25 EJERCICIOS DE COORDINACION CON ESCALERA

elportero.es

MEJORA TU COORDINACIÓN, AGILIDAD Y VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS

NIVEL FÁCIL

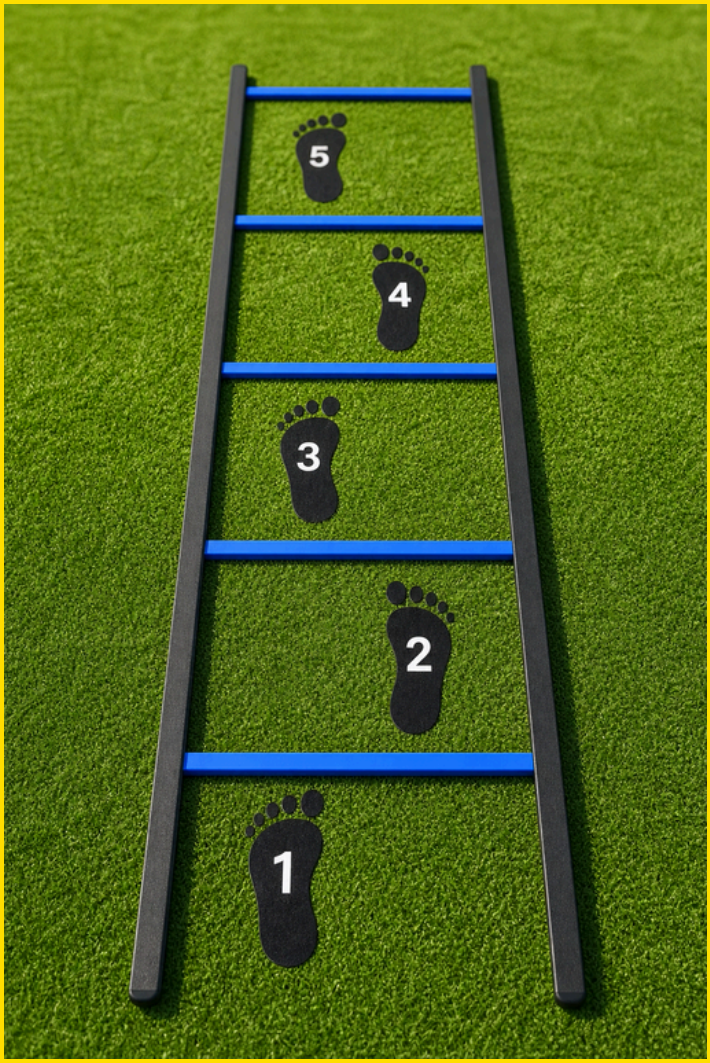


En este nivel encontrarás ejercicios básicos de coordinación en escalera, pensados para trabajar el control de los apoyos, la coordinación de piernas y el ritmo de movimiento. Son una buena opción para comenzar, aprender los patrones de cada ejercicio y mejorar progresivamente la velocidad de ejecución.

Coordinación, control de apoyos y ritmo de movimiento

APOYO POR ESPACIO EN ESCALERA

Descripción: Avanza colocando un pie en cada espacio de la escalera.

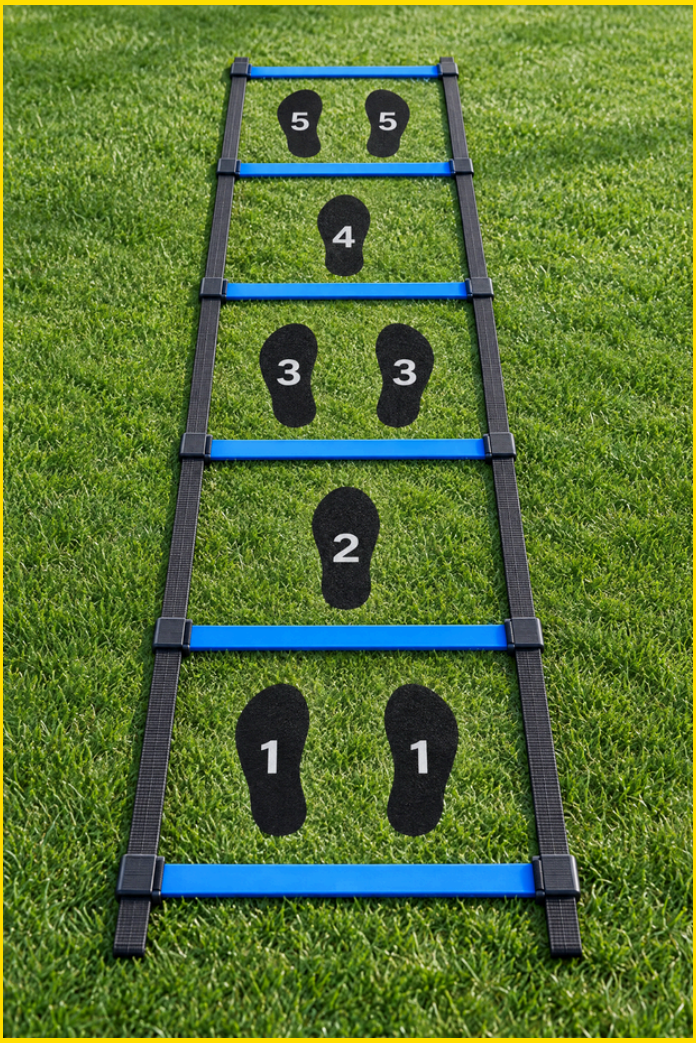


Movimientos:

1. Inicia con los pies juntos frente a la escalera.
2. Da un paso hacia adelante, colocando un pie en el primer espacio.
3. Sigue con el otro pie en el siguiente espacio.
4. Repite el patrón hasta completar la escalera, alternando los pies.

SALTO ALTERNADO CON DOS PIERNAS Y UNA PIERNA

Descripción: Alterna entre un salto con las dos piernas en un espacio y un salto con una sola pierna en el siguiente espacio, cambiando de pierna en cada apoyo.

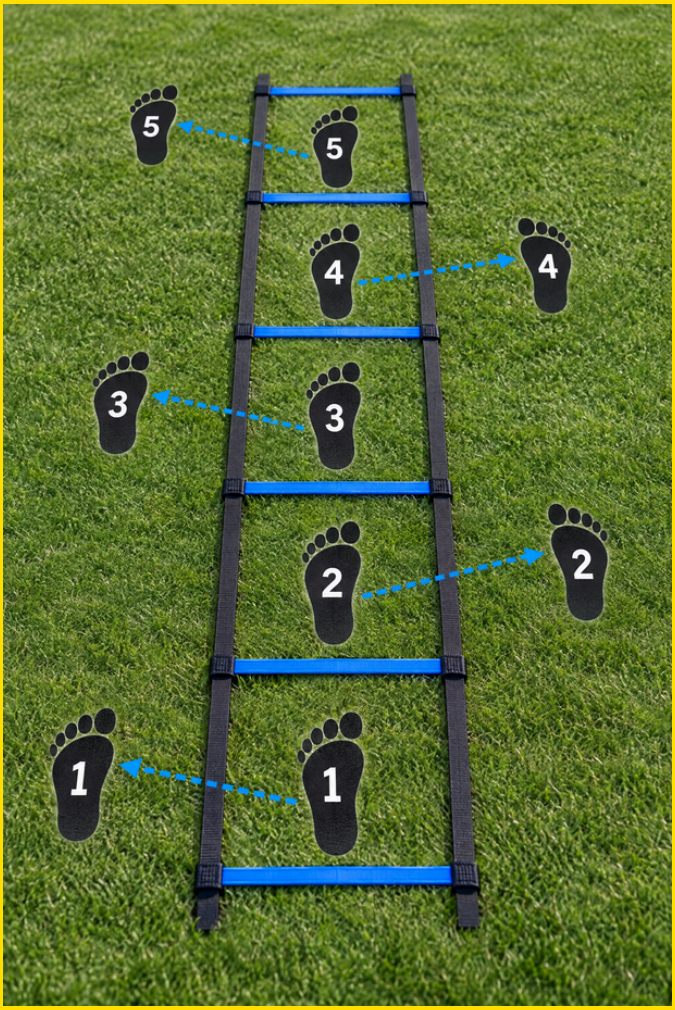


Movimientos:

1. Comienza con un salto usando ambas piernas hacia el primer espacio.
2. En el siguiente espacio, salta y apoya solo una pierna.
3. Vuelve a saltar con ambas piernas al espacio siguiente.
4. Alterna la pierna de apoyo en cada salto individual, repitiendo la secuencia hasta el final de la escalera.

SALTOS CON UN PIE DENTRO Y OTRO FUERA, ALTERNANDO LADOS

Descripción: Realiza saltos con ambos pies, alternando la posición de los pies entre un espacio dentro de la escalera y otro fuera, cambiando de lado en cada salto.

