COORDINACION CON ESCALERA (NIVEL FACIL)

elportero.es

MEJORA TU COORDINACIÓN, AGILIDAD Y VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS

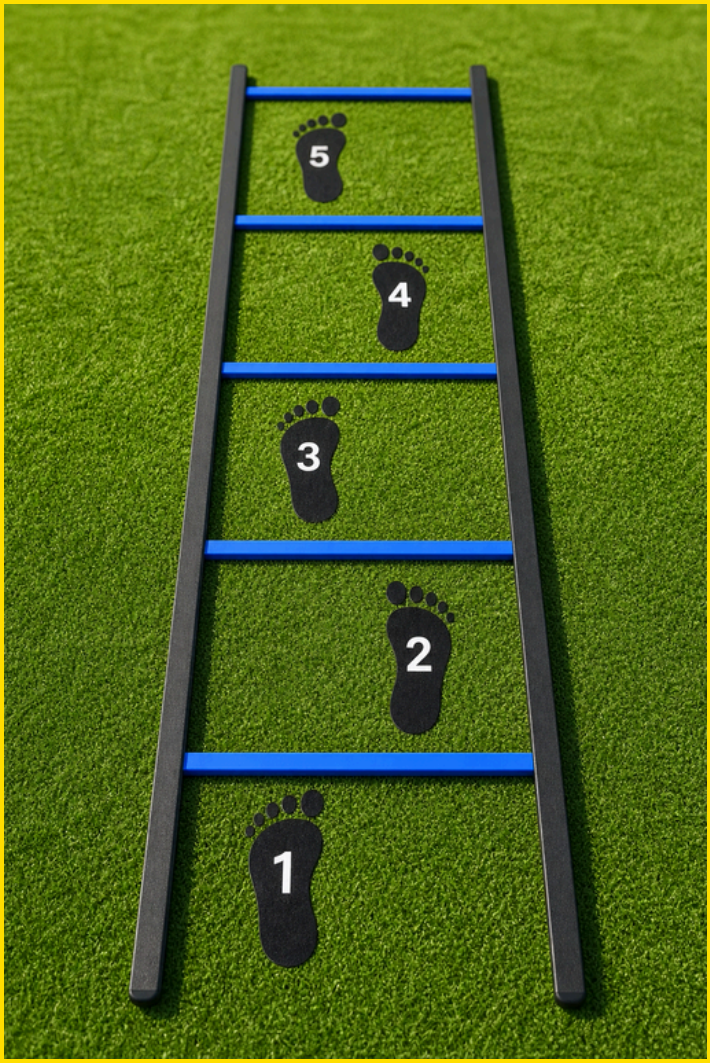
NIVEL FÁCIL

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.

