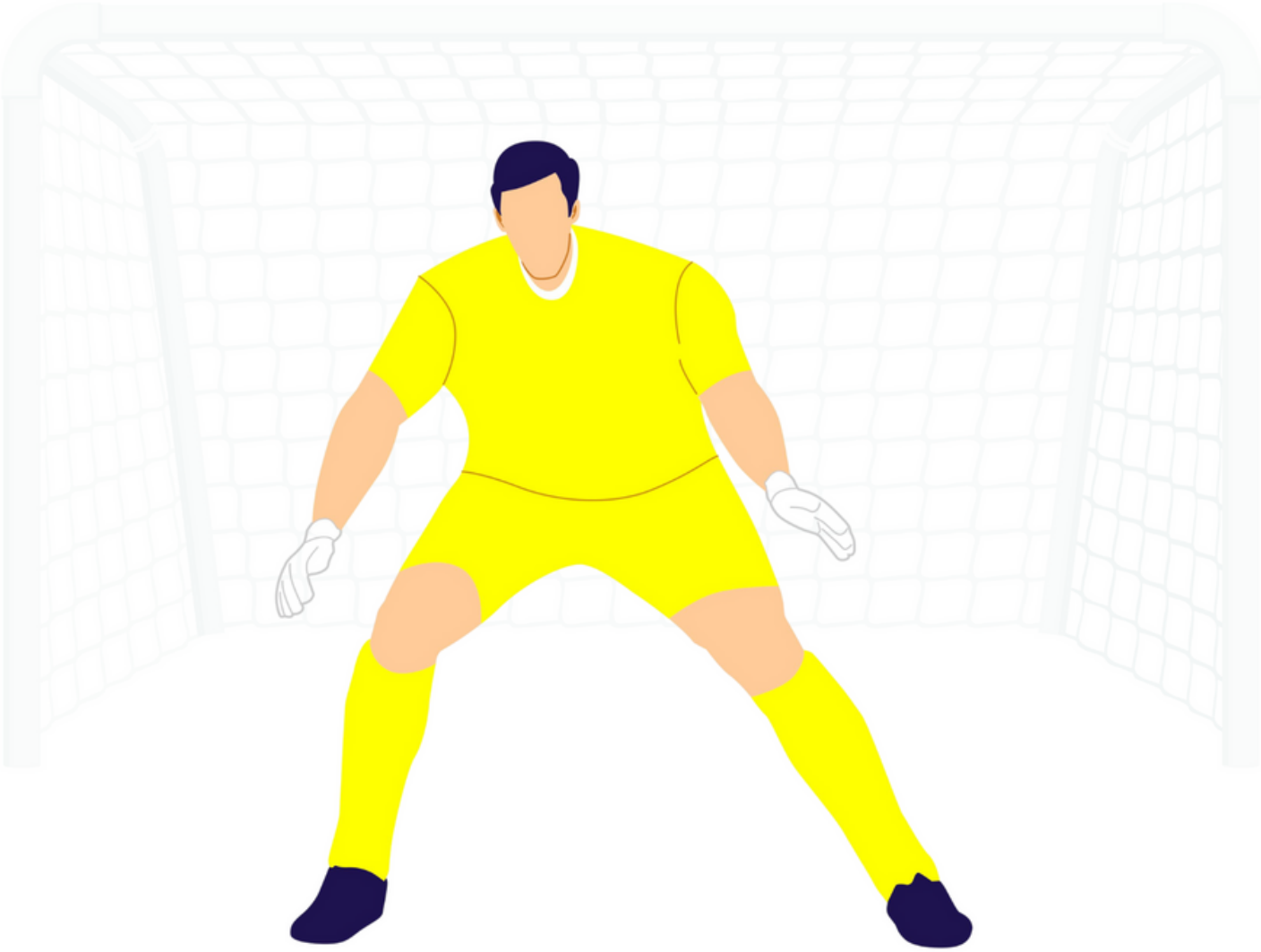
80
EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL PORTERO



Aquí encontrará una "biblioteca" o "repertorio" de ejercicios para variar su entrenamiento.

Para progresar, a veces (incluso a menudo) es necesario aportar variedad, novedad, para sorprender a los organismos (fuente de progreso) y evitar la monotonía (pérdida de motivación, sobreentrenamiento...).

Para ello, se puede variar la intensidad, el volumen, ... ¡pero también los ejercicios!

Se pueden proponer (o hacer) los mismos ejercicios, pero también inspirarse en ellos y crear los propios.

Muchos de los ejercicios se centrarán en la **velocidad** (frecuencia, velocidad de movimiento, explosividad, reactividad...) porque esta cualidad física nos parece la más importante a desarrollar para el portero.

Cualquier reproducción, distribución, publicación o retransmisión del contenido está estrictamente prohibida si no se cuenta con la autorización por escrito del titular de los derechos de autor. En caso necesario, pueden emprenderse acciones legales.

