



Autor / SERGIO DE LA TORRE
Coordinador del departamento de porteros- f u t s a l c o a c h . c o m – Depto. Técnica y
Táctica
Entrenador de porteros y segundo entrenador de la A.D. Universidad europea de Madrid. (Primera
nacional "A")

LA PRETEMPORADA DEL PORTERO DE FUTBOL SALA 1/3

En la pretemporada del portero de fútbol sala se trabajan diferentes aspectos además de la preparación física. Esta no tiene que ser igual a la de un jugador de campo, puesto que, la distancia más larga que puede recorrer en una acción solo llega hasta unos 20 metros aproximadamente. Es por este motivo por el que se debe priorizar el trabajo de algunas cualidades físicas tales como la explosividad, velocidad de reacción, flexibilidad, colocación, reflejos y lo más importante, la psicología.

En este documento se describe la pretemporada realizada por los porteros del equipo de fútbol sala: a.d. Universidad Europea de Madrid.

Primer día:

Presentación y explicación a los porteros del trabajo a realizar durante la pretemporada y objetivos de la misma. Posteriormente se empieza a trabajar el aspecto físico. enfocándolo hacia lo que hace realmente un portero durante un partido.

Ejercicio 1: Calentamiento: Carrera continua 15 minutos, distintos desplazamientos laterales, hacia delante y hacia atrás durante 20 minutos, alternando ejercicios de flexibilidad con balón (foto 1)



Foto 1

En este ejercicio el portero se pasa el balón haciendo círculos por encima de las punteras de las botas y seguidamente lo deja a su espalda y lo vuelve a recoger por el otro lado. 2 minutos por cada lado.

Ejercicio 2: el portero se coloca de espaldas al poste de la portería con un balón y tiene que tocarle con el balón rotando, en primer lugar, el tronco de derecha a izquierda alternativamente y, después, flexionándolo y extendiéndolo, tocando por arriba y por abajo (fotos 2 y3).



Foto 2



Foto 3

El entrenamiento específico de un portero tiene que durar un mínimo de 25 minutos y un máximo de 1 hora y se deben alternar ejercicios de mucha carga física con otros de menor intensidad (foto 4).

Se debe intentar trabajar siempre con balón y a ser posible en la portería fomentando la comunicación con él y preguntando que sensaciones tienen en cada momento.

En el ejercicio de a continuación se busca velocidad de reacción y reflejos. Cada portero tiene que tirar un balón al compañero y recibir el que le lanza (es un ejercicio ideal para el calentamiento)



Foto 4. Ejercicio de baja intensidad

Una vez acabada la parte de sesión específica porteros pasamos a entrenar con el grueso de jugadores.

Segundo día:

Muy similar al primer día. Calentamiento general, 10 minutos de carrera continua y 10 minutos de ejercicios variados de desplazamiento de menor a mayor intensidad

