COORDINACION CON ESCALERA (NIVEL INTERMEDIO)

elportero.es

MEJORA TU COORDINACIÓN, AGILIDAD Y VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS

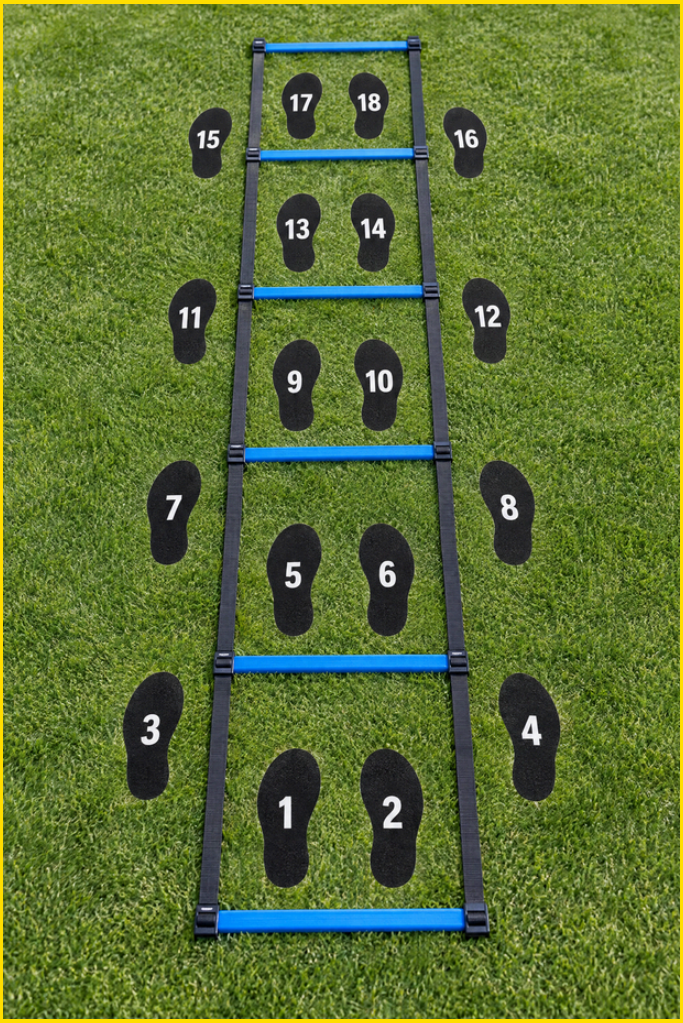
NIVEL INTERMEDIO

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.

