# EJERCICIOS DE TECNICA PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de técnica para desarrollar las capacidades específicas del portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

# INDICE


1. TÉCNICA

1.1 Caídas laterales

1.2 Juego aéreo

1.3 Parada frontal

1.4 Técnica y posicionamiento

# EJERCICIOS DE TÉCNICA PARA PORTEROS

La técnica es una de las bases fundamentales del entrenamiento del portero. Un buen dominio de los gestos técnicos permite responder con mayor seguridad y eficacia a las diferentes situaciones que aparecen durante un partido.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar aspectos como las caídas laterales, el juego aéreo, el blocaje, las paradas, los desplazamientos y otros fundamentos técnicos propios de la portería.

Los ejercicios están planteados para poder adaptarse a diferentes edades y niveles, modificando la dificultad, la velocidad o las condiciones de cada tarea. El objetivo es que cada propuesta pueda utilizarse como recurso práctico dentro de las sesiones de entrenamiento.

Técnica, coordinación y repetición para construir mejores hábitos bajo palos.



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.

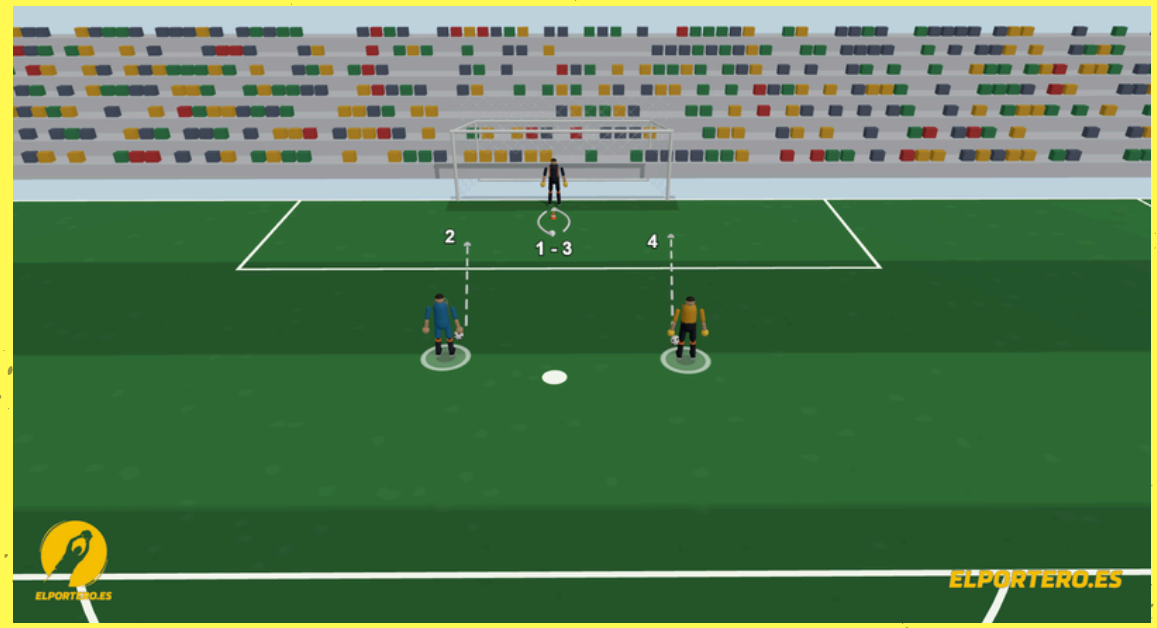
El objetivo es mejorar aspectos como los apoyos, el impulso, la orientación del cuerpo, el contacto con el suelo y la recuperación posterior, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

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.



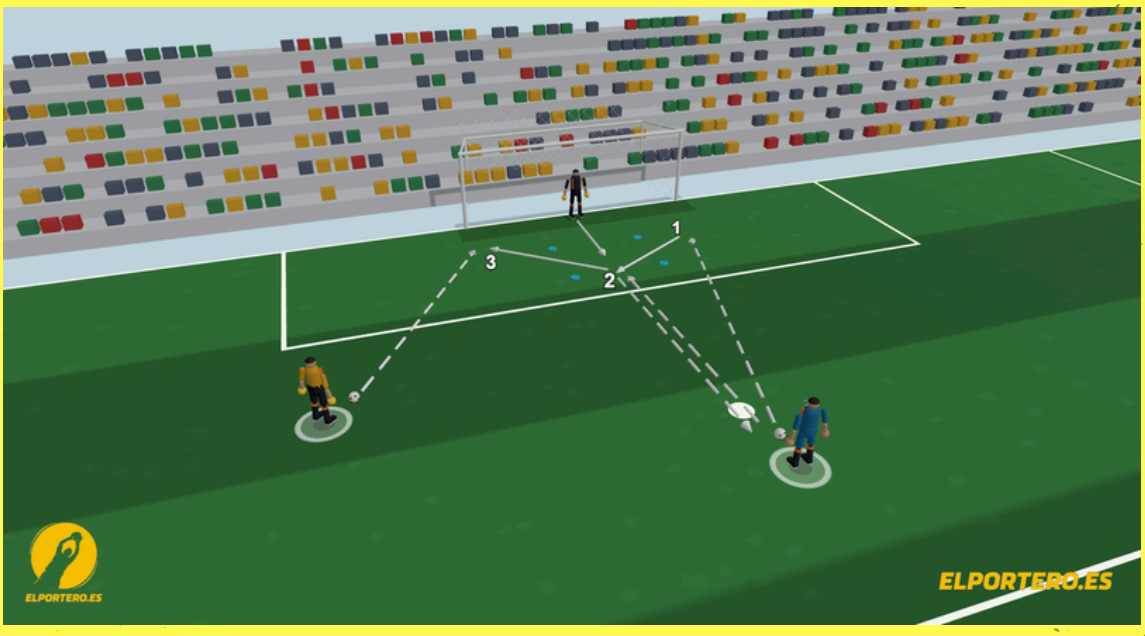

## Desplazamiento lateral, caídas y coordinación

- 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.



