



### **Autor: Marcelo Gallina**

- 2008/2009 Club de Regatas Vasco da Gama U-11 New Talent Carioca Championship
- 2009 América FC – Futsal U-13 – Second Place –Rio de Janeiro State Championship
- 2010 Club de Regatas Flamengo Beach Soccer
- 2010 Rio de Janeiro's State Futsal Team U- 20 -Brazilian Championship of State's Team
- Entrenador de Porteros de la selección de futbol sala de Paraguay



**E**ste mes Marcelo centra el desarrollo de las acciones técnico-tácticas del portero en la evitación del gol con la agilidad de pies a media y baja altura.

*Este tipo de tareas representan un porcentaje muy alto de las acciones imprevistas en un partido. La manipulación de las variables, espacio, tiempo y precisión en las paradas a tan alta velocidad son los ejes que fundamentan la selección de los ejercicios de entrenamiento.*



**OBJETIVO:** Mejora de la técnica de paradas a media altura y al suelo, y defensa con los pies (spagat), recuperación de la posición y velocidad en los desplazamientos.

**CONTENIDOS:** Caída al suelo y giros elevados de pierna-cadera para marcar las pelotitas de los ángulos superiores de las porterías.

**MATERIAL:** Conos, balones y banderas para marcar los ángulos superiores de las porterías.

**NÚMERO DE PORTEROS:** Un portero en la ejecución de los ejercicios y el profesor y otro portero ayudan en la ejecución del trabajo específico.



**NÚMERO DE REPETICIONES:** Cuatro para cada lado y trabajar el lado derecho e izquierdo

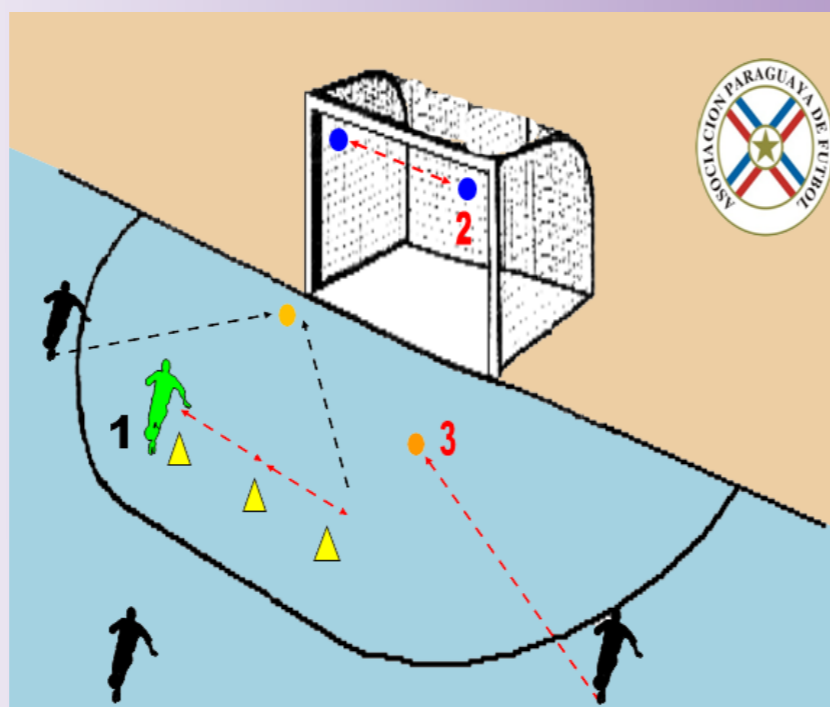
## 1er ejercicio

**Volumen de trabajo:** Cuatro para cada lado y trabajar el lado derecho e izquierdo

1º. El portero en un primer momento se desplaza lateralmente entre los conos en suicidio, y se desplaza en diagonal para defender un tiro raso con caída.

