EJERCICIOS DE TREN INFERIOR PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de tren inferior y posicionamiento para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

EJERCICIOS DE TREN INFERIOR PARA PORTEROS

El tren inferior tiene un papel fundamental en las acciones del portero. La fuerza y la capacidad de generar impulso permiten realizar desplazamientos rápidos, saltos, cambios de dirección y acciones técnicas con mayor eficacia.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar el tren inferior, con propuestas orientadas a mejorar la fuerza, la potencia, la coordinación y la capacidad de movimiento del portero.

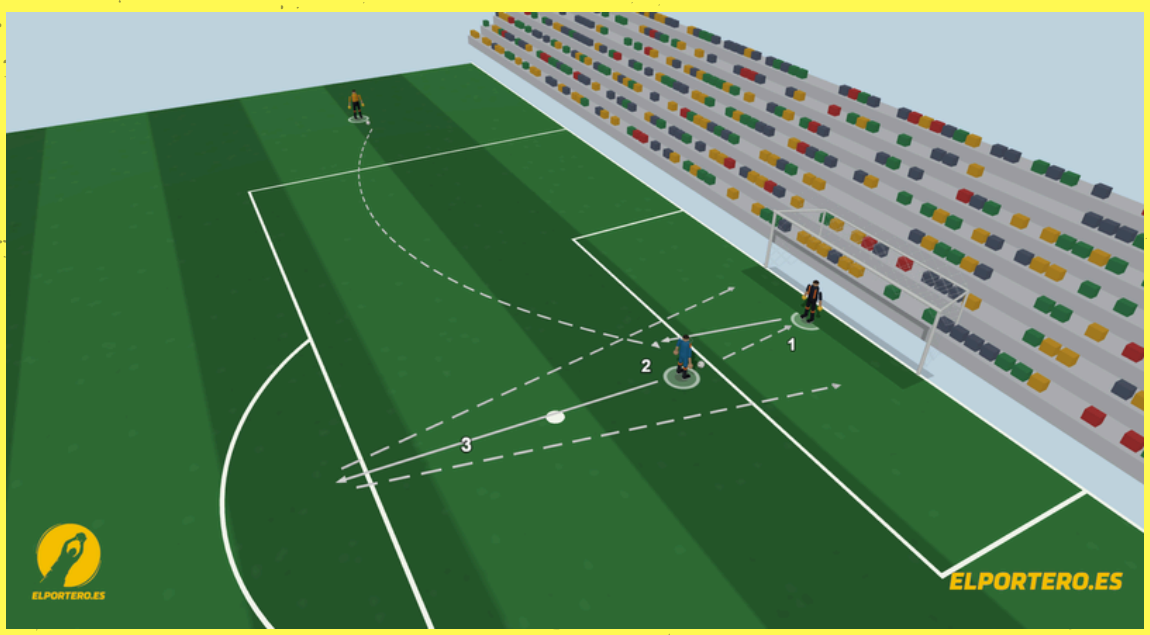
El objetivo es mejorar aspectos como la fuerza de piernas, la potencia de impulso, la estabilidad, los desplazamientos y la capacidad para generar acciones explosivas, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Fuerza, potencia y estabilidad para moverse y reaccionar con mayor eficacia bajo palos.



Impulsiones, salto y caída lateral

- Impulsiones de gemelos en vallas bajas.
- Salto a una valla alta.
- Caída lateral a lado conocido.
- Reposicionamiento para blocaje frontal raso.



Blocajes altos con sentadilla y disparo final

- Blocajes altos desde sentadilla.
- Blocaje alto tras un centro.
- Disparo libre del entrenador.



Pliometría, blocaje aéreo y disparo en diagonal

- Pliometría desde el banco y salto frontal.
- Blocaje aéreo tras posicionamiento.
- Reposicionamiento y disparo en diagonal.



Fuerza, saltos frontales, desplazamiento y caídas laterales

- Zancadas frontales con peso.
- Saltos frontales a vallas altas.
- Desplazamiento y caída lateral rasa.
- Repliegue y caída lateral en estirada.