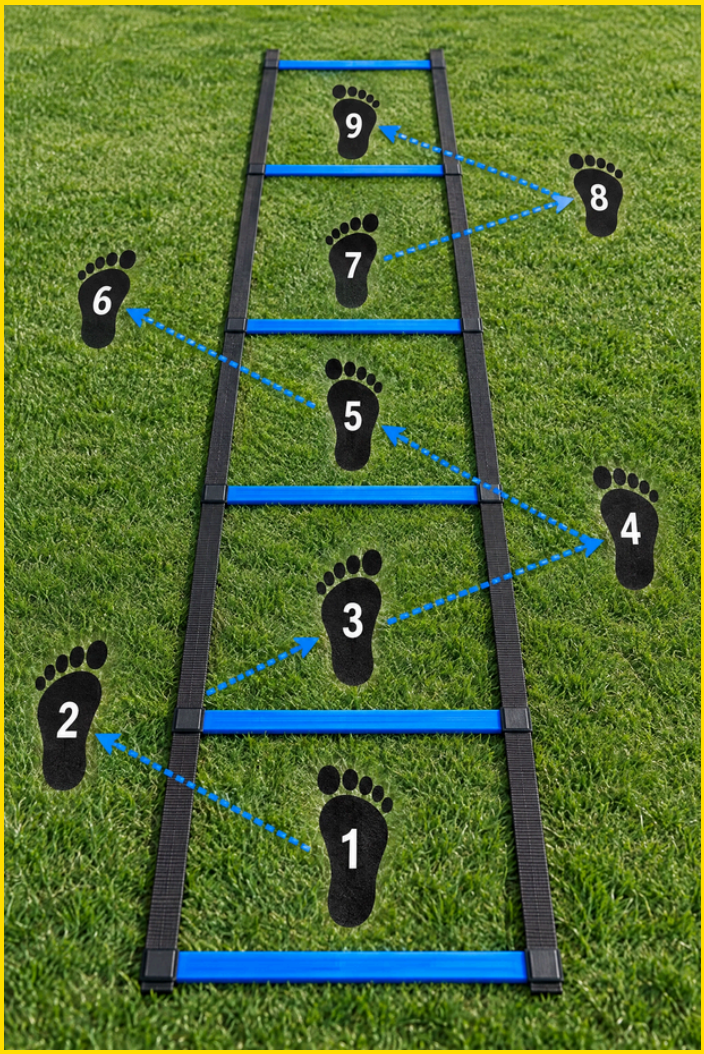


Movimientos:

1. Comienza frente a la escalera con los pies juntos.
2. Salta hacia adelante, colocando un pie dentro del primer espacio y el otro fuera, hacia un lado.
3. En el siguiente salto, cambia de lado: el pie que estaba dentro sale al lado opuesto, mientras el pie que estaba fuera entra en la escalera.

APOYOS CON UNA PIERNA DENTRO Y FUERA, ALTERNANDO LADOS

Descripción: Sobre una sola pierna, realiza apoyos alternados dentro y fuera de la escalera, cambiando el lado de salida en cada movimiento.

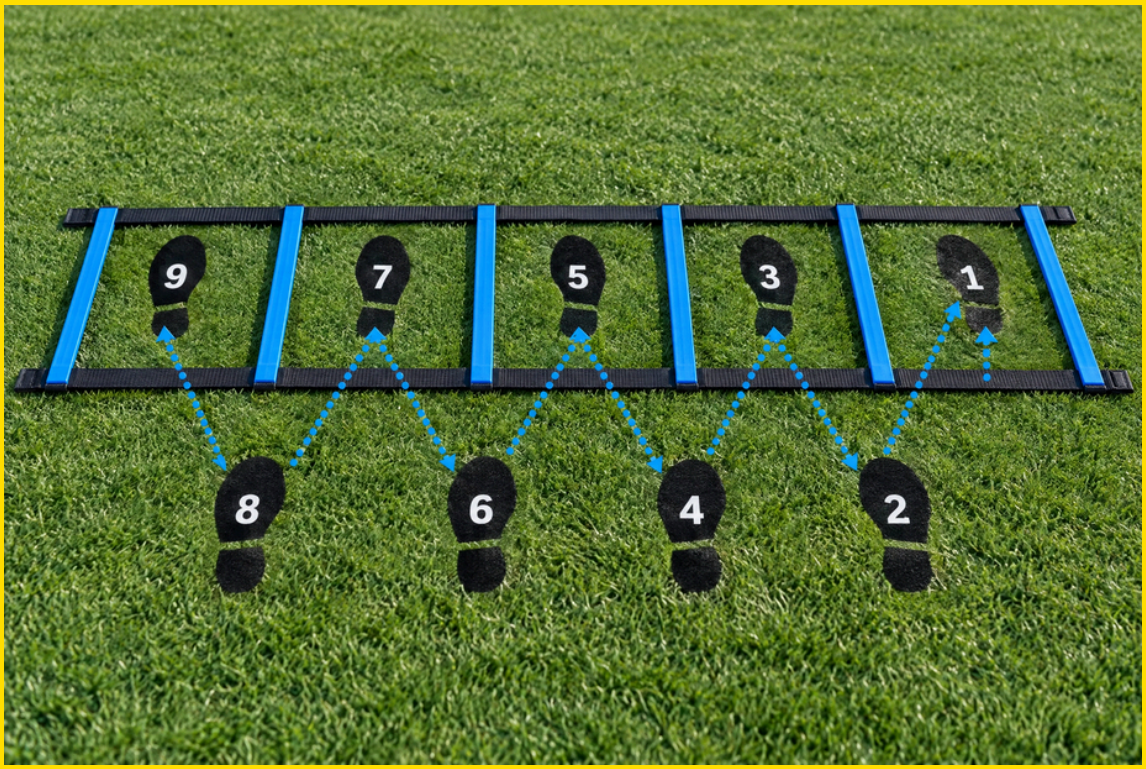


Movimientos:

1. Inicia apoyado sobre una pierna frente al primer espacio de la escalera.
2. Salta hacia adelante, colocando el pie dentro del primer espacio.
3. Realiza un salto hacia afuera, apoyando la misma pierna al lado derecho o izquierdo de la escalera.
4. En el siguiente salto hacia adelante, cambia el lado de salida: si antes saliste hacia la derecha, ahora sal hacia la izquierda, y viceversa.

APOYOS ADELANTE Y ATRÁS CON UNA PIERNA, DENTRO Y FUERA DE LA ESCALERA

Descripción: Sobre una sola pierna, realiza apoyos dentro y fuera de la escalera, alternando entre movimientos hacia adelante y hacia atrás.

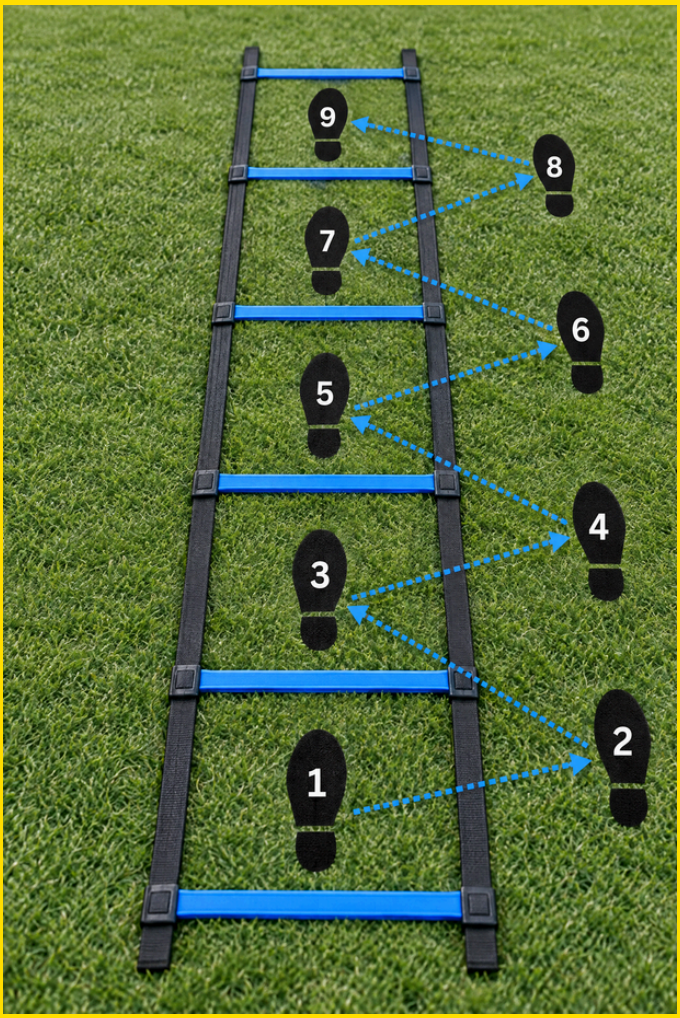


Movimientos:

1. Comienza con un pie dentro del primer espacio de la escalera.
2. Salta hacia atrás, colocando el pie fuera del siguiente espacio.
3. Ahora, salta hacia delante, apoyando el pie dentro del espacio siguiente.
4. Repite el patrón alternando entre apoyos dentro y fuera, avanzando y retrocediendo a lo largo de la escalera.

APOYOS CON UNA PIERNA DENTRO Y FUERA POR EL MISMO LADO, HACIA ADELANTE

Descripción: Sobre una sola pierna, realiza una secuencia de saltos que alterna entre un salto hacia adelante, un salto diagonal hacia fuera y otro diagonal hacia dentro.

