

LA VELOCIDAD DE REACCIÓN DEL PORTERO



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 fútbol sala de Paraguay

Este mes Marcelo presenta diferentes ejercicios para incrementar la velocidad de reacción del portero. Para ello, utiliza pelotas de tenis, múltiples desplazamientos del portero y tiros desde diferentes orientaciones.

En muchas ocasiones, el juego le presenta al portero escenarios de alta velocidad perceptiva y con alta anticipación de las trayectorias de la pelota.



Entrenamiento específico de fuerza rápida de porteros APF Sel. Paraguay

OBJETIVO: Mejora del tiempo de reacción, recuperación y velocidad en los desplazamientos del portero.

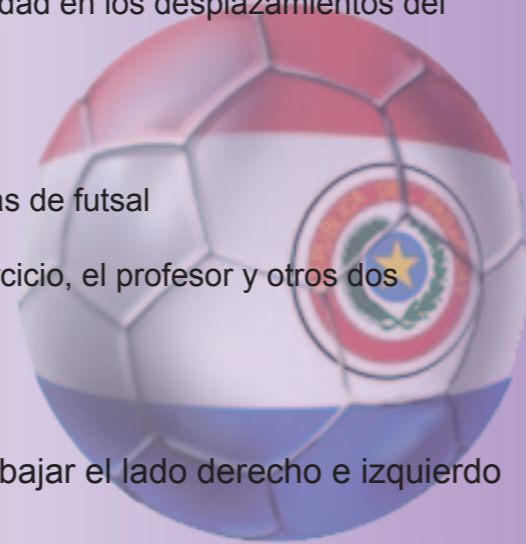
CONTENIDOS: Defensa alta desviando, spagat e agilidad.

MATERIAL: Raqueta y pelotas de tenis, conos pequeños y pelotas de futsal

NUMERO DE PORTEROS: Un Portero en la ejecución del ejercicio, el profesor y otros dos porteros auxiliando en el trabajo específico.

ESPACIO: trabajo ejecutado dentro de la portería.

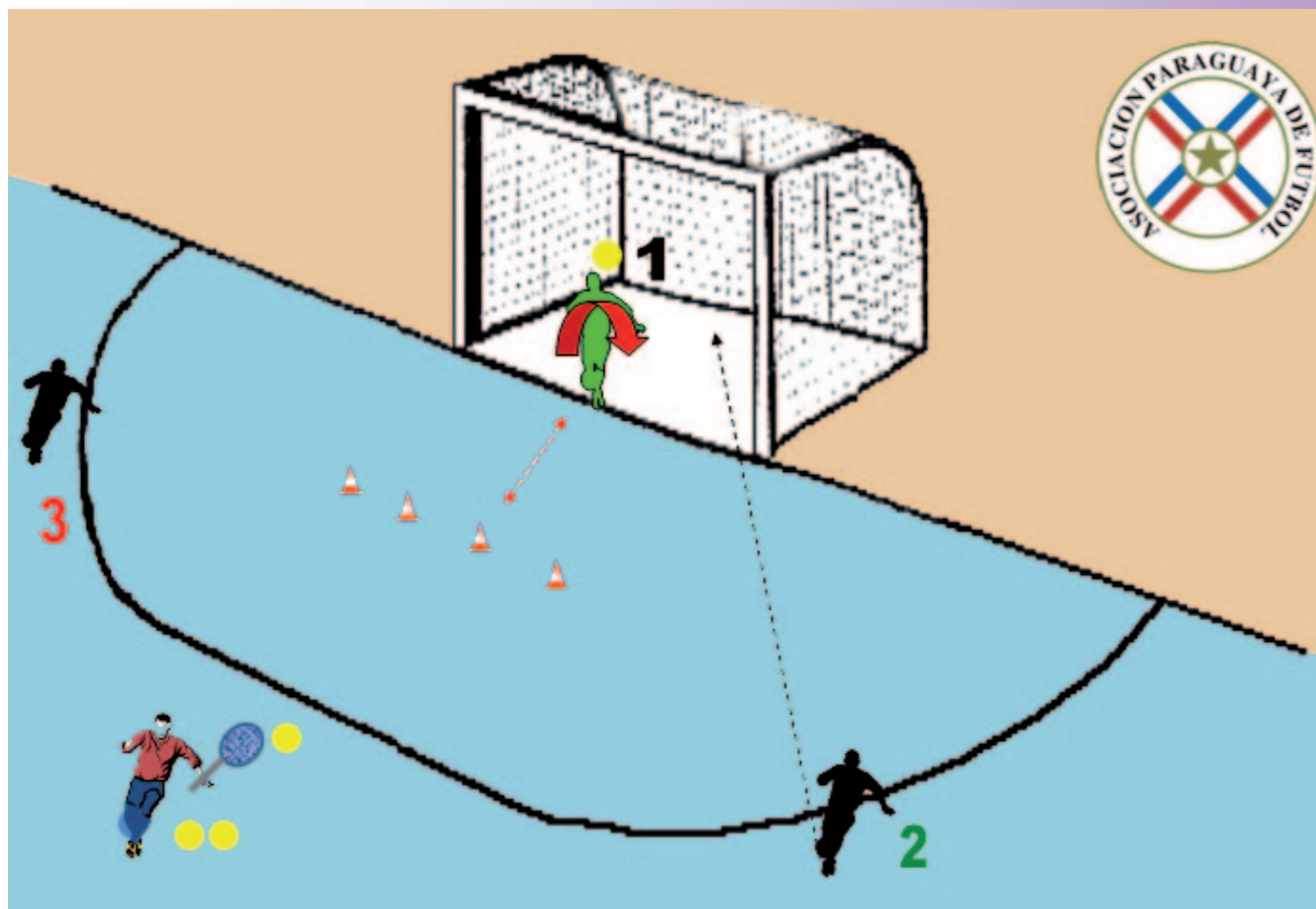
NUMERO DE REPETICIONES: Cuatro para cada lado y trabajar el lado derecho e izquierdo