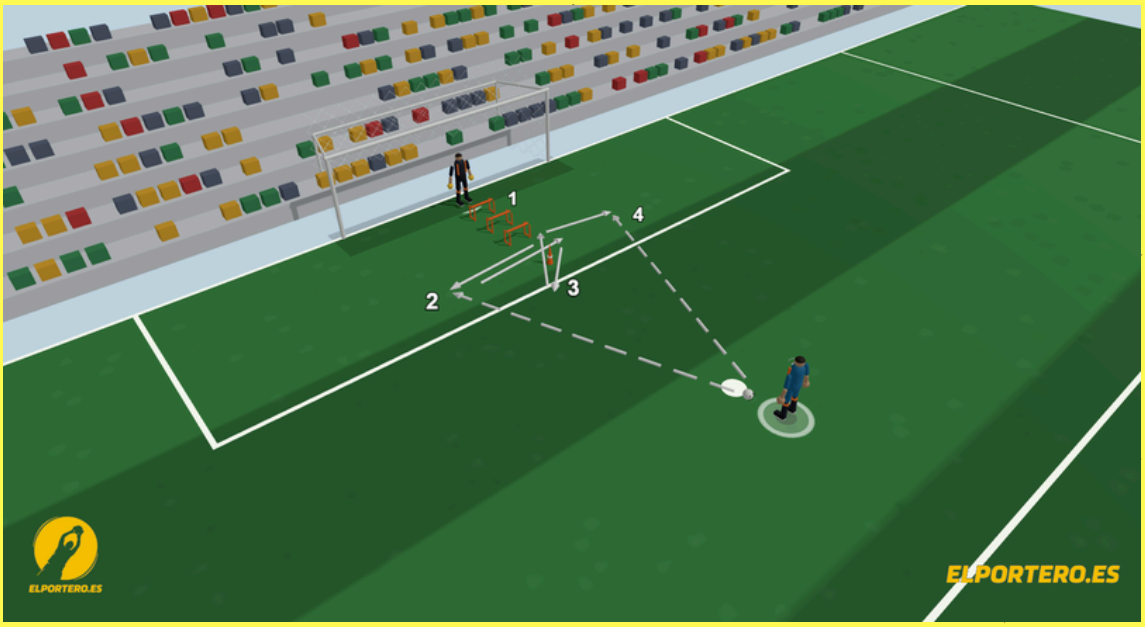
Fuerza, coordinación y caídas laterales

- Inicio con balón medicinal.
- Dos saltos frontales con balón medicinal.
- Blocaje frontal.
- Tres saltos laterales sobre vallas.
- Caída lateral ante balón lanzado por el entrenador.
- Caída lateral ante pase atrás.