Importante para todos los ejercicios de velocidad

Para que el trabajo de velocidad sea eficaz, **deben cumplirse una serie de condiciones**. Se pueden utilizar los mejores métodos con el mejor equipamiento, pero si no se cumplen estas condiciones el trabajo de velocidad no dará buenos resultados.

4 condiciones imprescindibles

Aquí están:

① La frescura física

Una de las condiciones para un trabajo de velocidad eficaz es trabajar en un estado de frescura física.

Esto significa que el trabajo de velocidad debe situarse en momentos "estratégicos" de la planificación, la semana de entrenamiento y las sesiones.

Por ejemplo, es una buena idea realizar el trabajo de velocidad al principio de la sesión. Esta sesión debe realizarse después de un día de descanso (si es posible).

Esto también significa que si los jugadores se sienten cansados o enfermos, no deben realizar este trabajo de velocidad.

¡Hay que trabajar los músculos "sanos" y "frescos"!

② El compromiso total del jugador

El trabajo de velocidad es muy exigente y requiere que los jugadores movilicen todos sus recursos físicos y mentales.

Se espera un compromiso total del jugador.

Se debe realizar un esfuerzo máximo, incluso "sobremáximo". El jugador tendrá que "ir lo más rápido posible".

La concentración, la motivación y la determinación serán la clave.

③ La total recuperación

¡La total recuperación después de cada carrera es una de las condiciones para producir sólo esfuerzos de velocidad máxima!

Si no se respeta esta velocidad máxima, la intensidad de trabajo bajará y los jugadores dejarán de estar en situación de velocidad.

Cambiarán a una vía energética diferente.

Para estar seguro de no equivocarse, por 1 tiempo de trabajo, se tomarán 10 ó 20 tiempos de recuperación.
Es decir, para una carrera de 3 segundos (20 m), se toman entre 30 y 60 segundos de recuperación.

Los jugadores no deben quedarse sin aliento al empezar una nueva carrera.
Si nota que el movimiento de carrera empieza a deteriorarse durante los ejercicios, ¡es un signo de fatiga!

Le sugerimos que se realicen de 2 a 4 ejercicios diferentes durante las sesiones de velocidad, con 4 pasadas (4 sprints) por cada ejercicio. Esto significa una media de diez sprints para las sesiones de trabajo de velocidad.
El trabajo se basará sobre todo en la "calidad" de los esfuerzos y no en la cantidad.

④ Un calentamiento constante

La calidad del calentamiento es aún más importante cuando se trata de preparar esfuerzos cualitativos de velocidad.

Debe ser profunda y rigurosa, haciendo especial hincapié en la preparación de los músculos "isquiotibiales".

Sin embargo, como la frescura es una de las condiciones para un trabajo eficaz, este calentamiento también debe mantener intactos los recursos físicos de los jugadores.

Dependiendo del nivel de los jugadores, el calentamiento no debe ser demasiado largo y debe dejarse un tiempo de recuperación antes de los ejercicios de velocidad.

Leyenda

----------→ Ejercicios adaptados para los U14 - U16

----------→ Ejercicios adaptados para los U16 - U18

----------→ Ejercicios adaptados para los Profesionales

----------→ Dificultad física del ejercicio
1 balón: Pequeña / 2 balones : Mediana / 3 balones : Grande

