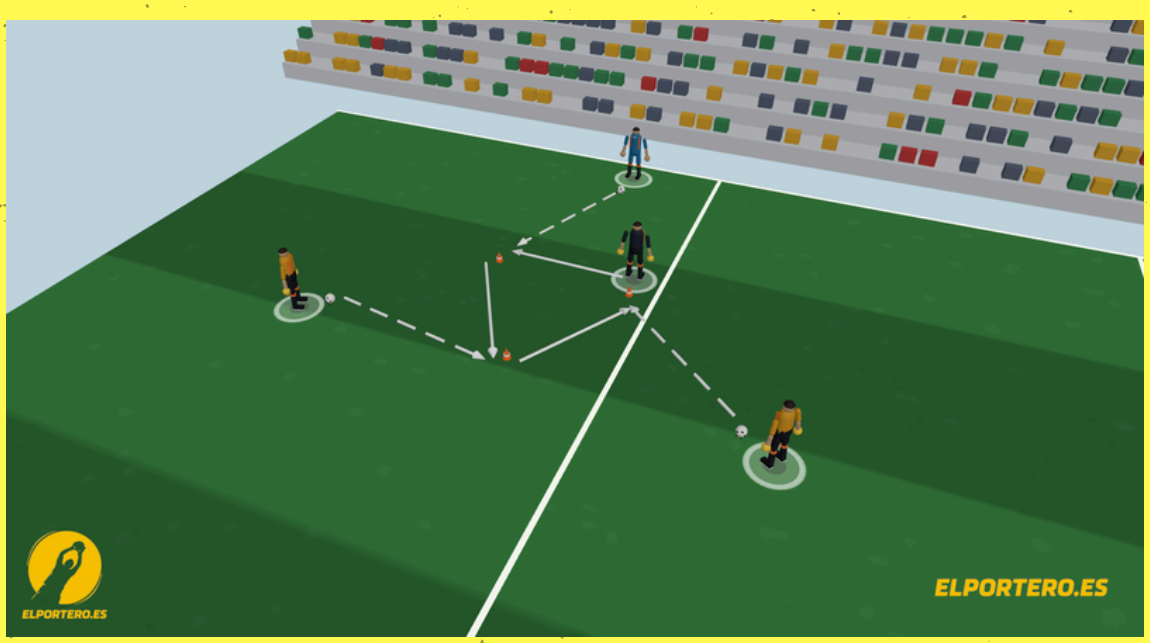
Caídas en estirada con chaleco lastrado y transferencia de velocidad

- Inicio con chaleco lastrado.
- Eliminación del chaleco.
- Caídas sin chaleco.



Chaleco lastrado, desplazamientos, blocaje aéreo y caídas en estirada

- Desplazamiento lateral entre conos.
- Blocaje aéreo.
- Desplazamiento al palo contrario.
- Caída lateral en estirada.
- Estirada hacia el otro palo.



Caídas laterales en triángulo con chaleco lastrado

- Caídas laterales en triángulo.
- Paso por fuera del cono.



Velocidad de reacción con desplazamientos y caídas

- Primera caída en estirada.
- Paso por el exterior del cono.



Potencia, resistencia y doble estirada con chaleco lastrado

- Saltos frontales con carga.
- Repliegue intensivo y caída lateral en estirada.
- Segunda estirada desde el suelo.

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)