EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de tren superior para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.E

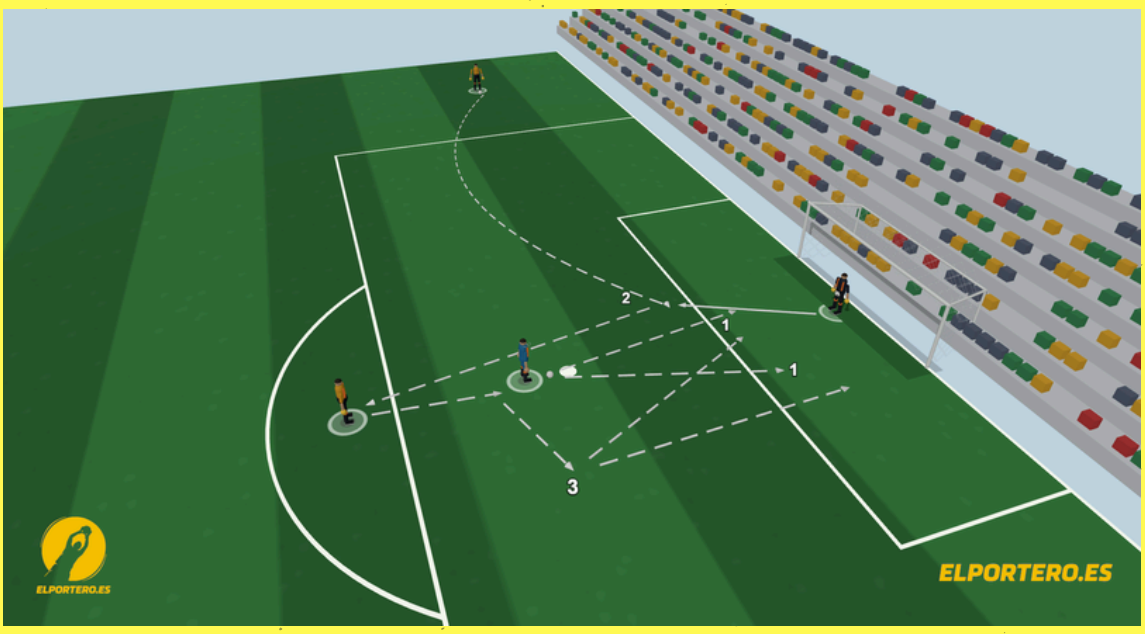
EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR PARA PORTEROS

El tren superior interviene de forma constante en las acciones del portero, especialmente en los blocajes, despejes, caídas y situaciones de contacto. Una buena preparación permite controlar mejor el cuerpo y realizar los gestos técnicos con mayor seguridad y eficacia.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar el tren superior, con propuestas orientadas a mejorar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y el control corporal.

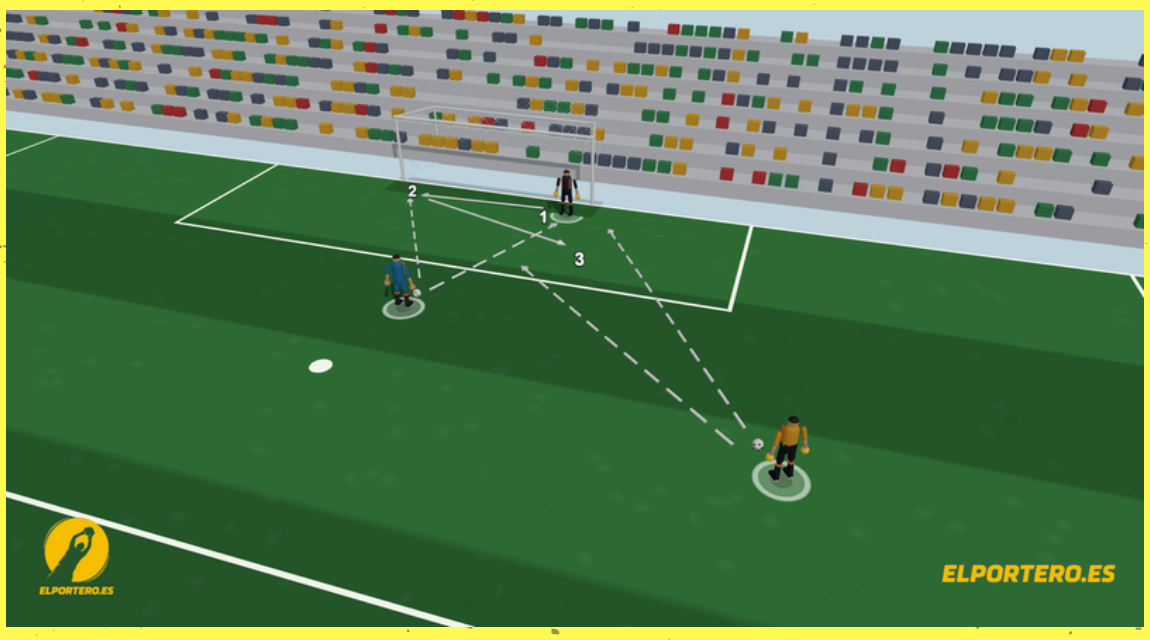
El objetivo es mejorar aspectos como la fuerza de brazos y hombros, la estabilidad del tronco, la capacidad de empuje y la coordinación entre el tren superior y el resto del cuerpo, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Fuerza, estabilidad y coordinación para responder con mayor seguridad en cada intervención.