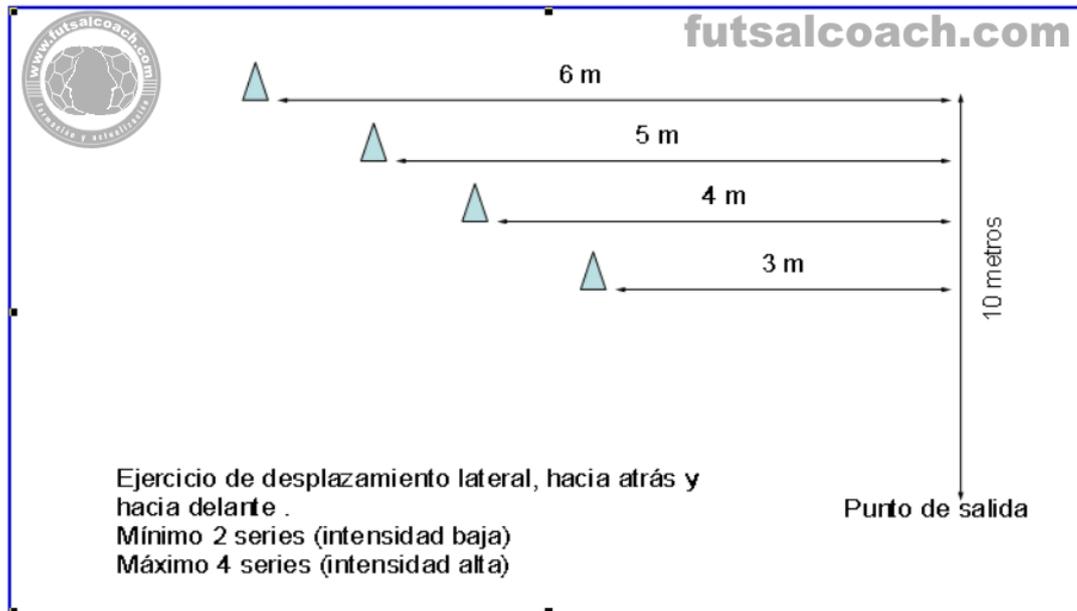


Gráfico 1

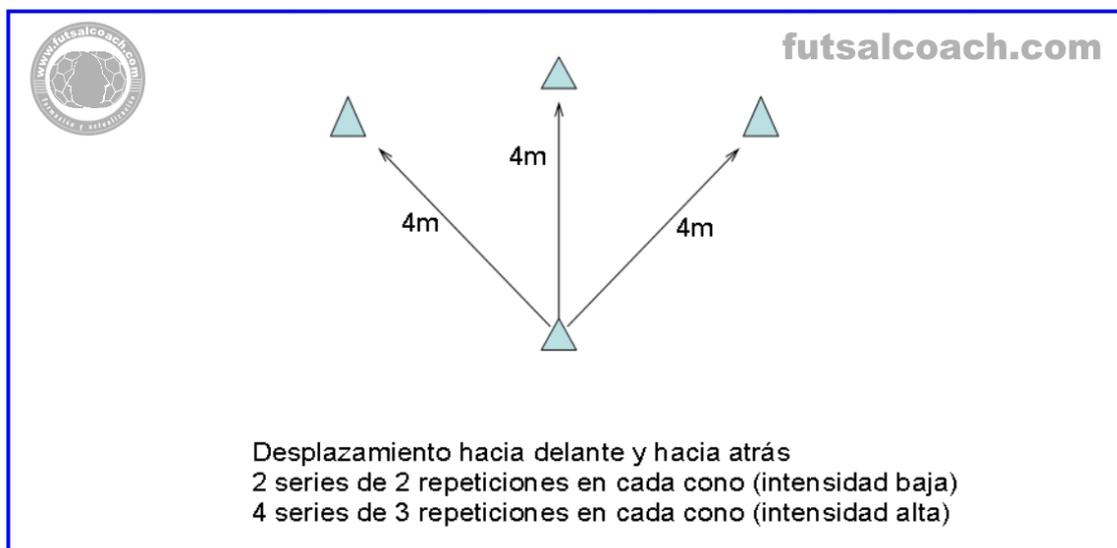


Gráfico 2

También se puede introducir un circuito de resistencia intercalando distintos desplazamientos con disparos a puerta. El tiempo de realización debe ser de 10 a 15 minutos (gráfico 3)

