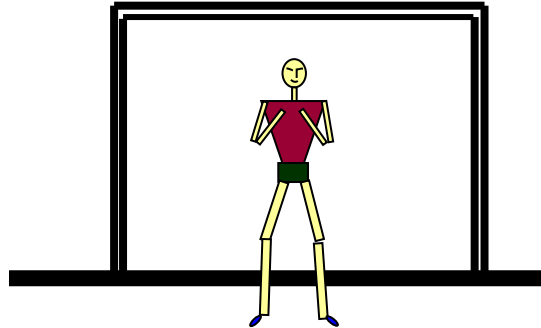


Técnica base para el portero

Desplazarse

1. Posición inicial – desplazamientos

Es importante que el portero se sienta cómodo en los desplazamientos. Que pueda moverse con soltura, rápido y explosivo.



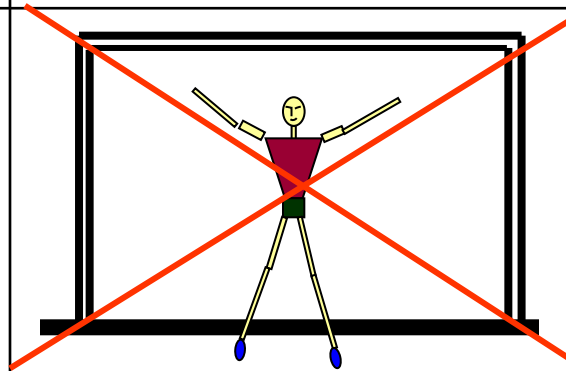
Desplazamientos en posición de boxeador:

- Rodillas ligeramente dobladas
- Piernas separadas
- Pies – ni de puntillas ni de talón sino una posición cómoda.
- Manos en la altura de la barbilla
- Los codos doblada hacia fuera

2. Molinos no

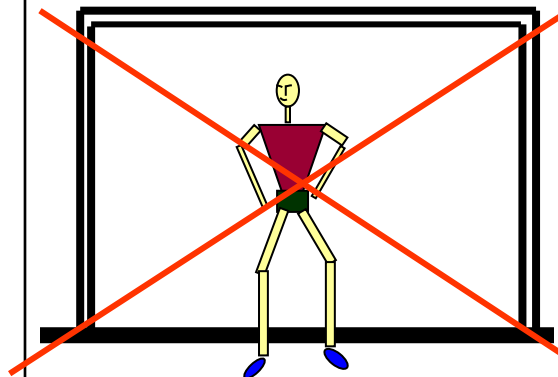
ESTA POSTURA SOLO IMPIDE EL MOVIMIENTO PARA EL PORTERO Y LAS POSIBILIDADES DE IMPULSO.

¡HAY QUE EVITARLA!



3. Pistoleros tampoco

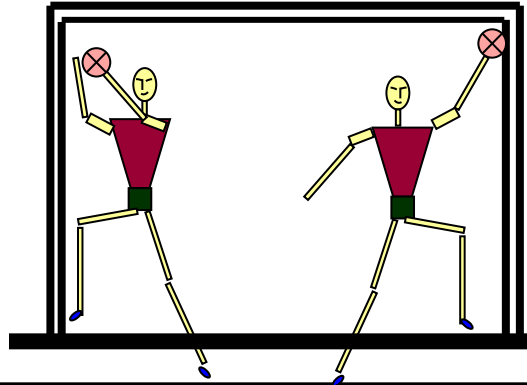
ESTA POSTURA HACE QUE EL PORTERO NO LLEGUE A TIEMPO CON LOS LANZAMIENTOS EN LA PARTE DE ARRIBA DE LA PORTERIA.



