COORDINACION CON ESCALERA (NIVEL AVANZADO)

elportero.es

MEJORA TU COORDINACIÓN, AGILIDAD Y VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS

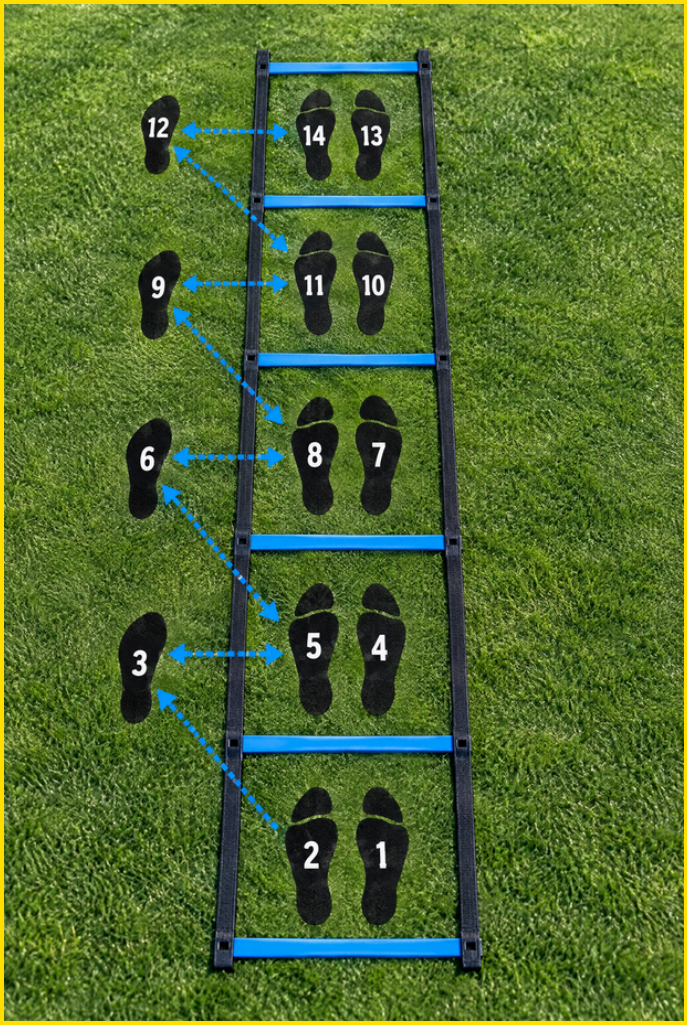
NIVEL AVANZADO

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.

