

## ***Ejercicios de calentamiento en movimiento***

**A. INDIVIDUALMENTE**

**B. CON DOS PORTEROS**

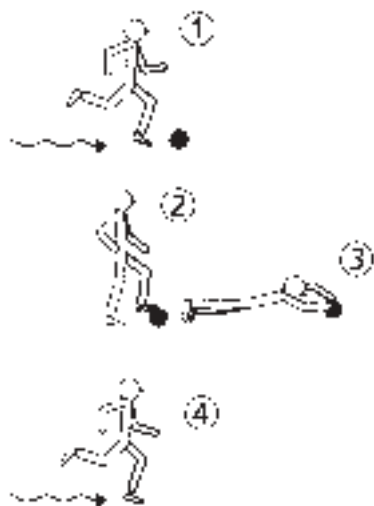
### **OBJETIVO**

**Calentar, individualmente o con dos porteros, el conjunto de la musculatura (miembros superiores e inferiores) en el marco de los ejercicios a realizar en movimiento.**

**A. INDIVIDUALMENTE**

**CONSIGNA**

El portero conduce el balón (1), lo para con el pie (2), se coloca boca abajo y golpea cinco veces el balón con las manos (3) antes de seguir con el ejercicio (4).



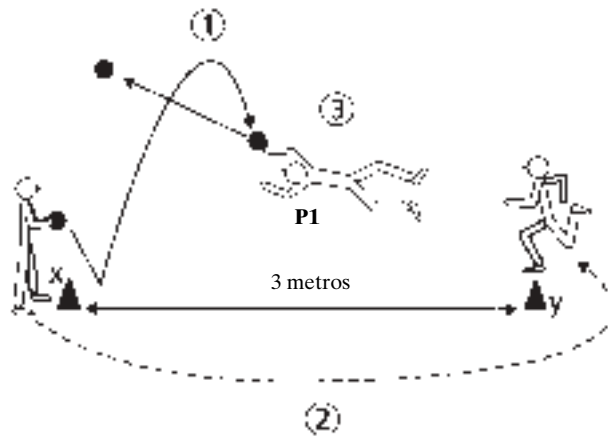
## **EJERCICIOS INDIVIDUALES DE SALTO Y DE VELOCIDAD DE REACCIÓN**

### **OBJETIVO**

**Trabajar individualmente la capacidad de salto y la velocidad de reacción con un mínimo material.**

**CONSIGNA**

El portero en el cono X, tira su balón al suelo delante suyo (1), corre en dirección al otro cono Y, lo gira y se precipita sobre el balón lanzado anteriormente antes del segundo rebote (2 + 3).



## ***CIRCUITOS DE COMPETICIÓN DE MUSCULACIÓN, POTENCIA Y PRECISIÓN***

### **OBJETIVO**

**Muscular, desarrollar la potencia y aumentar el grado de precisión de los miembros inferiores y superiores en el marco de un circuito-competición muy motivador.**

**CONSIGNA**

P1 y P2 situados frente a frente, sentados, respectivamente, junto a los conos C1 y C2, se pasan 5 veces mutua y consecutivamente un balón medicinal (3 kg). En cada pase conseguido aumentan la distancia de separación. El primer portero cuyo pase no llegue a las manos del otro portero pierde el ejercicio, aunque el otro portero tenga éxito en su pase.



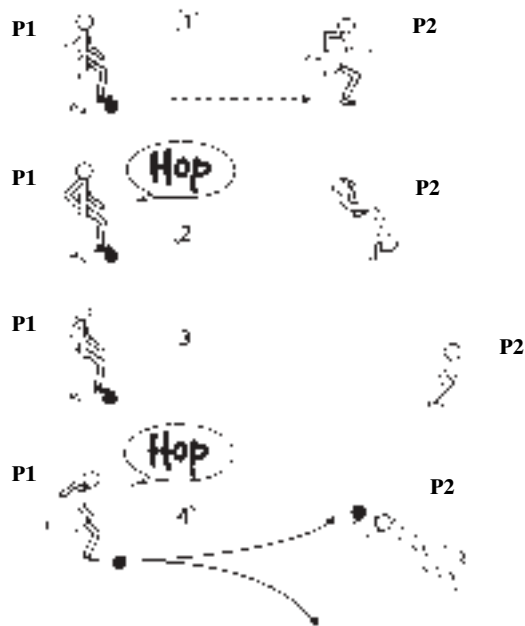
## ***EJERCICIOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS***

### **OBJETIVO**

**El objetivo de estos ejercicios es trabajar la técnica de base (los fundamentos) en un contexto adecuado. Se realizan en ciertas condiciones y con un nivel de velocidad que dificulta su ejecución.**

**CONSIGNA**

El portero P2 corre hacia delante (5 a 10 metros) (1), efectúa una voltereta a la primera señal de P1 («hop») (2), se detiene en posición de cuclillas (3) y a la segunda señal de P1 («hop») se gira e intenta reaccionar al tiro de P1 (4): parar o desviar.