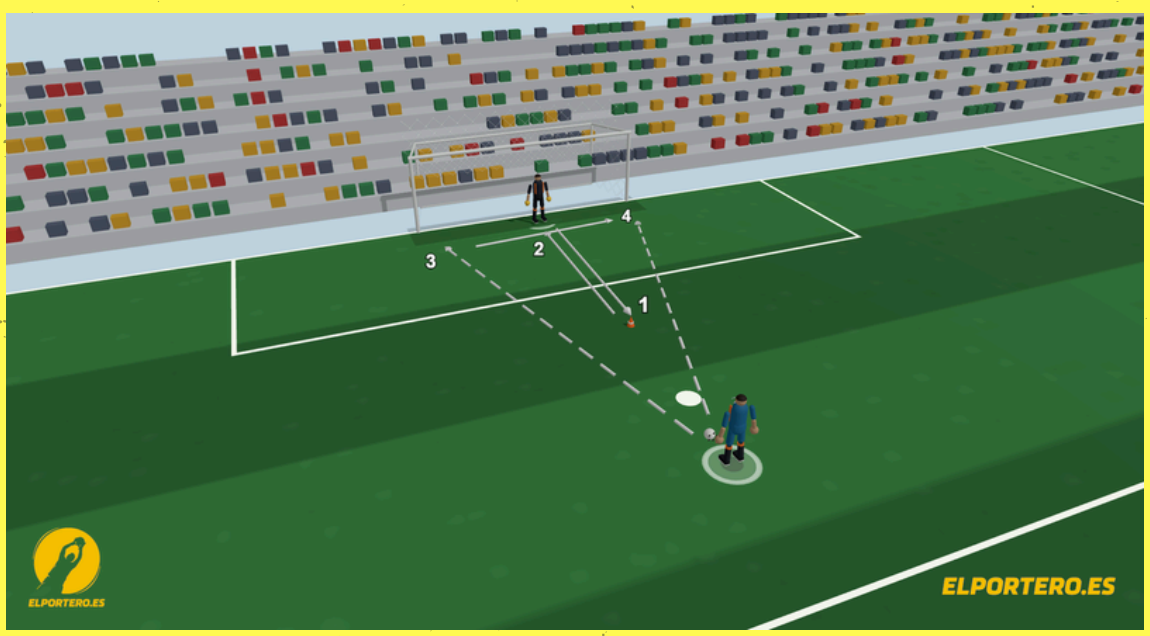

## Desplazamiento entre conos, caída lateral y blocaje

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



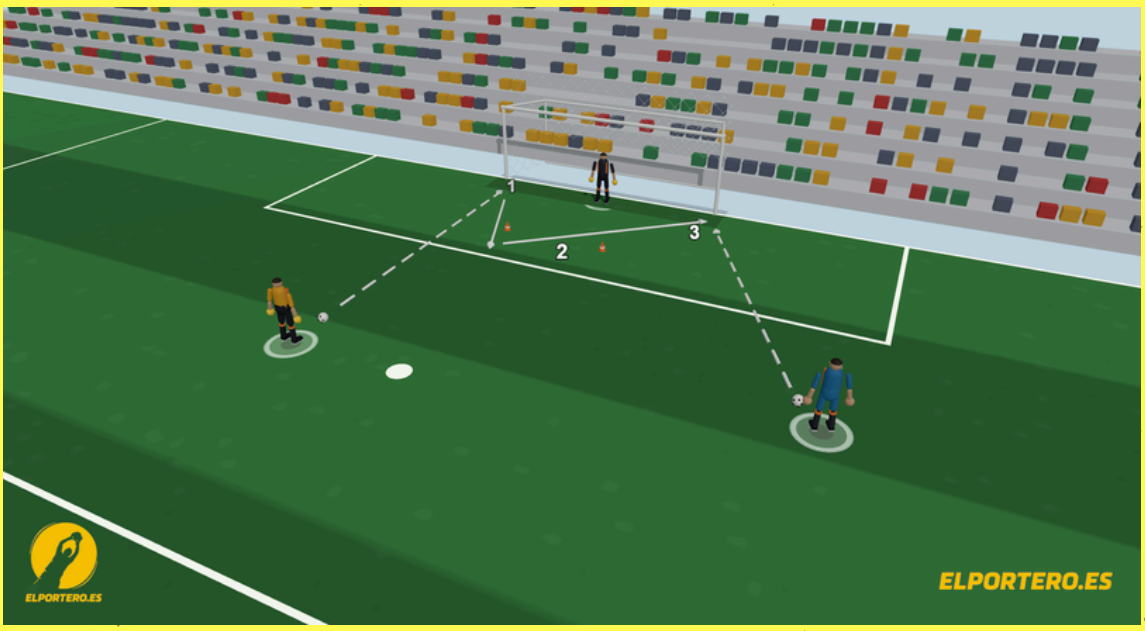

## Caída lateral y devolución con el pie

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



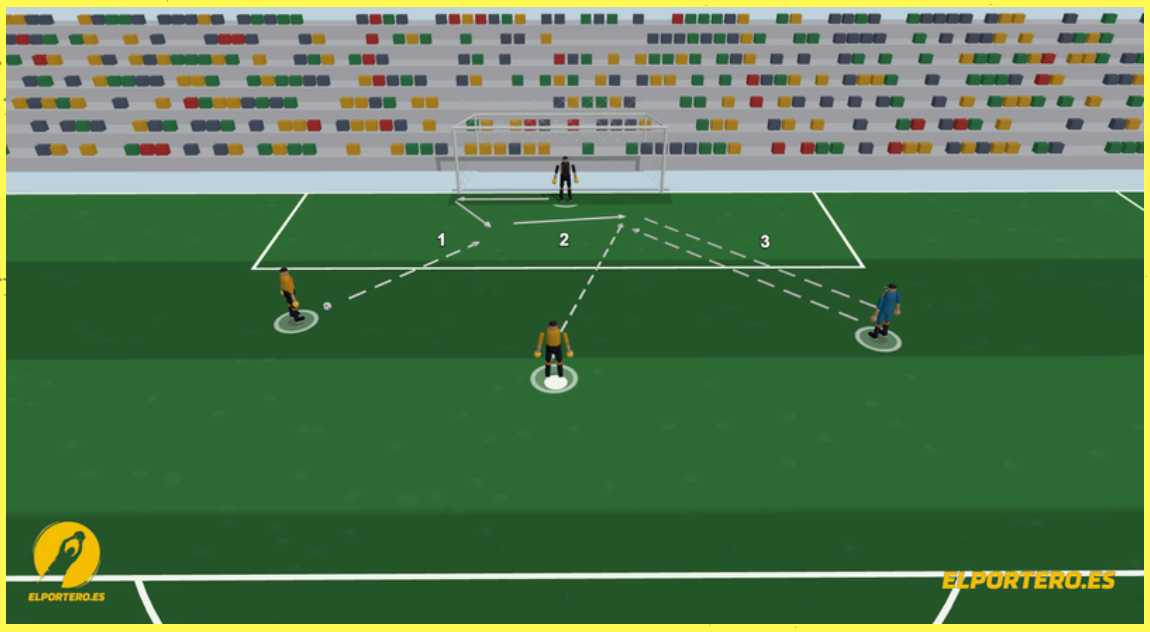

## Salida, repliegue y caídas laterales

- 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.