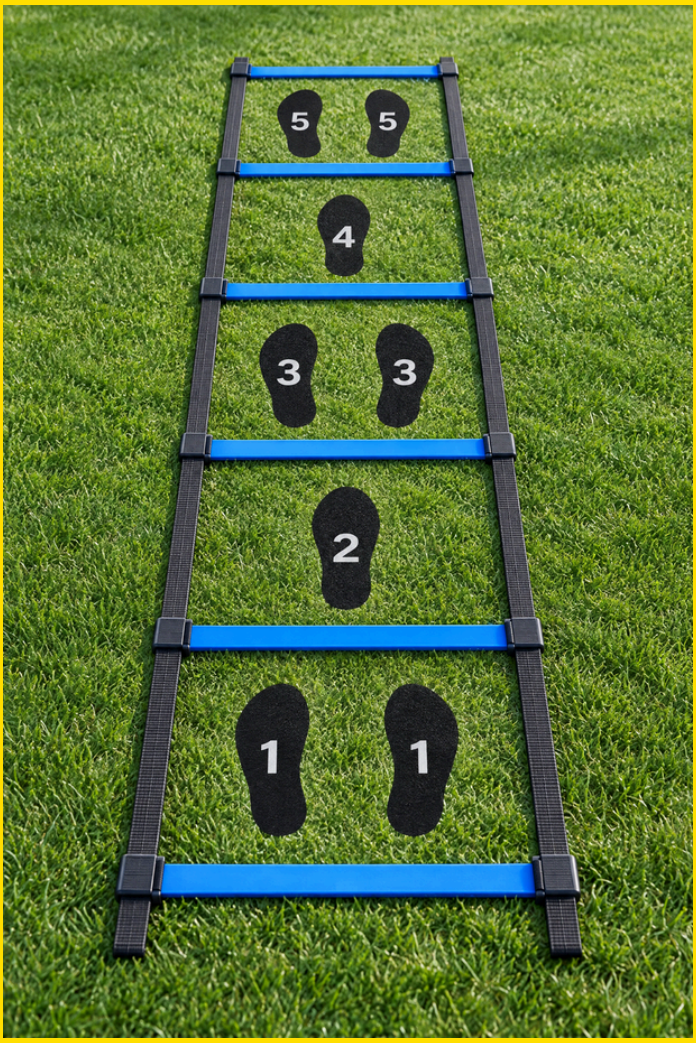


Movimientos:

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.

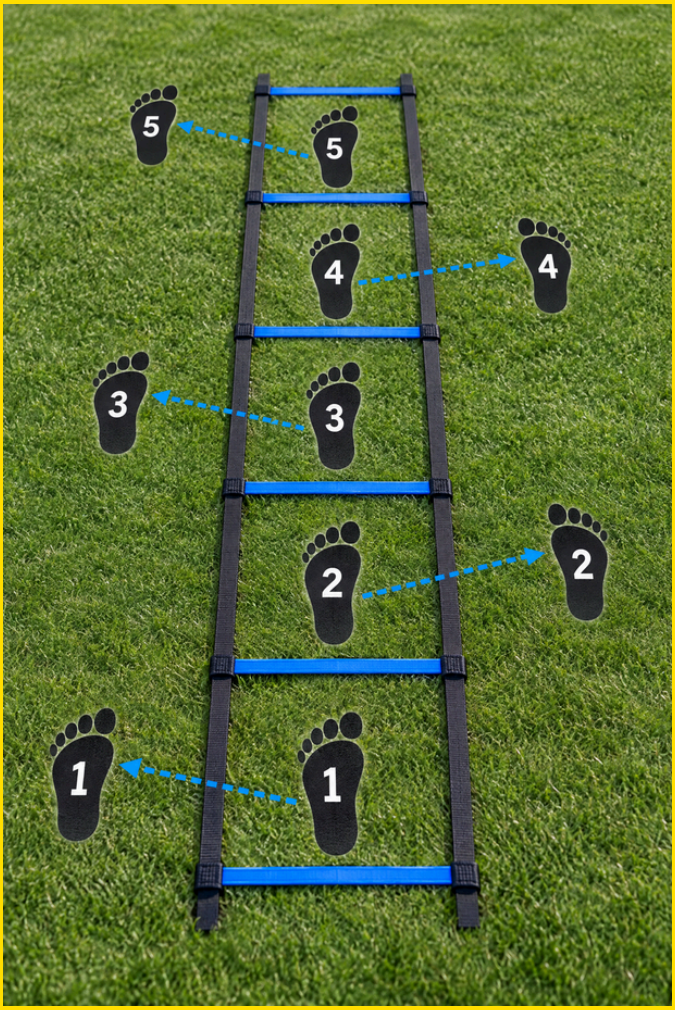


Movimientos:

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.