## ***EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS***

### **OBJETIVO**

**El objetivo de estos ejercicios es el acondicionamiento físico general (velocidad, resistencia, potencia, salto, musculación), pero incluyendo, en la mayoría de los casos, los miembros inferiores y superiores al mismo tiempo en un marco técnico particular: los gestos y movimientos propios del portero.**

**CONSIGNA**

P1 y P2, junto a los conos U y X, empiezan a correr a la señal, efectúan una voltereta por encima de los balones b1 y b4 (1), se lanzan sobre los balones b2 y b5 (2) y acaban el movimiento lanzándose sobre los balones b3 y b6 (3).

En cada movimiento, los porteros alternan sus posiciones de inicio de manera que cada uno de ellos se lanza las mismas veces a derecha y a izquierda.

Gana el portero que realiza más movimientos en total (6, 8, 10...).



## ***JUEGOS FÍSICO-TÉCNICOS CON DOS O VARIOS PORTEROS***

### **OBJETIVO**

**Asociar simultáneamente, en juegos motivador, una serie de gestos y de esfuerzos específicos del portero:**

- **trabajo físico y técnico,**
- **intervención de los miembros inferiores y superiores,**
- **flexibilidad, salto y fuerza,**
- **precisión de manos y pies.**

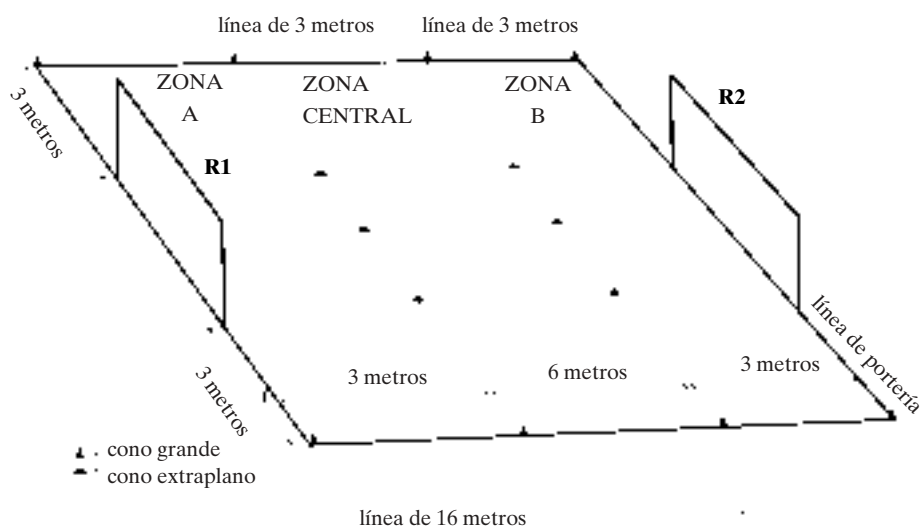
## MATERIAL

- 2 porterías grandes (7,32 m x 2,44 m): 1 portería fija y 1 móvil o 2 porterías móviles,
- 20 balones,
- 10 conos grandes (u 8 conos pequeños y 2 conos extraplanos),
- 6 conos extraplanos.

## OBSERVACIÓN

Si no hay entrenador (específico o no), cada portero, por turno, da la(las) señal(es) de inicio del ejercicio.

ZONA DE TRABAJO



**CONSIGNA**

P1 y P2 se encuentran tumbados en decúbito prono en el centro de la línea de portería respectiva (1).

**A la señal:**

- P1 y P2 se levantan, corren en dirección al balón b1 (2), lo cogen (3) e intentan introducirlo con la mano en la portería contraria (4).
- Cada portero intenta interceptar el lanzamiento de su contrincante capturando o desviando el balón (5).
- A cada lanzamiento, los porteros vuelven a su posición inicial (6).
- Y así sucesivamente para los otros 9 balones. Gana el portero que marque más goles.

**Variantes:**

- 5 lanzamientos con la mano derecha, 5 lanzamientos con la mano izquierda.
- 10 lanzamientos con la mano mala.

