

# Aplicaciones Prácticas Portero

Jorge Álvarez

PREPARADOR FÍSICO DEL R.C. CELTA (2ª B)

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA EL PORTERO DE FÚTBOL

La siguiente propuesta está diseñada para desarrollar la fuerza resistencia integrada en el entrenamiento del portero, esto es, la capacidad de un músculo o grupo muscular de resistir durante un largo tiempo, contracciones musculares repetidas, y depende sobretodo de la capacidad de elaborar energía por vía aeróbica, base para el entrenamiento del fútbol. Con el objetivo de facilitarlos tiempos de recuperación y el buen desarrollo de la sesión se recomienda un número mínimo de porteros, 2 y un máximo de 6.

A continuación se presentan 3 estaciones diferentes para realizar 3 veces cada una de ellas de forma alternativa durante 45" con pausas entre ellos de 45". Una vez se hayan realizado 1 vez las 3 estaciones se realizará una pausa de 5' durante la cual se recomienda realizar un trabajo de fuerza de la cintura abdominal.

PERIODO:	PREPARATORIO 1
CICLO:	1
MICROCICLO:	1 CARGA
OBJETIVO:	FUERZA RESISTENCIA
MATERIAL:	BALONES, PICAS, ESCALERAS DE VELOCIDAD, VALLAS Y AROS.
ESPACIO:	½ CAMPO
CARGA:	3X3X45"/45"/5'



### ESTACIÓN 1

- Salida de 5 metros a saltar 4 vallas bajas (30 cm.) + sprint de 5 metros para bloquear 2 balones aéreos que enviará el entrenador, repliegue hacia atrás 7 metros para bloquear 2 lanzamientos a media altura, slalom entre 5 picas (10 m) hacia delante y golpeo a dos balones enviados por el entrenador, caída lateral izquierda- derecha para bloqueo de 2 balones.

\* OBSERVACIONES TÉCNICAS: Es importante que los saltos entre vallas se realicen con ligera flexión de rodilla. El repliegue a de realizarse en carrera lateral perfilado hacia el balón y con ligera flexión del tronco hacia delante, con el fin de evitar la pérdida del equilibrio y la caída lateral será siempre hacia delante con el fin de acortar el ángulo de entrada del balón en la portería.



### ESTACIÓN 2

- Doble skipping sobre 6 aros alternativos y salida de 5 metros para realizar bloqueaje a dos balones rasos, skipping lateral sobre escalera de velocidad hacia la izquierda + caída lateral, skipping lateral sobre escalera de velocidad hacia la derecha + caída lateral, posicionamiento de base y bloqueaje a 2 balones a  $\frac{1}{2}$  altura + saque con el brazo a ambos lados del campo.

\* OBSERVACIONES TÉCNICAS: Tanto en los aros como en la escalera de velocidad se realizarán dos apoyos en cada espacio con ligera flexión del tronco hacia delante, con el fin de evitar la pérdida del equilibrio. El saque con el brazo se dirigirá a una zona predeterminada con el fin de ganar en precisión (ej. Portería pequeña).



### ESTACIÓN 3

- Slalom entre 4 picas adelante y atrás, + bloqueaje a balón aéreo tras centro lateral, saque corto con la mano hacia el entrenador que se la devuelve de diferentes formas, 1x1, balón en profundidad, bloqueaje a  $\frac{1}{2}$  altura, caída lateral,...

\* OBSERVACIONES TÉCNICAS: insistir en que el bloqueaje aéreo se realice por delante de la cabeza con el fin de no perder de vista el balón, exigir precisión en el saque con la mano para facilitar la acción posterior.