EJERCICIOS DE PARADA FRONTAL PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de paradas frontales para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

EJERCICIOS DE PARADA FRONTAL PARA PORTEROS

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.



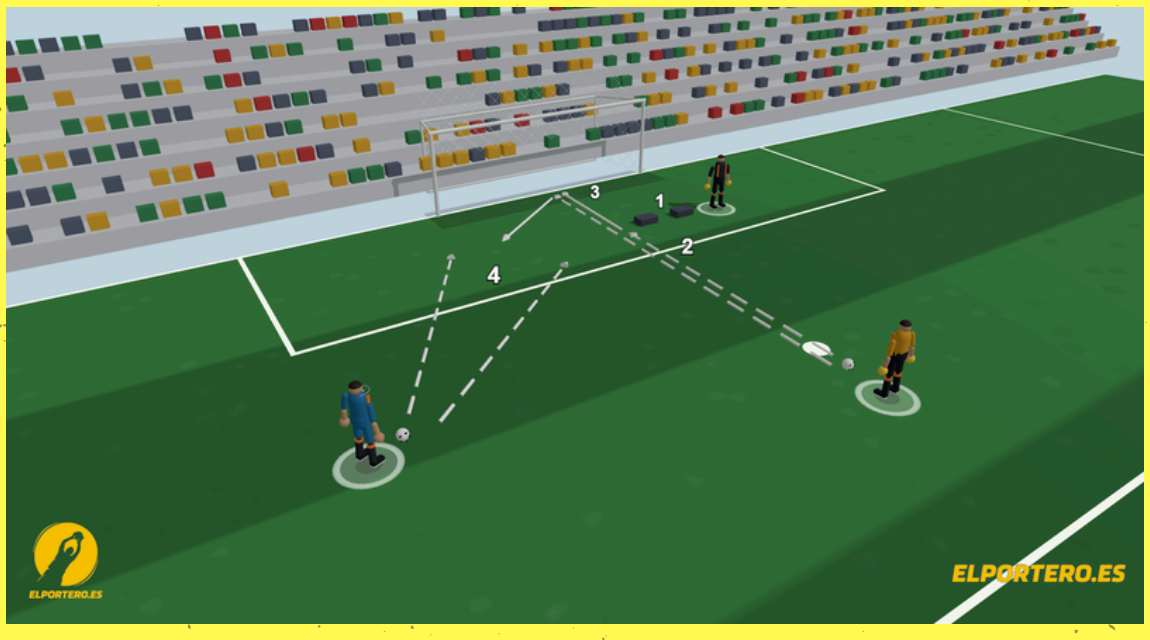
Desplazamiento lateral, parada frontal y blocaje aéreo

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



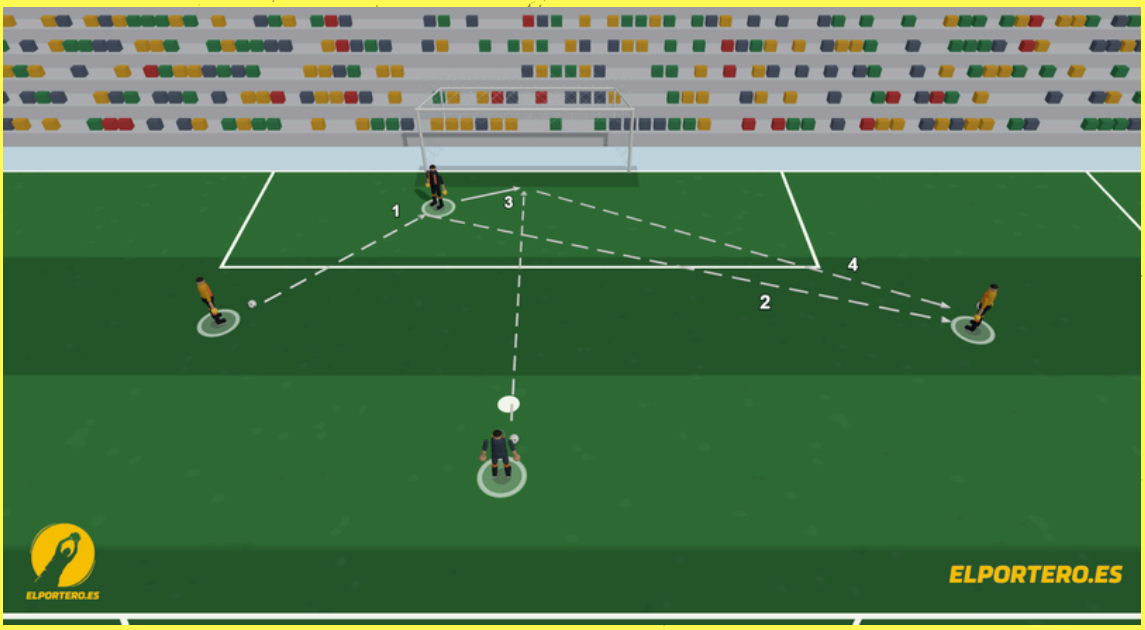
Desplazamiento lateral y parada frontal

- 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.