----------→ Tiempos del ejercicio

----------→ Material a utilizar en los ejercicios

----------→ Tamaño de la cancha para el ejercicio

----------→ Número de jugadores para el ejercicio

https://preparacionfisicafutbol-tienda.com/

EJERCICIOS

VELOCIDAD DE REACCIÓN

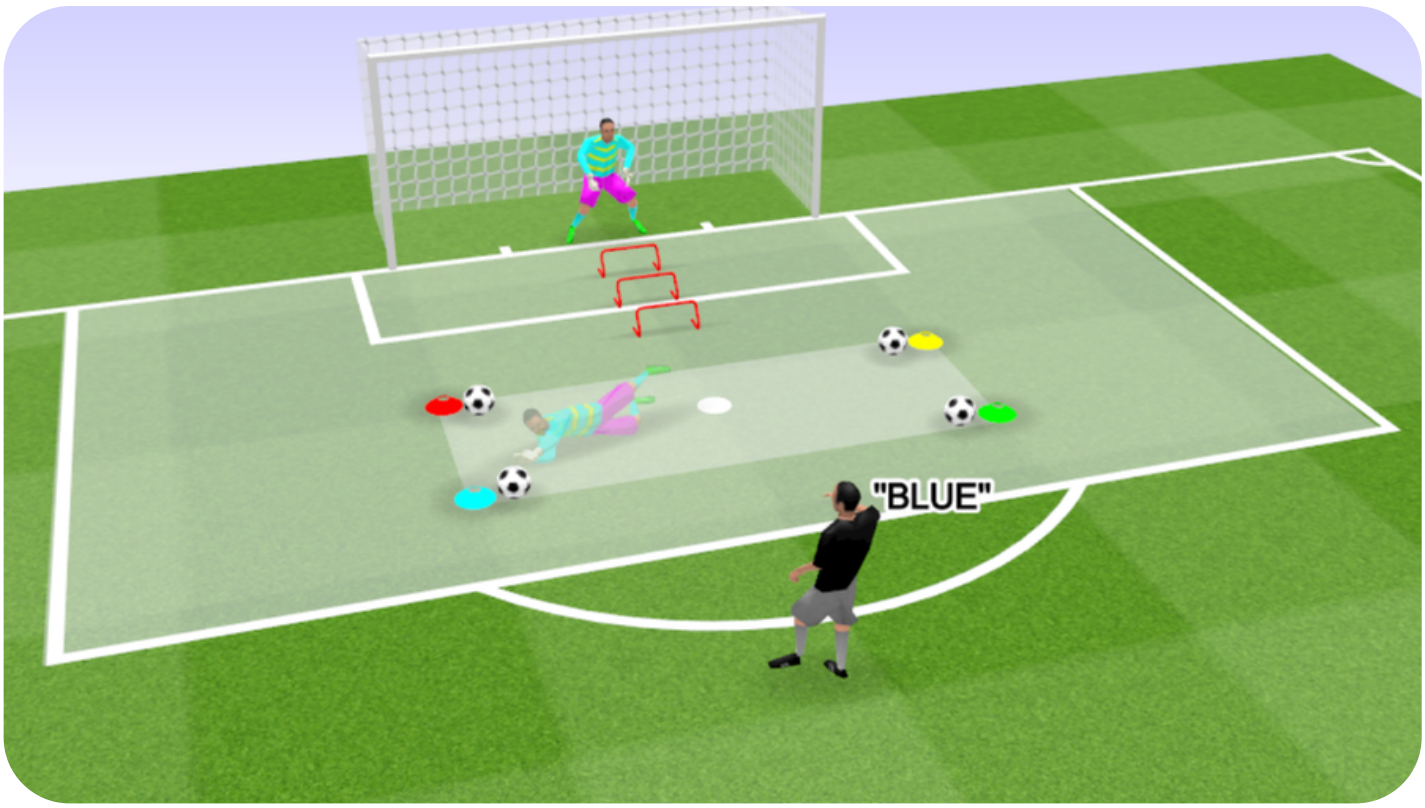
6mn

conos
marcas
vallas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 8



El portero empieza por reaccionar tocando una estaca anunciada por el entrenador, luego tiene que reaccionar rápidamente para coger el balón tirándose por el lado del color que ha anunciado.
Se pueden variar los desencadenantes (sonoros, visuales, ...) para trabajar el tiempo de reacción.
También se pueden variar las posiciones de partida (de lado, hacia atrás, sentado...).

5-6 pases.
45 segundos de tiempo mínimo de recuperación entre pasadas.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

6mn

conos
vallas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 12

Ejercicio isométrico durante 10 segundos (en posición de cuclillas) y, a continuación, salto explosivo por encima de una valla.
Cuando el portero esté a punto de aterrizar, anuncia un color.
Debe reaccionar rápidamente y lanzarse a tocar el balón del color anunciado.

5-6 pases.
Tiempo de recuperación mínimo de 45 segundos entre pasadas.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

6mn

conos
marcas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 13

4 conos de diferentes colores colocados como se muestra en la imagen.
El jugador se coloca en cuclillas durante 10 segundos.
A continuación, el entrenador anuncia un color que el guardameta debe tocar, y luego lanza el balón, ya sea con las manos o con los pies.
El guardameta debe reaccionar rápidamente, tocar el cono del color anunciado y tocar el balón en el salto o tocar el balón a los pies del entrenador antes del segundo rebote.

5-6 pases.
Tiempo de recuperación mínimo de 45 segundos entre pasadas.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