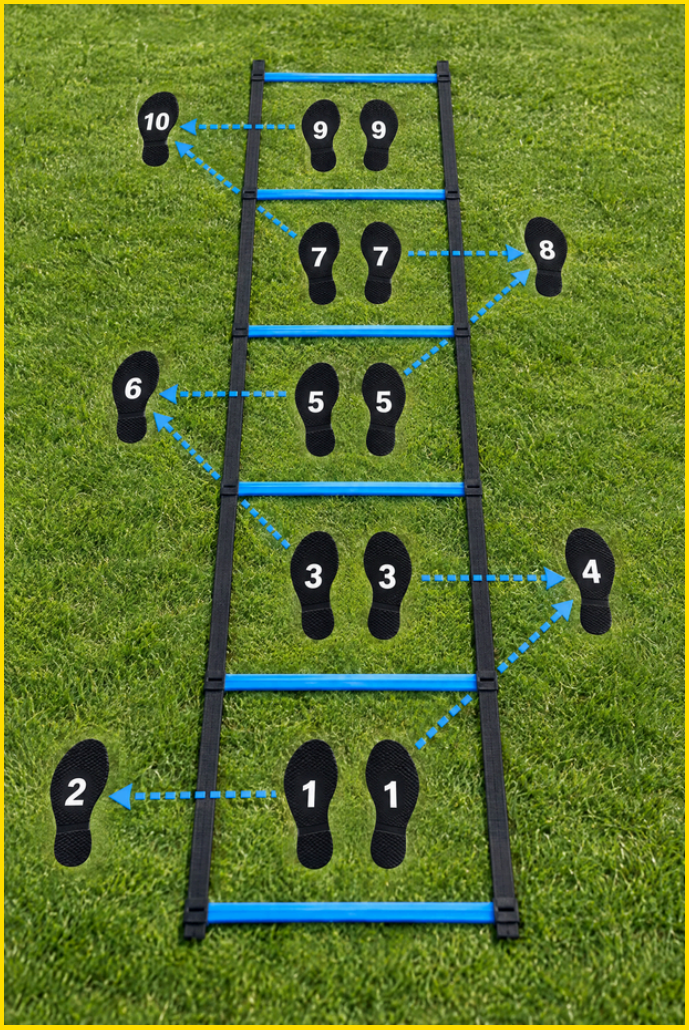


Movimientos:

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.

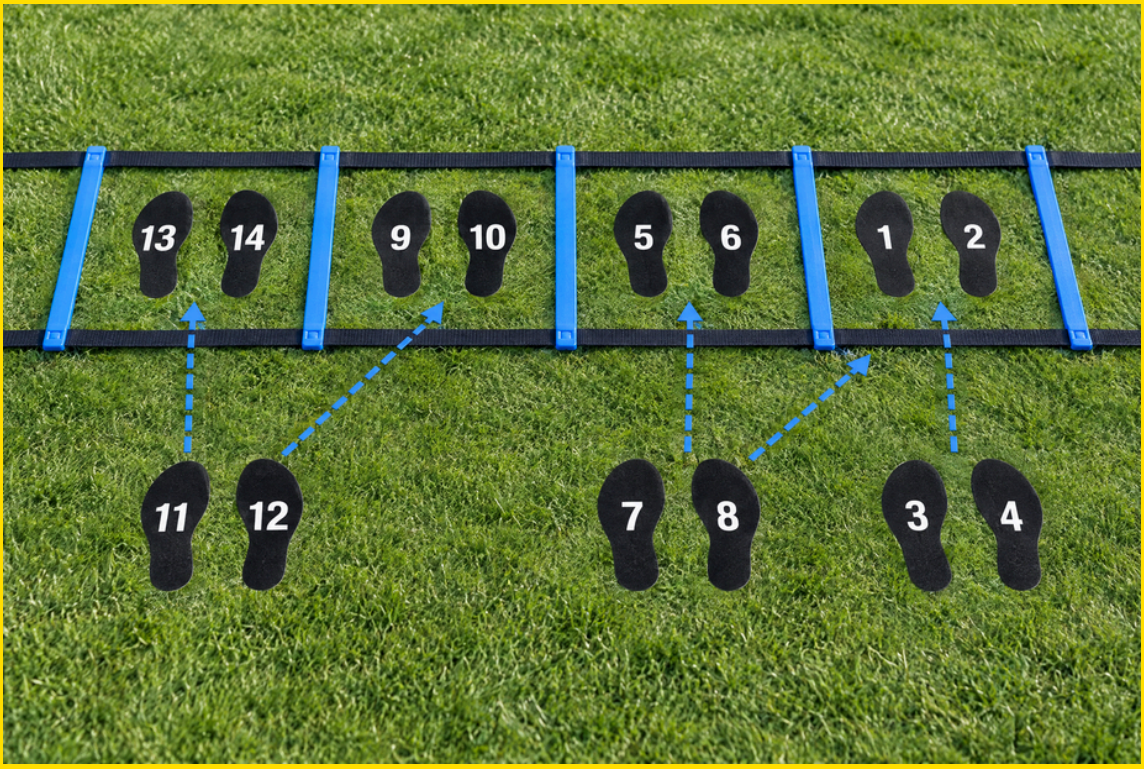


Movimientos:

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.