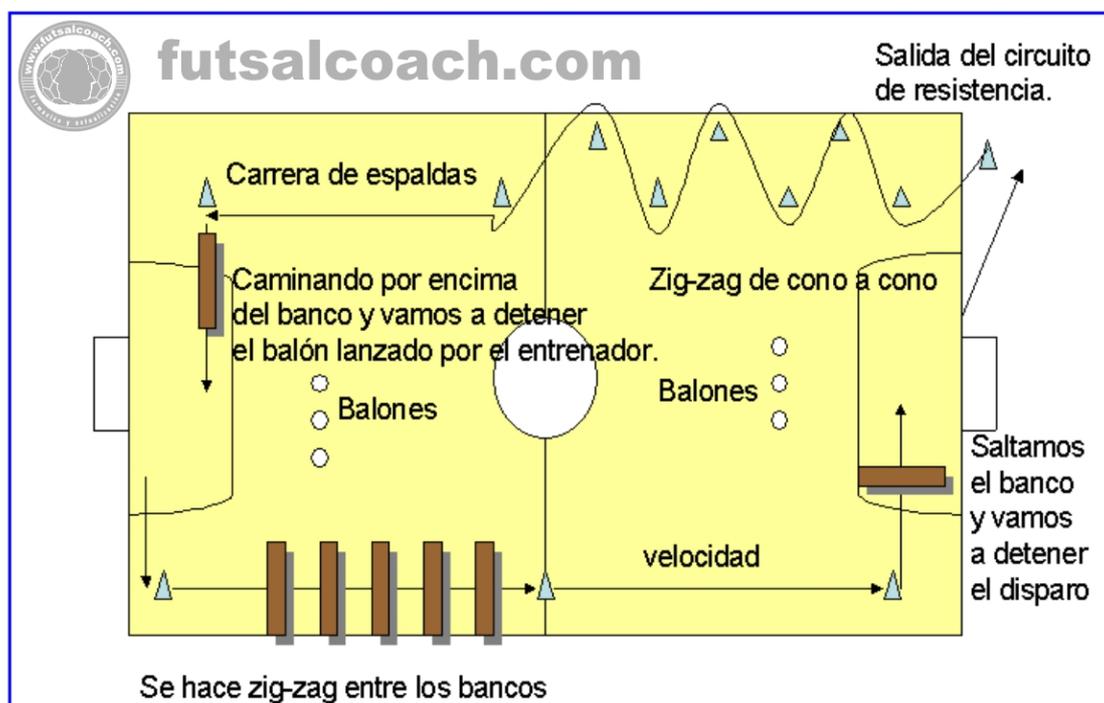


Gráfico 3

Con este circuito terminaríamos el segundo día de pretemporada y los porteros pasarían a entrenar con el resto de jugadores del equipo.

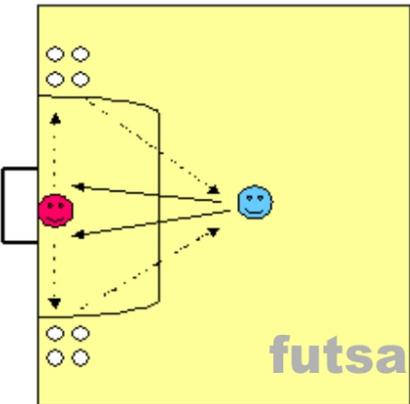
Tercer día:

En esta jornada de entrenamiento se introducen ejercicios de mayor intensidad,

Se empieza con un calentamiento general y específico de una duración de 15 minutos. Luego se continua con un trabajo de reflejos, velocidad de reacción, colocación y resistencia en portería.

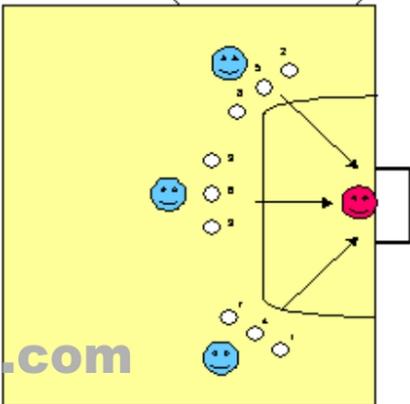
A continuación se proponen algunos ejercicios de los cuales se pueden sacar más variantes:

El portero recoge el balón, lo lanza al entrenador y va a detener el disparo.
Mínimo 6 balones (intensidad media)
Máximo 10 balones (intensidad alta)



futsalcoach.com

El portero tiene que detener Los disparos lanzados en el siguiente orden :1-2-3-4-5-6-7-8-9
Mínimo 9 balones(intensidad media)
Máximo 12 balones(intensidad alta)



