EJERCICIOS DE TECNICA Y POSICIONAMIENTO PARA PORTEROS

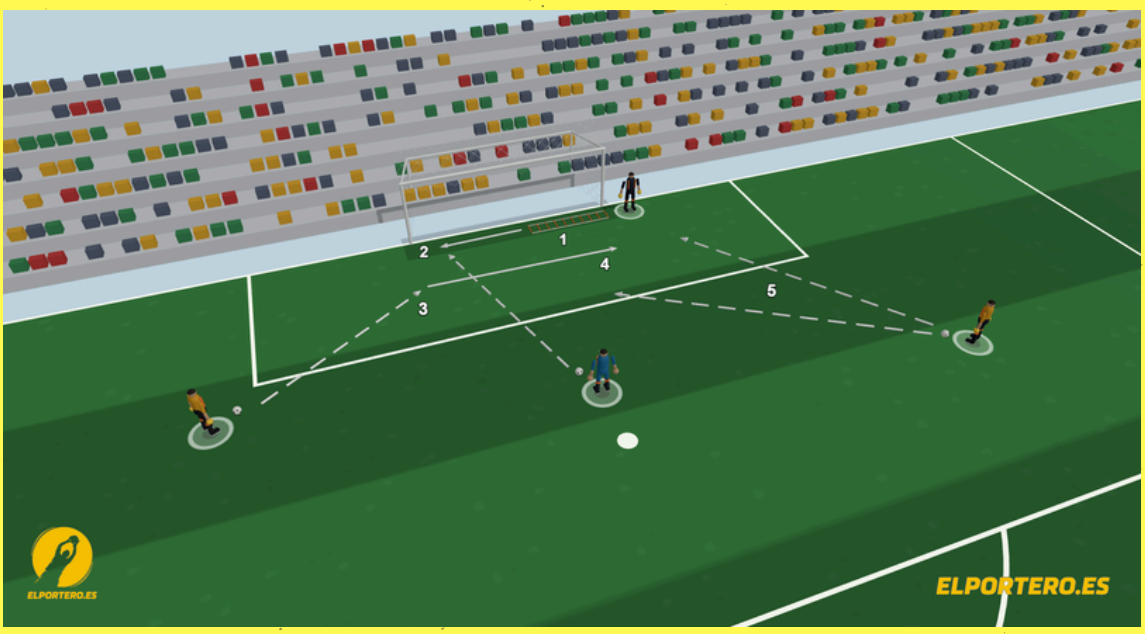
Una recopilación de ejercicios de técnica y posicionamiento para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.E

EJERCICIOS DE TECNICA Y POSICIONAMIENTO PARA PORTEROS

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.



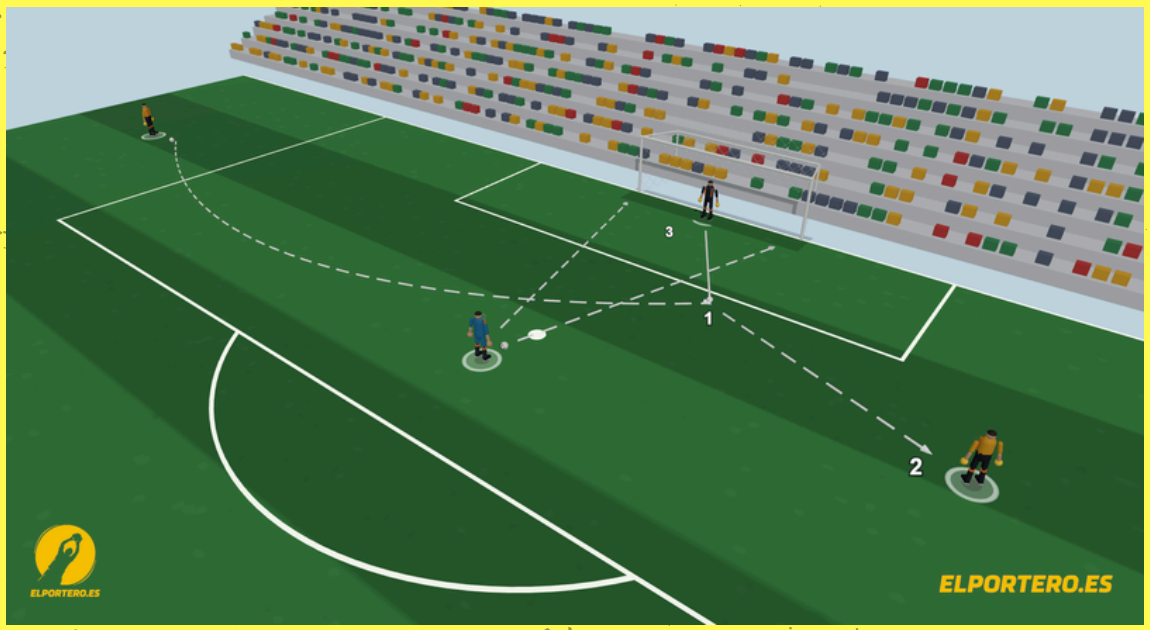
Repliegue, blocaje frontal y blocaje aéreo para porteros