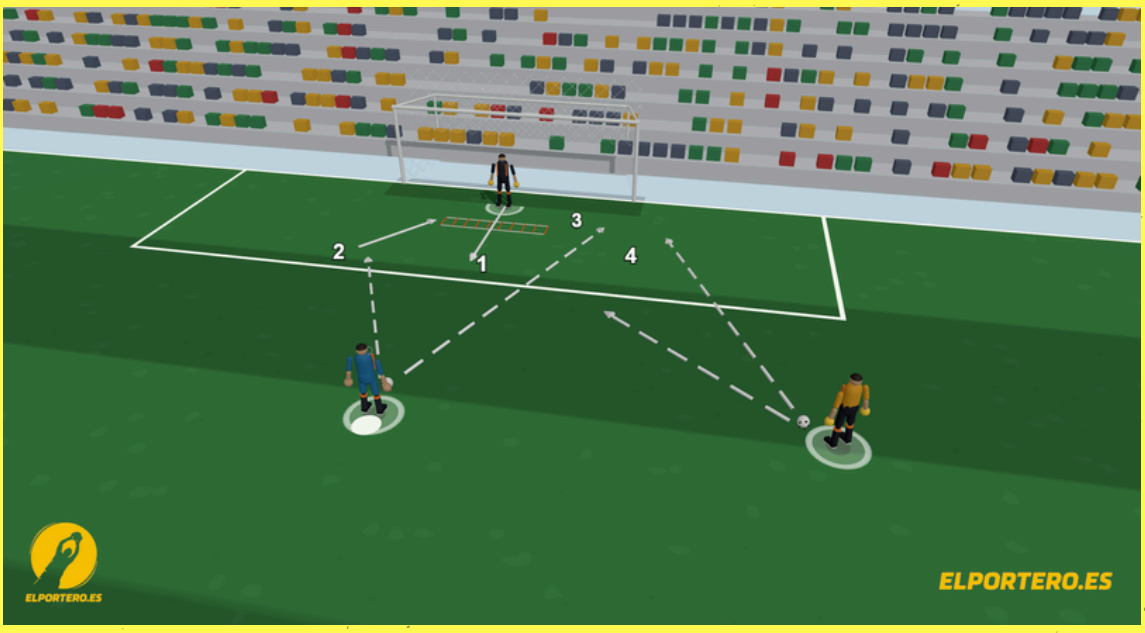

## Caída lateral, blocaje aéreo y coordinación

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



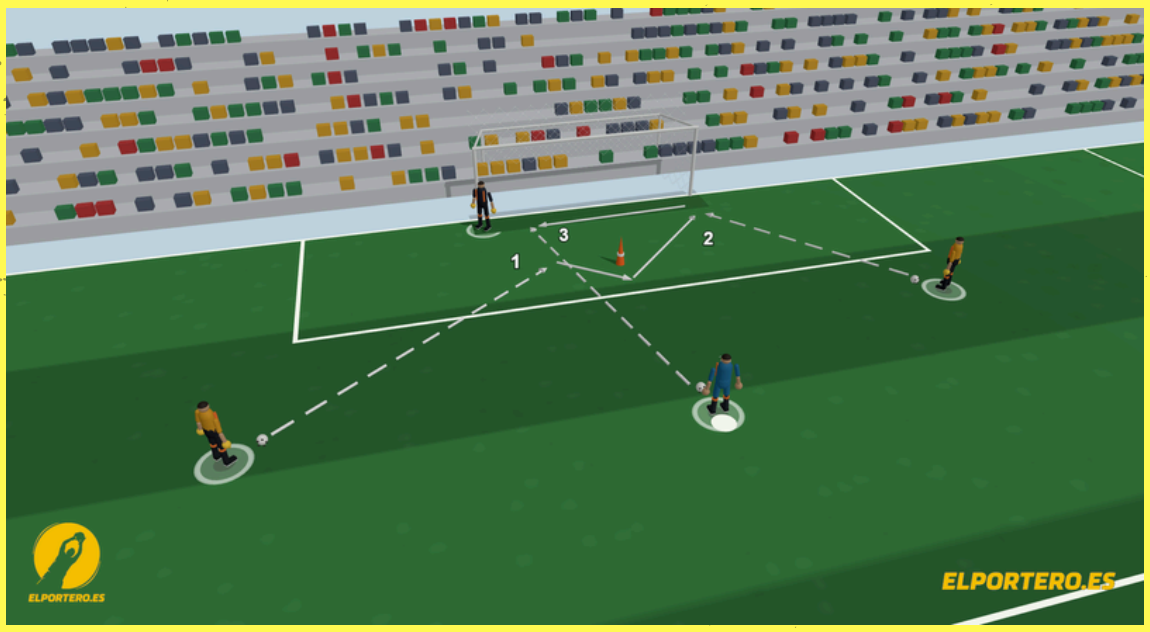

## Parada frontal, desplazamiento lateral y caída

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



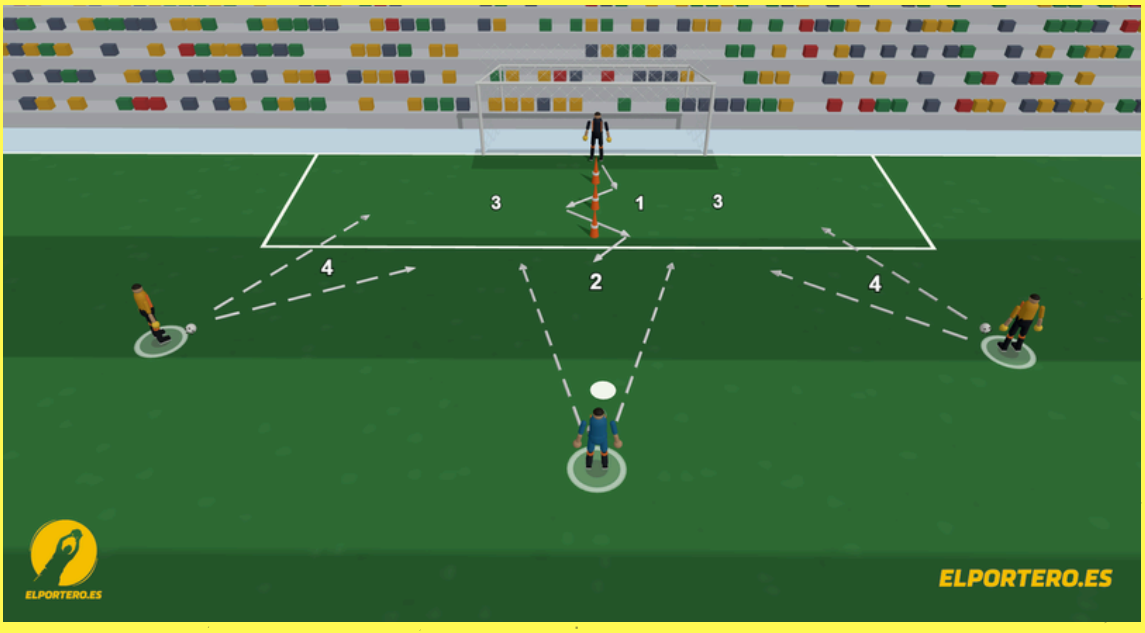

## Salida, caídas laterales y coordinación

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



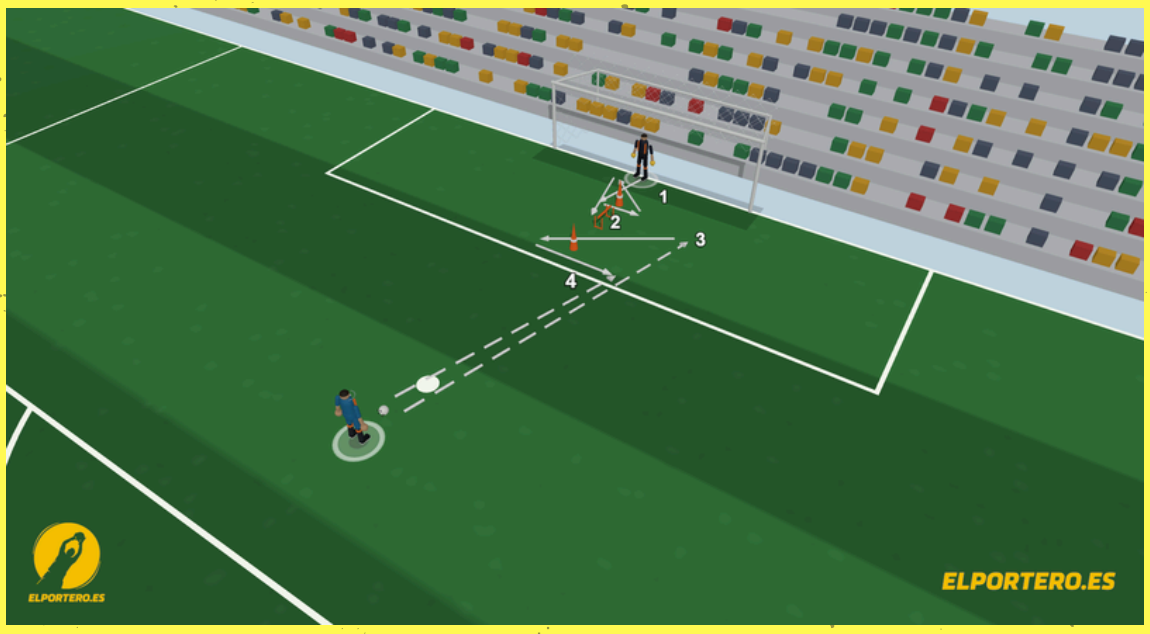

## Caídas laterales y reposicionamiento

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



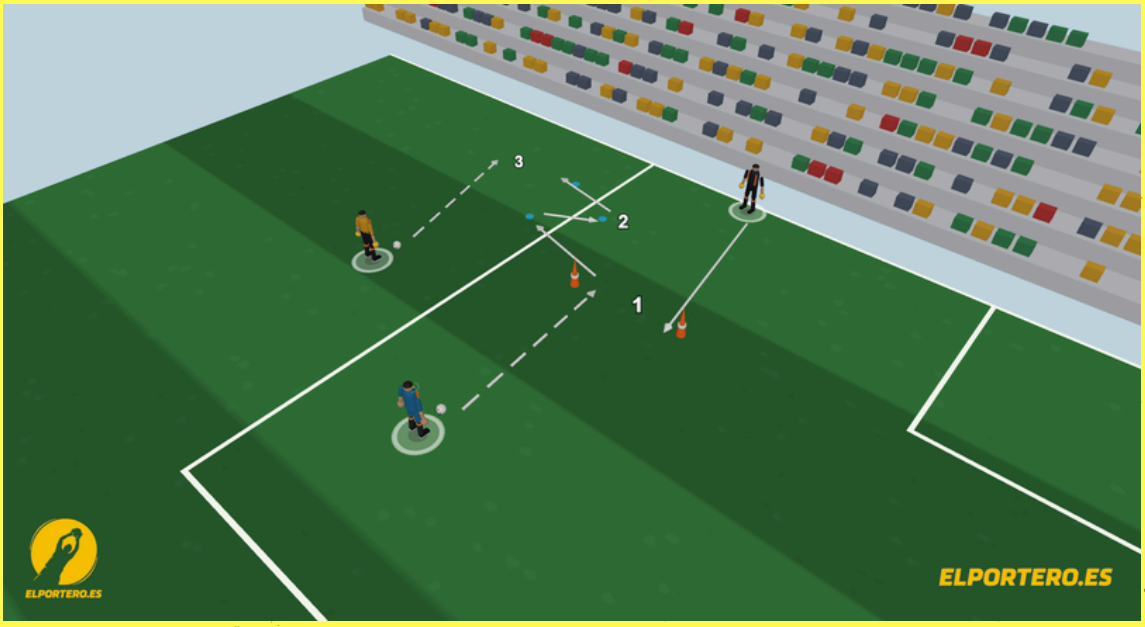

## Desplazamiento lateral, caída con incertidumbre y golpeo libre

- 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.



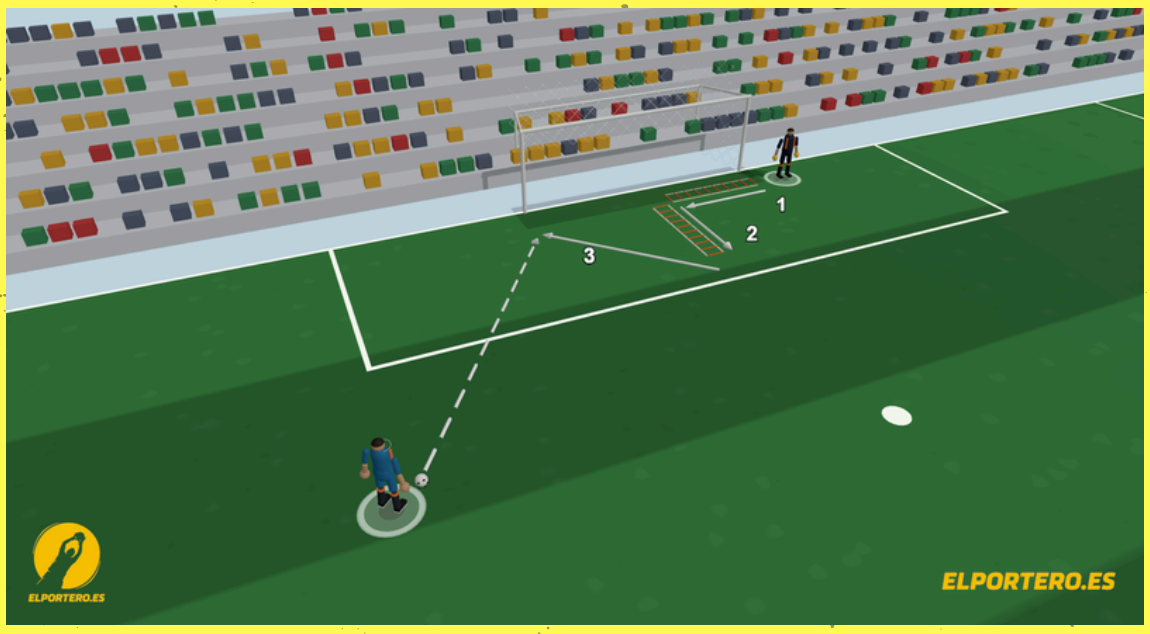

## Desplazamiento, saltos laterales y caída lateral

- 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.



El juego aéreo es una parte fundamental del trabajo técnico del portero de fútbol. Dominar este tipo de acciones permite intervenir con seguridad ante centros, balones elevados y situaciones en las que el portero debe imponerse en el espacio aéreo.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar el juego aéreo, desde propuestas técnicas y progresiones sencillas hasta situaciones que incorporan desplazamientos, oposición, estímulos y finalizaciones.

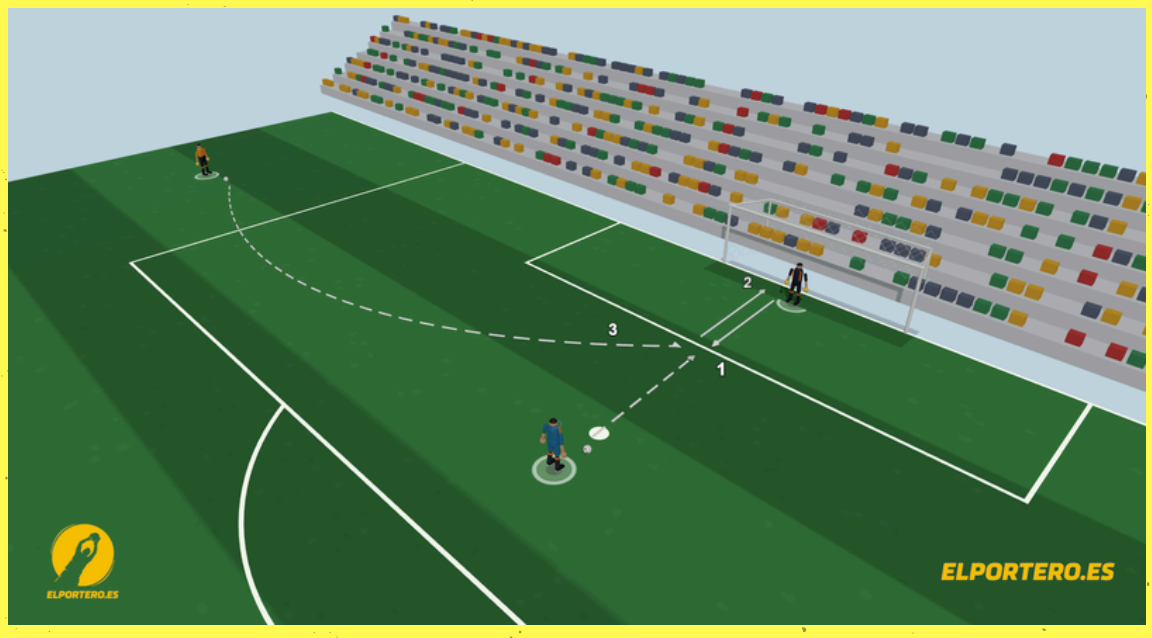
El objetivo es mejorar aspectos como los desplazamientos, el cálculo de la trayectoria, el timing del salto, el uso de los brazos, la coordinación y la seguridad en la recepción o el despeje, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Anticipación, coordinación y dominio del espacio aéreo para intervenir con seguridad.



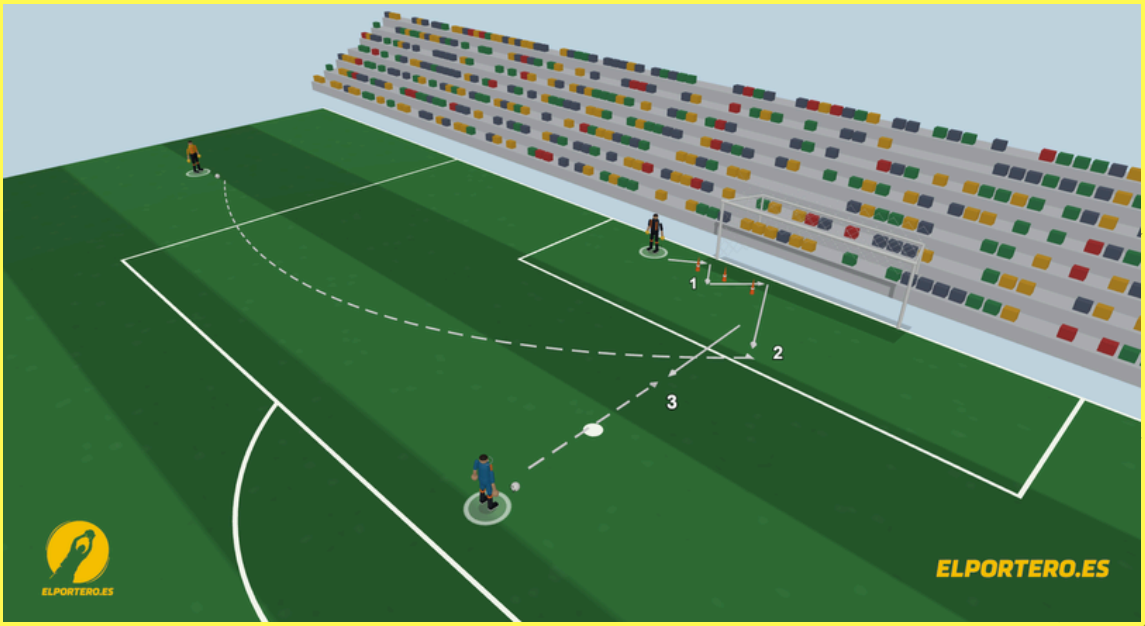

## Blocaje aéreo con desplazamientos entre aros

- Pasos cruzados entre aros y blocaje aéreo.
- Reposicionamiento y segundo blocaje aéreo.