futsalcoach.com

Desplazamiento... →

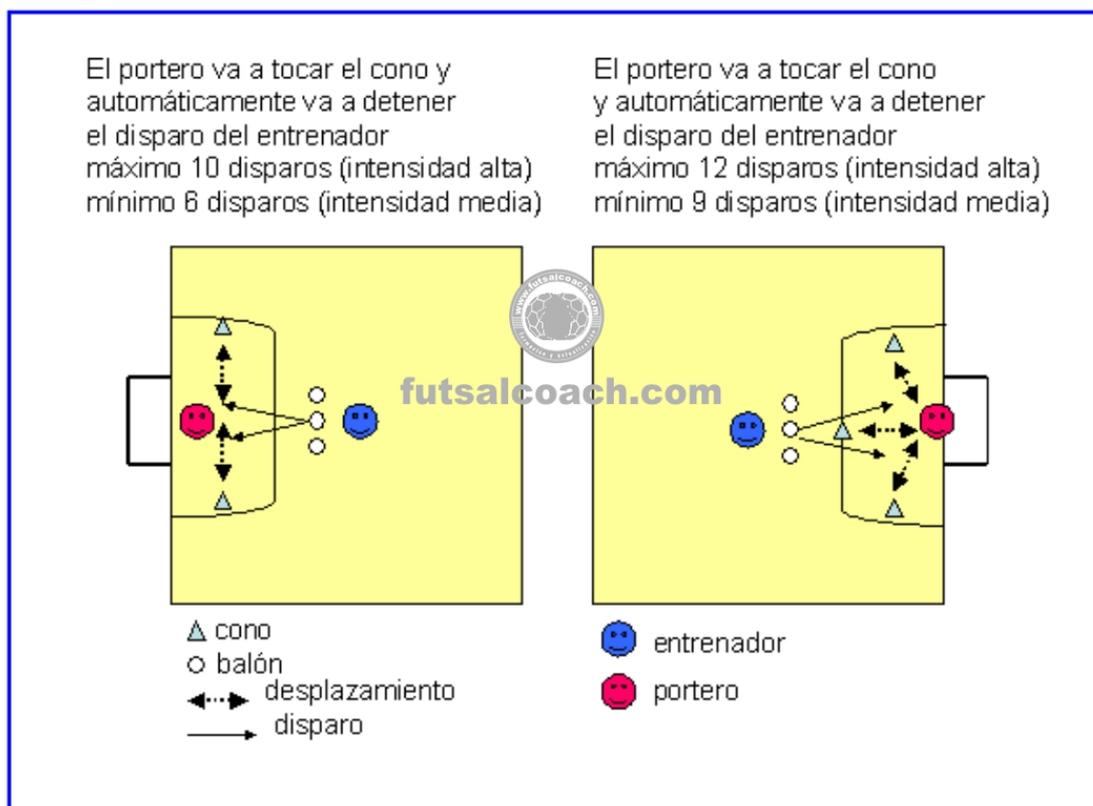
Pase →

Disparo →

● Portero

● Entrenador

○ Balón



Cuarto día:

En este día seguimos aumentando la intensidad introduciendo más ejercicios variados en portería de mayor exigencia física. Es preferible que en el calentamiento los porteros lo hagan por libre para así poder observar si por iniciativa propia, son capaces de hacer algún ejercicio de los trabajados hasta ahora.

Algunos ejemplos de ejercicios para realizar durante la sesión:

El portero va a detener los disparos lanzados alternativamente por los entrenadores
mínimo 6 balones (Intensidad baja)
máximo 10 balones (Intensidad alta)

El portero sale de detrás de la portería a la voz de ya del entrenador a detener los disparos de este
mínimo 6 balones (Intensidad baja)
máximo 10 balones (Intensidad alta)

○ balón

→ disparo

⋯ desplazamiento

😊 entrenador

😬 portero

Ejercicio de colocación: El portero se sitúa en el centro de la portería y el entrenador le va diciendo donde debe de tocar con la mano sin mirar a la portería.

2 series de 2 minutos (intensidad baja)

4 series de 3 minutos (intensidad alta)

Es conveniente repetir los lados y el contra pie .

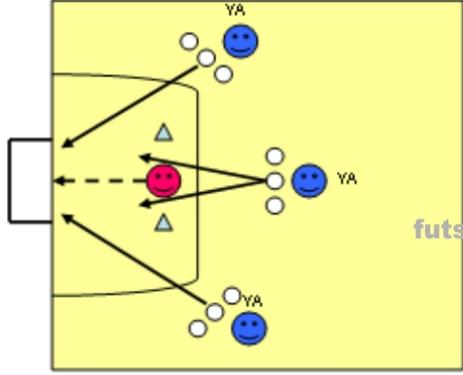
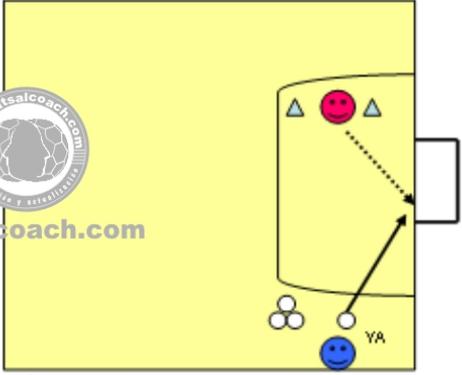
la web para el técnico de fútbol sala

El portero situado entre los conos a la voz de ya del entrenador tiene que ir a la portería de espaldas a detener el disparo del entrenador

Mínimo 9 disparos (intensidad media)
Máximo 12 disparos (intensidad alta)

El portero situado entre los conos a la voz de ya del entrenador tiene que ir a la portería a detener los disparos a primer palo del entrenador.

Mínimo 9 disparos (intensidad media)
Máximo 12 disparos (intensidad alta)

 6 Balones
 Balón
 Cono
 Desplazamiento hacia atrás

 Entrenador
 Portero
 Disparo

Después de realizar estos ejercicios los porteros pasarían a entrenar con el resto del equipo.

Continua