2º. Después se desplaza al centro de la portería, tocando los banderines que están en la portería

3º. Y rápidamente se tira en diagonal para realizar un spagat a un tiro cruzado



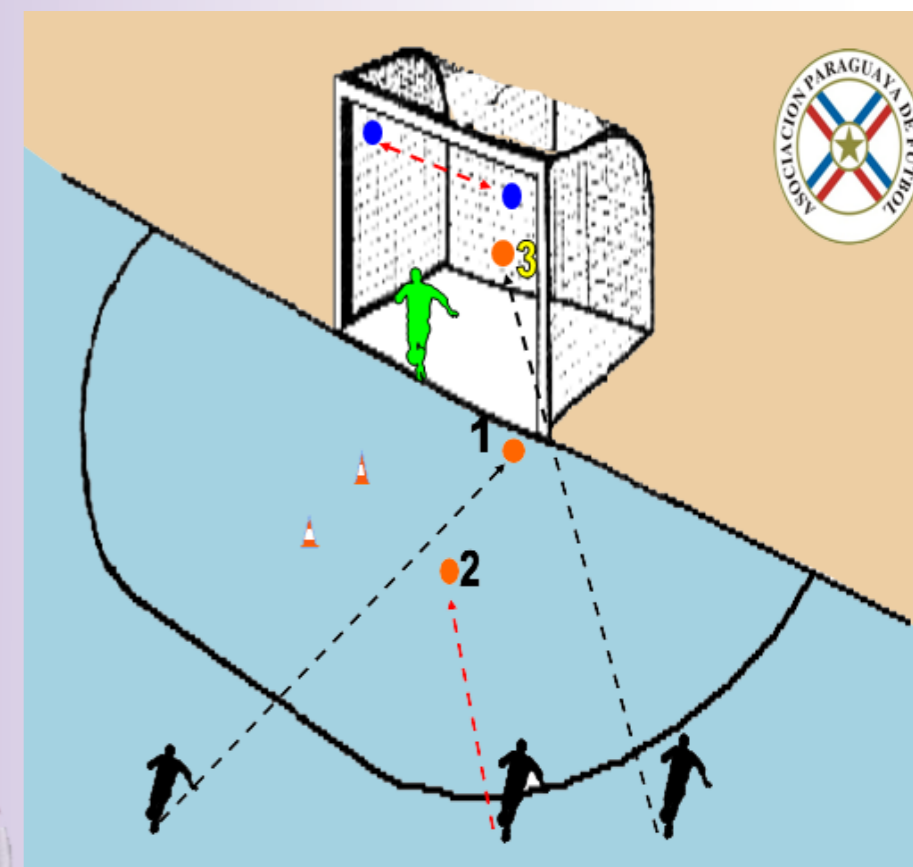
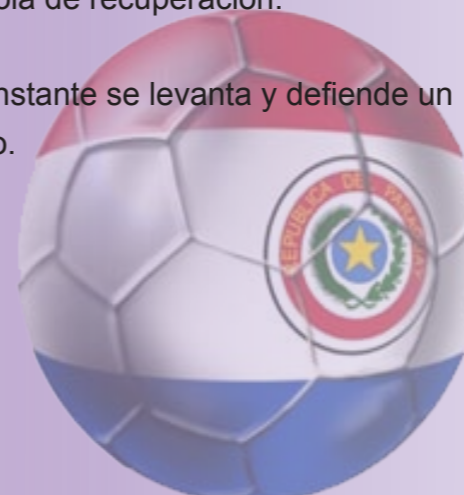
## 2º ejercicio

**Volumen de trabajo:** Cuatro para cada lado y trabajar el lado derecho e izquierdo

1º. El portero inicialmente se desplaza lateralmente tocando las pelotas colocadas en los ángulos superiores ejecutando una caída al suelo.

2º. Después se levanta rápido y se desplaza por los conos sinuosamente realizando un spagat a un tiro raso, para bola de recuperación.

3º. Al instante se levanta y defiende un tiro alto.



## 3er ejercicio

**Volumen de trabajo:** Cuatro para cada lado y trabajar el lado derecho e izquierdo

1º. En un primer momento el portero se desplaza de espaldas en skipping lateral y ejecuta una parada al suelo.

2º. Después se levanta rápidamente desplazándose lateralmente entre los conos de forma sinuosa ejecutando una parada a media altura de un tiro frontal.