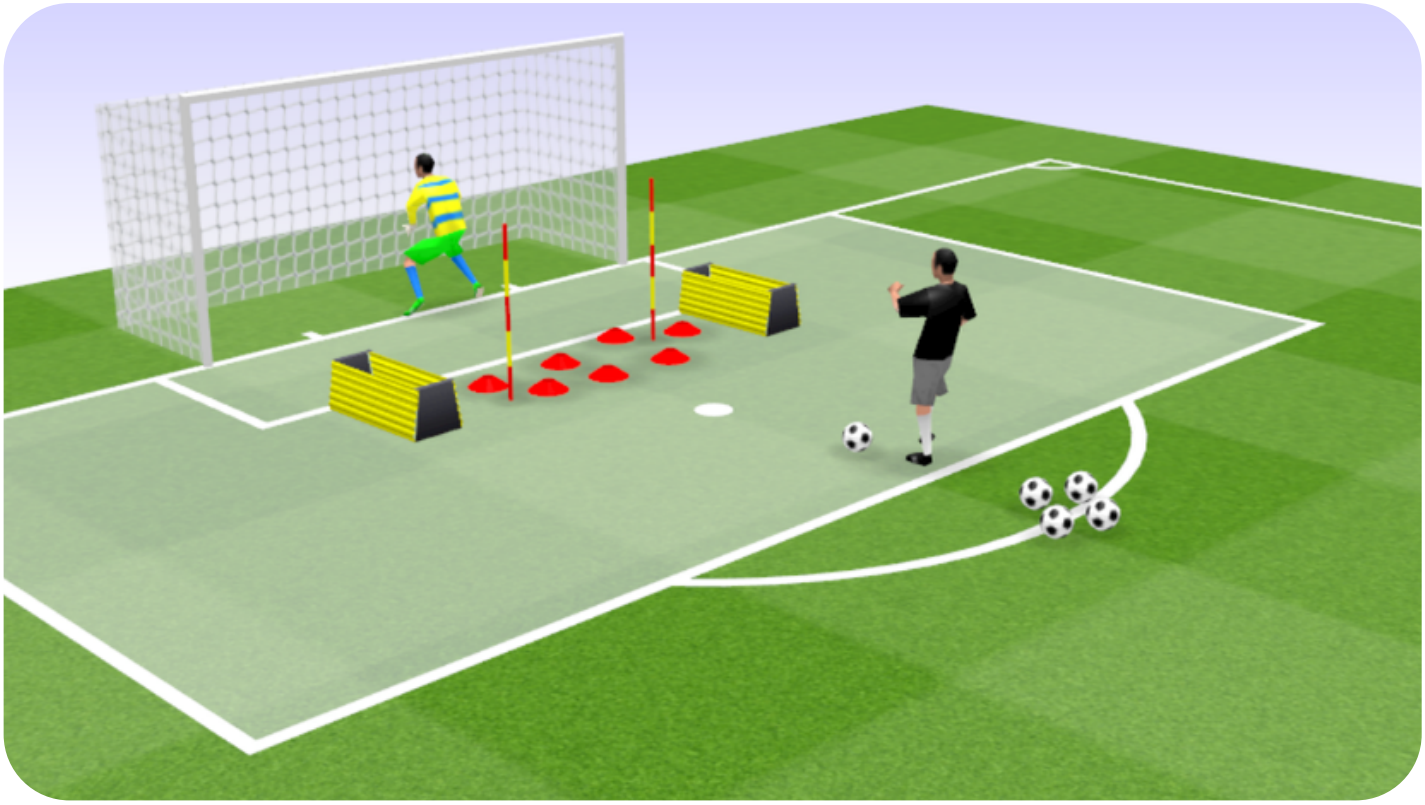
6mn

conos
estacas
marcas
banco

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 15



Realizar ejercicios isométricos durante 10 segundos (en posición de cuclillas) de espaldas al juego.
A continuación, realizar un salto explosivo y reactivo.
El entrenador, mientras lanza, puede tocar el equipo colocado en el campo y cambiar la trayectoria del balón.

5-6 pases.
Tiempo de recuperación mínimo de 45 segundos entre pasadas.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

6mn

conos
marcas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 23

El portero se encuentra a una distancia de 1,5 a 2 metros.
Usted tiene un balón en cada mano.
Se deja caer uno de los dos balones.
El guardameta debe tocar el balón antes de que toque el suelo.
Se pueden anunciar los colores de los conos que el portero debe tocar para desestabilizarse antes de soltar un balón.

5-6 pases.
Tiempo de recuperación mínimo de 45 segundos entre pasadas.

Se busca una alta intensidad en la carrera y arranques reactivos.

