

# futsalcoach


## Fichas PORTEROS

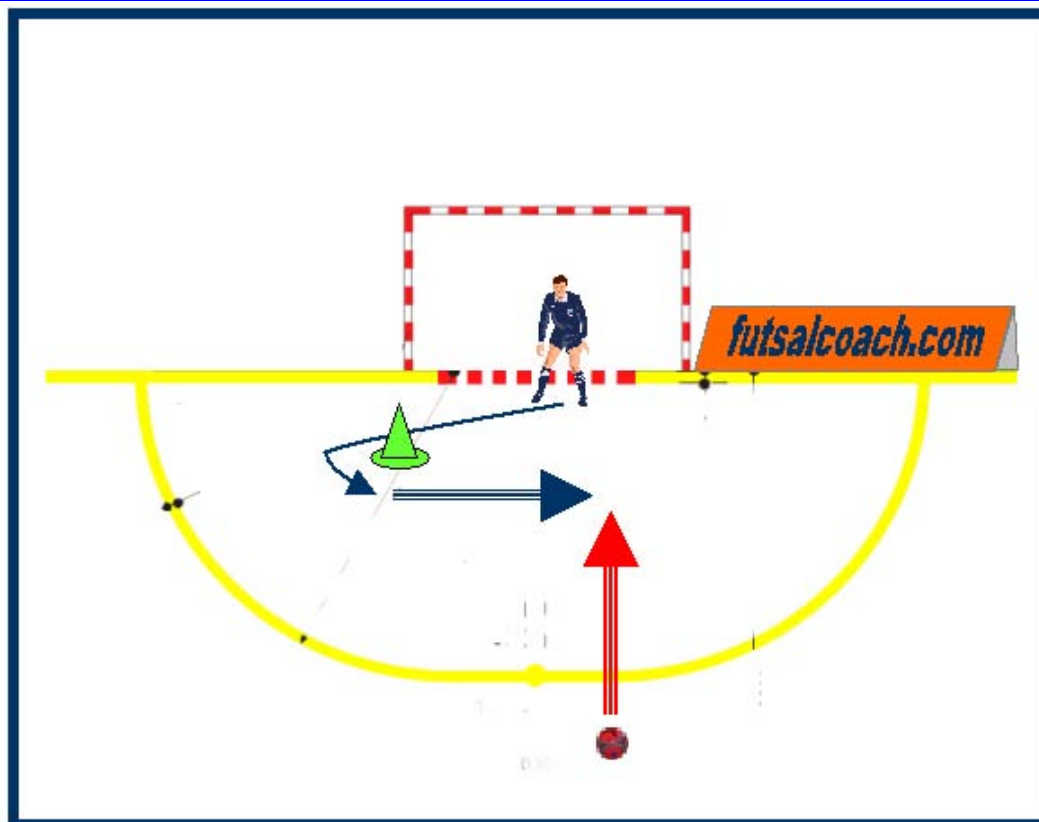
2 Tareas para la enseñanza y entrenamiento  
de las caídas ante disparo raso

Oscar Sánchez 

[www.futsalcoach.info](http://www.futsalcoach.info)



<b>TÍTULO</b>	<b>CAÍDA BAJA SENCILLA</b>			Por Oscar Sánchez 
<b>NIVEL</b>	<b>BAJO</b>	<b>Edad</b>	<b>A partir de 14 años</b>	<a href="http://www.futsalcoach.info">www.futsalcoach.info</a>
<b>OBJETIVO PRINCIPAL</b>		<b>OBJETIVOS SECUNDARIOS</b>		
Lograr una correcta realización de la caída baja a disparo raso		Mejorar la técnica de caída de los porteros y su agilidad a la hora de realizar dicha acción		

**GRÁFICO****ORGANIZACIÓN**

<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	De 2 a 4 porteros + Preparador
<b>SUPERFICIE</b>	Área e inmediaciones
<b>MATERIAL</b>	Balones, conos, portería
<b>DURACIÓN / SERIES</b>	Entre 6 y 8 disparos ambos lados