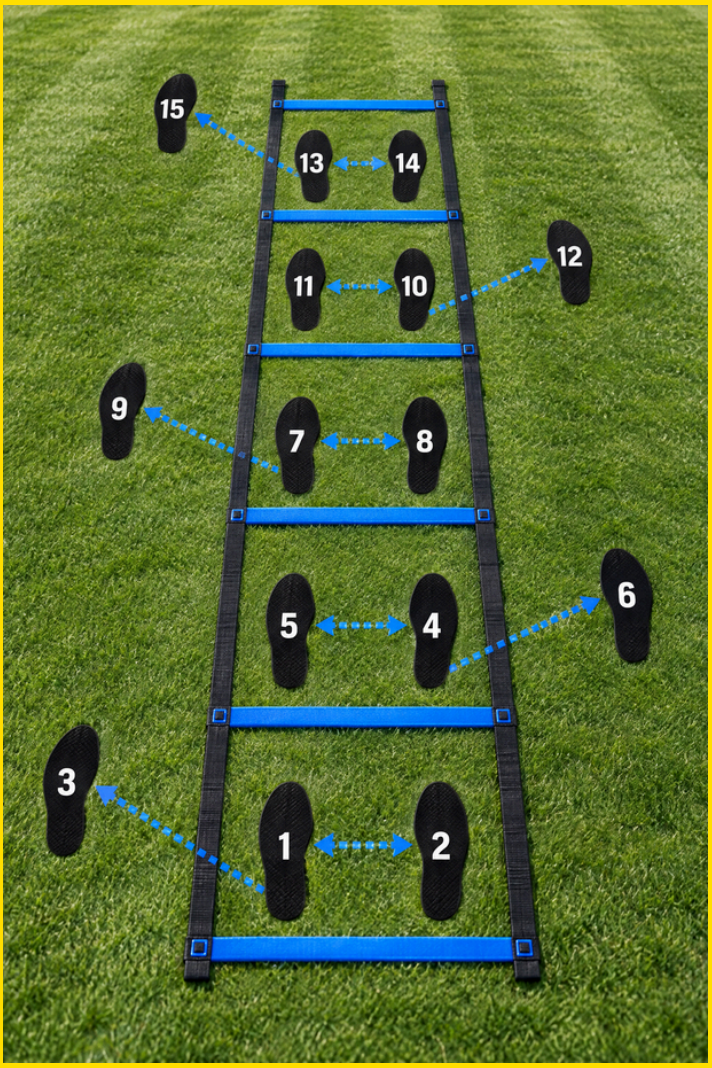


Movimientos:

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.

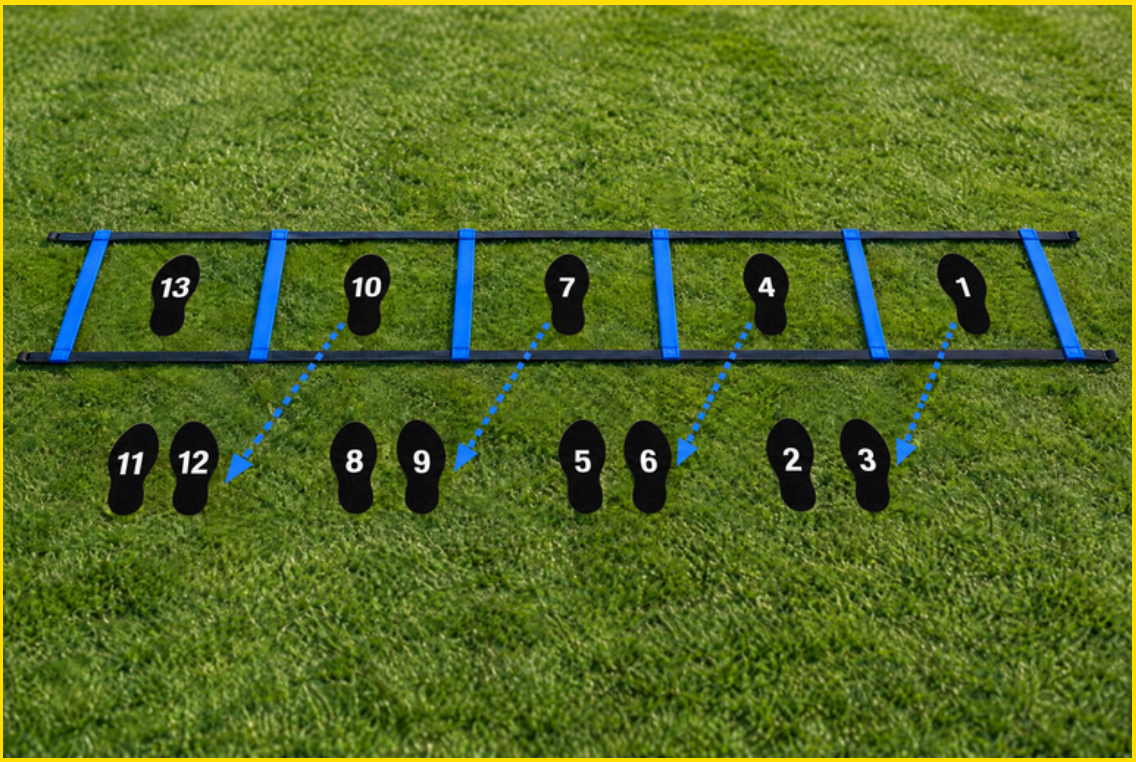


Movimientos:

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.