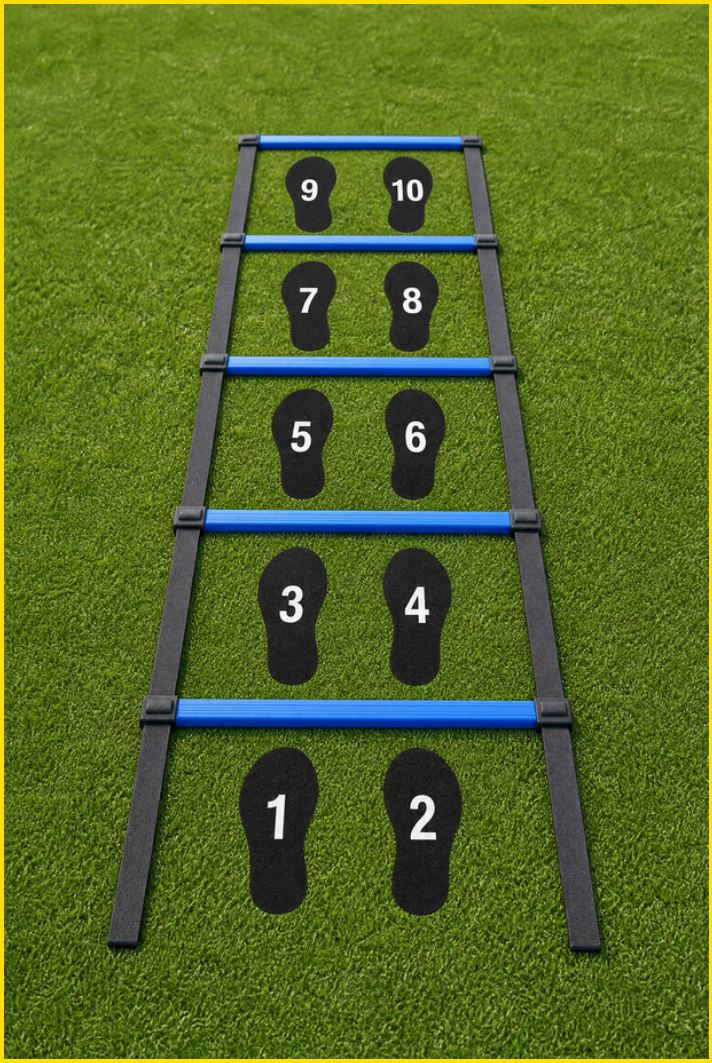


Movimientos:

1. Comienza con un pie dentro del primer espacio de la escalera.
2. Realiza un salto hacia adelante, manteniendo el pie dentro del siguiente espacio.
3. Desde ahí, realiza un salto diagonal hacia afuera, apoyando el pie fuera de la escalera.
4. Luego, salta diagonalmente hacia adentro, regresando el pie al siguiente espacio dentro de la escalera.

DOBLE APOYO POR ESPACIO

Descripción: Avanza por la escalera colocando ambos pies en cada espacio, primero un pie, luego el otro, de forma sucesiva.

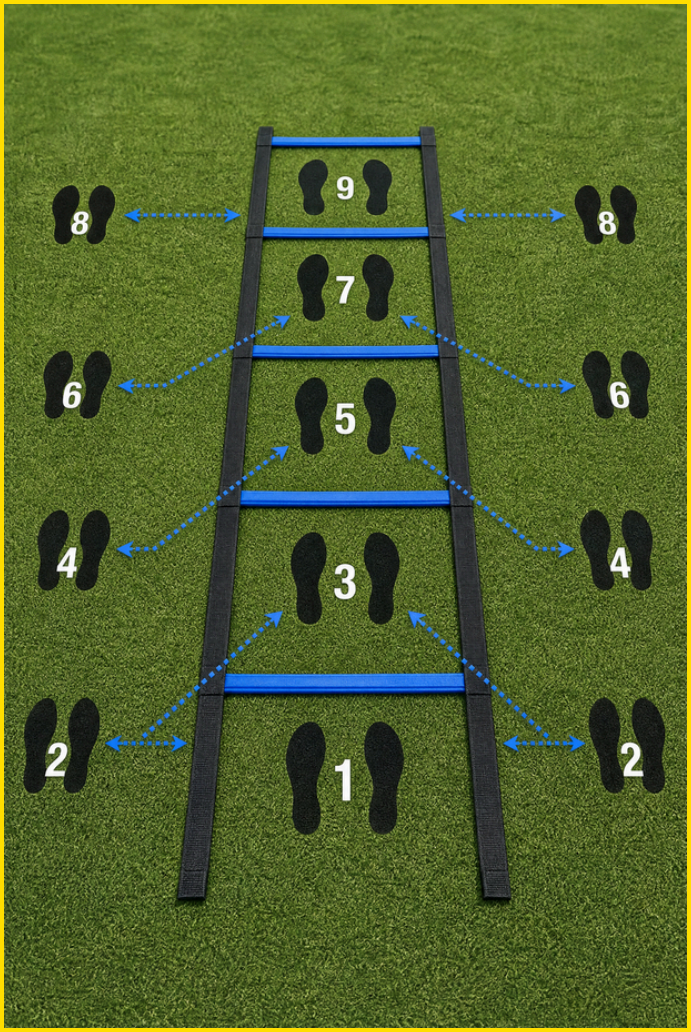


Movimientos:

1. Comienza con los pies juntos frente a la escalera.
2. Coloca un pie en el primer espacio de la escalera.
3. Luego, coloca el otro pie en el mismo espacio.
4. Después de que ambos pies estén en el mismo espacio, repite el proceso, colocando ambos pies en cada nuevo espacio sucesivamente.

SALTOS CON DOS APOYOS DENTRO Y SALTO CON APERTURA

Descripción: Realiza saltos con dos apoyos dentro de cada espacio, seguidos de un salto con apertura, colocando ambos pies fuera de la escalera, uno por cada lado.

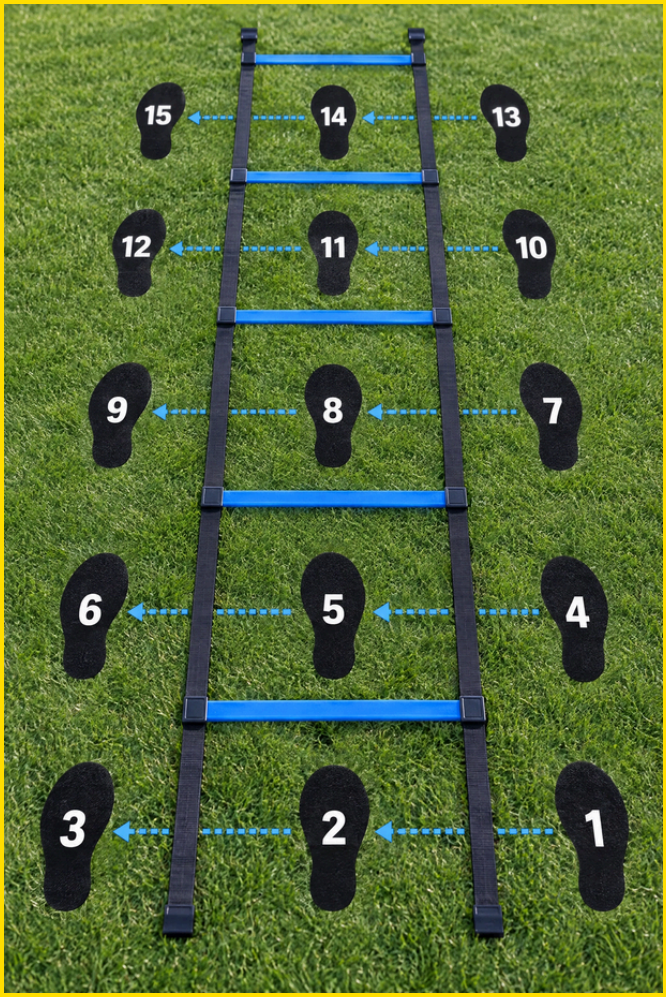


Movimientos:

1. Comienza con los pies juntos.
2. Realiza un salto hacia el primer espacio, colocando ambos pies dentro de él.
3. Luego, realiza un salto con apertura, llevando ambos pies fuera de la escalera, uno hacia el lado derecho y el otro hacia el izquierdo.
4. Después del salto con apertura, salta nuevamente hacia dentro del espacio de la escalera y repite el patron.

APOYO ALTERNADO DENTRO Y FUERA CON UN SOLO PIE

Descripción: Un pie se mantiene fuera de la escalera, mientras el otro alterna entre un apoyo dentro y un apoyo fuera.

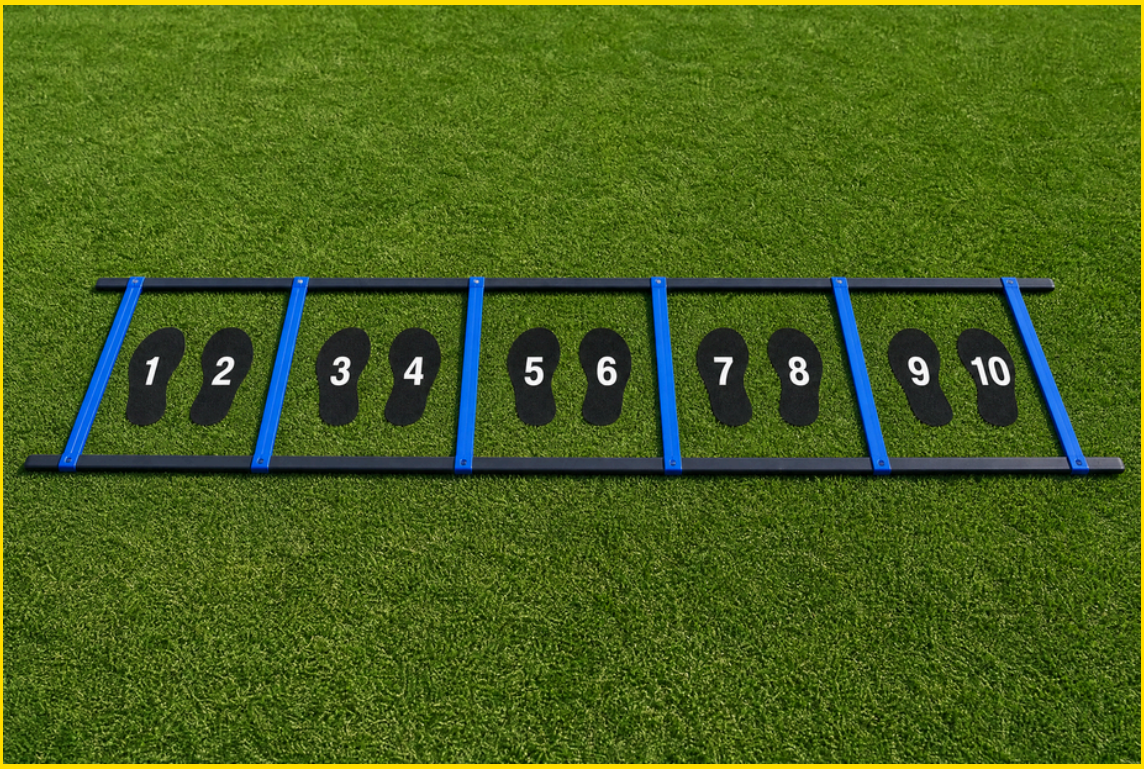


Movimientos:

1. Comienza con un pie dentro del primer espacio de la escalera y el otro fuera, al lado derecho o izquierdo.
2. Lleva el pie que está dentro del espacio hacia fuera, por el lado opuesto al pie exterior.
3. Despues, avanza con el pie que estaba fuera hacia el siguiente espacio de la escalera.