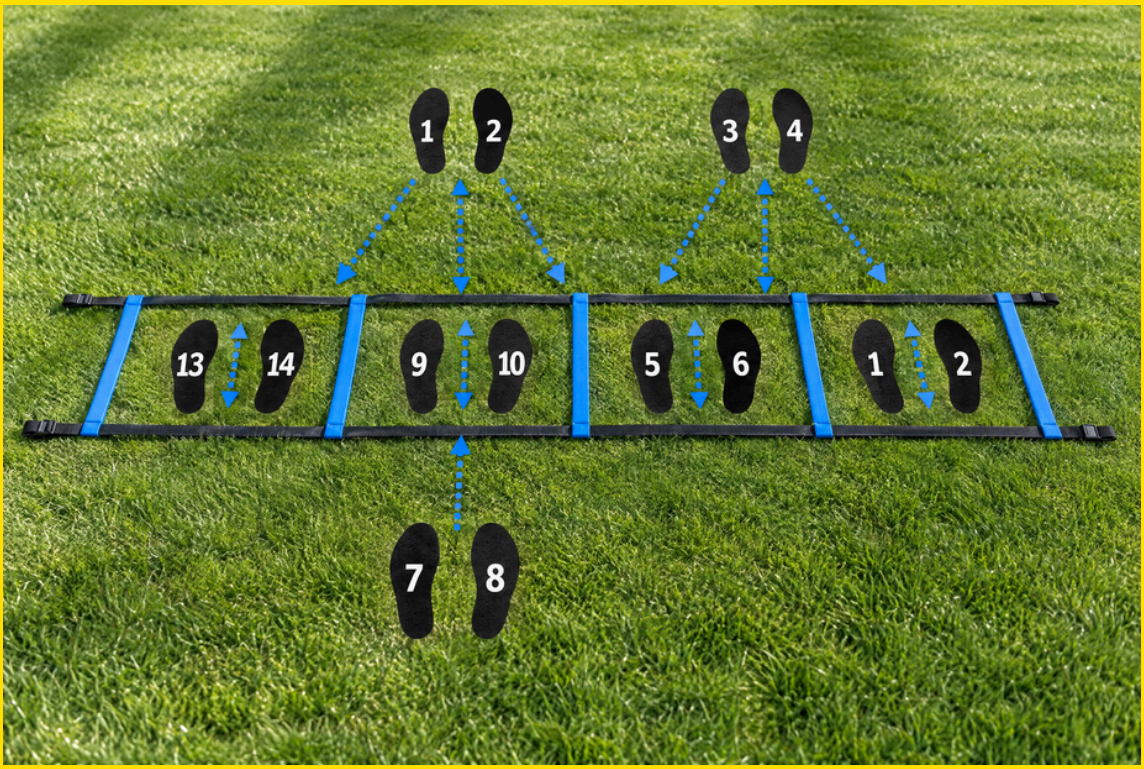


Movimientos:

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.

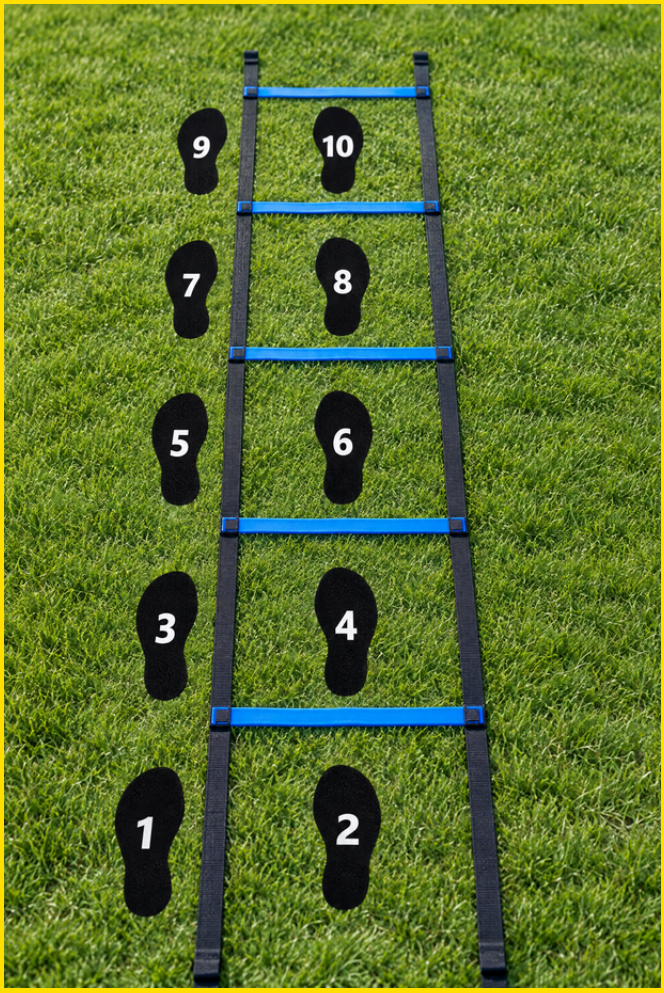


Movimientos:

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.