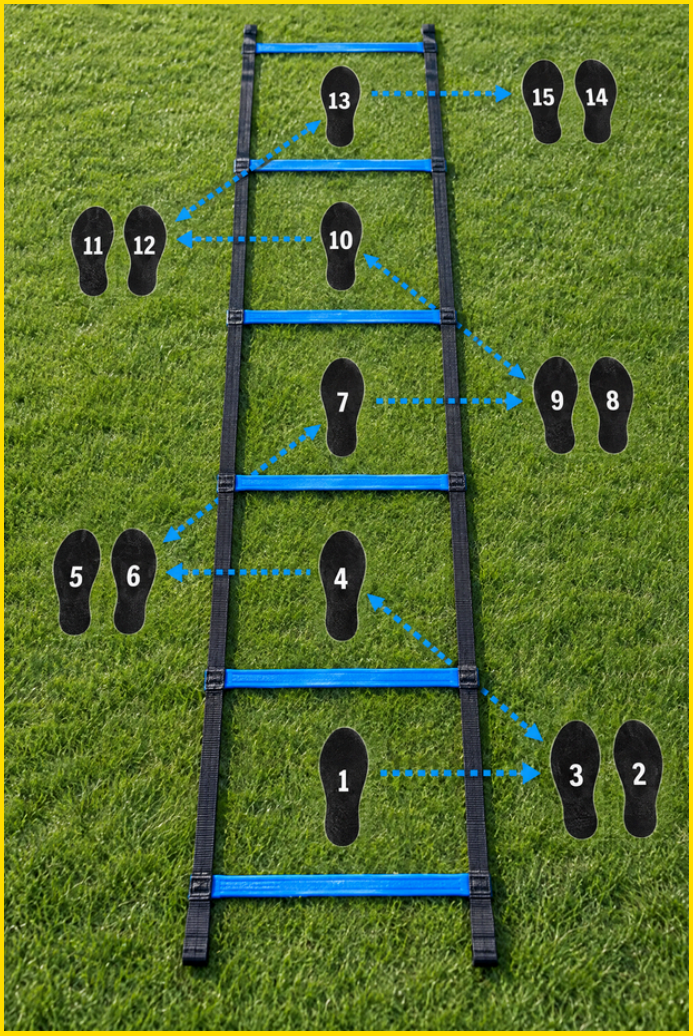


Movimientos:

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.

