Fichas PORTEROS

3 Tareas para la enseñanza y entrenamiento de

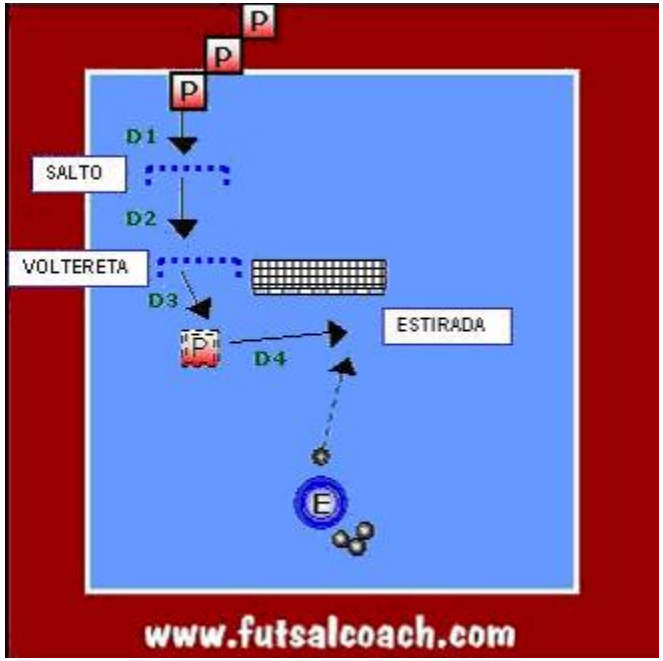
- Agilidad
- Blocajes
- Despejes

Arturo Rayón
Coordinador de base www.futsalcoach.com

TITULO	AGILIDAD variada		Por Arturo Rayón
NIVEL	Bajo	EDAD	A partir de 9 años
			www.futsalcoach.com

OBJETIVO PRINCIPAL	OBJETIVOS SECUNDARIOS
MEJORAR LA AGILIDAD DE LOS PORTEROS	ADQUIRIR LA TÉCNICA DE LA ESTIRADA

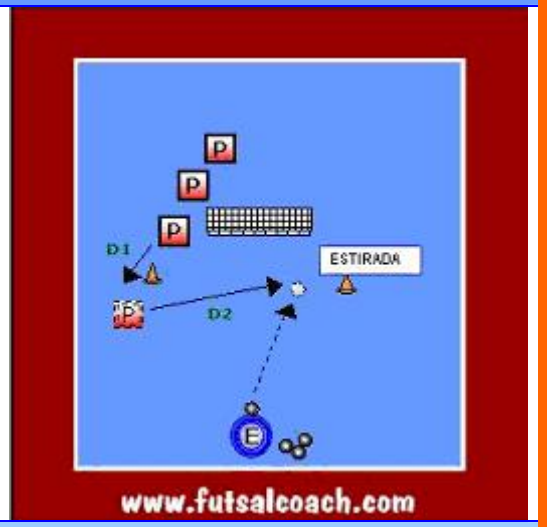
GRAFICO



ORGANIZACION

Nº DE PARTICIPANTES	2-3 porteros
SUPERFICIE	20 X 20
MATERIAL	1 portería, vallas, conos, balones.
DURACION	Hasta 10 minutos

VARIANTES



DESCRIPCION

El portero realiza unos movimientos previos antes de hacer una estirada, en este caso, un salto y una voltereta. observaciones: -realizarlo por el lado izquierdo y derecho. -aumentar el número de repeticiones consecutivas en función del nivel y de la edad de los ejecutantes.	El portero realiza unos movimientos previos antes de hacer una estirada, en este caso, desplazamientos en zig-zag a la máxima velocidad. cambiar la posición de salida: tumbado, sentado, arrodillado, de espaldas, etc.	El portero realiza unos movimientos previos antes de hacer una estirada, en este caso, desplazarse por detrás del cono y correr para realizar una estirada. Cambiar la posición de salida: tumbado, sentado, arrodillado.....

futsalcoach.com
la web para el técnico de fútbol sala
© Copyright 2005 , F U T S A L C O A C H , Spain
Todos los derechos reservados

TITULO	BLOCAJE POR ALTO 1x1			Por Arturo Rayón
NIVEL	MEDIO	EDAD	A partir de 10 años	www.futsalcoach.com

OBJETIVO PRINCIPAL	OBJETIVOS SECUNDARIOS
MEJORAR LA RECEPCIÓN DEL BALÓN POR ALTO	MEJORAR LA CAPACIDAD PERCEPTIVA Y DE DECISIÓN DEL PORTERO MEJORAR LA AGILIDAD MEJORAR LA TÉCNICA DE LA ESTIRADA MEJORA DE LA RESISTENCIA ESPECIFICA

GRAFICO

ORGANIZACION

Nº DE PARTICIPANTES	Dos
SUPERFICIE	½ cancha
MATERIAL	Balones y una portería-
DURACION	Hasta 10 minutos.

VARIANTES

DESCRIPCION

Los 2 porteros se colocaran dentro del área en posición básica.
Cuando los porteros estén preparados el entrenador situado en el medio campo lanzará el balón por alto y los porteros intentaran blocar el balón antes que el adversario.
Se realizarán series de 10 repeticiones seguidas y ganará el juego el portero que bloque el balón más veces.
Observaciones: dependiendo de la edad de los participantes se aumentará el número de repeticiones y se disminuirá el descanso entre series.

Se realizará el mismo ejercicio pero cambiando la posición de salida. en lugar de iniciar el ejercicio en posición básica se comenzara desplazándose hacia delante, hacia atrás o de lado.

Se realizará el mismo ejercicio pero incluyendo en él dos jugadores atacantes que intentan marcar gol. Primero no podrán tocar a los porteros y en una 2ª fase estará permitido el contacto.

© Copyright 2005 , F U T S A L C O A C H , Spain
Todos los derechos reservados

TITULO	DESPEJES LATERALES		Por Arturo Rayón
NIVEL	BAJO	EDAD	A partir de 9 años
			www.futsalcoach.com

OBJETIVO PRINCIPAL	OBJETIVOS SECUNDARIOS
REALIZAR EL DESPEJE DEL BALÓN HACIA LOS LADOS CON PIES Y MANOS	MEJORAR DE LA VELOCIDAD DE REACCION. MEJORAR DE LA AGILIDAD

GRAFICO

ORGANIZACION

Nº DE PARTICIPANTES	2 porteros + un atacante + entrenador
SUPERFICIE	1/3 de cancha
MATERIAL	1 portería, 2 conos y balones.
DURACION	Hasta 10 minutos.

VARIANTES

DESCRIPCION

El entrenador debe tirar a puerta hasta 5 veces al mismo portero (luego cambiar) y este debe despejar el balón para que caiga dentro de la zona amarilla señalizada con conos. Si el despeje se produce hacia el centro, el jugador atacante (de color verde en el gráfico) podrá tener una 2º opción de tiro.
El portero que descansa hará de recogepelotas.
Se aumentará el número de repeticiones en función de la edad y nivel de los porteros.

futsalcoach.com
la web para el técnico de fútbol sala
© Copyright 2005 , F U T S A L C O A C H , Spain
Todos los derechos reservados