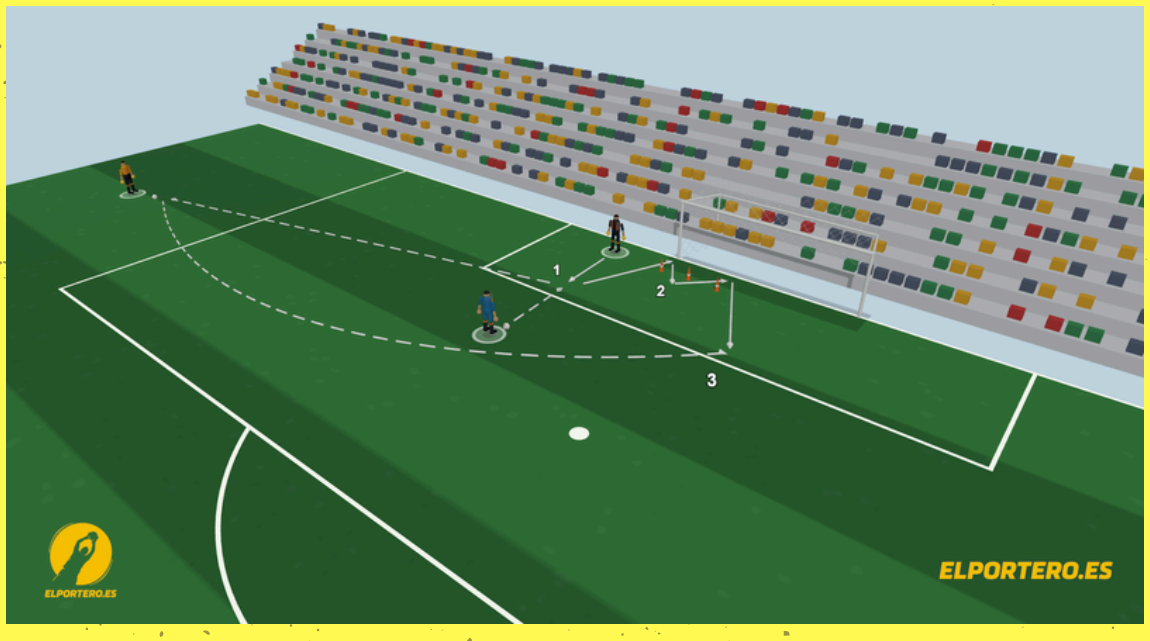

## Salida frontal y blocaje aéreo

- Salida frontal y despeje con el puño.
- Reposicionamiento en la portería.
- Blocaje aéreo tras centro desde la banda.




## Desplazamientos, blocaje aéreo y despeje

- Desplazamientos entre conos.
- Blocaje aéreo.
- Reposicionamiento y despeje con puños.



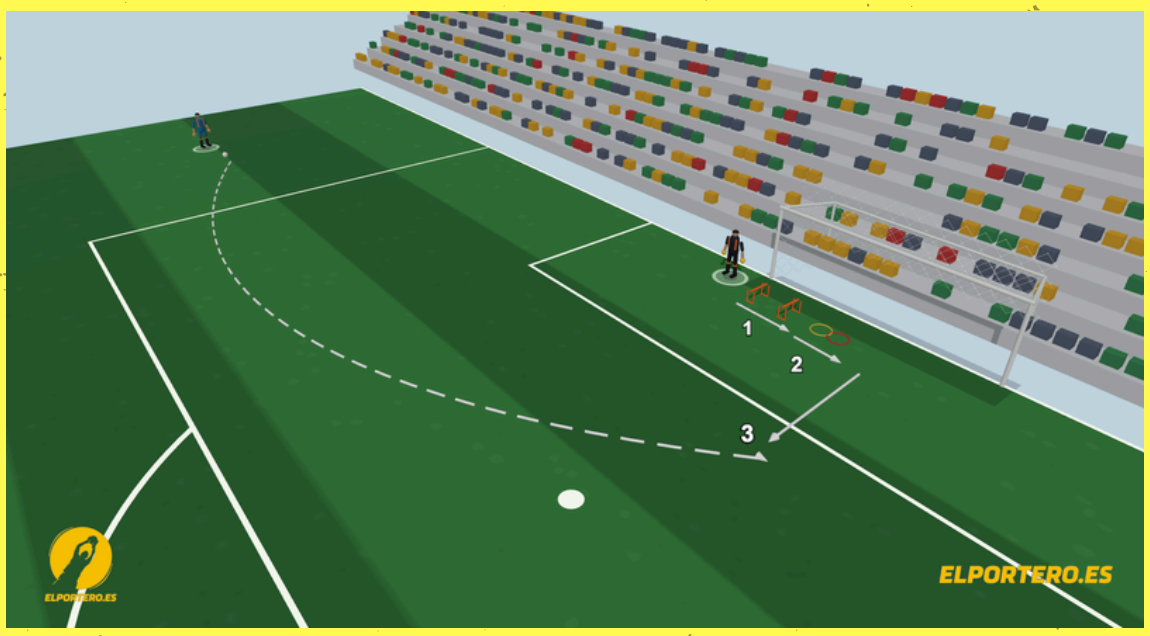

## Despeje, desplazamiento entre conos y blocaje aéreo

- Despeje orientado con los puños.
- Desplazamiento entre conos.
- Blocaje aéreo.




## Coordinación, despeje y blocaje en estirada

- Coordinación en escalera.
- Despeje con dos puños.
- Reposicionamiento y blocaje en estirada.




## Saltos unilaterales, coordinación y blocaje aéreo

- Saltos laterales unilaterales sobre vallas.
- Coordinación lateral en aros.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.



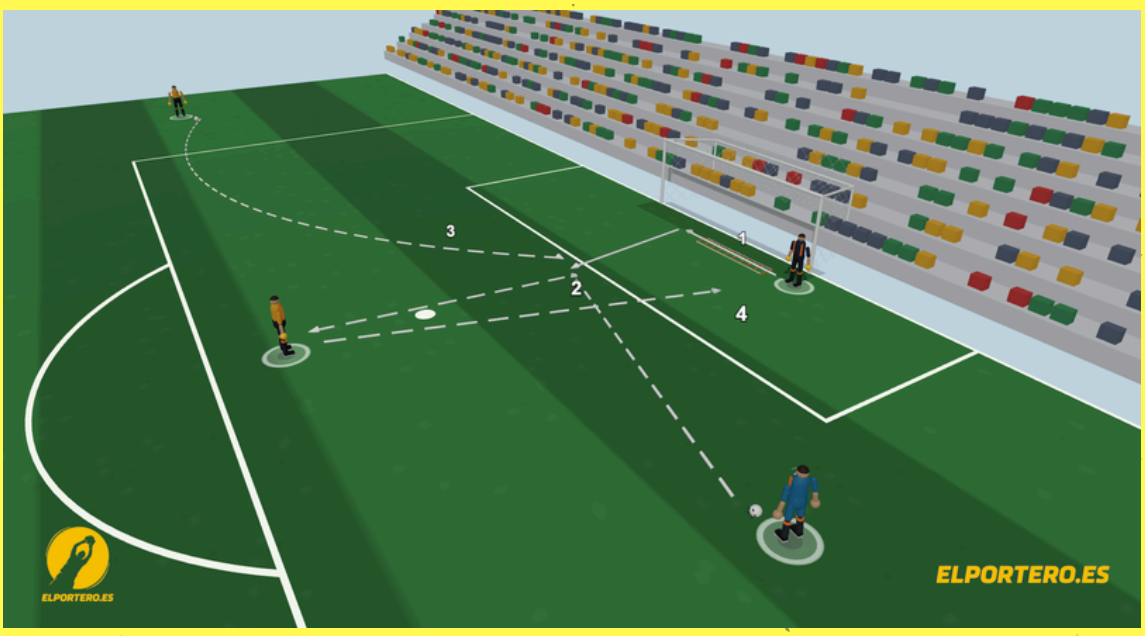

## Salida diagonal, blocaje aéreo y saque de semivolea

- Salida en diagonal y blocaje frontal.
- Reposicionamiento para blocaje aéreo.
- Saque de semivolea hacia la banda.



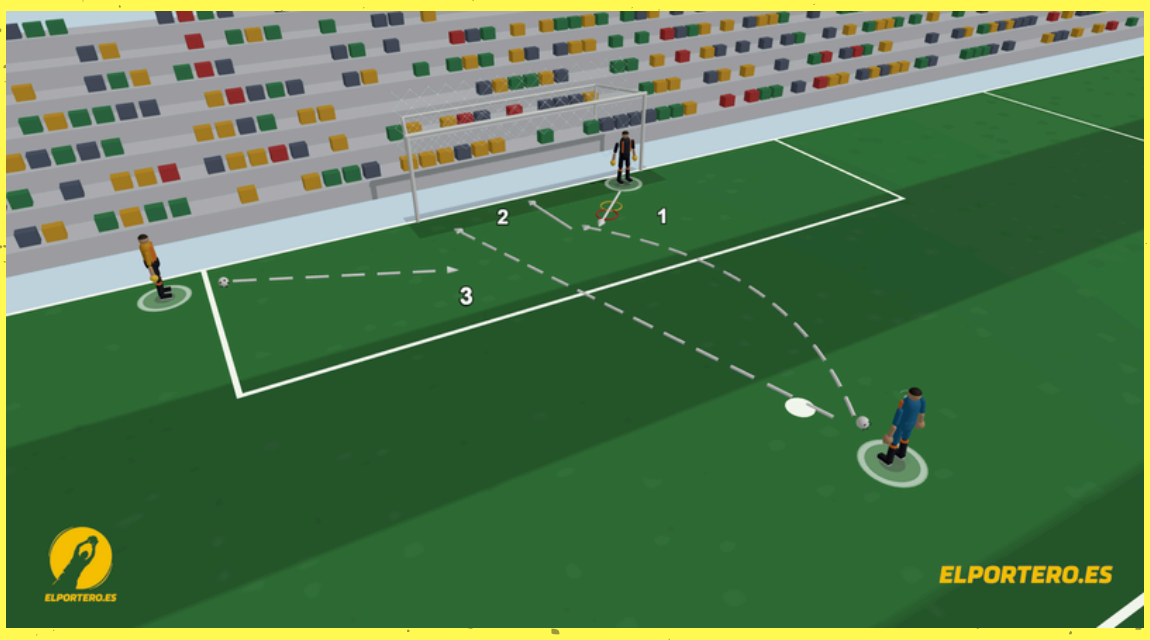

## Blocaje aéreo analítico y recepción de centro

- Rodeo del cono y blocaje aéreo analítico.
- Posicionamiento en portería y blocaje aéreo tras un centro.




