

futsalcoach

Fichas PORTEROS

2

Tareas para la enseñanza y entrenamiento de las caídas laterales


Oscar Sánchez 

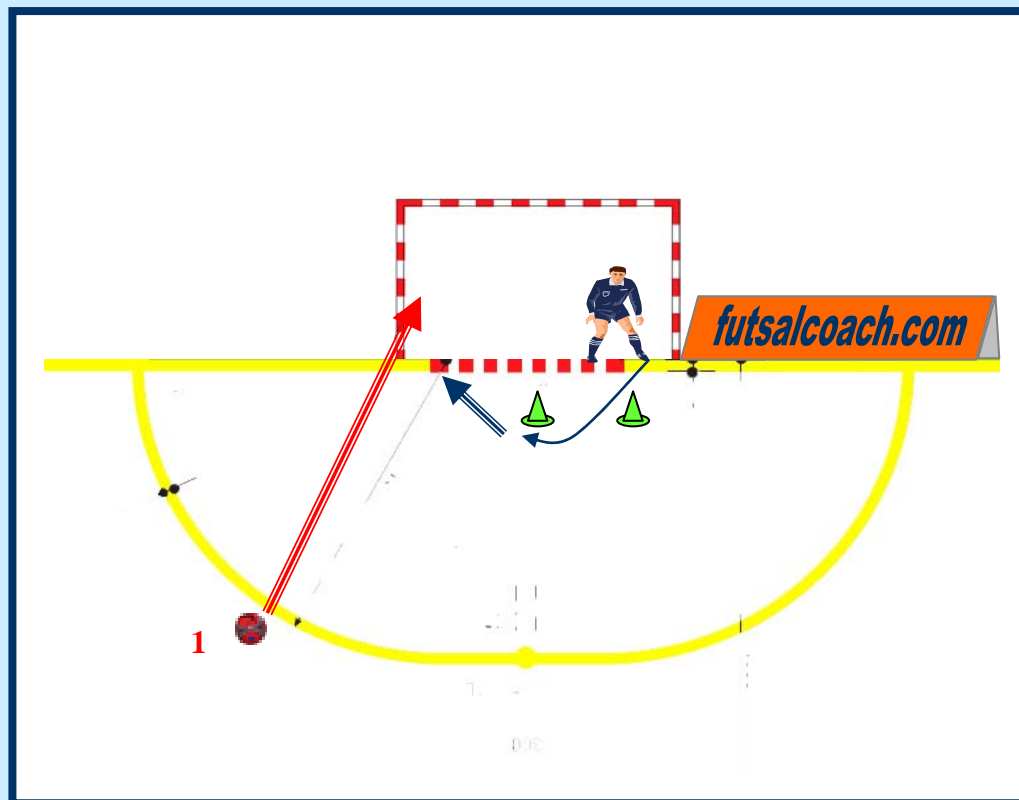
www.futsalcoach.info

sport-pro 

Patrocinador de los
contenidos técnicos
gratuitos de
futsalcoach
sportpro09.blogspot.com



| | | | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------------|--|
| TÍTULO | CAÍDA BAJA Y MEDIA SENCILLA | | | Por Oscar Sánchez  |
| NIVEL | BAJO -MEDIO | edad | A partir de 17 años | www.futsalcoach.info |
| OBJETIVO PRINCIPAL | | OBJETIVOS SECUNDARIOS | | |
| Realizar despejes del balón a disparos a media altura mediante estirada lateral e interceptaciones a una mano | | Ampliar el repertorio de acciones técnicas de nuestros porteros, atendiendo a los disparos que puedan hacer a distintas alturas. | | |

GRÁFICO**ORGANIZACIÓN**


| | |
|----------------------------|--|
| Nº DE PARTICIPANTES | 3 Porteros |
| SUPERFICIE | ¼ de cancha |
| MATERIAL | Balones, conos. |
| DURACIÓN / SERIES | 2 series ambos lados con 16 disparos. |
| DESCRIPCIÓN | |