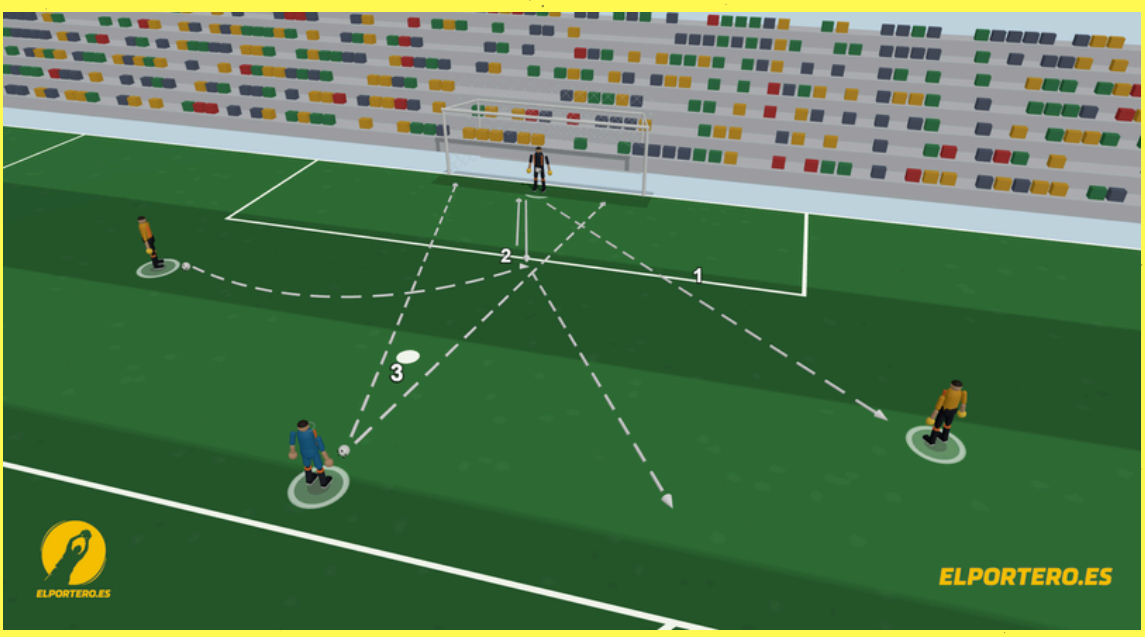
Blocajes aéreos con pesa, repliegue y finalización con pared

- Blocajes aéreos con pesa de 10 kg simulando despejes con los puños.
- Dejar la pesa y blocaje aéreo desde la banda.
- Saque de mano raso y pared con finalización.