## Coordinación, despeje, blocaje aéreo y caída lateral

- Coordinación lateral en escalera.
- Despeje de puño.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.
- Caída lateral.




## Blocaje aéreo con progresión técnica

- Blocaje aéreo condicionado con aros.
- Repliegue y caída lateral.
- Posicionamiento y caída lateral ante un pase atrás.



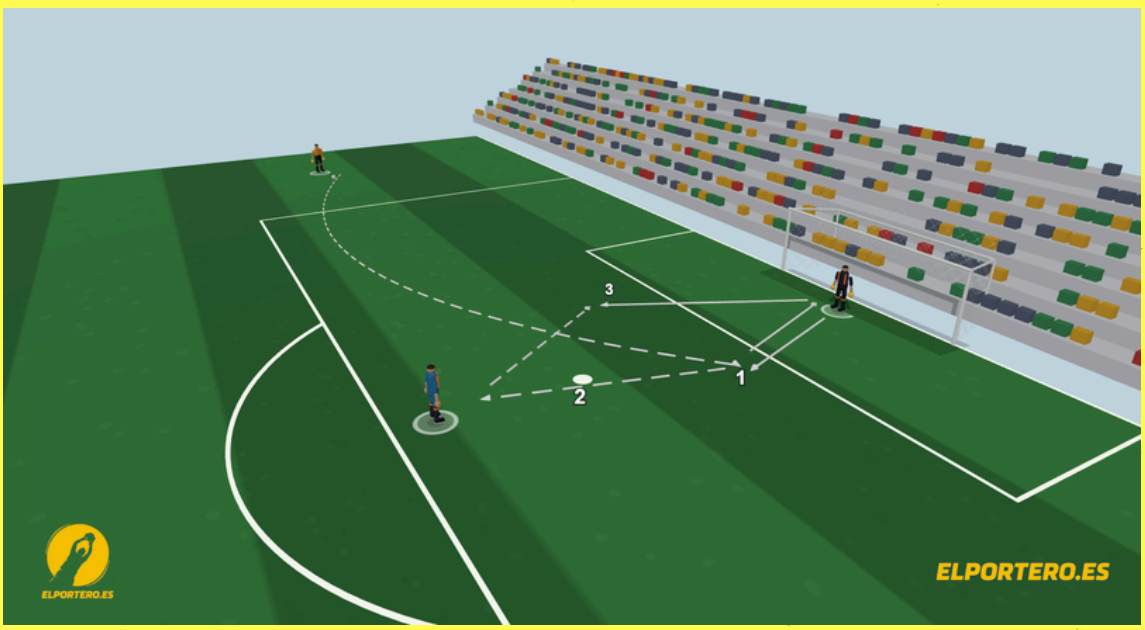

## Despeje con 2 puños y caídas laterales

- Despeje frontal a dos puños.
- Caída lateral al palo corto.
- Caída lateral al palo opuesto.



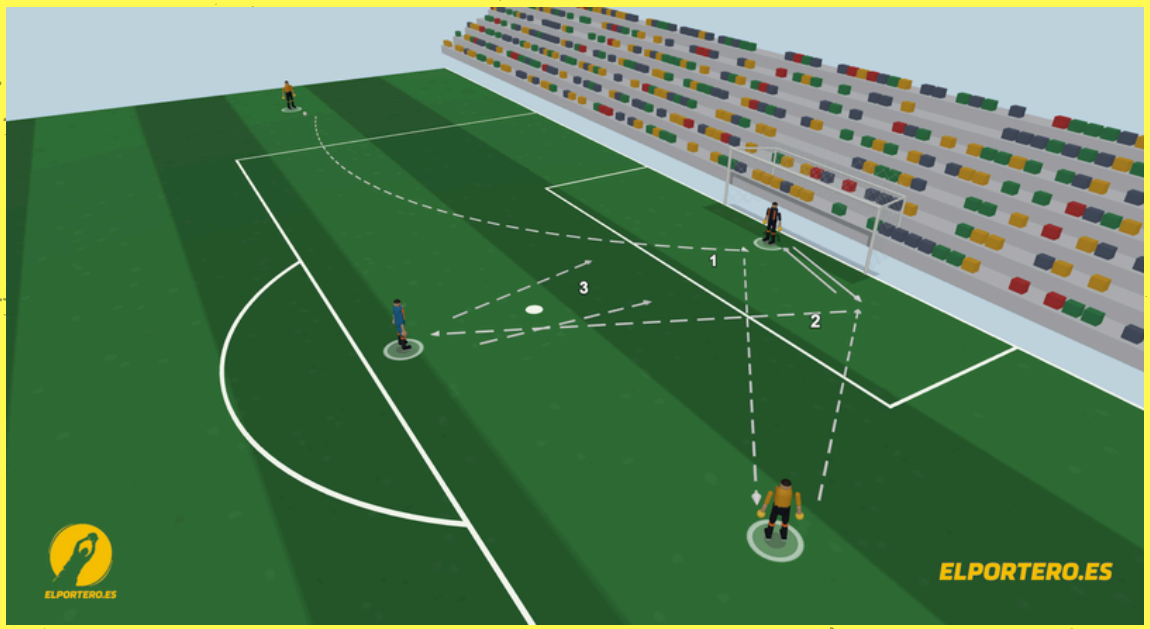

## Blocaje aéreo y caídas laterales

- Blocaje aéreo desde el lateral.
- Caída lateral desviando el balón.
- Desplazamiento y nueva caída lateral.



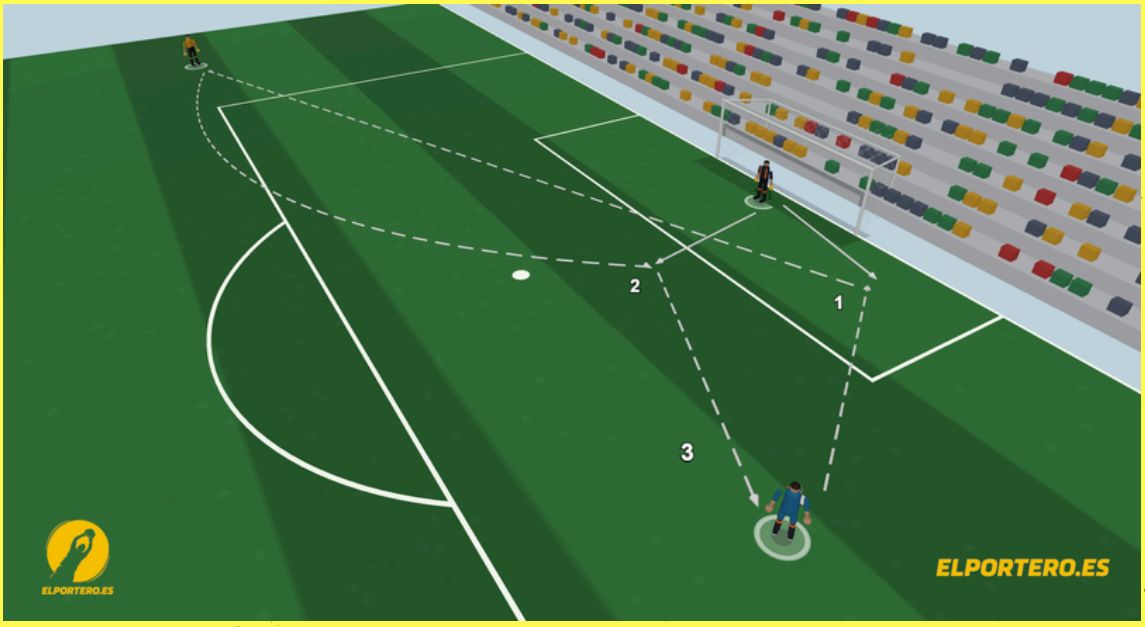

## Blocaje aéreo, saque y salida en deslizamiento

- Blocaje aéreo.
- Saque raso y repliegue.
- Salida en deslizamiento.



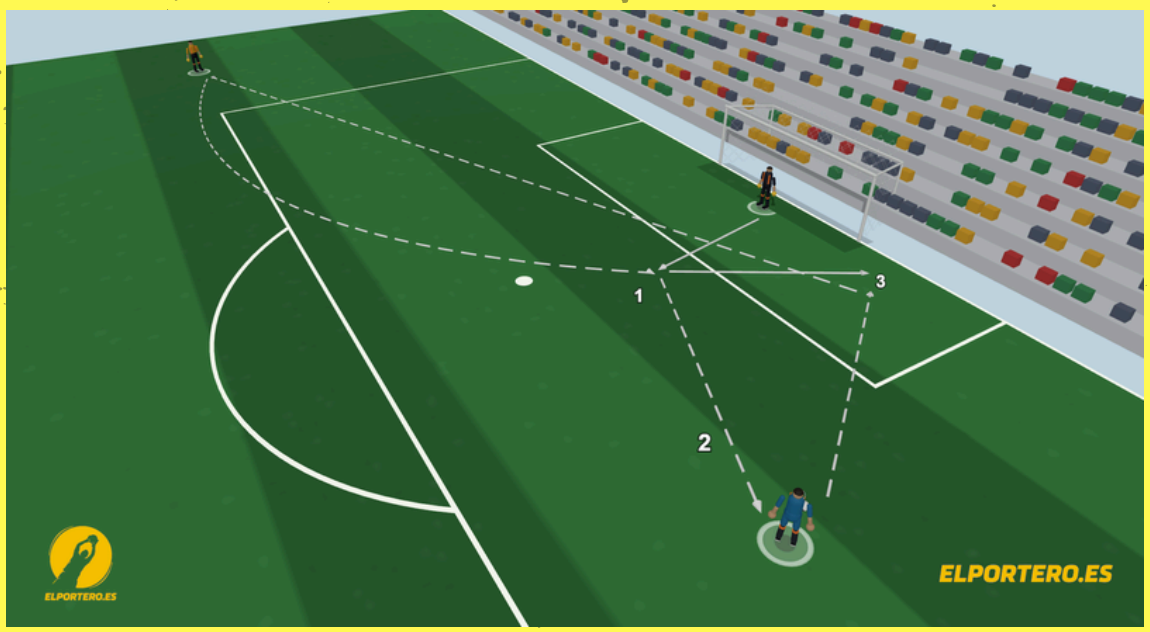

## Blocaje aéreo, pase y golpeo a portería

- Blocaje aéreo desde el córner.
- Saque raso y apoyo defensivo.
- Control, pase y golpeo a portería.