EJERCICIOS

Frecuencia de movimiento

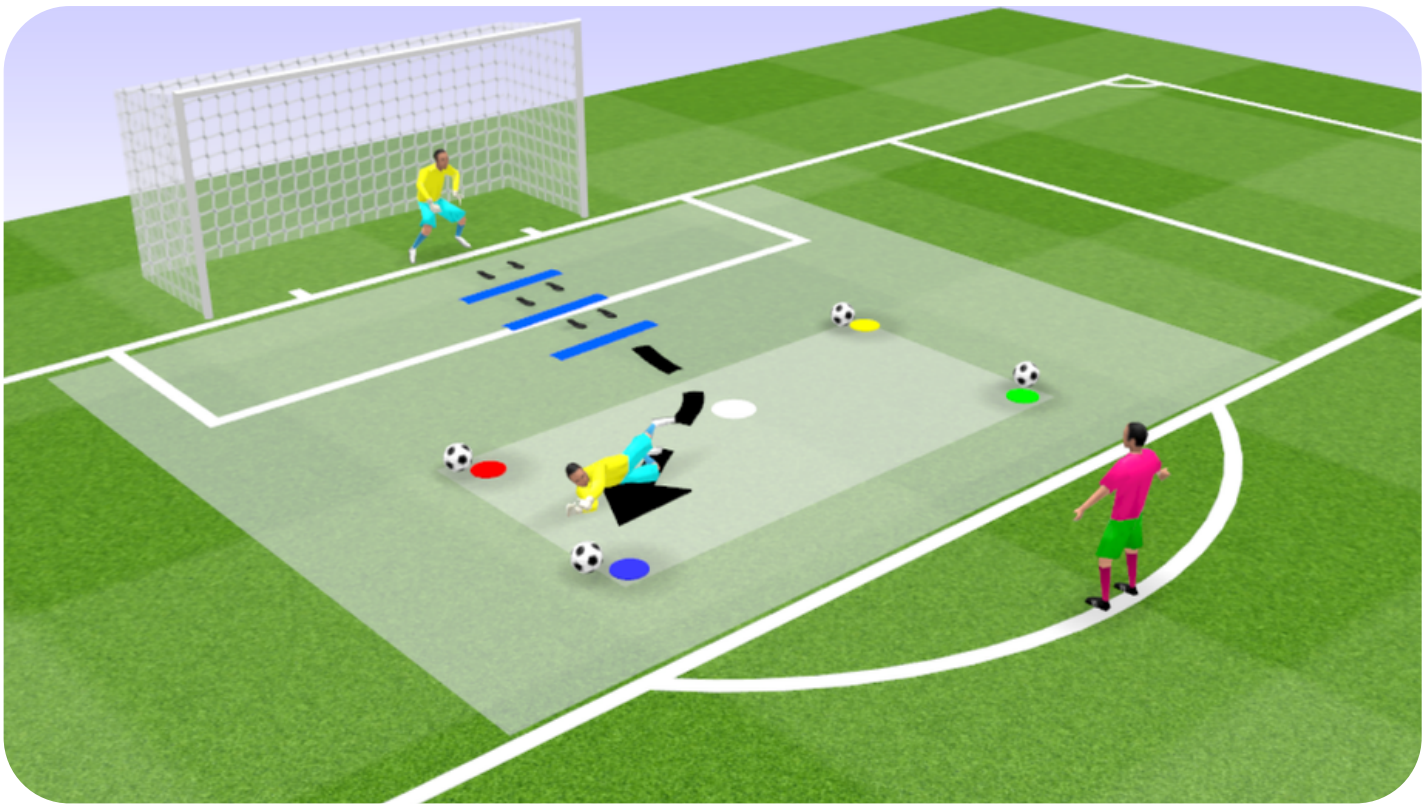
EJERCICIO 31

6mn

conos
escalera de agilidad
tablones

área de penalti

1 jugador



El portero empieza con un trabajo de reacción tocando el poste anunciado por el entrenador, luego debe reaccionar rápidamente para conseguir el balón tirándose al lado del color que ha anunciado.
Se pueden variar los desencadenantes (sonoros, visuales, ...) para trabajar el tiempo de reacción.
También se pueden variar las posiciones de partida (de lado, hacia atrás, sentado...).

5-6 carreras.
45 segundos mínimo de recuperación entre 2 pasadas.

El objetivo es conseguir una alta intensidad de carrera y una alta frecuencia de zancadas.

EJERCICIOS

Explosividad

6mn

conos
bancos

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 39

3 flexiones laterales sobre un escalón o banco (lo ideal es que un escalón sea más grande que el otro) y luego hacer un salto horizontal.
De 6 a 8 veces.
45 segundos de recuperación.
La calidad del rebote y la inmersión deben ser el objetivo.

Se debe buscar una alta intensidad en los saltos.