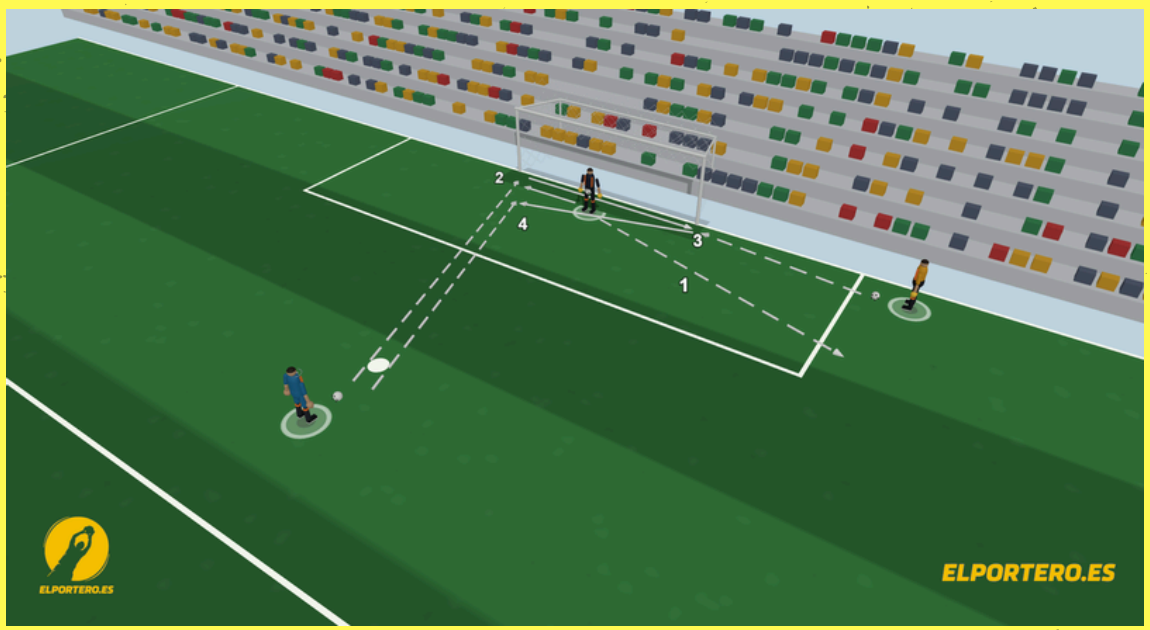
Balón medicinal o pesa, blocaje frontal y finalización

- Blocaje frontal con balón medicinal o pesa.
- Desplazamiento lateral para repetir la acción.
- Dejar el peso y reposicionamiento para finalización.



Lanzamiento, despeje a un puño y reposicionamiento

- Lanzamiento del balón medicinal.
- Despeje aéreo a un puño.
- Reposicionamiento y disparo del entrenador.



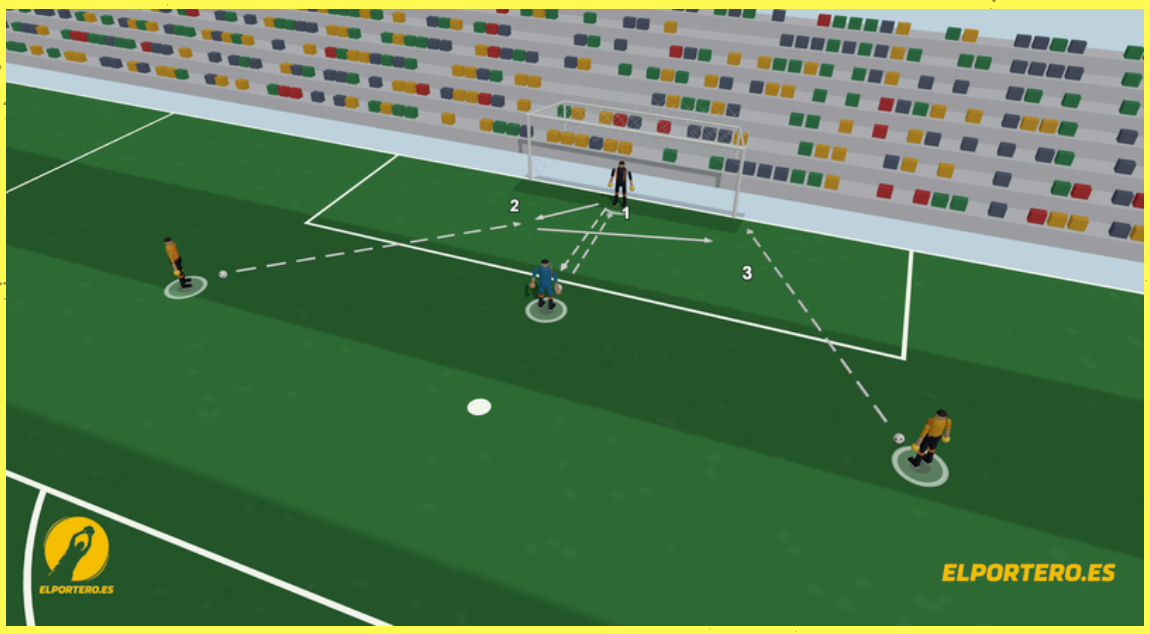
Lanzamiento lateral, caída lateral y blocaje frontal

- Lanzamiento lateral con balón medicinal.
- Caída lateral.
- Desplazamiento al palo y blocaje frontal.
- Estirada lateral.