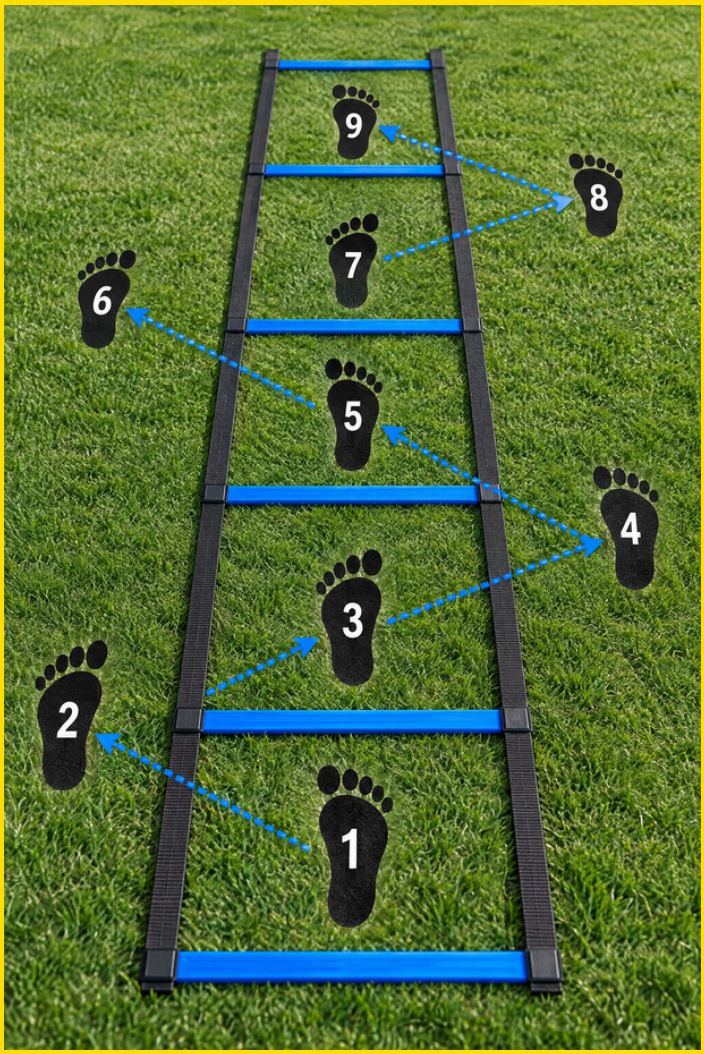


Movimientos:

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.