Técnica base para el portero

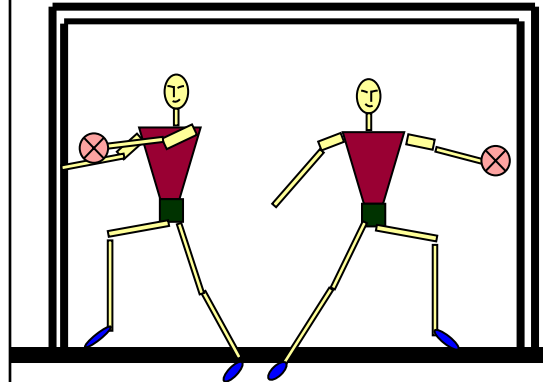
Paradas desde distancia

1. Parada desde distancia – arriba



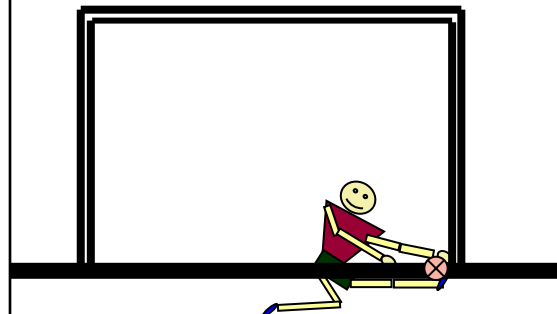
- Usar dos manos cuando se pueda y en otros casos una mano
- Impulsar con la pierna contraria de la parada (con la pierna derecha para hacer una parada arriba a la izquierda)

2. Parada de distancia – media altura



- Usar dos manos cuando se pueda y en otros casos una mano
- Impulsar con la pierna contraria de la parada (con la pierna derecha para hacer una parada arriba a la izquierda)

3. Parada desde distancia - abajo



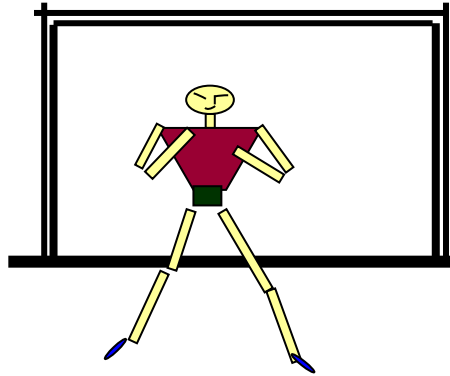
- Sentarse en el suelo estilo saltador de vallas.
- Impulsar con la pierna contraria de la parada (con la pierna derecha para hacer una parada abajo a la izquierda)
- Llevarse la mano para cubrir el área encima la pierna
- El objetivo es tener el máximo de superficie posible presente

Técnica base para el portero

Como atacar en el uno contra uno

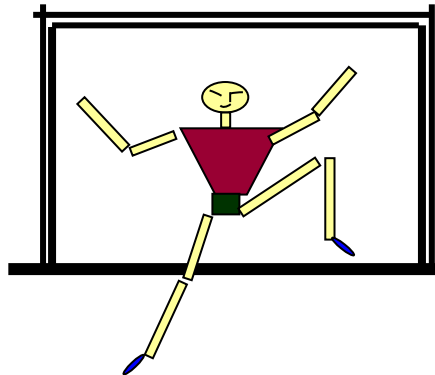
Pivote – contraataque – penetraciones- (7-metros)

1. Colocación PRESENCIA !!!



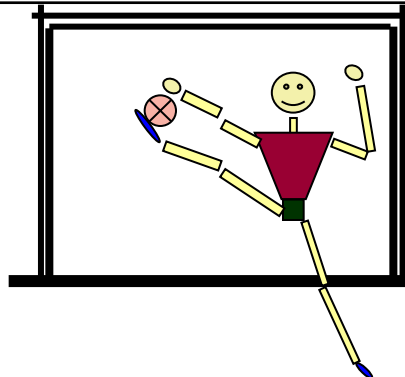
- Desplazamiento hacia la posición inicial de la acción lo mas rápido posible (cortar ángulo – con salida hacia el rematador)
- La distancia hacia el adversario varia dependiendo del sitio de donde va a lanzar (centro – más cerca)
- Cerrar una parte de la portería con la colocación del cuerpo y obligar al adversario a lanzar al lado donde el portero quiere que lance.