## Apoyo defensivo, pase largo y blocaje aéreo

- Apoyo defensivo y pase largo.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.
- Saque con la mano.




## Blocaje aéreo, saque y golpeo largo

- Blocaje aéreo.
- Saque con la mano.
- Apoyo defensivo y golpeo largo.




## Coordinación y blocaje aéreo

- Coordinación frontal en escalera.
- Coordinación en aros.
- Blocaje aéreo frontal.




## Desplazamiento y blocaje aéreo

- Desplazamiento adelante-atrás entre conos.
- Desplazamiento lateral entre conos.
- Blocaje aéreo desde el lateral.




## Blocaje aéreo, desplazamiento y doble estirada

- Blocaje aéreo frontal.
- Rodeo de cono y estirada al palo corto.
- Reposicionamiento y estirada al palo contrario.




## Despeje con puños y respuesta a finalización

- Despeje con un puño tras centro diagonal.
- Reposicionamiento en portería.
- Finalización desde la frontal.



La parada frontal es uno de los gestos técnicos básicos del portero de fútbol. Una correcta colocación del cuerpo y de las manos permite asegurar balones que llegan de frente y responder con mayor seguridad ante diferentes tipos de golpeo.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar la parada frontal, desde propuestas técnicas y progresiones sencillas hasta situaciones que incorporan desplazamientos, diferentes trayectorias, estímulos y finalizaciones.

El objetivo es mejorar aspectos como la posición corporal, los apoyos, la orientación de las manos, la coordinación, el blocaje y la capacidad para asegurar el balón, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Posición, coordinación y seguridad para detener y asegurar el balón.




## Coordinación lateral, blocaje frontal y reposicionamiento

- Coordinación lateral en aros.
- Salida y blocaje frontal.
- Reposicionamiento y blocaje frontal raso.




## Coordinación lateral, blocaje frontal raso y reposicionamiento

- Salida frontal y despeje con el puño.
- Reposicionamiento en la portería.
- Blocaje aéreo tras centro desde la banda.




## Blocaje frontal, repliegue y coordinación

- Blocaje frontal en diagonal.
- Repliegue y salida frontal para blocaje raso.
- Repliegue y blocaje frontal final.




## Blocaje frontal, coordinación lateral y repliegue

- Blocaje frontal.
- Coordinación lateral en aros.
- Repliegue y salida frontal.
- Blocaje frontal raso.




## Salidas cortas, blocaje frontal y repliegue

- Salidas cortas y blocaje frontal.
- Repliegue y repetición del blocaje.
- Recepción de golpeo final.



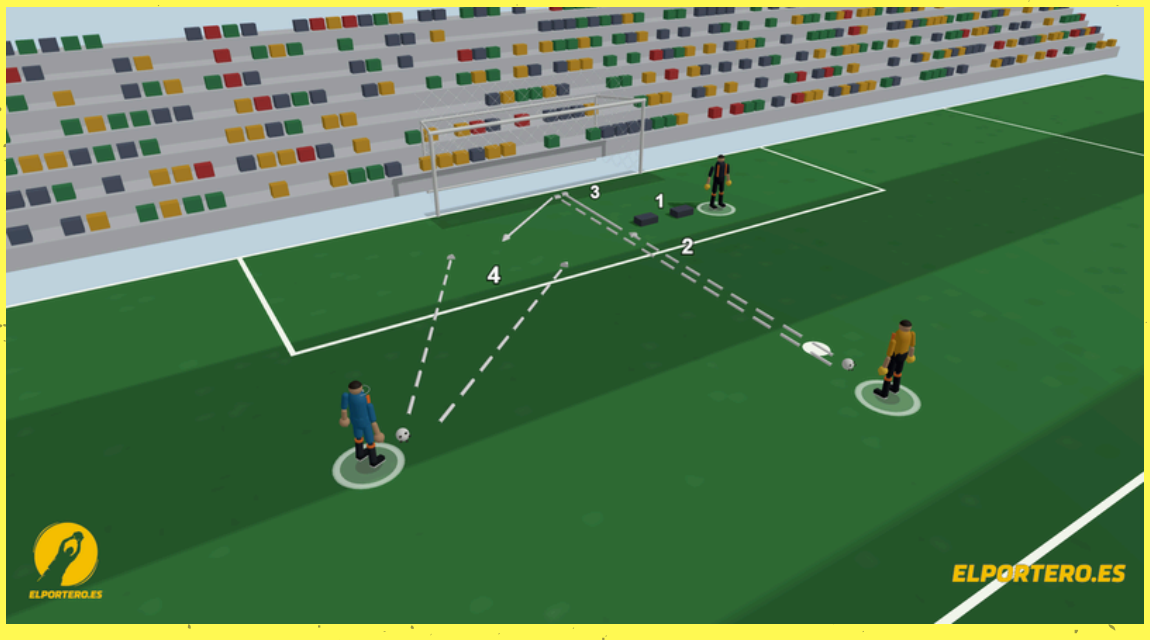

## Desplazamiento lateral, parada frontal y blocaje aéreo

- Desplazamiento lateral y parada frontal.
- Repetición con otros conos.
- Repliegue y recepción de balón aéreo.



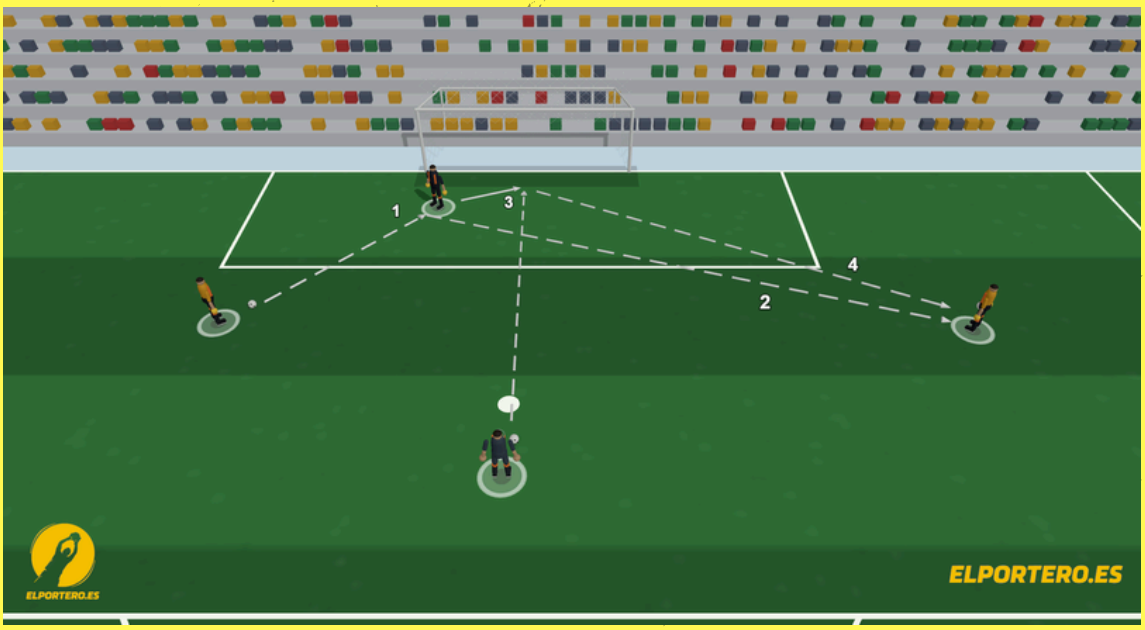

## Desplazamiento lateral y parada frontal

- Desplazamiento lateral al cono y regreso al centro de la portería.
- Parada frontal y devolución al entrenador.
- Desplazamiento alrededor del cono y parada frontal rasa.




## Coordinación con steps, repliegue y paradas

- Dobles apoyos laterales en steps.
- Parada frontal.
- Repliegue hacia la portería y parada frontal rasa.
- Salida en diagonal y acción final.




## Paradas frontales y saques

- Parada frontal en diagonal.
- Saque raso al compañero.
- Reposicionamiento y parada frontal rasa.
- Saque aéreo al compañero.



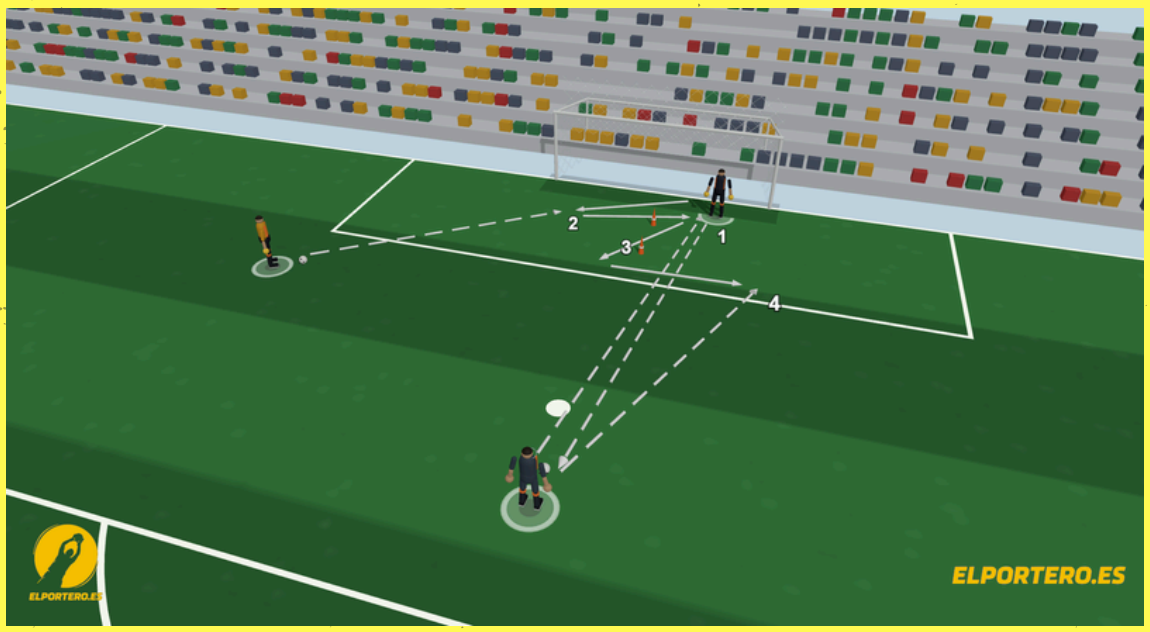

## Parada, coordinación y caída lateral

- Parada frontal junto al palo.
- Coordinación en los aros.
- Desplazamiento lateral entre conos.
- Caída lateral en estirada.