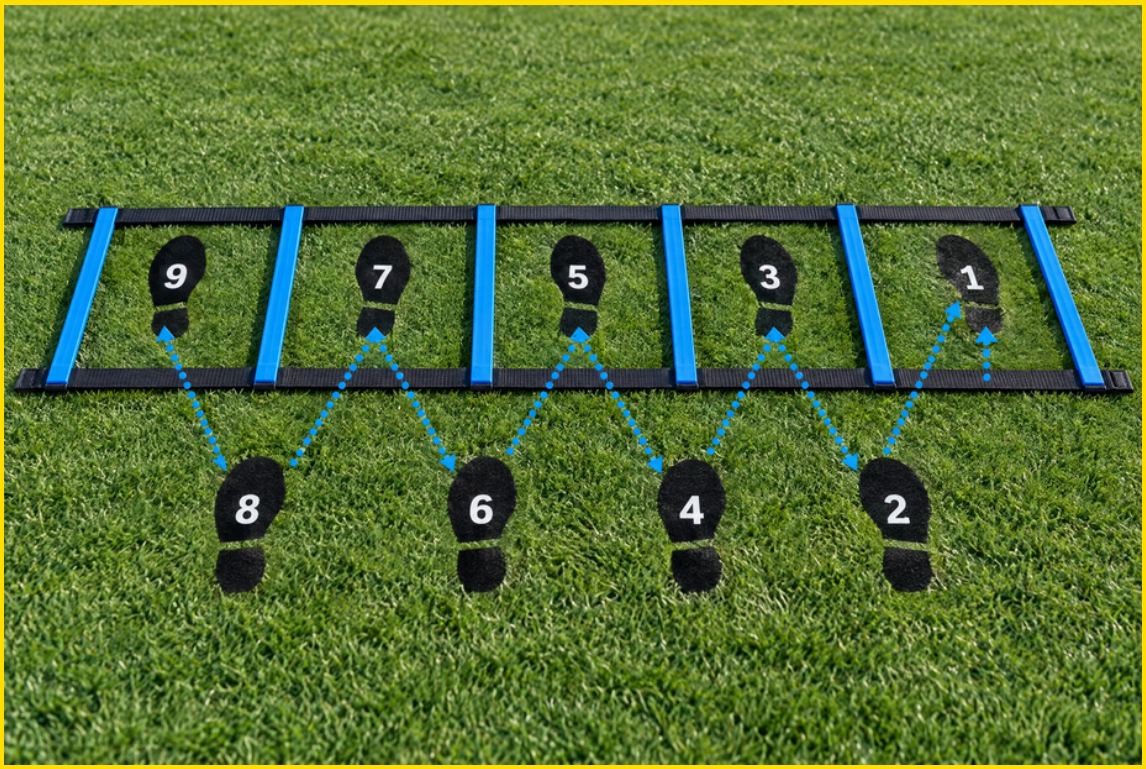


Movimientos:

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.

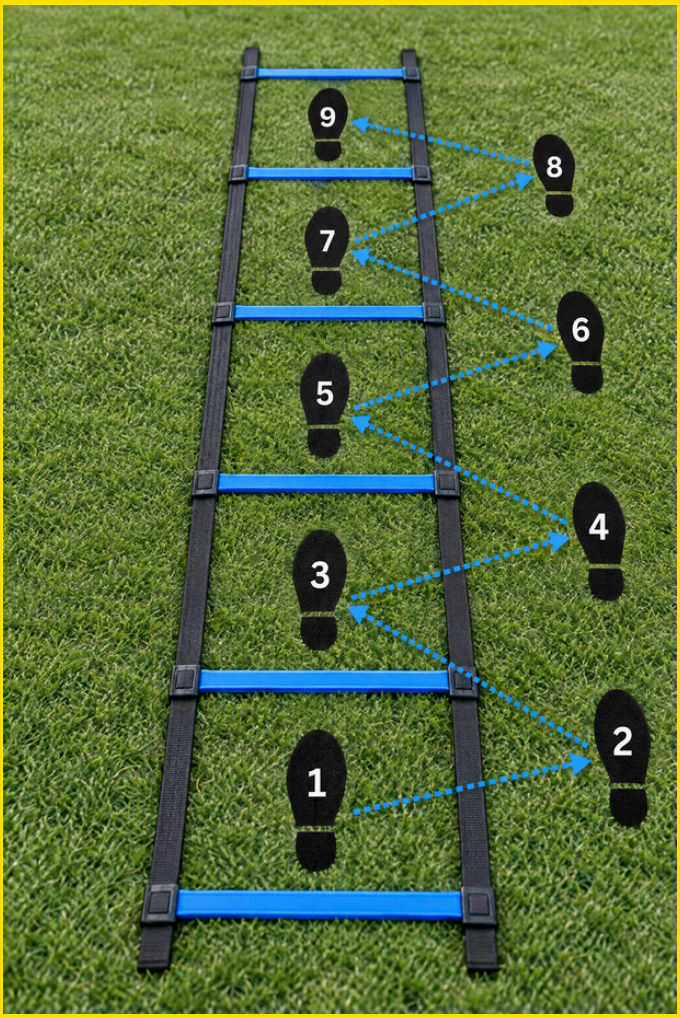


Movimientos:

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.

