EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de velocidad de reacción para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.E

EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION PARA PORTEROS

La velocidad de reacción es una capacidad fundamental para el portero de fútbol, ya que le permite responder con rapidez ante disparos, desvíos, cambios de trayectoria y situaciones inesperadas durante el juego.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar la velocidad de reacción, mediante propuestas que incorporan estímulos visuales, auditivos y situaciones en las que el portero debe responder con rapidez y precisión.

El objetivo es mejorar aspectos como la percepción de los estímulos, la rapidez de respuesta, la coordinación y la capacidad para iniciar el movimiento ante diferentes situaciones, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Percibir, reaccionar y actuar con rapidez para responder a cada situación bajo palos.



Pases y reacción en espacio delimitado

- Intercambio de pases de primeras.
- Golpeo inesperado.
- Reacción y blocaje.



Velocidad de reacción y toma de decisiones

- Inicio con golpeos simultáneos.
- Estimulación visual.
- Parada reactiva.



Velocidad de reacción condicionada con minibalones

- 4 minibalones frente al portero.
- El entrenador realiza un disparo.
- Sin desvío: parada frontal.
- Con desvío: reacción al nuevo balón.



Reacción y decisión bajo presión visual

- Pases rápidos entre entrenador y compañero.
- El compañero tapa la visión del portero.
- El entrenador puede chutar a portería.
- O el compañero puede girarse y atacar.



Velocidad de reacción con caídas laterales

- Posicionamiento inicial.
- Reacción al balón.
- Reposicionamiento.
- Acción técnica.



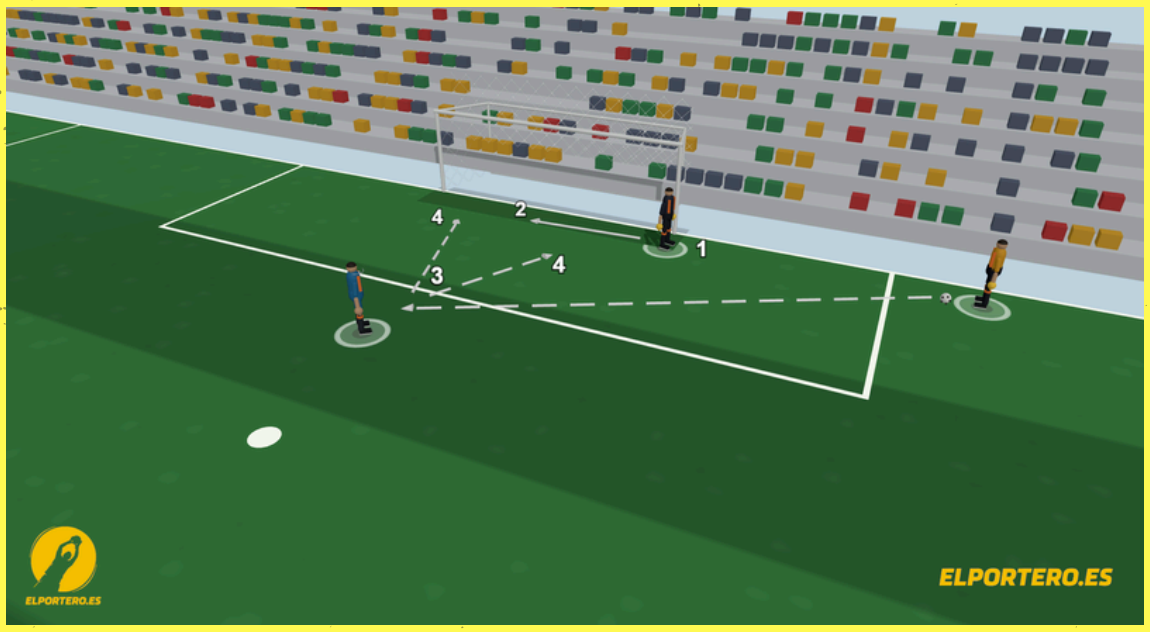
Reacción con visión limitada

- Inicio del ejercicio.
- Repliegue a la portería.
- Reacción a los diferentes tipos de balones.



Velocidad de reacción con desplazamientos y caídas

- Desplazamiento lateral al cono indicado.
- Caída lateral a lado conocido.
- Reposicionamiento y golpeo libre.



Velocidad de reacción con posicionamiento dinámico

- Posición inicial.
- Corrección de posición.
- Remate con variabilidad.
- Acción técnica final.



Reacción con blocaje condicionado y finalización

- Lanzamiento doble.
- Elección del color.
- Reposicionamiento.
- Finalización libre.

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)