DOBLES APOYOS LATERALES

Descripción: Realiza apoyos laterales, entrando a la escalera con ambos pies en cada espacio, comenzando con el pie más próximo a la escalera.

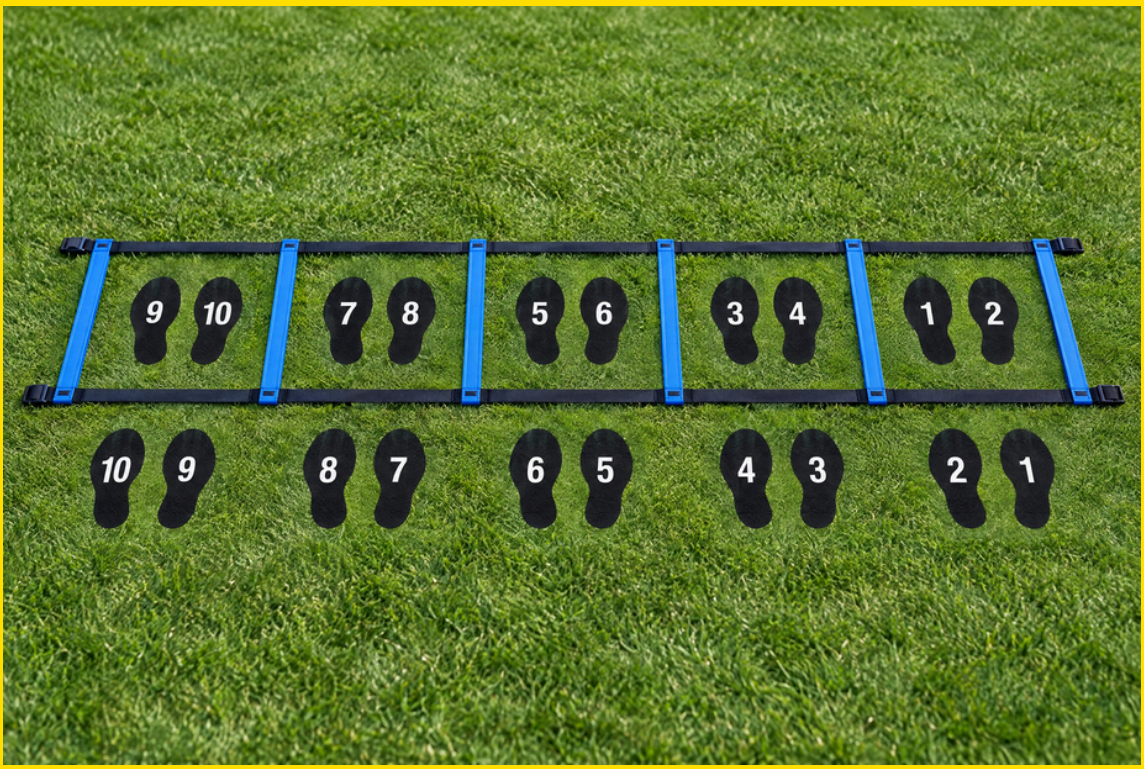


Movimientos:

1. Posiciónate de lado a la escalera.
2. Entra al primer espacio con el pie más cercano a la escalera.
3. Luego, coloca el pie opuesto dentro del mismo espacio.
4. Avanza al siguiente espacio repitiendo la secuencia: primero entra el pie más cercano a la escalera, seguido del otro pie.
5. Continúa con este patrón hasta completar la escalera.

CAMBIOS DE PIE DENTRO Y FUERA

Descripción: Alterna la posición de los pies, con un pie dentro de la escalera y el otro fuera, cambiándolos mediante un salto y avanzando al siguiente espacio con el mismo patrón.



Movimientos:

1. Comienza con el pie izquierdo dentro del primer espacio de la escalera y el pie derecho fuera.
2. Realiza un salto cambiando las posiciones de los pies: ahora el pie derecho entra en el espacio y el pie izquierdo queda fuera.
3. Después del cambio, avanza al siguiente espacio con el mismo patrón inicial (pie izquierdo dentro, pie derecho fuera).

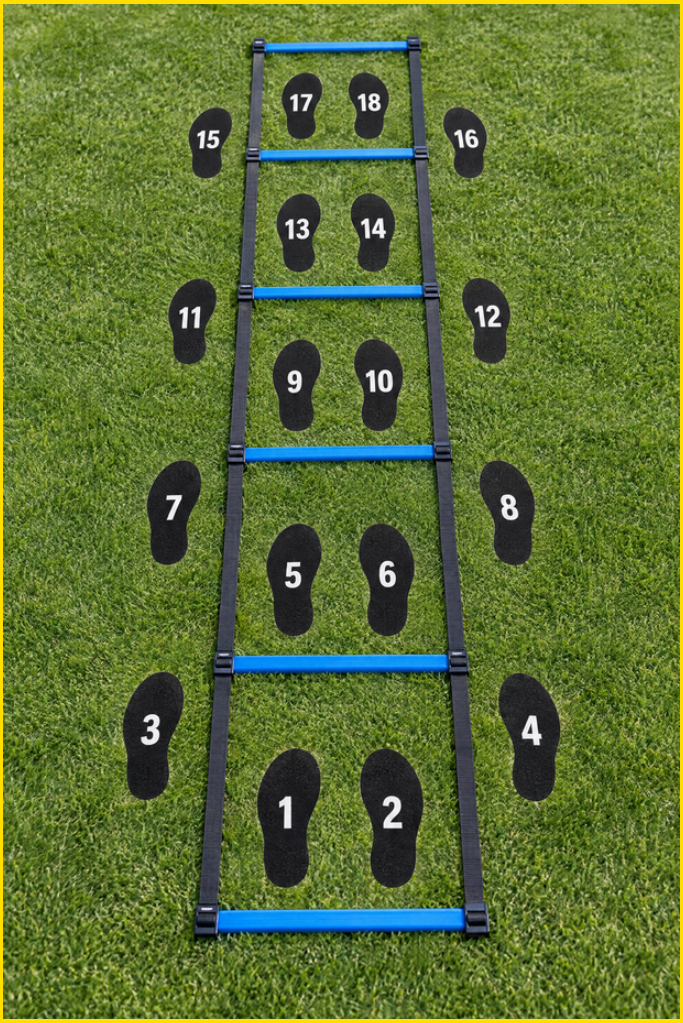
NIVEL INTERMEDIO

Los ejercicios de este nivel aumentan la exigencia sobre la coordinación, el ritmo y la velocidad de los movimientos. Se incorporan patrones de pasos más variados que requieren mayor control de los apoyos y capacidad para ejecutar los movimientos con precisión y fluidez.

Aumenta la variedad de movimientos y mejora el ritmo y la precisión.

DOBLES APOYOS DENTRO Y FUERA ALTERNADOS

Descripción: Alterna entre dobles apoyos dentro y fuera de la escalera en cada movimiento.

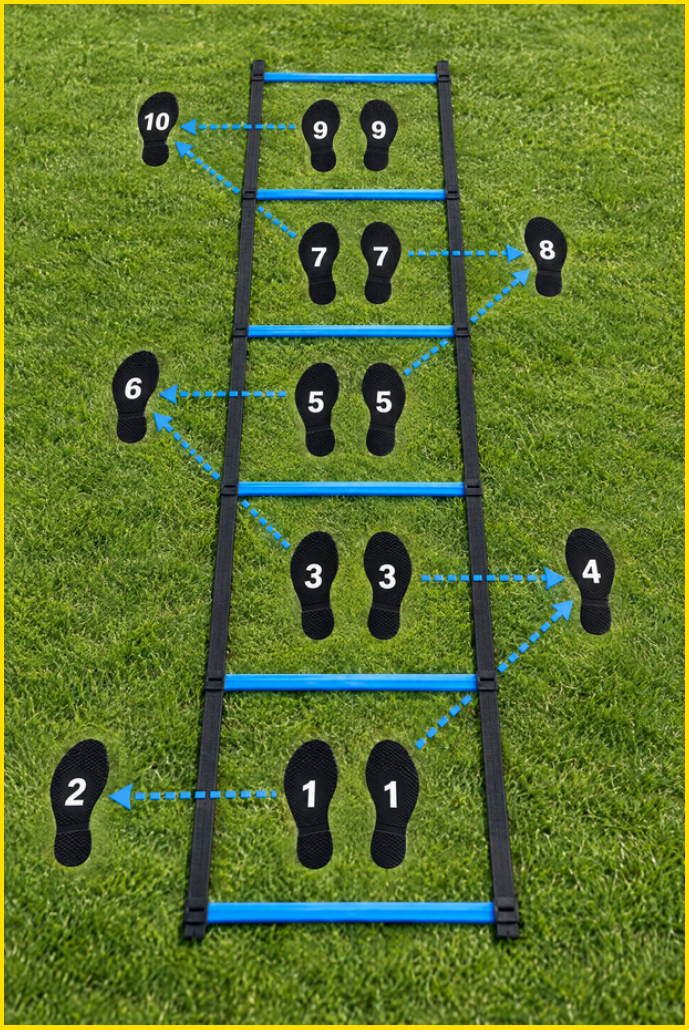


Movimientos:

1. Realiza un doble apoyo dentro del primer espacio de la escalera.
2. Pasa al siguiente espacio realizando un doble apoyo fuera (un pie a cada lado del espacio).
3. Continúa con un doble apoyo dentro del siguiente espacio.
4. Repite la secuencia alternando apoyos dentro y fuera mientras avanzas por la escalera.