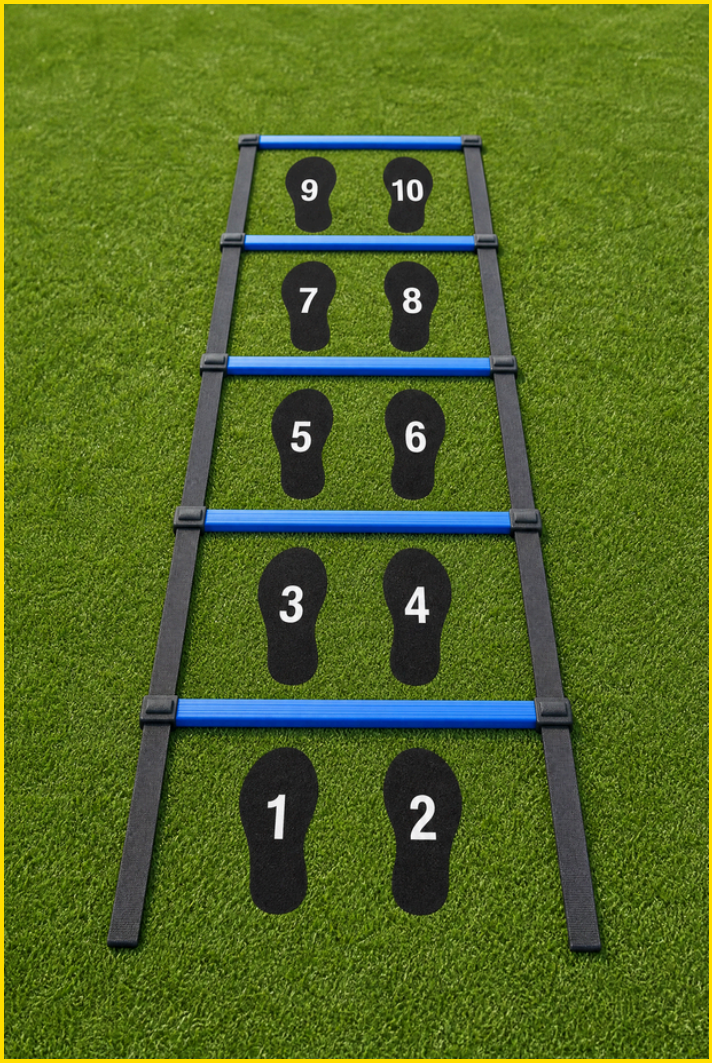


Movimientos:

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.

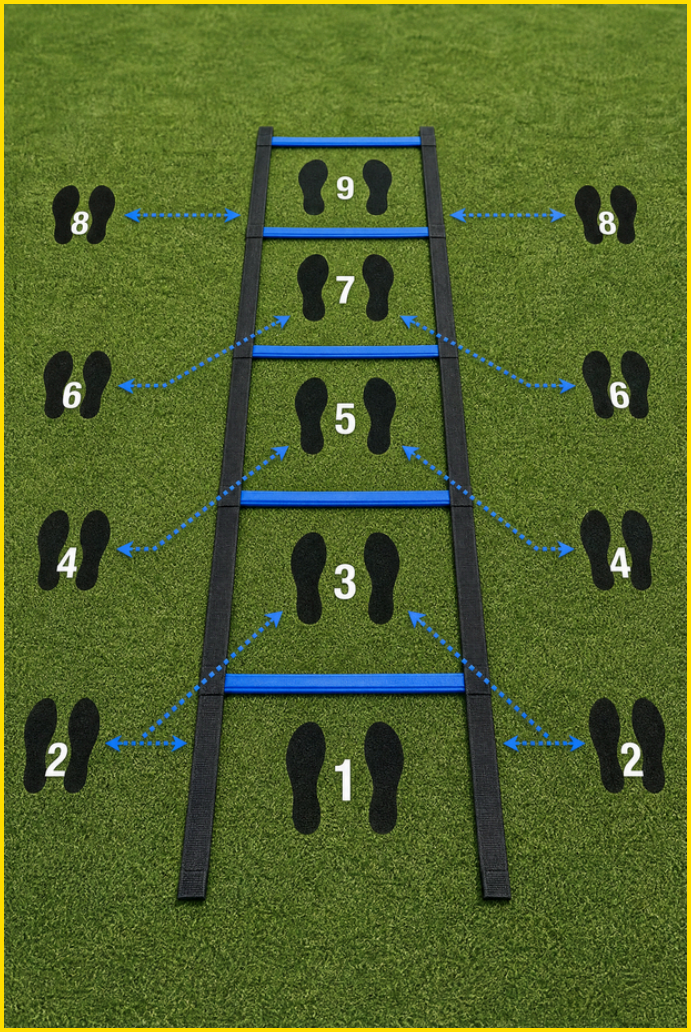


Movimientos:

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.