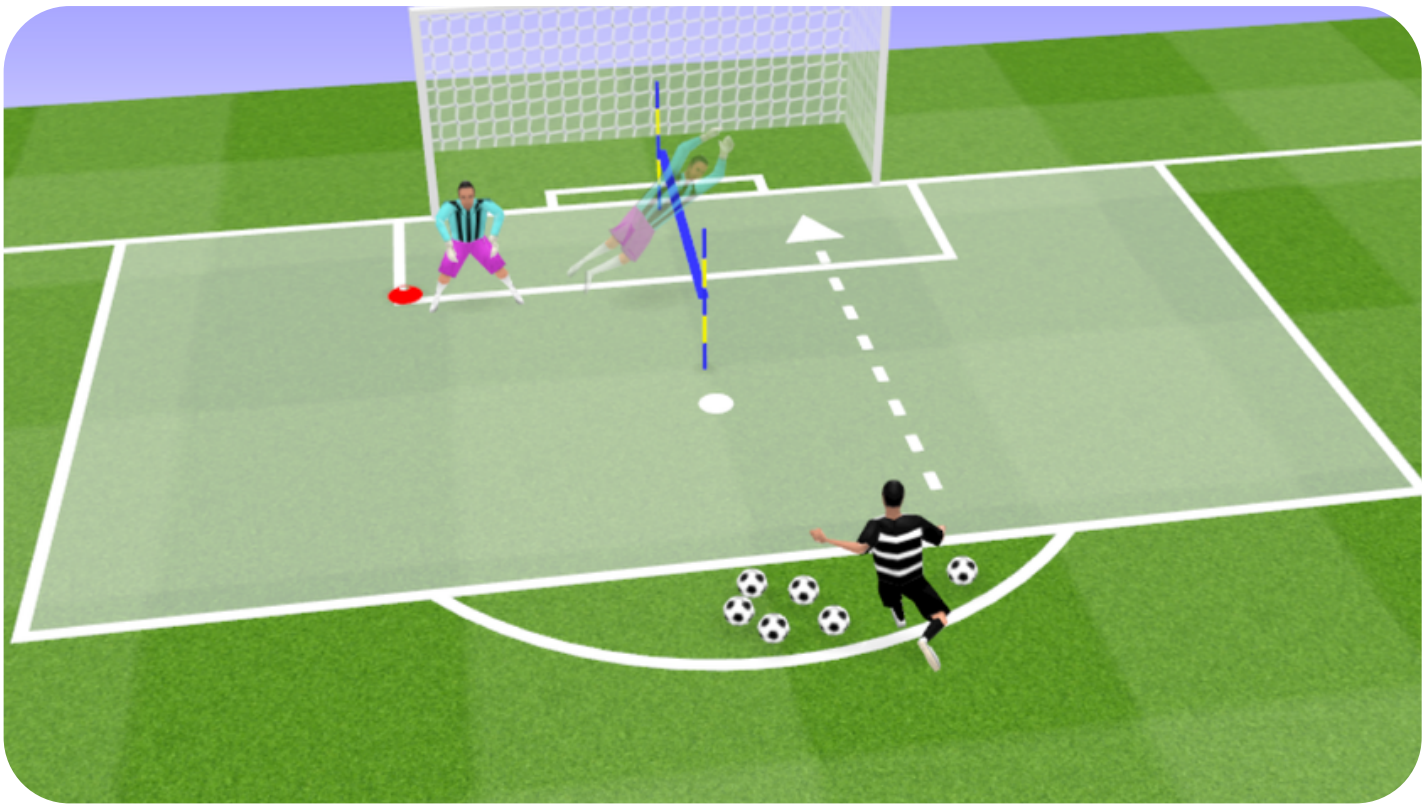
6mn

conos
estacas
cuerda

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 43



Colocar una cuerda o cinta a una altura de unos 80 cm - 1 m.
El portero está en cuclillas durante unos 10 segundos y luego tiene que explotar y lanzarse por encima del cordón para atrapar el balón que se le ha enviado.

5-6 pases.
Tiempo de recuperación mínimo de 45 segundos entre pasadas.

Se debe buscar una alta intensidad en los saltos.