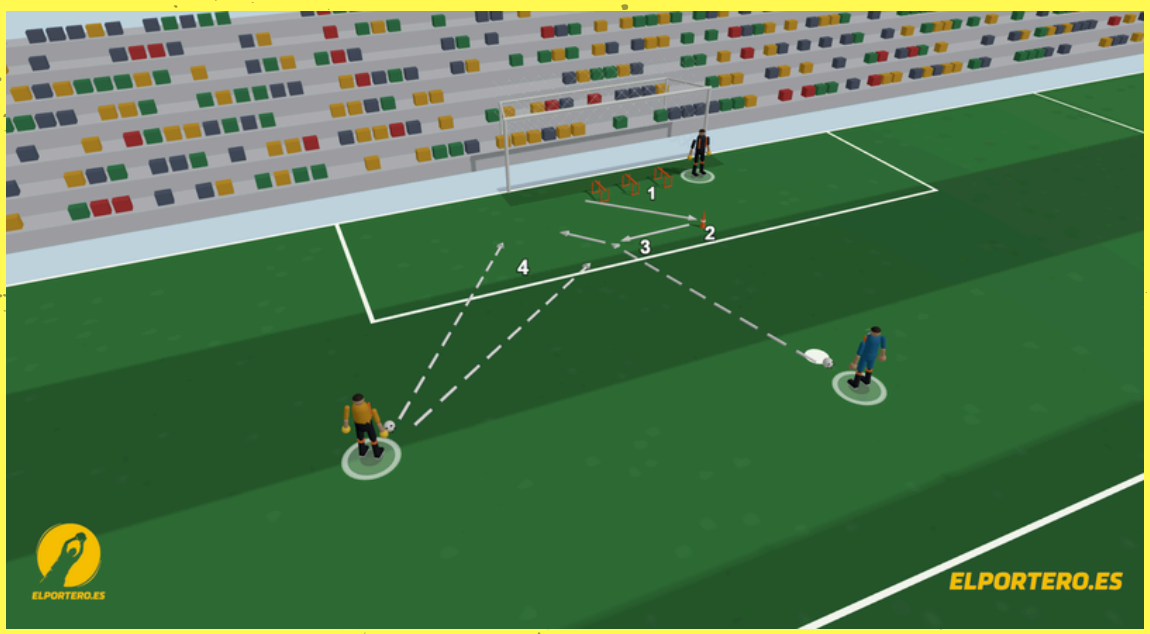
Impulsión y blocaje en estirada

- Impulsión desde posición sentada.
- Desplazamiento y blocaje en estirada.



Saltos, caídas laterales y orientación corporal

- Saltos frontales sobre vallas altas.
- Caída lateral rasa.
- Rodeo de cono con orientación corporal.
- Caída lateral en estirada.



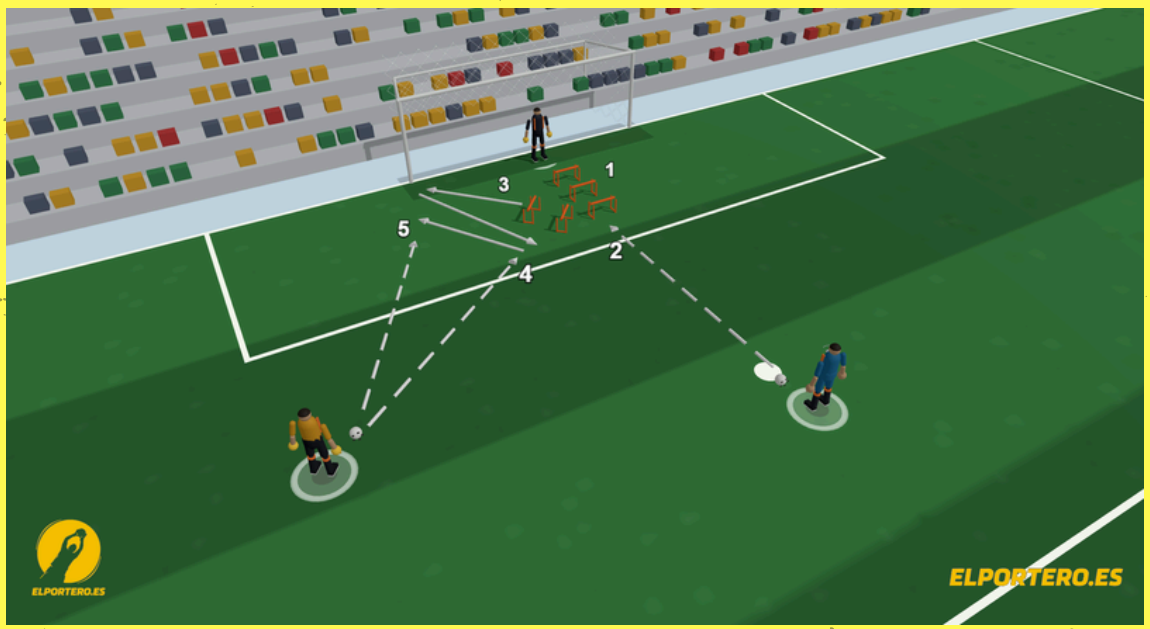
Saltos laterales, desplazamiento y caída

- Saltos laterales sobre vallas altas.
- Desplazamiento lateral hasta el cono.
- Caída lateral.
- Reposicionamiento para finalización.



Saltos, caídas laterales y estirada

- Saltos frontales sobre vallas altas.
- Desplazamiento hacia el palo y caída lateral al palo largo.
- Saltos laterales sobre vallas altas.
- Pasada alrededor del cono y caída en estirada.



Saltos, parada frontal y caídas laterales

- Saltos frontales a vallas altas.
- Parada frontal.
- Saltos laterales y desplazamiento.
- Caída lateral al palo largo.
- Caída lateral al palo corto.



Saltos, caída lateral y blocaje aéreo

- Saltos laterales.
- Caída lateral al balón.
- Salto frontal y blocaje aéreo.



Saltos, pasos sobre step y caídas laterales

- Secuencia frontal hacia el palo.
- Caída lateral en el palo.
- Saltos laterales y paso sobre el step.
- Caída lateral final.

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)