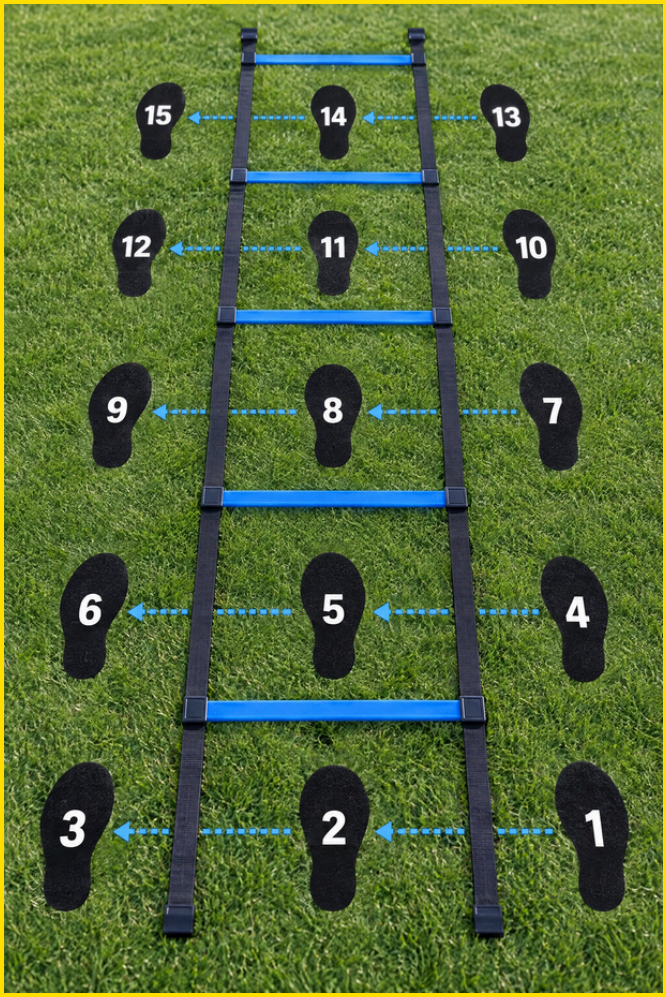


Movimientos:

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.