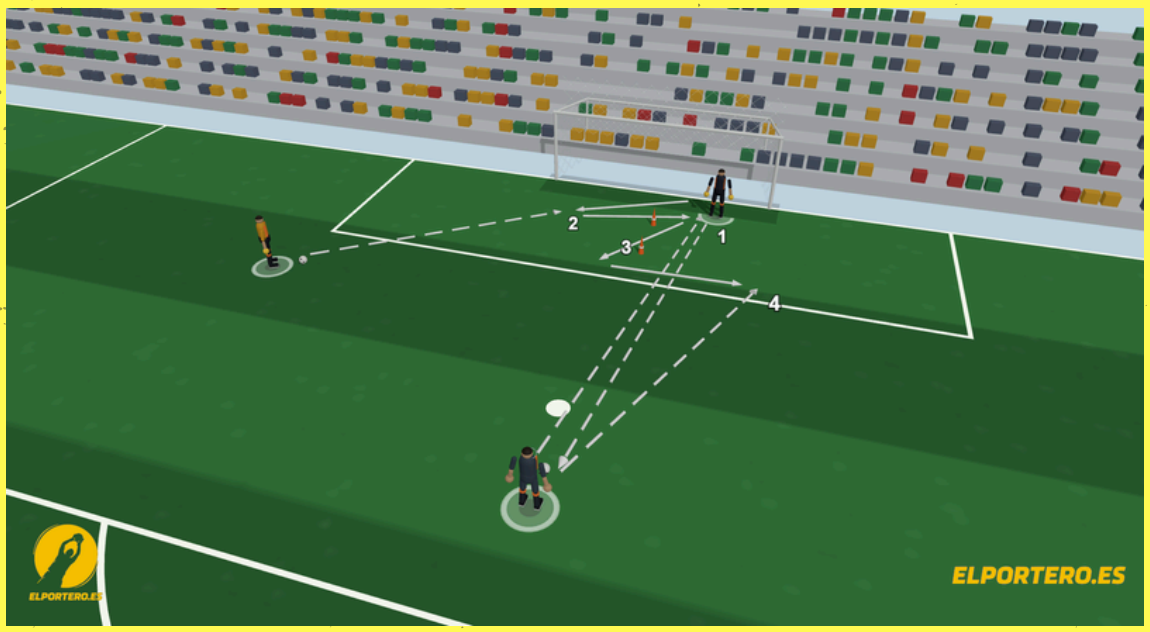
Parada, coordinación y caída lateral

- 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.



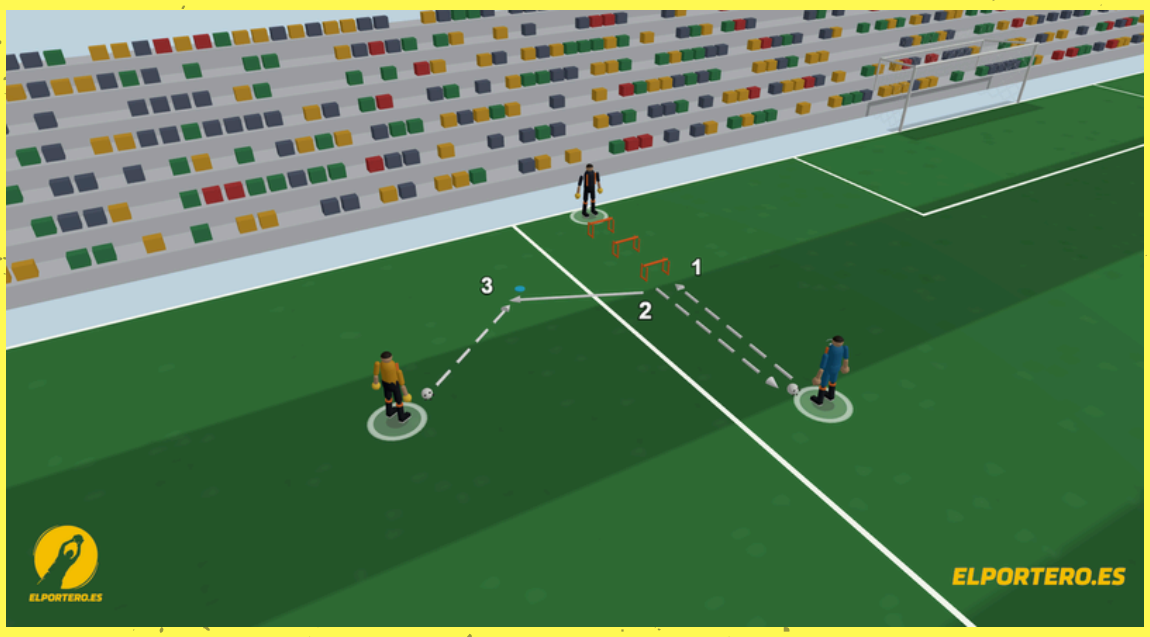
Pase, salida, parada frontal y caída lateral

- 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.

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)