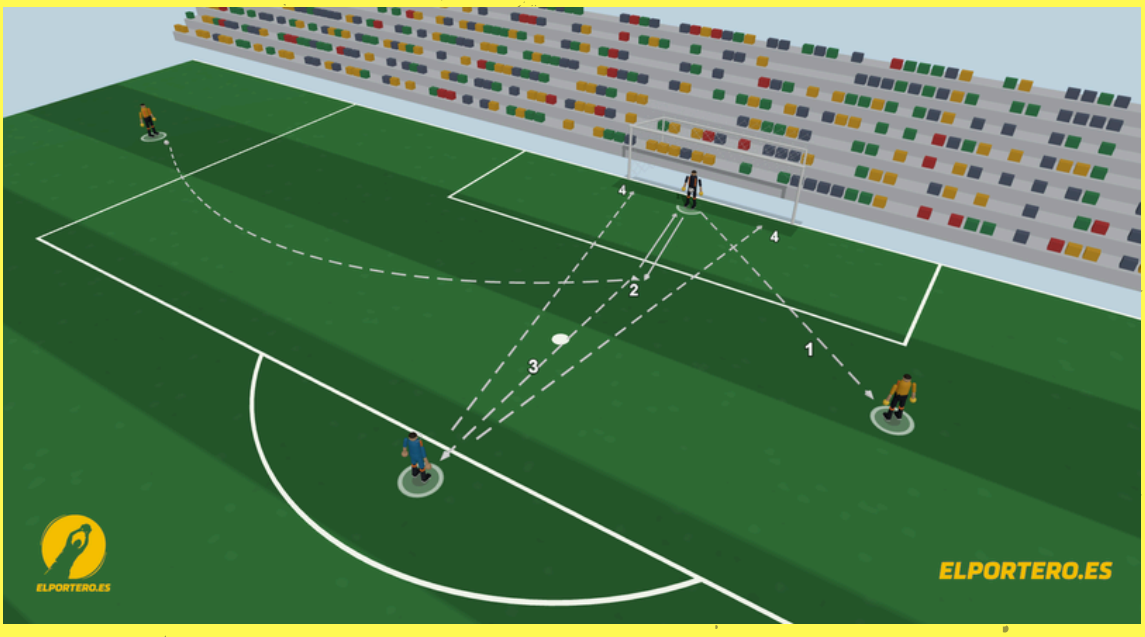
Potencia, coordinación y estirada

- Recepción y pase de pecho con balón medicinal.
- Desplazamiento y estirada al palo contrario.
- Reposicionamiento y repetición hacia el otro lado.



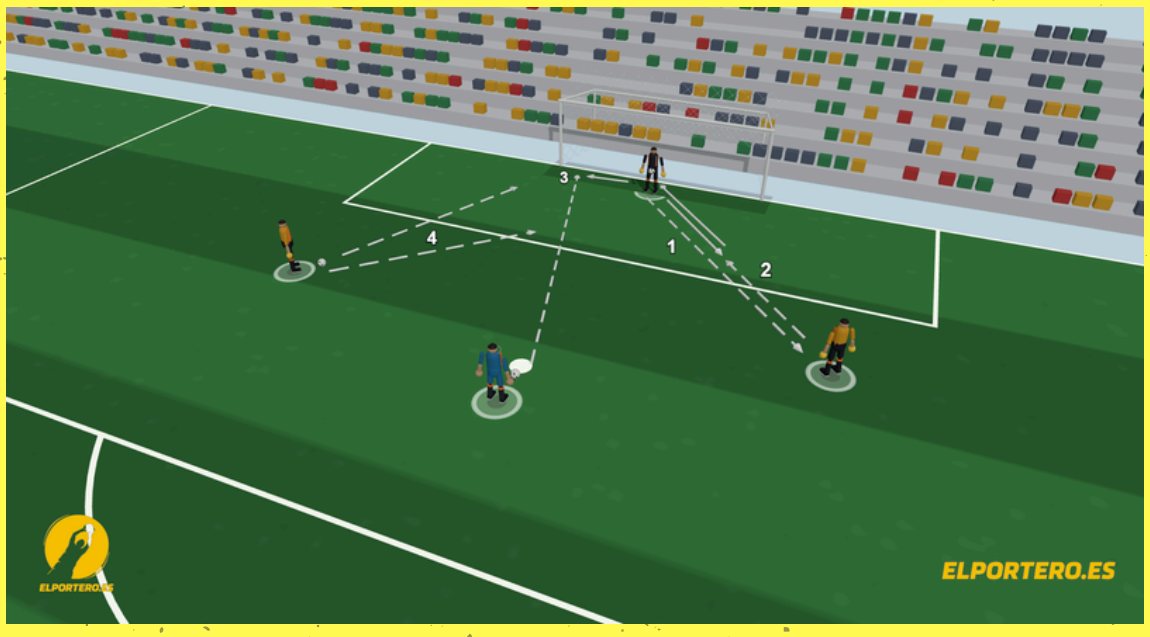
Fuerza, coordinación y técnica de parada