1er ejercicio

Velocidad de Reacción con Desplazamientos

- 1°. El portero en un primer momento se desplaza, corre, toca en el cono y retorna al medio de la portería, gira defendiendo pelotas de tenis.
- 2°. Después defiende chut alto, rebatiendo.
- 3°. Ídem al número 2.

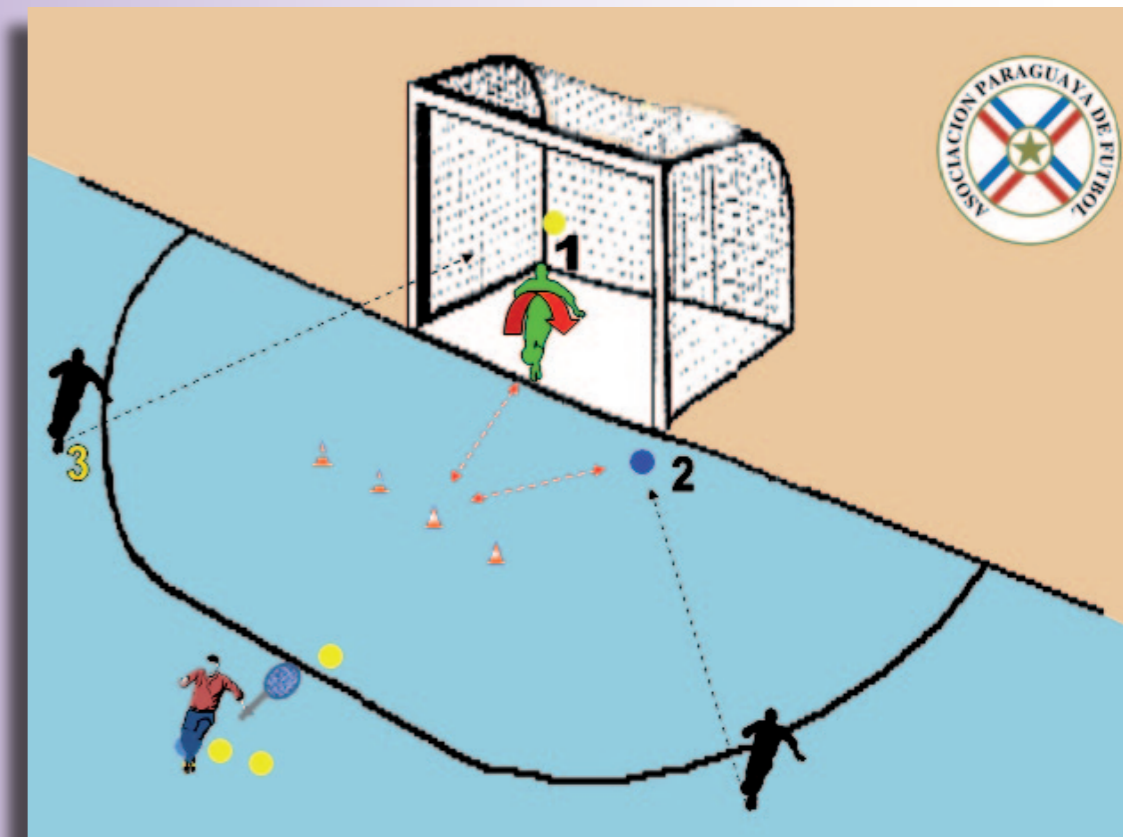


2º ejercicio

1°. El portero en un primer momento se desplaza, corre, toca en el cono y retorna al medio de la portería, gira defendiendo pelotas de tenis.

2°. Enseguida se desplaza lateralmente en diagonal defendiendo chut a ras del suelo con spagat.

3°. En la misma secuencia se levanta rápido y defiende un chut alto en el lado opuesto.



3er ejercicio

1°. El portero en un primer momento se desplaza, corre, toca en el cono y retorna al medio de la portería, gira defendiendo pelotas de tenis.

2°. Después defiende un chut alto rechazándolo.

3°. Enseguida se desplaza hacia el lado opuesto a la defensa y se posiciona para un tiro cruzado con un spagat.