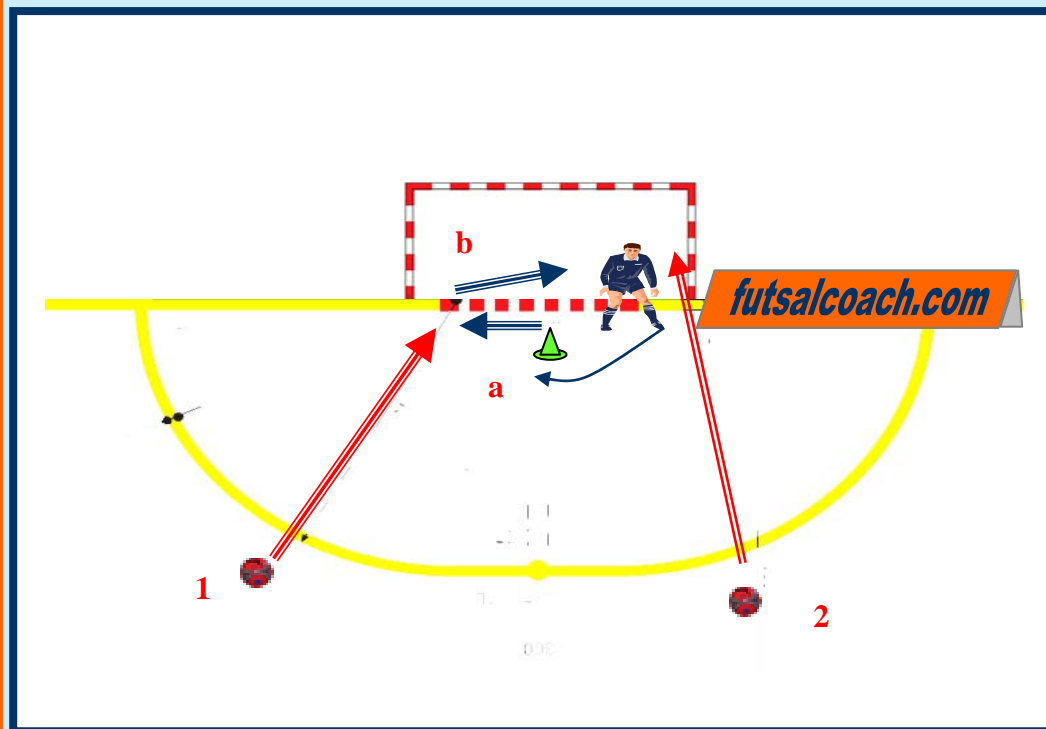
Este ejercicio es sencillo en su ejecución, de modo que, el portero saldrá desde el lado derecho si se inicia por ese lado, pasará por entre dos conos, y despejará un disparo a puerta a media altura, teniendo que realizar la estirada lateral y despeje de balón con una mano.

También se ha de indicar aquí, que la técnica de caída es fundamental, debido a que no todas las superficies de juego son iguales, por lo que es de primer nivel conocer si los porteros tienen adquirida dicha técnica.

En sucesivas fichas iremos mostrando la secuencia de la estirada, para intentar que los movimientos sean completamente idénticos.



| | | | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------------|--|
| TÍTULO | CAÍDA BAJA Y MEDIA SENCILLA | | | Por Oscar Sánchez  |
| NIVEL | BAJO -MEDIO | edad | A partir de 17 años | www.futsalcoach.info |
| OBJETIVO PRINCIPAL | | OBJETIVOS SECUNDARIOS | | |
| Realizar despejes del balón a disparos a media altura mediante estirada lateral e interceptaciones a una mano | | Ampliar el repertorio de acciones técnicas de nuestros porteros, atendiendo a los disparos que puedan hacer a distintas alturas | | |

GRÁFICO**ORGANIZACIÓN**

| | |
|----------------------------|--|
| Nº DE PARTICIPANTES | 3 Porteros |
| SUPERFICIE | ¼ de cancha |
| MATERIAL | Balones, conos. |
| DURACIÓN / SERIES | 2 series ambos lados con 16 disparos. |
| DESCRIPCIÓN | |

Este ejercicio se complica un poco su ejecución, de modo que, el portero saldrá desde el lado derecho si se inicia por ese lado, pasará por delante de conos, y despejará un disparo a puerta con caída baja, con el objetivo de realizar la estirada lateral y reaccionar al segundo disparo a media altura haciendo una caída media.

También se ha de indicar aquí, que la técnica de caída es fundamental, debido a que no todas las superficies de juego son iguales, por lo que es de primer nivel conocer si los porteros tienen adquirida dicha técnica.

Se ha de seguir las indicaciones que en el gráfico aparecen, las acciones a y b son los movimientos del portero, incidir siempre en levantarse con la mano contraria para ganar tiempo a ejecución.