- Amortiguación con balón medicinal y gesto técnico unilateral.
- Desplazamiento diagonal y parada frontal.
- Reposicionamiento y caída lateral.



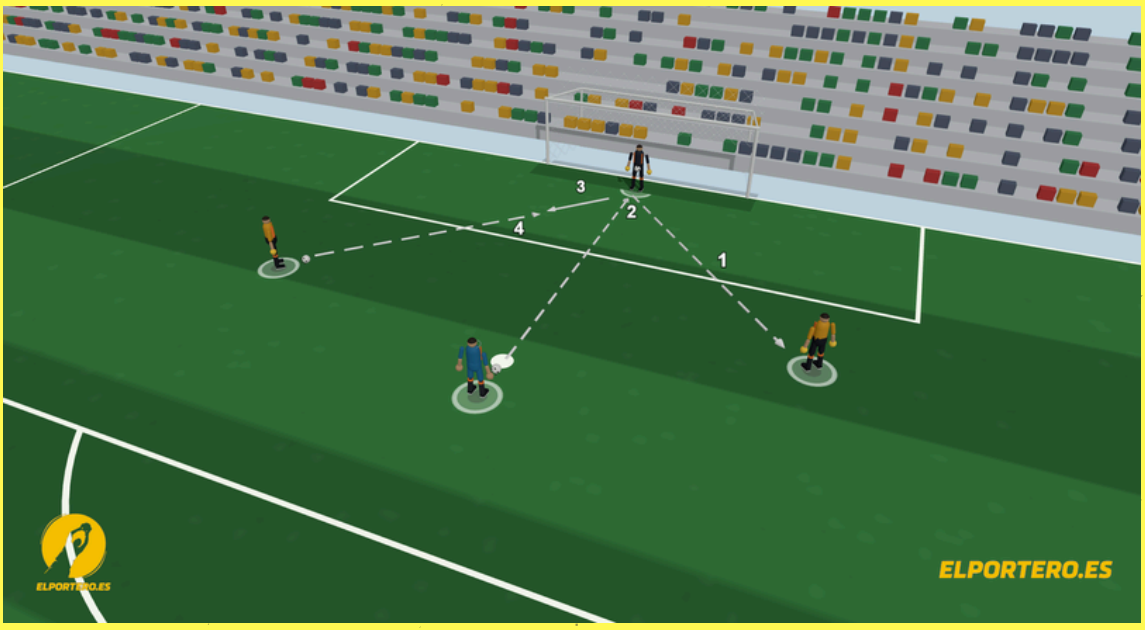
Potencia de brazo, blocaje aéreo y respuesta a finalización

- Lanzamiento de balón medicinal unilateral.
- Blocaje aéreo desde centro lateral.
- Saque raso y reposicionamiento.
- Respuesta a finalización.



Potencia, salida frontal y respuesta con caída lateral

- Envío de balón medicinal y salida en diagonal.
- Blocaje frontal al balón medicinal.
- Repliegue y caída lateral a lado conocido.
- Reposicionamiento y finalización libre.



Fuerza explosiva en tríceps, desplazamiento y parada frontal

- Lanzamiento de balón medicinal desde detrás de la cabeza.
- Recepción y parada frontal.
- Devolución y salida en diagonal.
- Nueva parada frontal.

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)