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



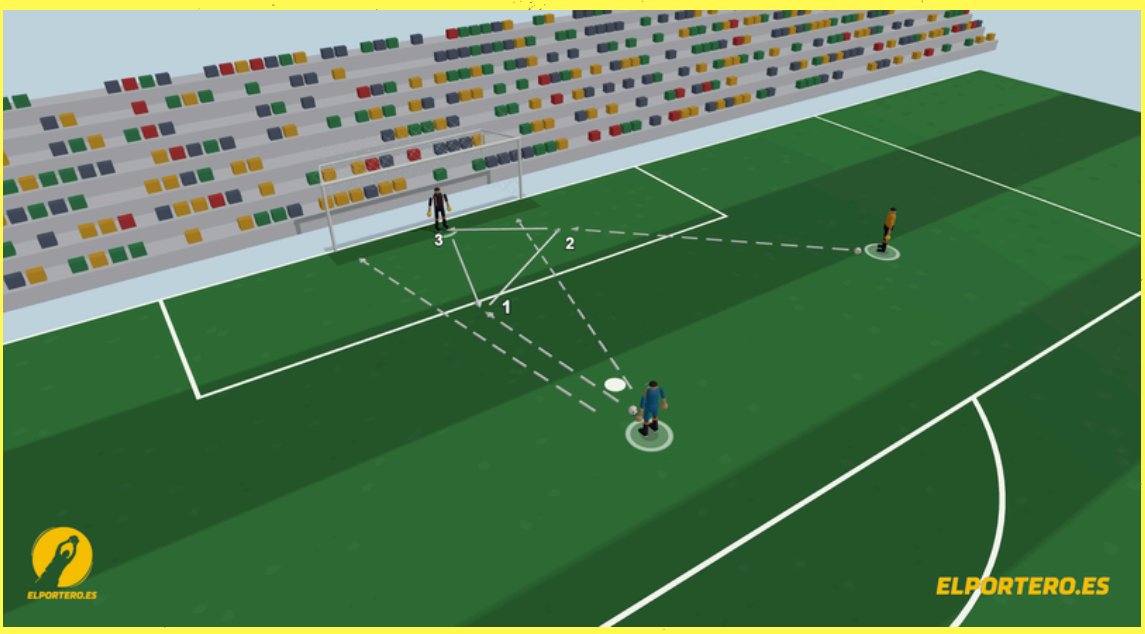
Salida frontal, blocaje y saque raso para porteros

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



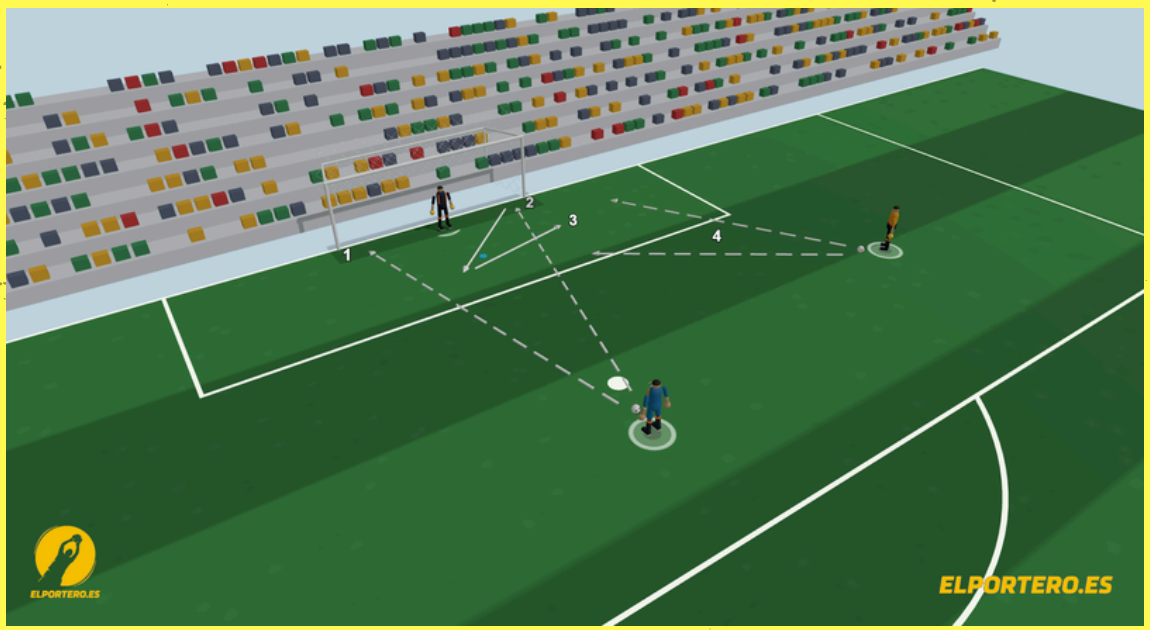
Blocaje aéreo, saque raso y parada de disparo