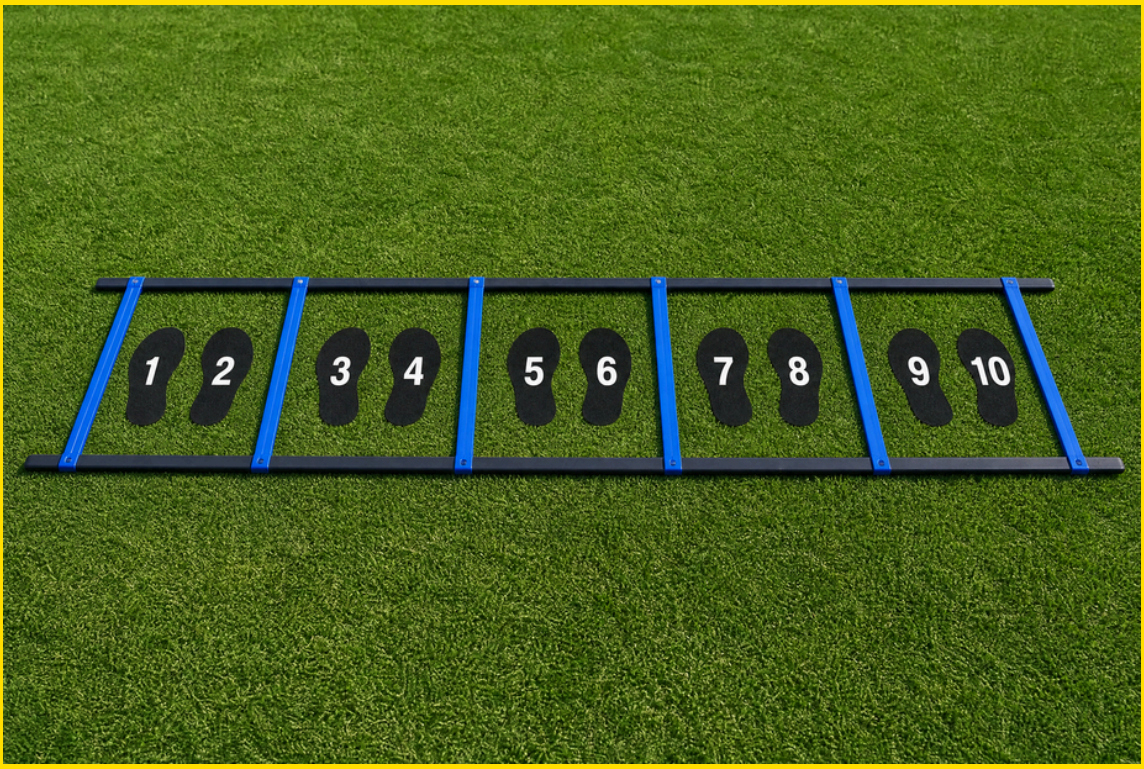


Movimientos:

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.

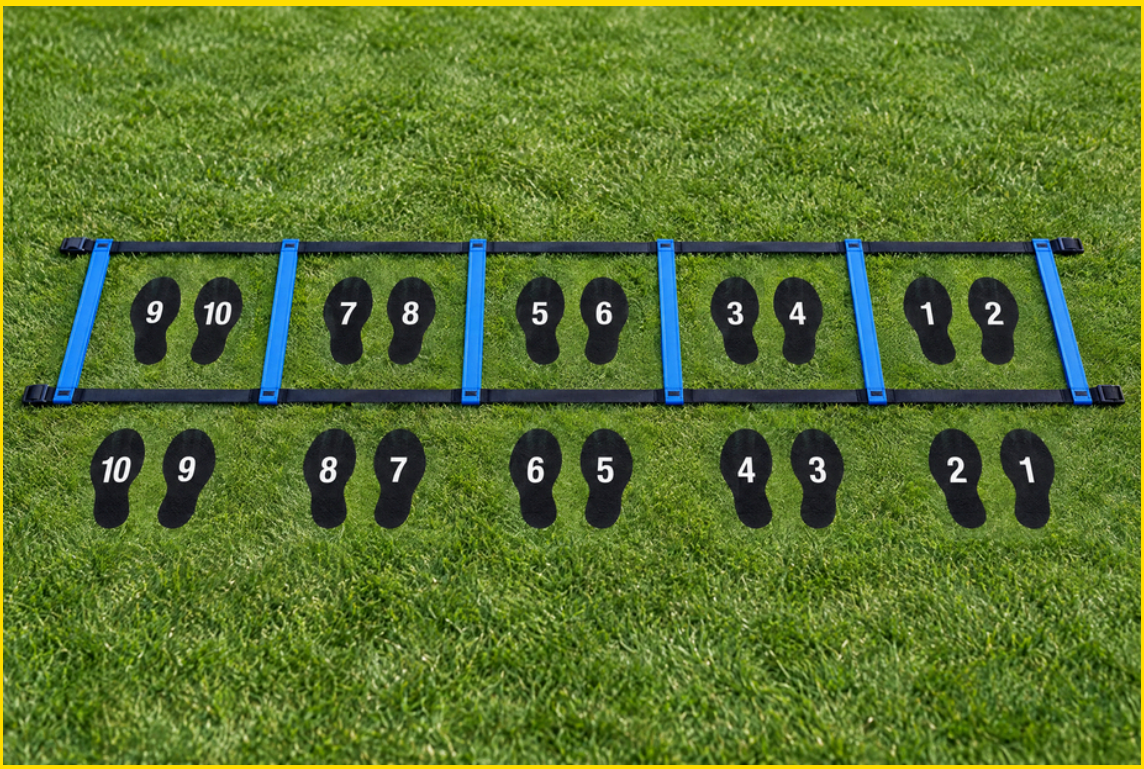


Movimientos:

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).

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)