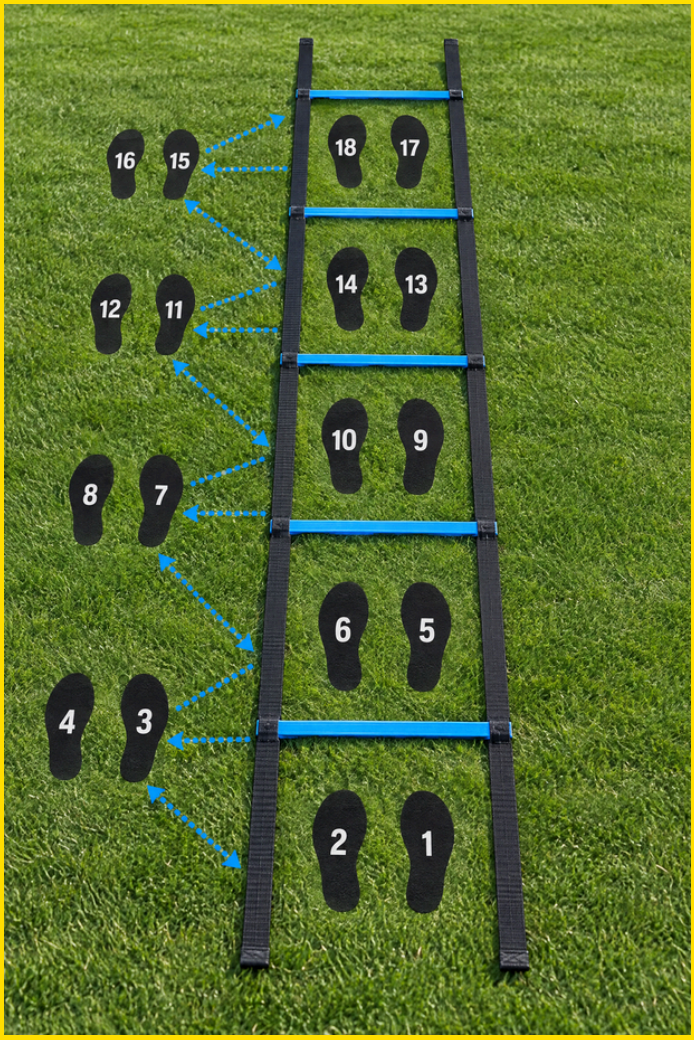


Movimientos:

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.

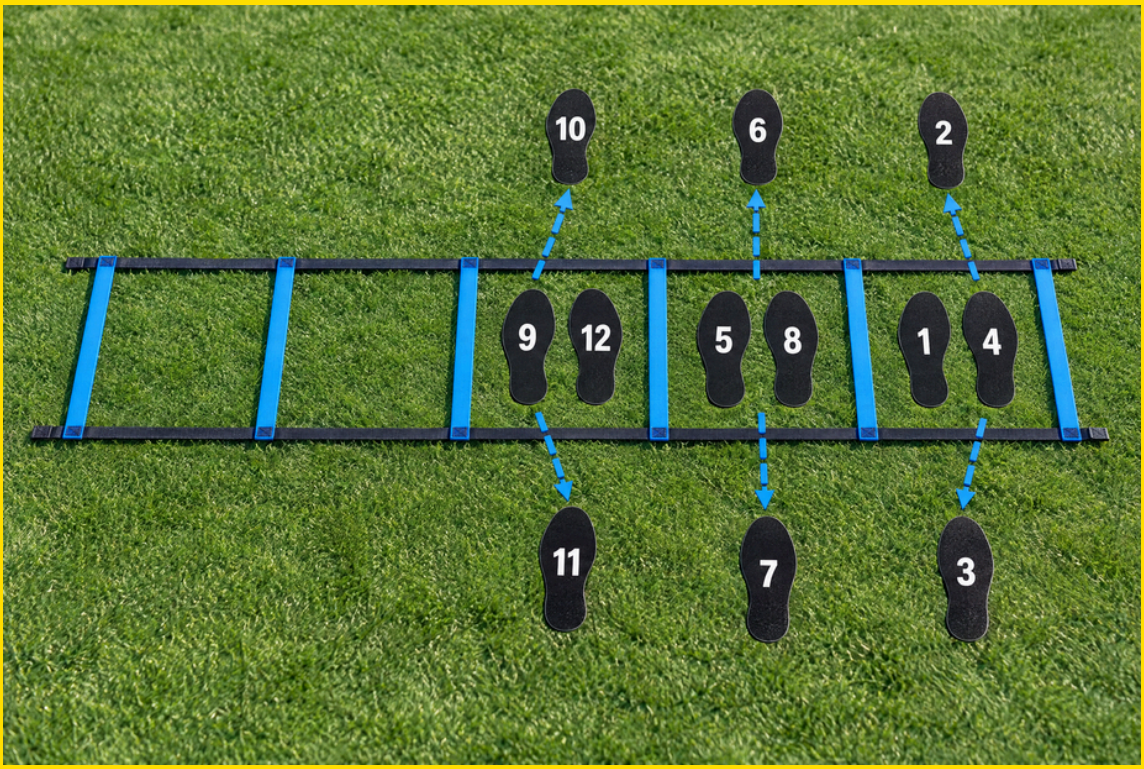


Movimientos:

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)