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



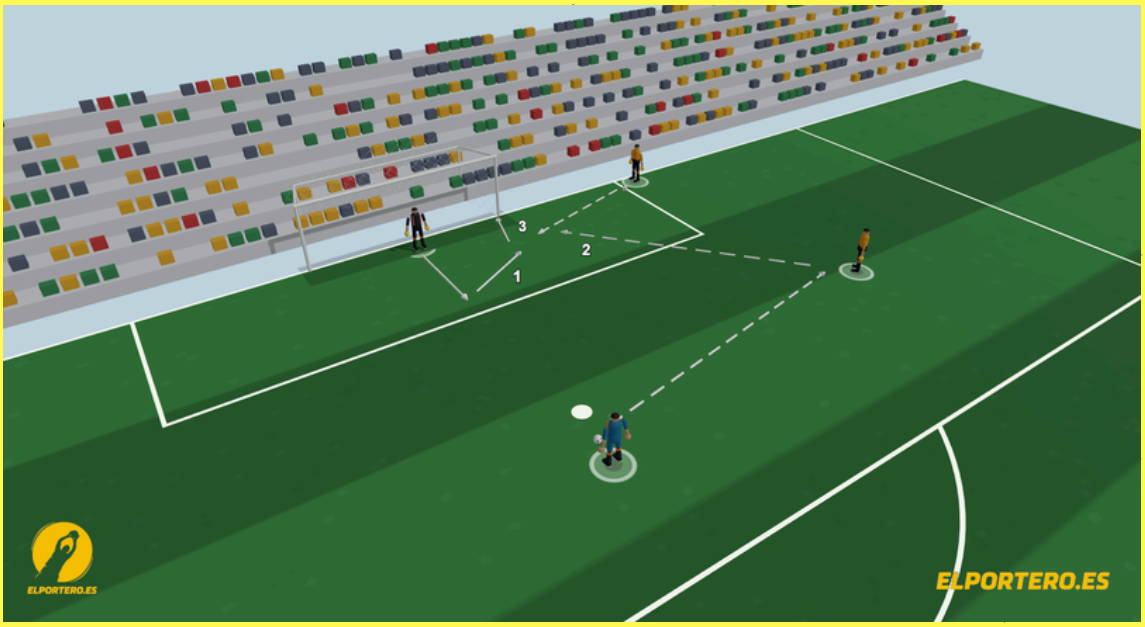
Blocaje aéreo, blocaje frontal y reposicionamiento para disparo

- 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.



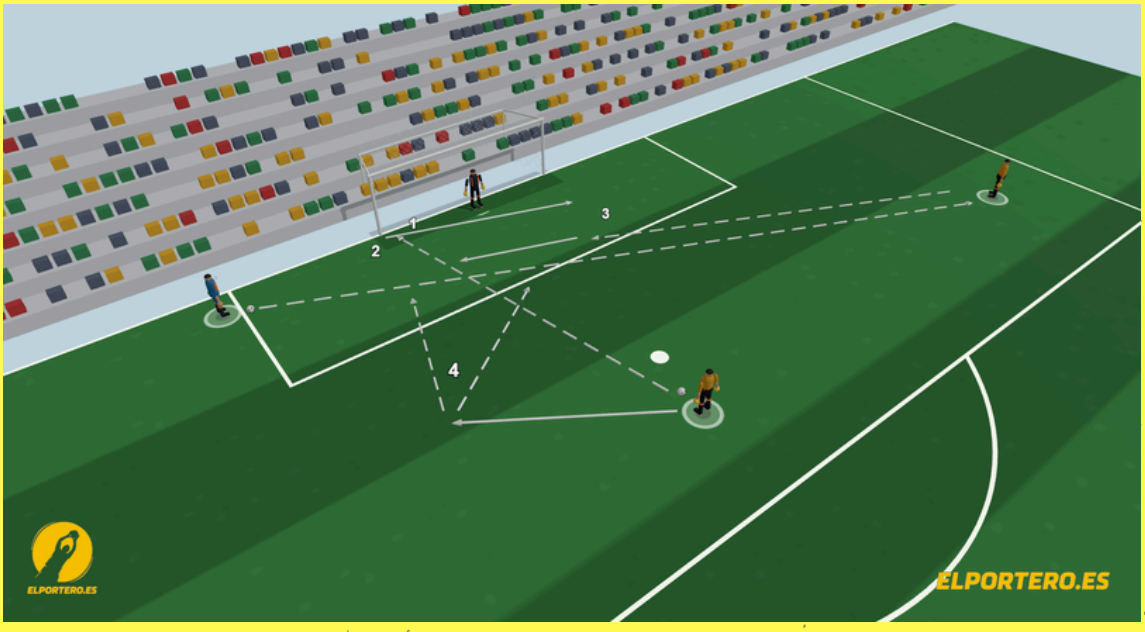
Salida, parada frontal, repliegue y caída lateral

- 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)