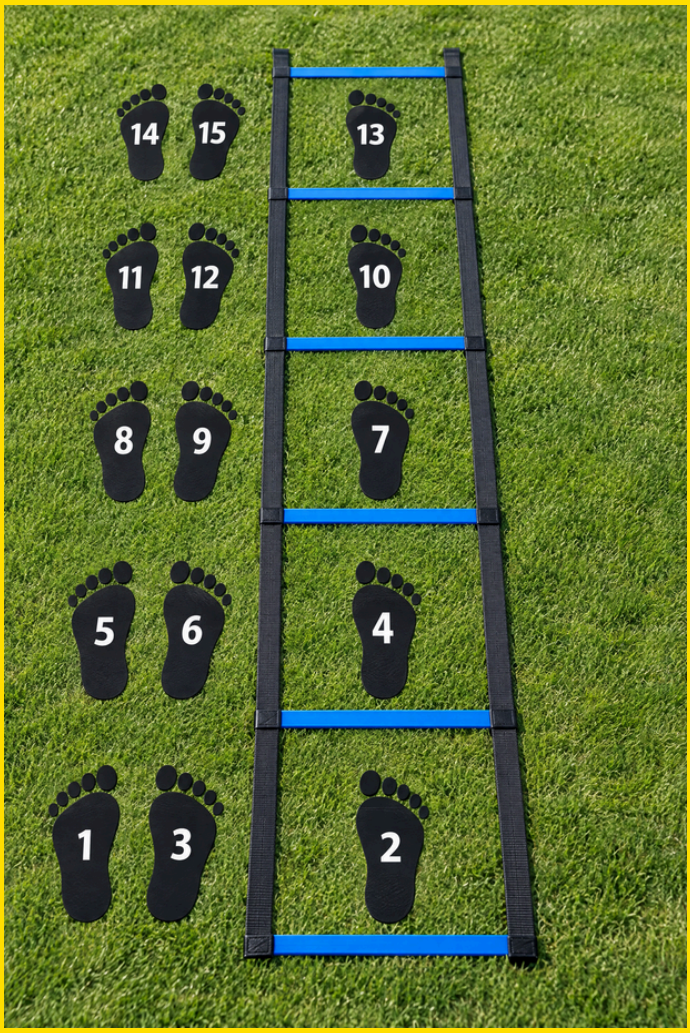


Movimientos:

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.