SALTOS CON APOYOS LATERALES ALTERNADOS

Descripción: Combina saltos con ambos pies dentro de la escalera y apoyos laterales alternos fuera de ella.

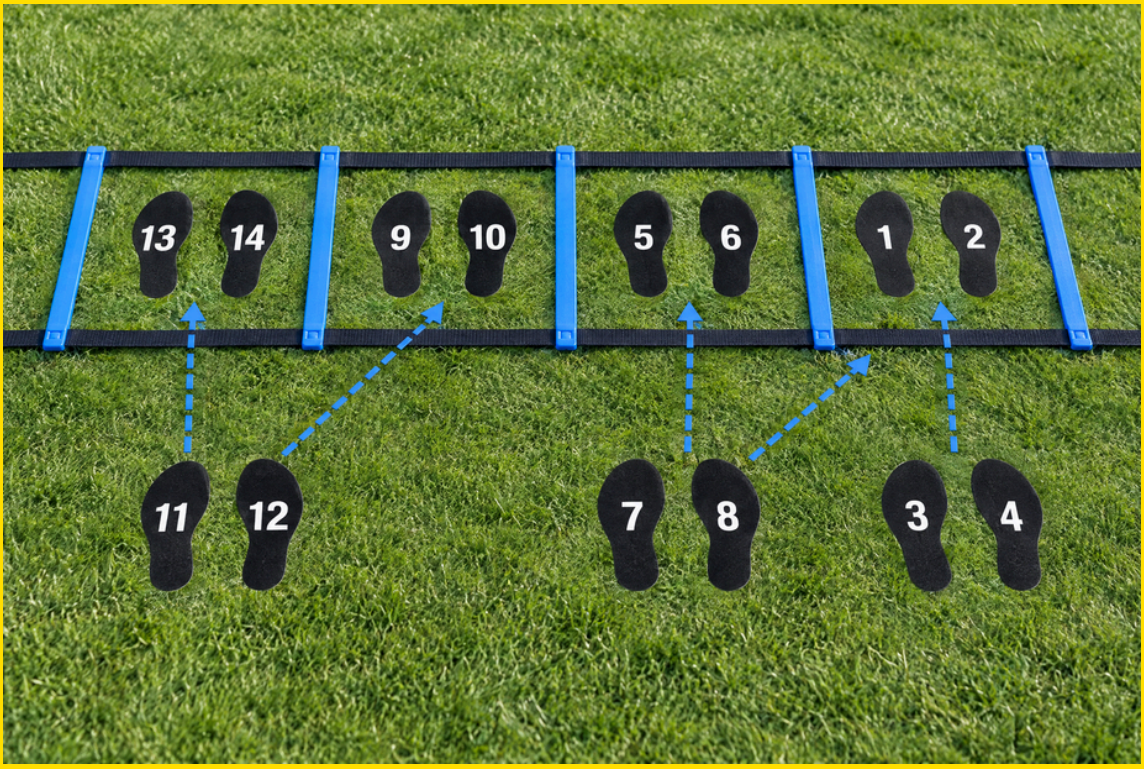


Movimientos:

1. Realiza un salto con ambos pies dentro del primer espacio.
2. Desde ahí, salta y apoya un pie fuera de la escalera, al lado derecho o izquierdo.
3. Salta al siguiente espacio con ambos pies dentro.
4. Repite la secuencia, alternando el apoyo lateral externo en cada espacio (un lado diferente en cada salto).

APOYOS ALTERNADOS DENTRO Y FUERA EN SECUENCIA

Descripción: Alterna apoyos dentro y fuera de la escalera.

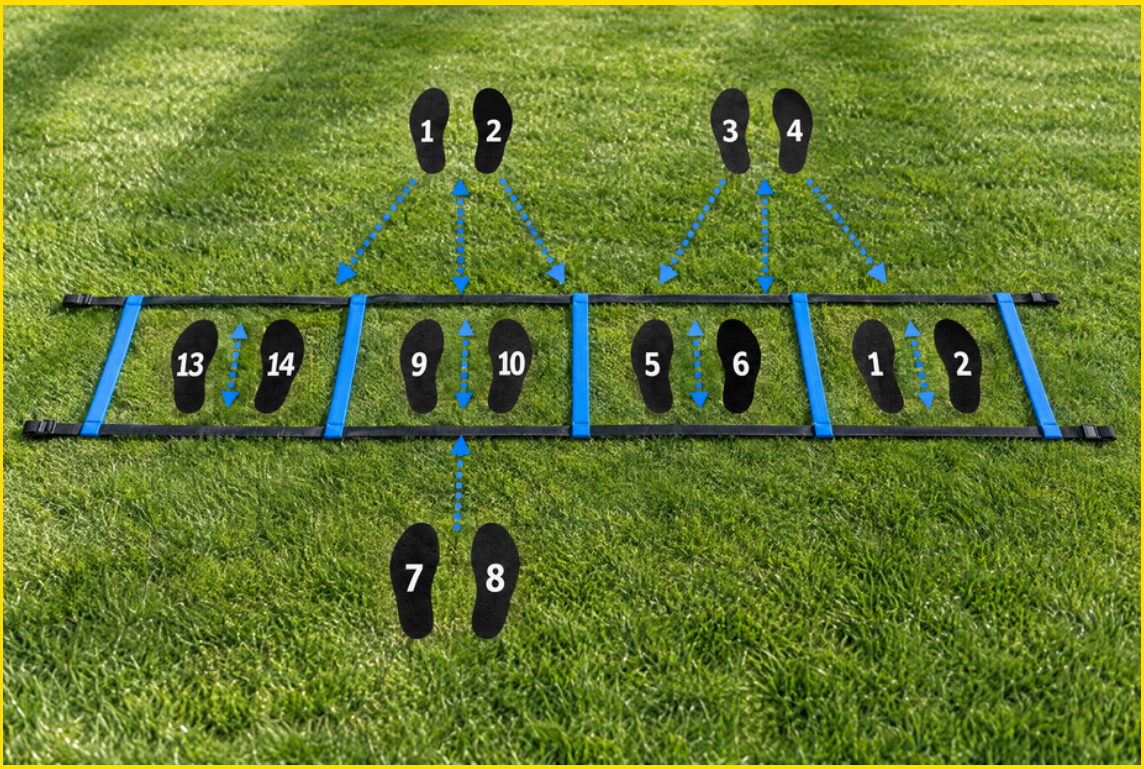


Movimientos:

1. Entra al primer espacio con el pie del lado de desplazamiento.
2. Sigue con el otro pie, colocando ambos pies dentro del espacio.
3. Avanza fuera del siguiente espacio y realiza la misma secuencia, pero con ambos pies fuera.
4. Repite el patrón alternando apoyos dentro y fuera en cada espacio mientras avanzas por la escalera.

APOYOS ALTERNADOS DENTRO Y FUERA CON CAMBIO DE DIRECCIÓN

Descripción: Alterna apoyos dentro y fuera de la escalera, hacia delante y hacia atrás.

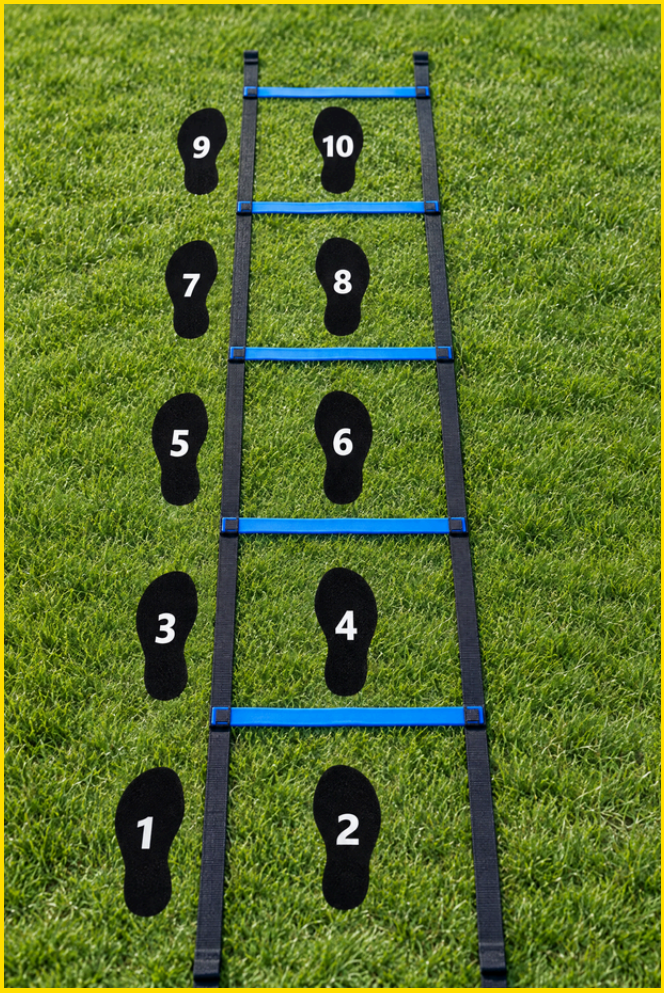


Movimientos:

1. Entra al primer espacio con el pie del lado de desplazamiento, seguido del otro pie.
2. Avanza al siguiente espacio y realiza los apoyos fuera: primero hacia adelante (pie cercano, luego lejano).
3. En el siguiente espacio fuera, realiza los apoyos hacia atrás, siguiendo el mismo patrón.
4. Alterna continuamente entre apoyos dentro, fuera hacia adelante, y fuera hacia atrás mientras avanzas.