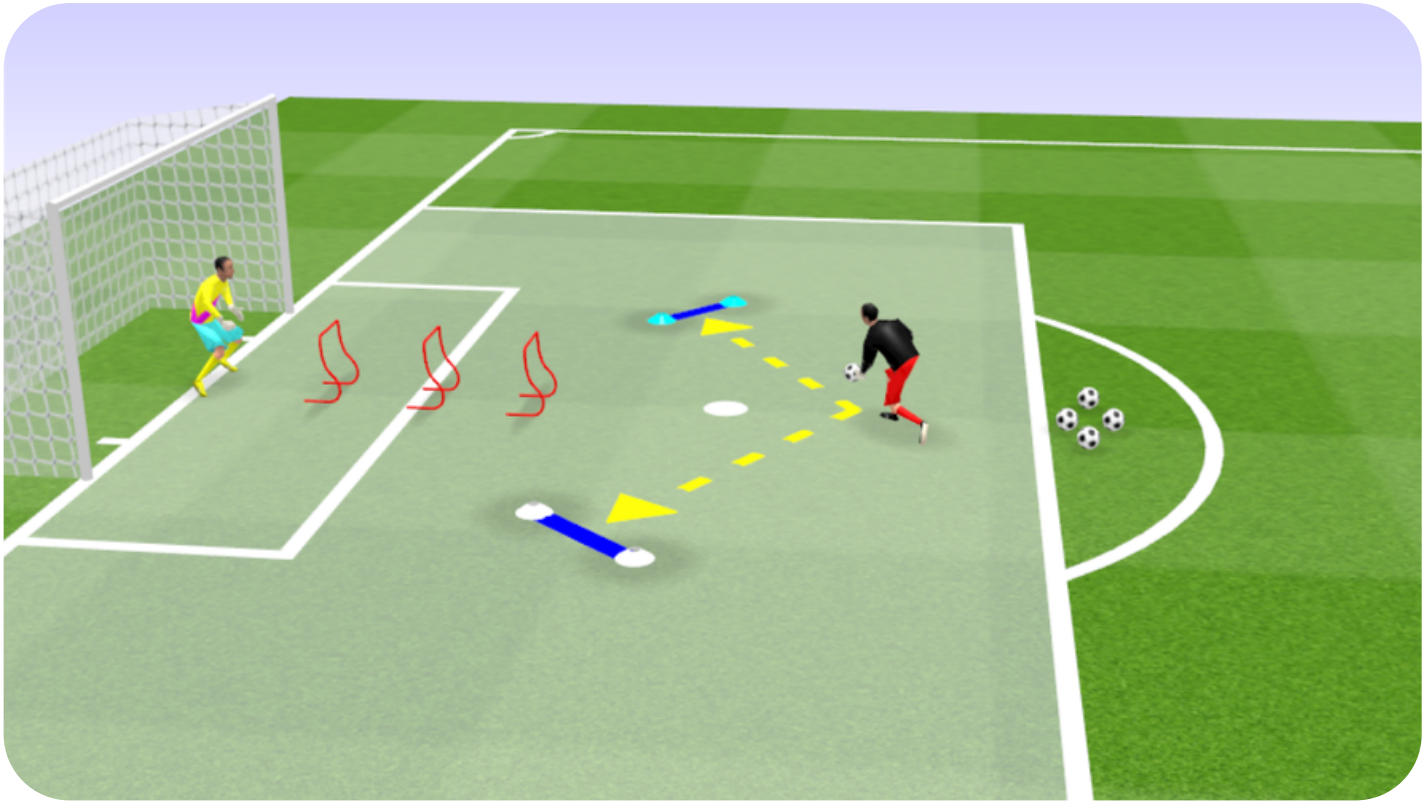
6mn

conos
vallas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 51



3 saltos "en una pierna" (finta de piernas) y luego salto a la derecha o a la izquierda... se manda el balón en el último momento hacia un lado o hacia el otro.
El portero debe tocar el balón antes de que cruce la línea azul.

5-6 pases.
Tiempo mínimo de recuperación de 45 segundos entre 2 pasadas.

Se debe buscar una alta intensidad en los saltos.

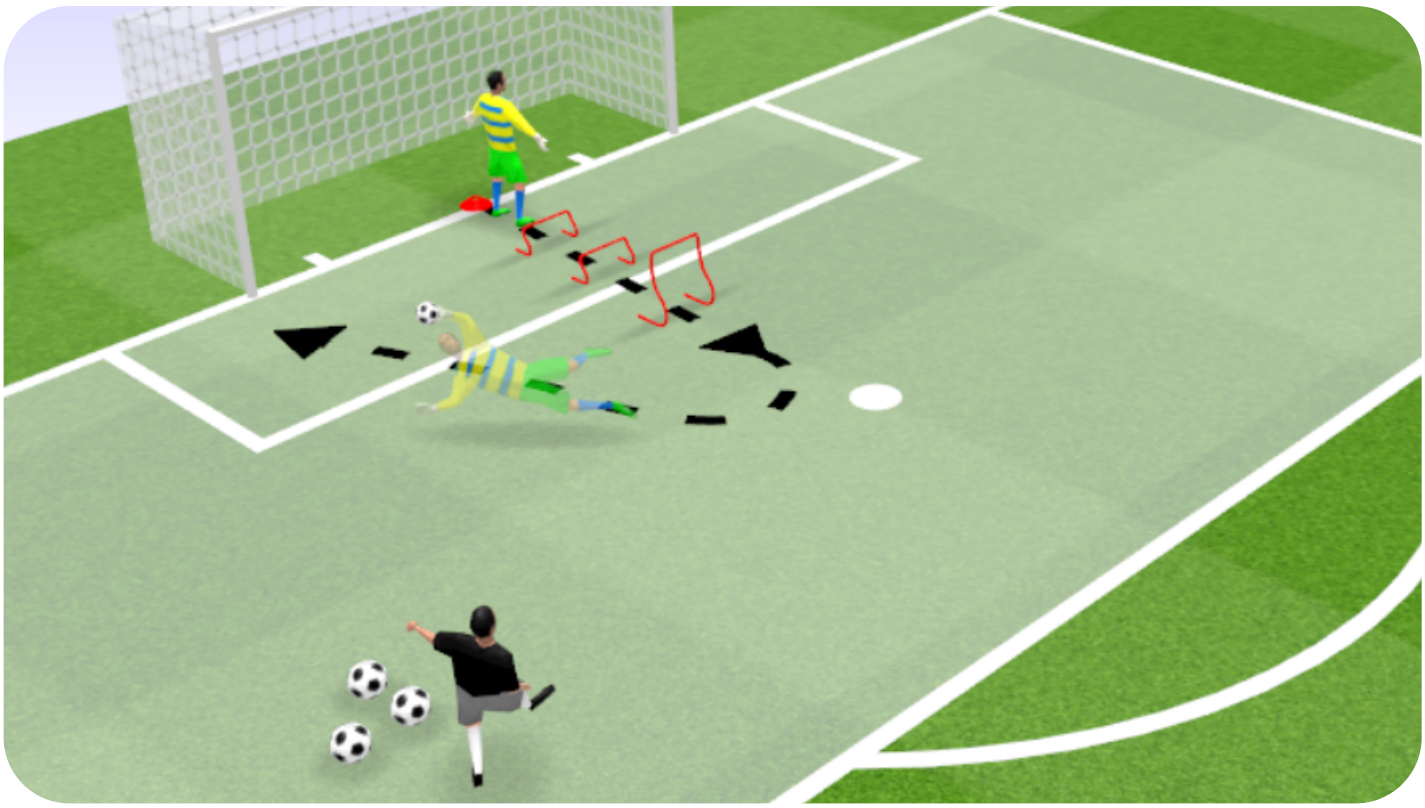
6mn

conos
vallas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 58



Saltos laterales explosivos sobre vallas pequeñas (y medianas), seguidos de una zambullida desde el mismo lado.