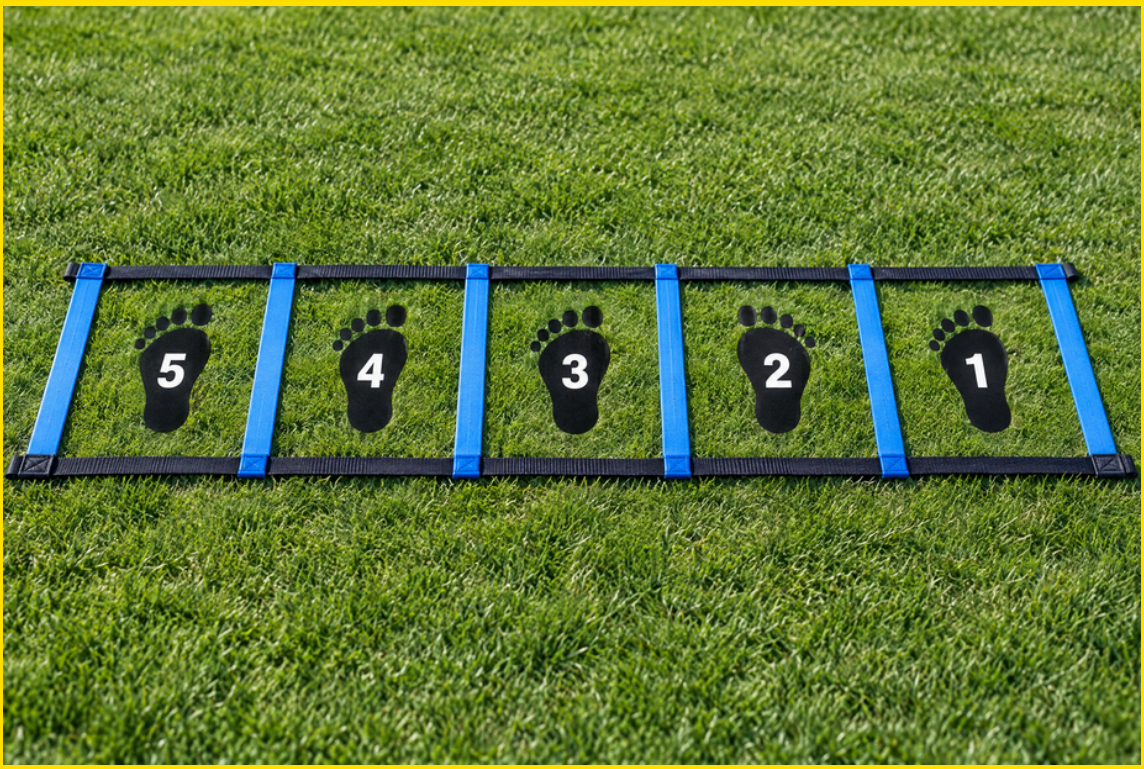


Movimientos:

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.

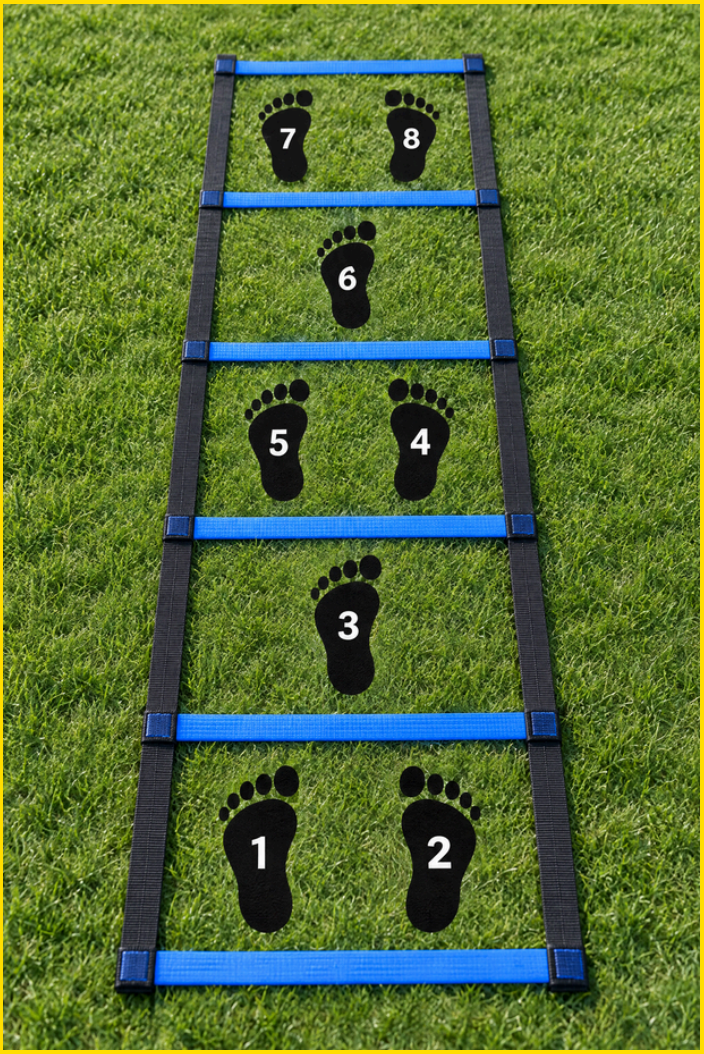


Movimientos:

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.

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)