## Coordinación, paradas frontales y salto

- Pasos laterales sobre los steps.
- Desplazamiento y parada frontal.
- Vuelta lateral y saltos.
- Parada frontal rasa.



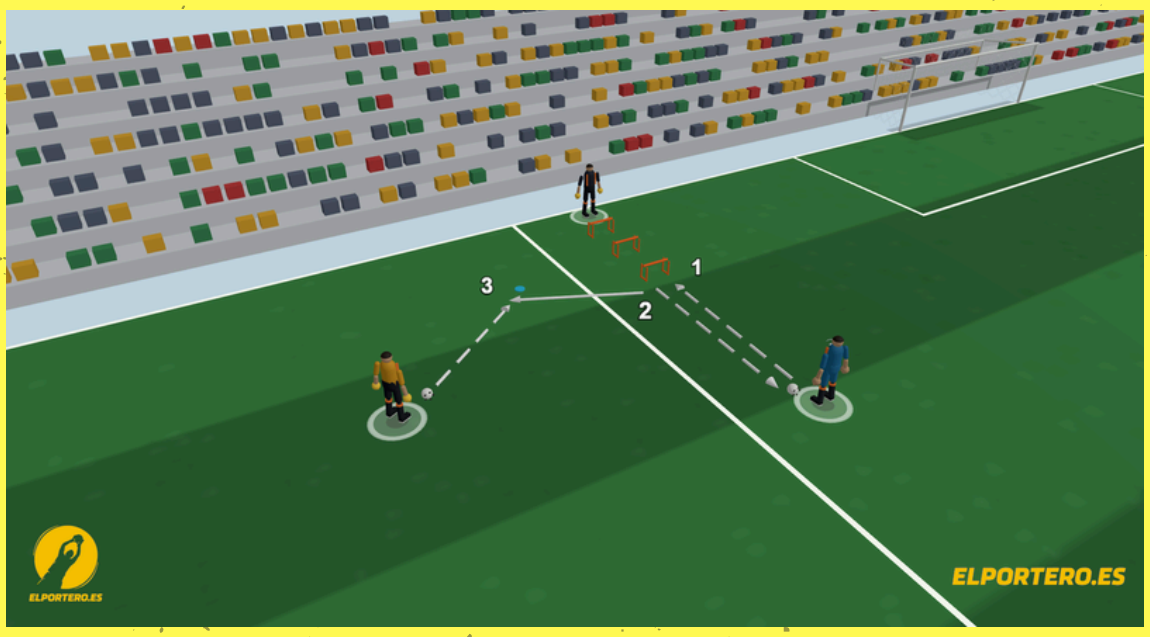

## Pase, salida, parada frontal y caída lateral

- Pase de primeras al balón.
- Salida en diagonal y parada frontal.
- Desplazamiento lateral entre conos.
- Caída lateral.




## Coordinación lateral y recepción de balón

- Coordinación lateral en la escalera y parada frontal.
- Devolución del balón y carrera hacia el cono.
- Recepción del balón por parte del compañero.




## Salto, parada frontal y desplazamiento lateral

- Saltos a vallas bajas y parada frontal.
- Devolución del balón y desplazamiento lateral.
- Parada frontal al balón del compañero.




## Saltos y parada frontal

- Saltos a vallas bajas y parada frontal.

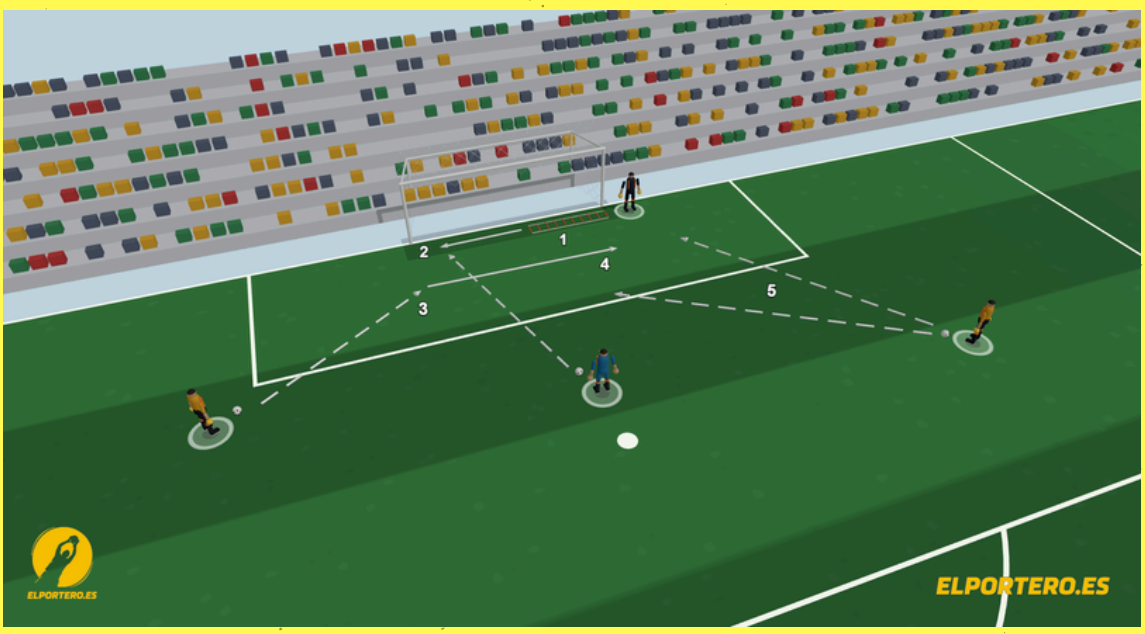



## Saltos frontales, desplazamiento y parada frontal

- Salto frontal y desplazamiento lateral.
- Secuencia repetida en cada valla.
- Parada frontal al balón lanzado por el entrenador.



La técnica y el posicionamiento son dos aspectos estrechamente relacionados en el rendimiento del portero. Una buena colocación permite estar preparado para intervenir, mientras que una correcta ejecución técnica facilita resolver cada acción con mayor eficacia.
En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar la técnica y el posicionamiento, combinando diferentes gestos, desplazamientos y situaciones en las que el portero debe ajustar su posición antes de intervenir.
El objetivo es mejorar aspectos como los apoyos, la orientación corporal, la distancia respecto al balón, los desplazamientos y la ejecución del gesto técnico, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.
Colocación, desplazamiento y técnica para llegar preparado a cada intervención.




## Coordinación lateral y blocaje frontal con finalización

- Coordinación lateral en escalera de coordinación.
- Caída lateral.
- Incorporación y blocaje frontal.
- Desplazamiento lateral.
- Finalización.



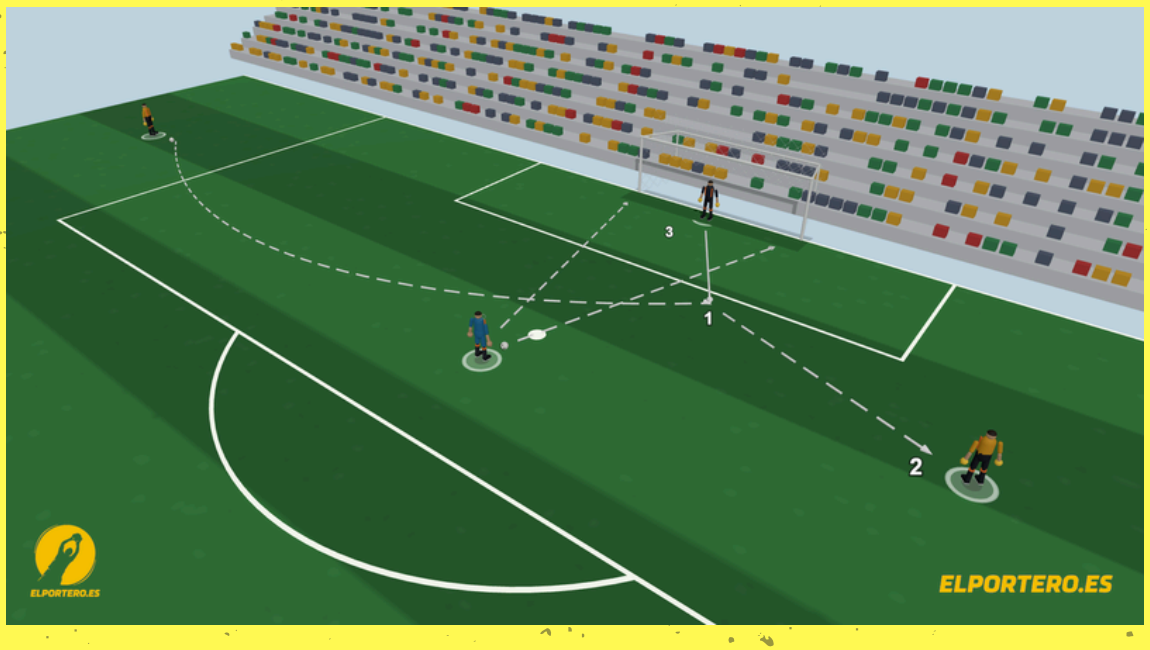

## Repliegue, blocaje frontal y blocaje aéreo para porteros

- Repliegue del portero + blocaje frontal raso.
- Desplazamiento hasta el palo + blocaje frontal.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.