APOYO EN ESCALERA CON RODILLA ALTA

Descripción: Mantén un pie fuera de la escalera mientras el otro realiza apoyos dentro de cada espacio, elevando la rodilla en cada paso.

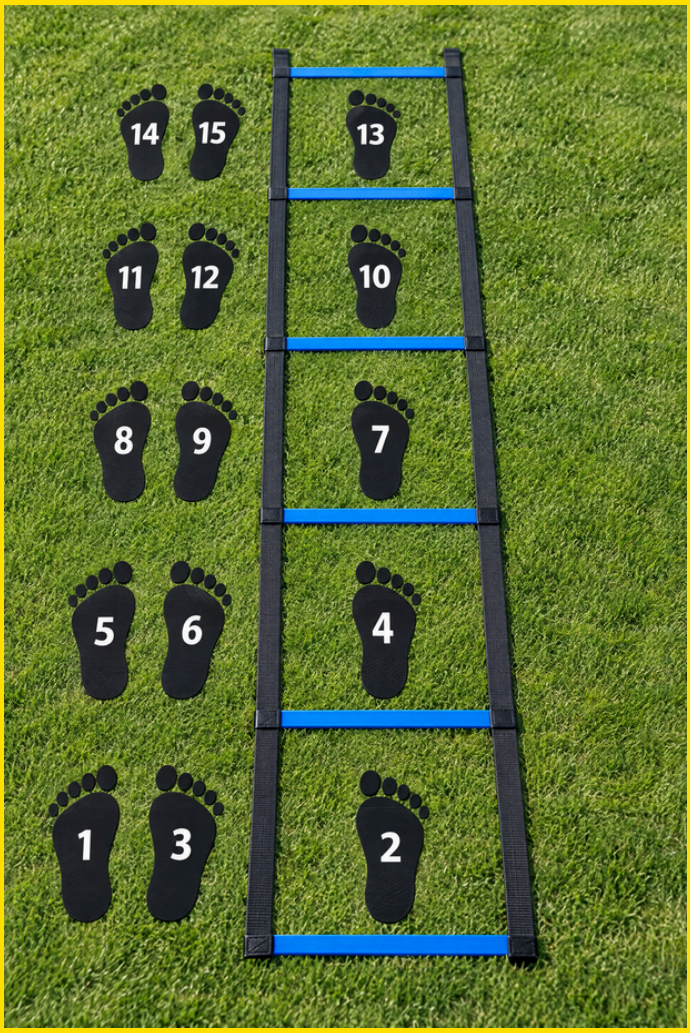


Movimientos:

1. Posiciona un pie fuera de la escalera, manteniéndolo fijo.
2. Con el otro pie, realiza apoyos dentro de cada espacio de la escalera.
3. Cada vez que el pie dentro de la escalera toca el suelo, eleva la rodilla en cada paso antes de avanzar al siguiente espacio.
4. Continúa la secuencia por toda la escalera.

APOYOS ALTERNADOS DENTRO Y FUERA CON UN PIE FIJO

Descripción: Un pie permanece fuera de la escalera mientras el otro realiza apoyos alternados dentro y fuera de cada espacio.

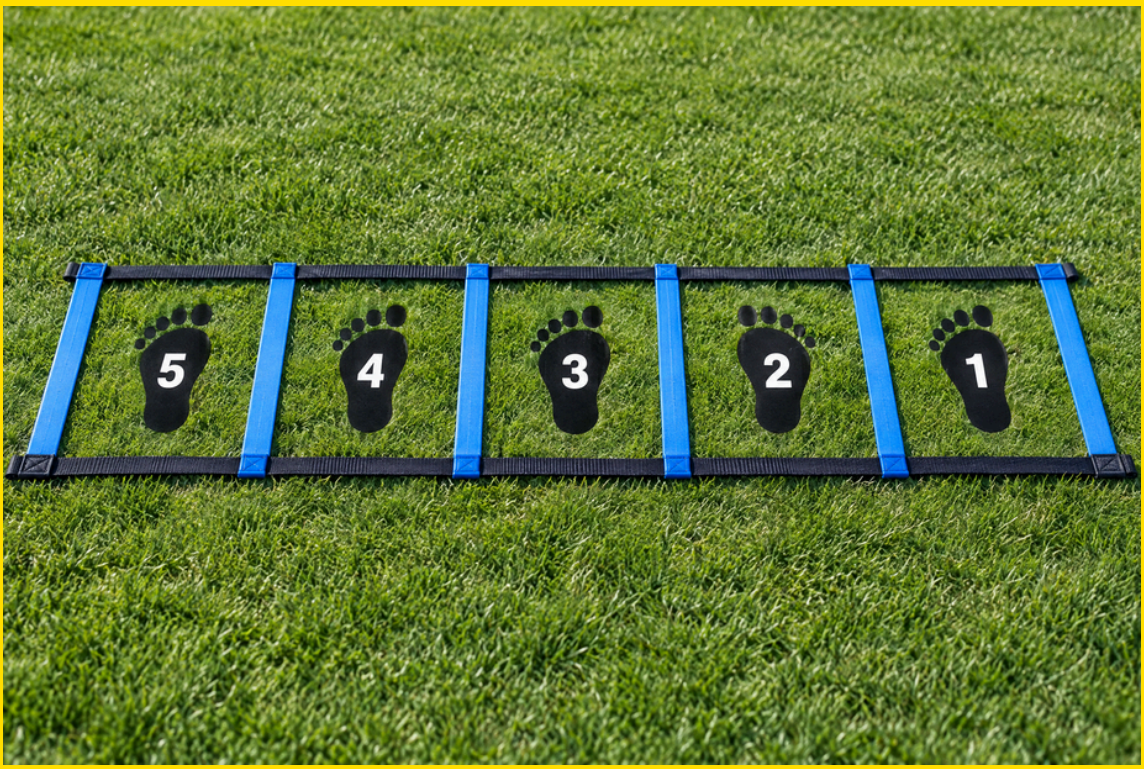


Movimientos:

1. Mantén un pie fijo fuera de la escalera.
2. Con el otro pie, realiza un apoyo dentro del primer espacio.
3. Luego, saca el mismo pie fuera de la escalera.
4. Repite esta secuencia (dentro-fuera) antes de avanzar al siguiente espacio y continuar el patrón.

APOYOS CRUZADOS LATERALES

Descripción: Realiza apoyos cruzados laterales dentro de la escalera, cruzando un pie sobre el otro en cada paso.

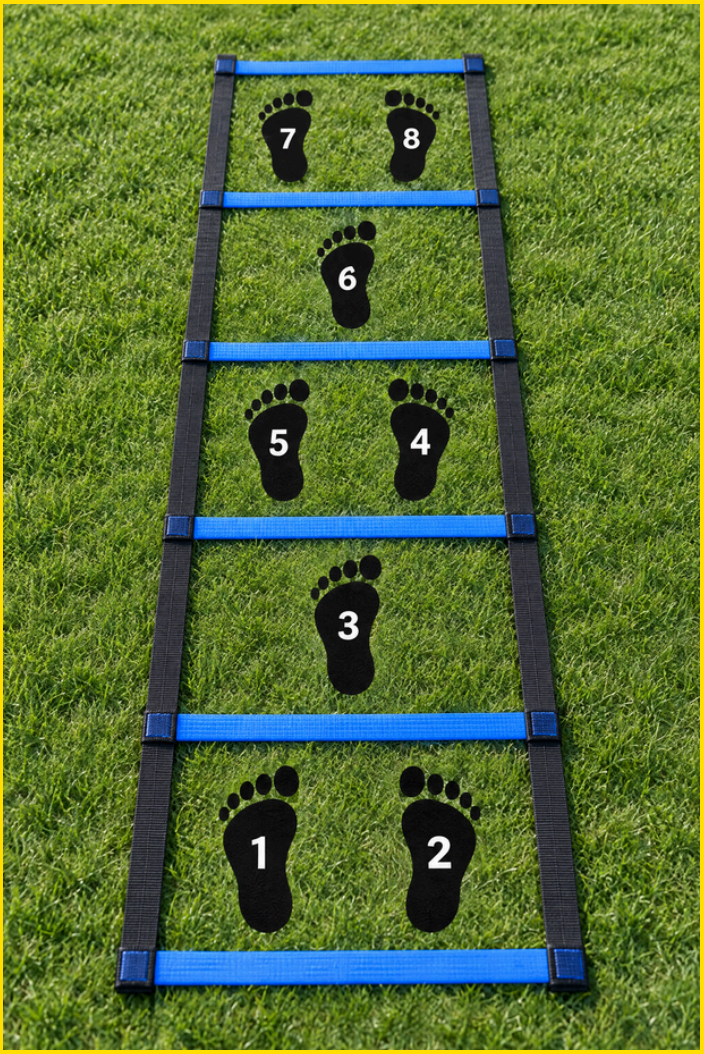


Movimientos:

1. Comienza en el primer espacio con el pie izquiero.
2. Luego, coloca el pie derecho dentro del siguiente espacio, cruzando por encima del izquierdo.
3. Repite el patrón alternando pies y cruzándolos lateralmente dentro de cada espacio a medida que avanzas por la escalera.

DOBLE APOYO Y APOYO SENCILLO

Descripción: Realiza un doble apoyo en un espacio y luego un único apoyo con el primer pie en el siguiente espacio.



Movimientos:

1. En el primer espacio, realiza un doble apoyo con ambos pies dentro de la escalera.
2. Avanza al siguiente espacio y coloca solo el primer pie que fue apoyado en el espacio anterior.
3. Repite la secuencia, alternando entre doble apoyo y un solo apoyo con el primer pie en cada espacio.