**DESCRIPCIÓN**

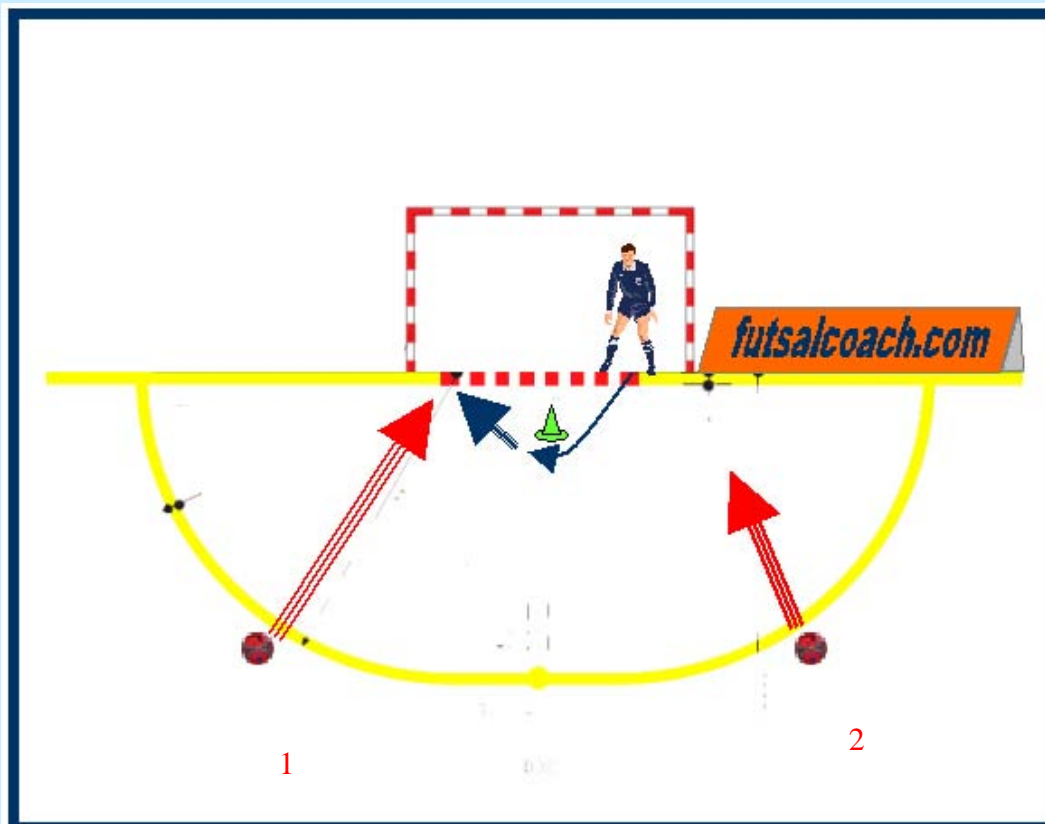
El portero en el centro de la portería, sale a su derecha inicialmente con desplazamiento lateral y después, pasa por delante del cono, y se lanza a parar por bajo el disparo.

- Este ejercicio se ha de realizar en ambos sentidos para fomentar la capacidad del portero en ambos lados de la portería.





<b>TÍTULO</b>	<b>CAÍDA BAJA DIAGONAL EN AMBOS SENTIDOS</b>			Por Oscar Sánchez 
<b>NIVEL</b>	<b>MEDIO</b>	<b>Edad</b>	<b>A partir de 16 años</b>	<a href="http://www.futsalcoach.info">www.futsalcoach.info</a>
<b>OBJETIVO PRINCIPAL</b>		<b>OBJETIVOS SECUNDARIOS</b>		
Ejecutar adecuadamente la caída lateral y mejorar la reacción a un segundo disparo.		Potenciar el disparo sorpresivo al primer palo tras una acción de dos contra portero e incrementar la velocidad de actuación del portero ante un posible disparo en segunda jugada.		

**GRÁFICO****ORGANIZACIÓN**

<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	3 porteros + Preparador de Porteros
<b>SUPERFICIE</b>	Área e Inmediaciones
<b>MATERIAL</b>	Balones, conos y portería
<b>DURACIÓN / SERIES</b>	2 series de 8 balones cada una

**DESCRIPCIÓN**

El portero en su palo izquierdo, pasa por delante del cono situado a la distancia aproximada de 1 metro de la línea de gol con el objetivo de realizar una caída baja diagonal.

Una vez realizada esta caída baja diagonal, se ha de reincorporar con la mano cortaría a la caída para atajar en caída baja el balón número 2

Con esto mejoramos cuantitativamente su agilidad y velocidad gestual