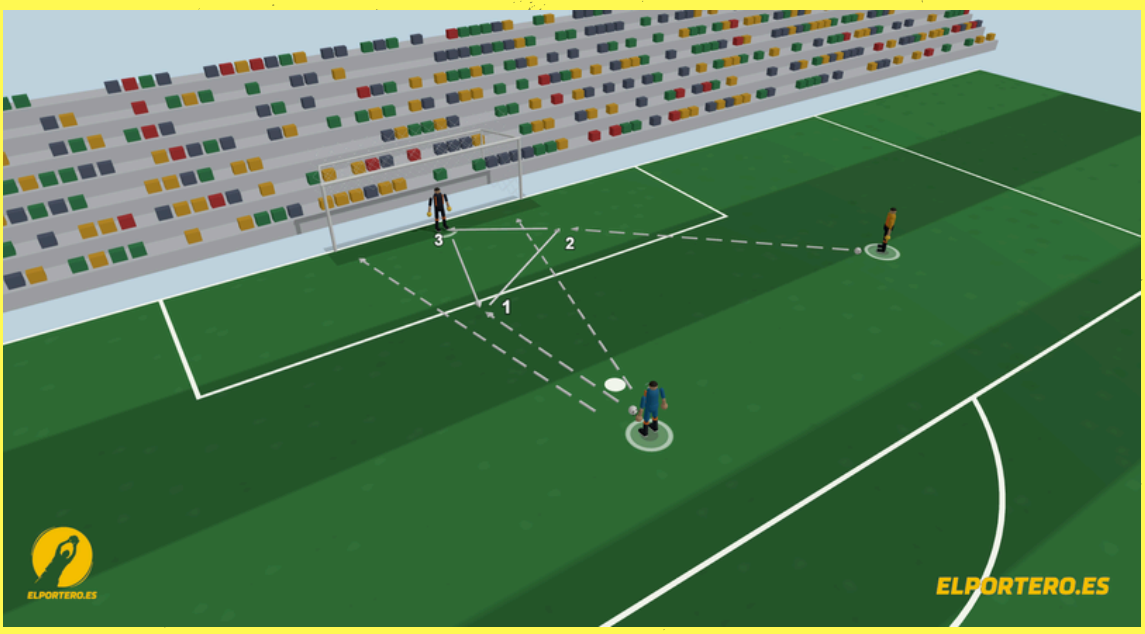

## Salida frontal, blocaje y saque raso para porteros

- Salida frontal con coordinación en escalera.
- Caída lateral rasa.
- Reposicionamiento y blocaje frontal raso.
- Saque raso con la mano.



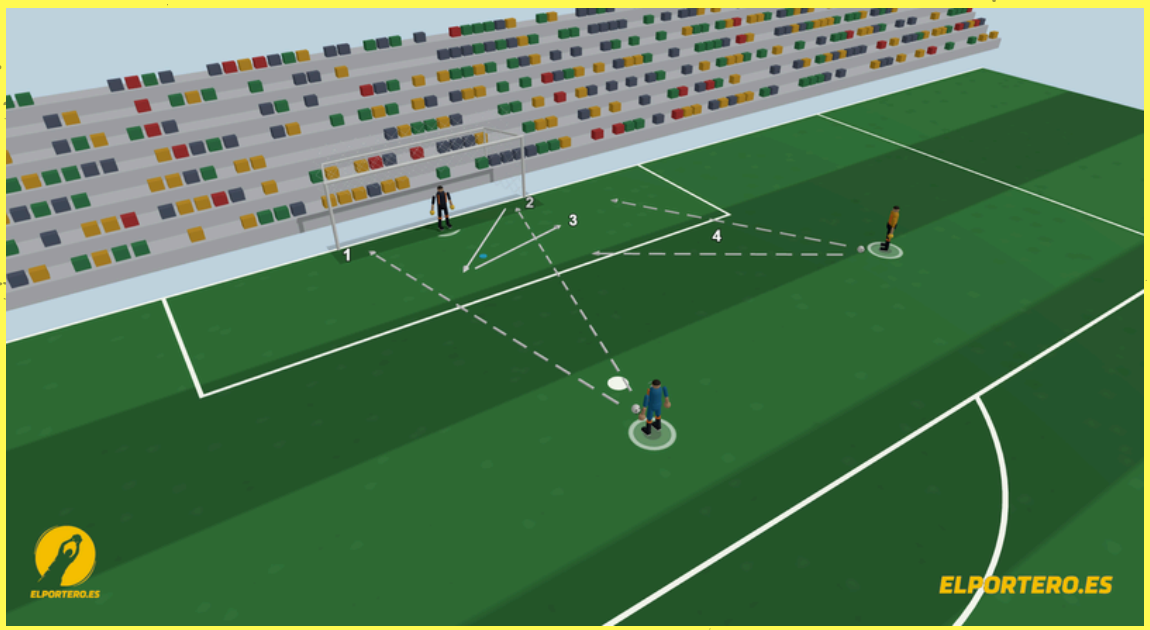

## Blocaje aéreo, saque raso y parada de disparo

- Centro y blocaje aéreo.
- Saque raso con la mano.
- Reposicionamiento y parada de disparo.



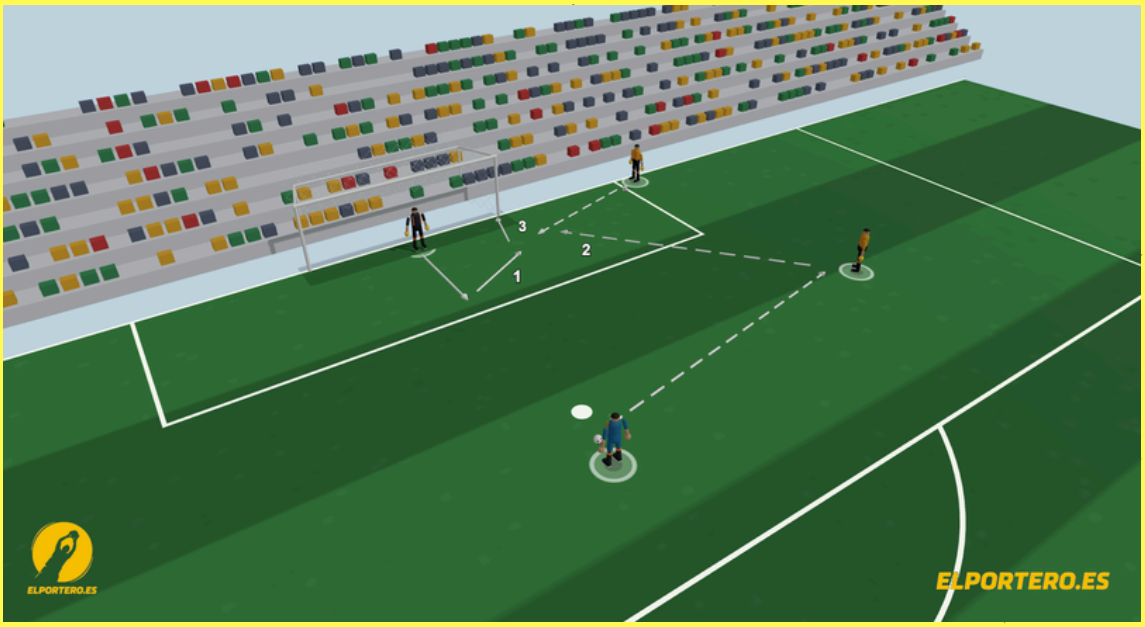

## Blocaje aéreo, blocaje frontal y reposicionamiento para disparo

- Blocaje aéreo frontal a lado conocido.
- Posicionamiento para blocaje frontal.
- Reposicionamiento y disparo del entrenador.




## Blocaje lateral y reposicionamiento

- Blocaje lateral a lado conocido.
- Blocaje lateral al lado opuesto.
- Desplazamiento y reposicionamiento.
- Recepción de disparo.




## Posicionamiento, blocaje en el palo corto y caída lateral

- Salida frontal y desplazamiento de posicionamiento.
- Blocaje en el palo corto.
- Posicionamiento para caída lateral.




## Coordinación lateral, caída y desplazamiento

- Coordinación lateral en escalera.
- Rodeo de cono con posición corporal correcta.
- Caída lateral a lado conocido.
- Desplazamiento y recepción de disparo.



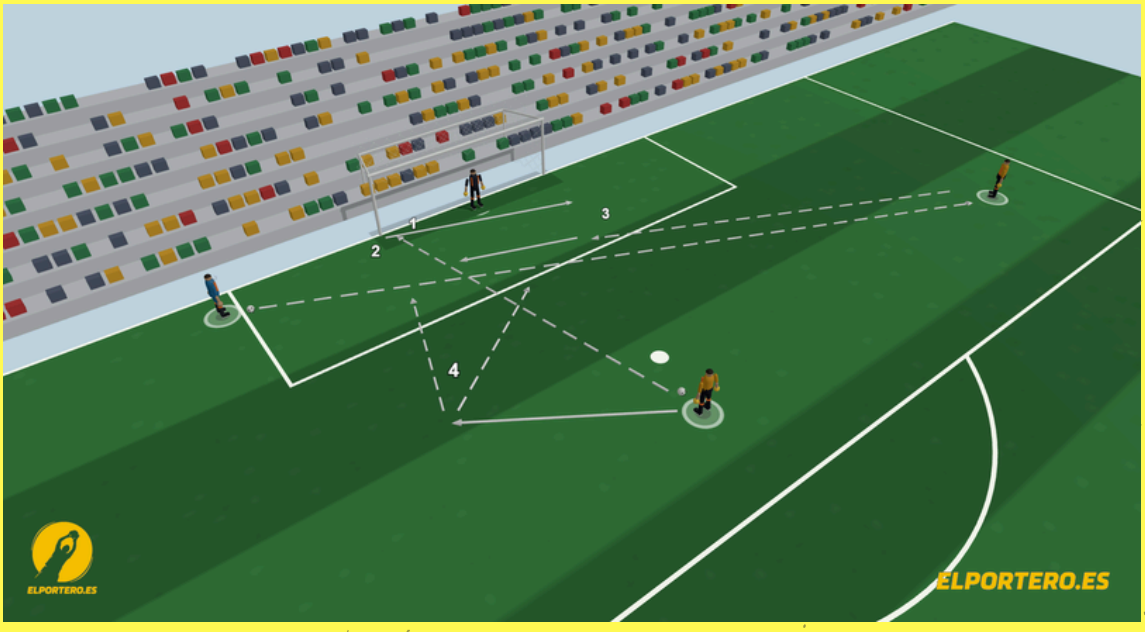

## Salida, parada frontal, repliegue y caída lateral

- Salida y parada frontal.
- Repliegue y caída lateral.
- Repetición en el otro par de conos.
- Salida final y caída en estirada.




## Caídas laterales y posicionamiento para finalización

- Caída lateral inicial.
- Reposicionamiento y pase atrás.
- Posicionamiento para la finalización.
- Desplazamiento para la finalización.




## Reacción y posicionamiento

- Inicio con caida lateral.
- Reposicionamiento tras la caída.
- Reacción al pase del compañero.
- Reposicionamiento final y segunda finalización.




## Posicionamiento y finalización

- Carrera inicial hacia el palo.
- Corrección de posición y remate en zona 1.
- Posicionamiento para finalización.




## Desplazamiento, parada y finalización en diagonal

- Desplazamiento lateral.
- Salida y parada frontal.
- Caída lateral y reposicionamiento.




## Parada, despeje y finalización

- Parada frontal en diagonal.
- Repliegue y despeje de puños.
- Reposicionamiento y finalización en diagonal.




## Pase, caída lateral y reposición para finalización

- Control y pase.
- Caída lateral.
- Reposición y acción técnica.
- Reposición y finalización.




## Carrera, parada frontal y caída lateral

- Carrera y parada frontal.
- Reposición tras pase atrás.
- Finalización y respuesta.
- Caída lateral.

# 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)*