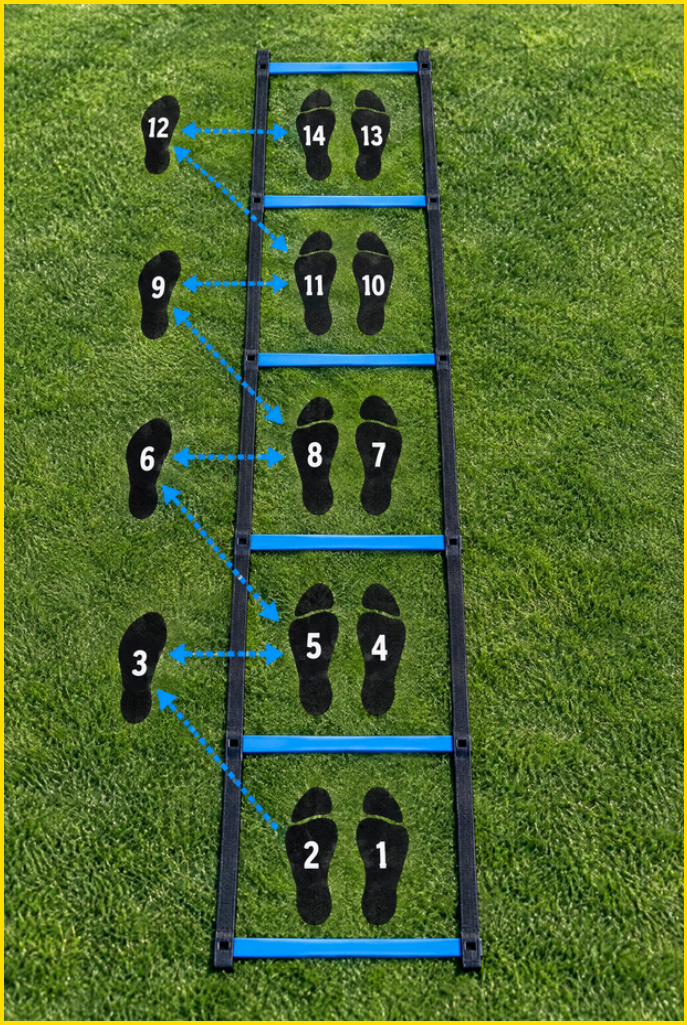
NIVEL AVANZADO

En este nivel encontrarás ejercicios de mayor complejidad, orientados a mejorar la coordinación dinámica, la velocidad de pies y la capacidad para encadenar movimientos con rapidez y precisión. Son propuestas que requieren un buen dominio de los patrones básicos y permiten llevar el trabajo de coordinación a un nivel superior.

Lleva tu coordinación al siguiente nivel con movimientos más rápidos y complejos.

DOBLE APOYO DENTRO Y LUEGO APOYO EXTERIOR

Descripción: Comienza con un doble apoyo dentro de la escalera y luego lleva al exterior el segundo pie que se apoyó en el primer espacio.

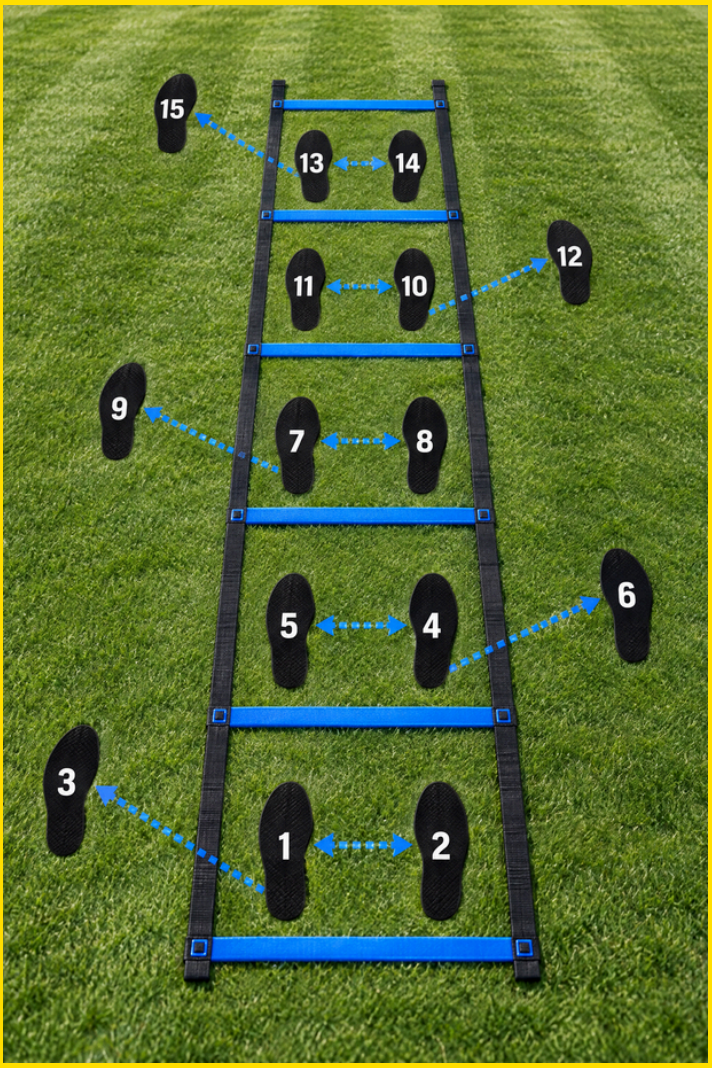


Movimientos:

1. Comienza con un doble apoyo dentro del primer espacio de la escalera (ambos pies dentro).
2. Luego, saca al exterior el segundo pie que ha sido apoyado dentro del primer espacio.
3. Repite la secuencia, realizando un doble apoyo dentro y luego llevando el segundo pie fuera en cada espacio.

DOBLE APOYO DENTRO Y APOYO EXTERIOR CON UN SOLO PIE

Descripción: Realiza un doble apoyo dentro de la escalera y luego un apoyo exterior con un solo pie.

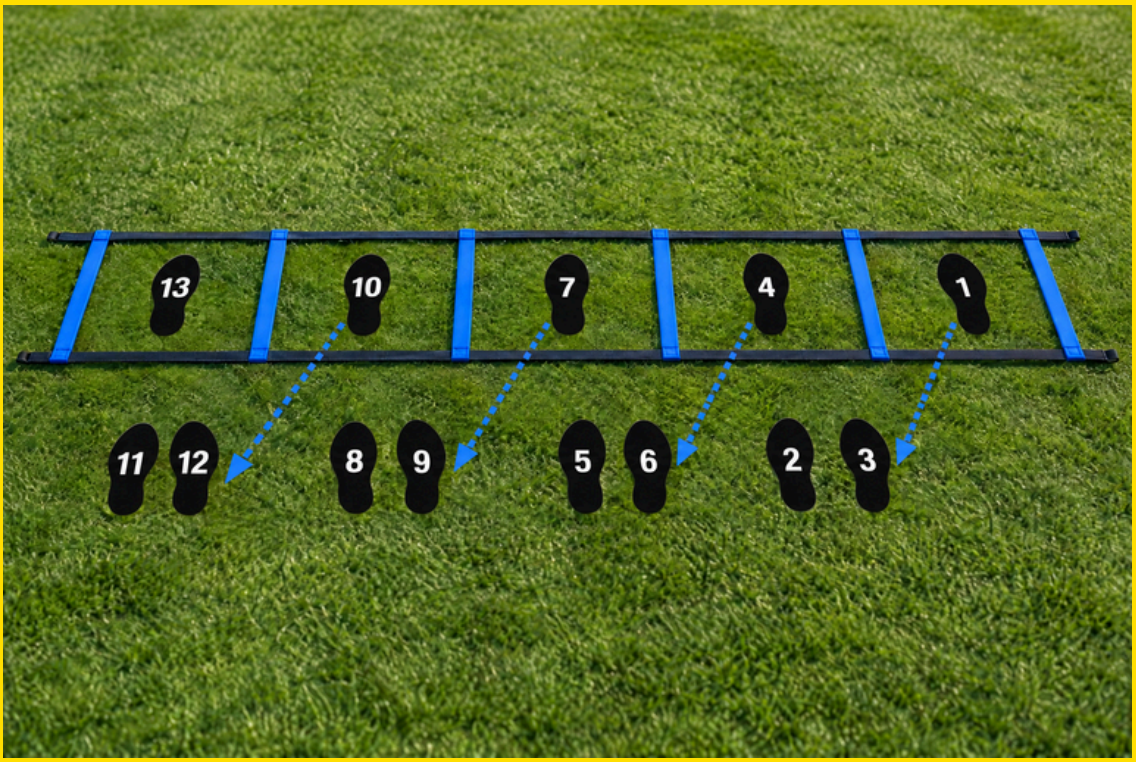


Movimientos:

1. Comienza con un doble apoyo dentro del primer espacio de la escalera (ambos pies dentro).
2. Luego, saca el primer pie que ha entrado, fuera de la escalera, en el lado exterior.
3. En cada espacio, repite la secuencia: primero un doble apoyo dentro y luego un apoyo exterior con un solo pie (el primer pie que ha entrado en cada espacio).

APOYO CONTRAPUESTO CON DESPLAZAMIENTO Y ALTERNANCIA

Descripción: Realiza un apoyo con el pie contrario al lado de desplazamiento dentro de la escalera, mientras que el pie del lado de desplazamiento se coloca fuera de la escalera. Luego, alterna entre apoyos dentro y fuera en cada espacio.