5-6 pases.
Tiempo mínimo de recuperación de 45 segundos entre 2 pasadas.

Se debe buscar una alta intensidad en los saltos.

EJERCICIOS

Vivacidad

Agilidad

Velocidad corporal

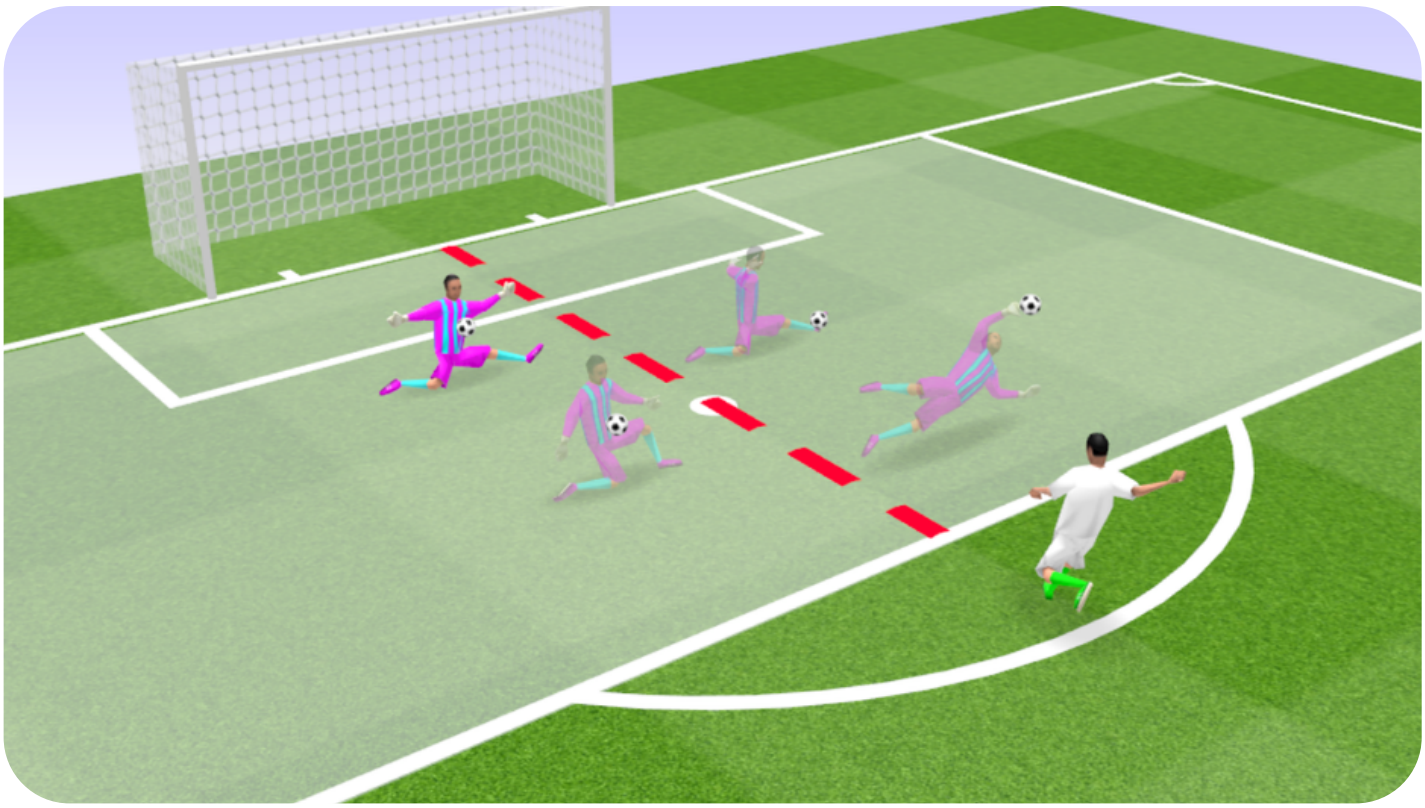
6mn

conos
marcas

área de penalti

1
jugador

EJERCICIO 70



4 inmersiones seguidas (derecha-izquierda-derecha-izquierda) mientras avanzas.
En los 3 primeros tiros, el portero no puede utilizar las manos para detener el balón.
Alta intensidad.

5-6 pases.
Tiempo mínimo de recuperación de 45 segundos entre 2 pasadas.

Se buscará un alto nivel de intensidad en las zancadas.

EJERCICIOS

EXTRAS

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

Contáctenos vía email : **prepaphysiquefootball@gmail.com**

¿Desea descubrir otras guías de ejercicios
o programas de entrenamiento?
Lo esperamos en nuestra tienda en línea:

>>> https://preparacionfisicafutbol-tienda.com/