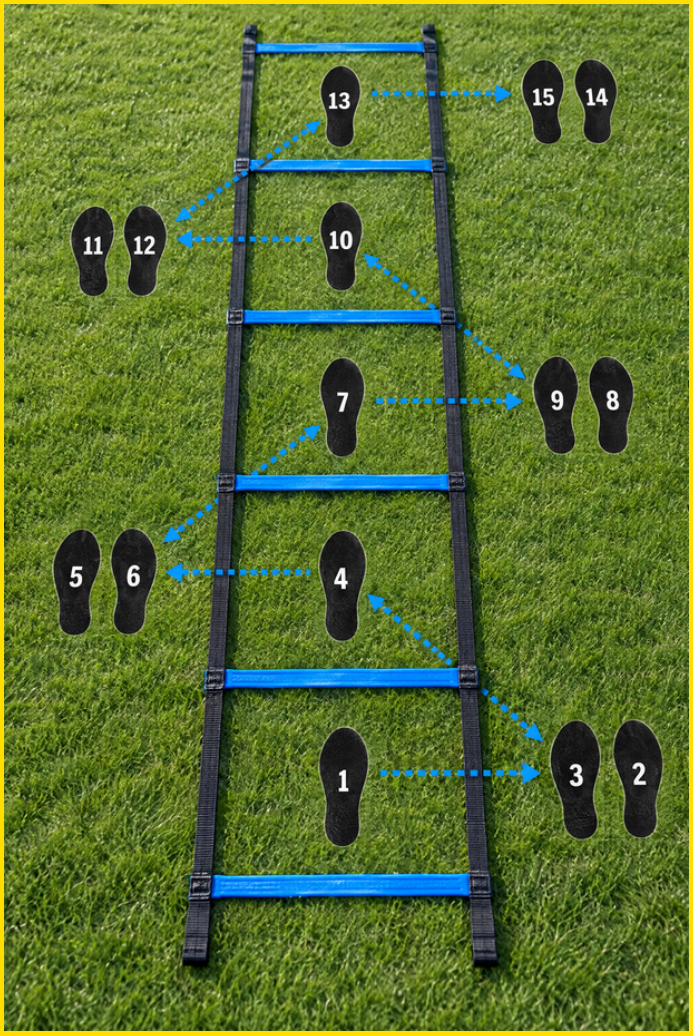


Movimientos:

1. Comienza colocando el pie contrario al lado de desplazamiento dentro del primer espacio de la escalera.
2. Con el pie del lado de desplazamiento, realiza un apoyo fuera de la escalera.
3. El pie contrario es el único que entra y sale de la escalera.
4. En el siguiente espacio, realiza un apoyo fuera con el pie del lado de desplazamiento y luego un apoyo dentro con el pie contrario, antes de pasar al siguiente espacio.
5. Repite la secuencia alternando los apoyos dentro y fuera en cada espacio.

APOYO DENTRO, APOYO FUERA Y APOYO CRUZADO

Descripción: Realiza un apoyo dentro de la escalera, luego un apoyo fuera con el otro pie, y después saca fuera del espacio el primer pie. Continúa con un apoyo cruzado dentro del siguiente espacio.

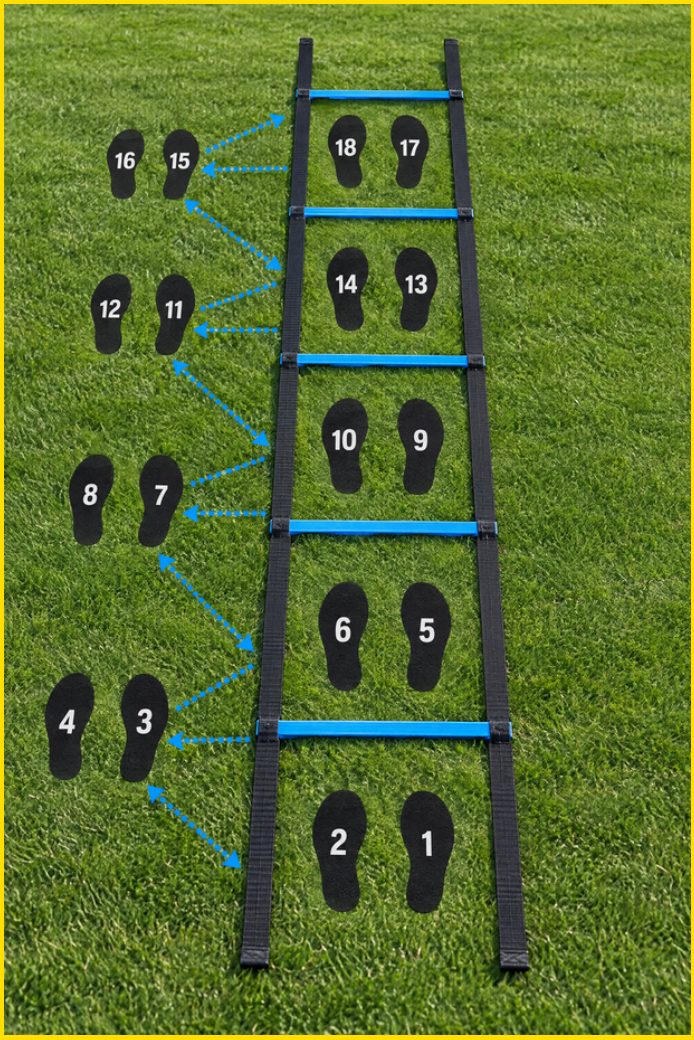


Movimientos:

1. Comienza realizando un apoyo dentro del primer espacio con un pie.
2. Luego, coloca el otro pie fuera de la escalera, al lado opuesto del primer pie.
3. Saca el primer pie fuera del espacio.
4. Avanza al siguiente espacio y realiza un apoyo cruzado con el pie opuesto dentro del espacio.
5. Repite la secuencia de apoyos dentro, fuera y cruzados en cada espacio sucesivo.

DOBLES APOYOS DENTRO Y FUERA CON PRIMER PIE CRUZADO

Descripción: Realiza dobles apoyos dentro y fuera de la escalera, asegurándote de que el primer pie que sale al realizar el doble apoyo fuera, cruce por delante del otro.

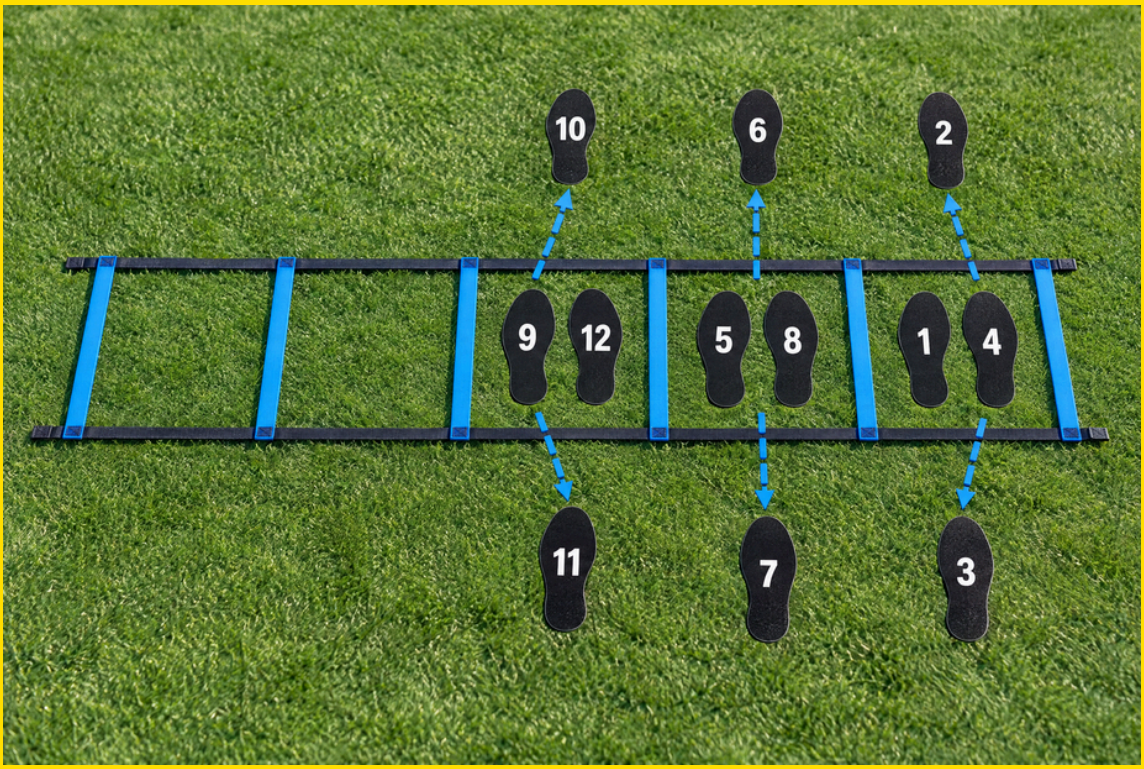


Movimientos:

1. Comienza realizando un doble apoyo dentro del primer espacio de la escalera.
2. Luego, al pasar al siguiente espacio, realiza un doble apoyo fuera de la escalera, asegurándote de que el primer pie que sale cruce por delante del otro pie.
3. Después, continúa con el mismo patrón alternando dobles apoyos dentro y fuera, cruzando siempre el primer pie al salir fuera de la escalera.

ENTRADA LATERAL CON APOYOS FUERA Y DENTRO

Descripción: Ingresa lateralmente a la escalera con el pie del lado de desplazamiento y, con el pie opuesto, realiza una secuencia de apoyos hacia adelante y atrás fuera de la escalera, seguido de un apoyo dentro.



Movimientos:

1. Entra lateralmente al primer espacio de la escalera con el pie del lado de desplazamiento.
2. Con el pie opuesto, realiza un apoyo hacia adelante fuera de la escalera, seguido de un apoyo hacia atrás, también fuera.
3. Luego, coloca el mismo pie dentro de la escalera, completando la secuencia.
4. Avanza al siguiente espacio y repite el patrón.

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.

ELPORTERO.ES

SÍGUENOS

(HAZ CLIC EN EL ICONO)