2. Acción NO HACER GESTOS SINO BUSCAR LA BOLA!!!



- Actuar cerrando el lado de la portería que dejó para el lanzamiento
- La posición de los brazos - abiertas
- No mover los brazos en forma de aspa, los movimientos más rápidos son los de flexión- extensión

3. Corrección SIEMPRE CONTACTO CON LA BOLA!!!

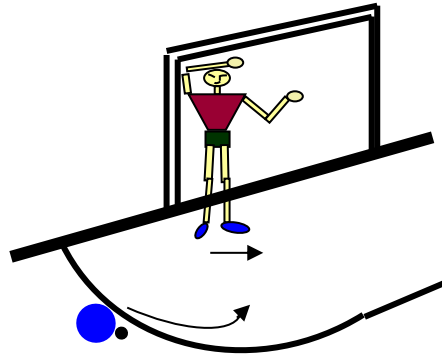


- Si es necesario hay que cambiar la trayectoria del movimiento
- El portero siempre tiene que ajustar su movimiento comparado con el adversario

Técnica base para el portero

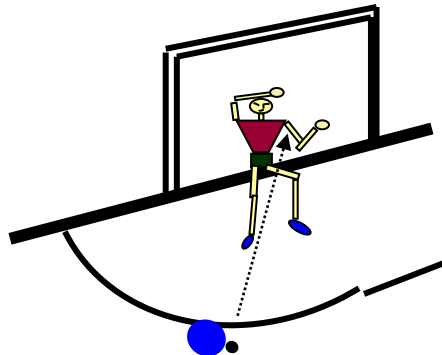
Lanzamientos desde el extremo

1. Posición - Colocación



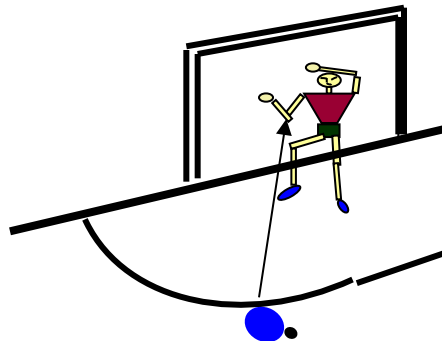
- Llegar a la posición inicial lo más rápido posible – un paso de 45 grados(+ -) del poste
- No avanzar – el segundo poste está a tres metros.
- Brazos asimétricos
- Desplazarse con el lanzador lateralmente para siempre estar en la línea del tiro

2. Colocación - acción



- Cerrar una parte de la portería (corto o largo) y actuar hacia la otra parte
- Si el portero está correctamente situado el balón pasa por su alcance
- El portero tiene que trabajar con pequeños gestos si no está tapando huecos fuera de la portería.
- El portero tiene que usar el cuerpo para parar no solo con las extremidades

3. Acción - corrección



- Si es necesario hay que cambiar la trayectoria del movimiento
- El portero siempre tiene que ajustar su movimiento comparado con el adversario

Ejercicios para la técnica base del portero

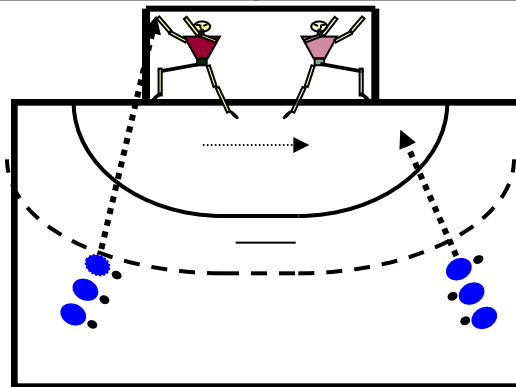
Lanzamientos desde distancia Nivel 1 – un lanzamiento una parada

Arriba derecha - Izquierda

(Según el esquema)

Amplitud entre las dos filas laterales

Dejar tiempo entre lanzamiento y lanzamiento para que el portero tenga tiempo para ejecutar la parada y prepararse para el siguiente.



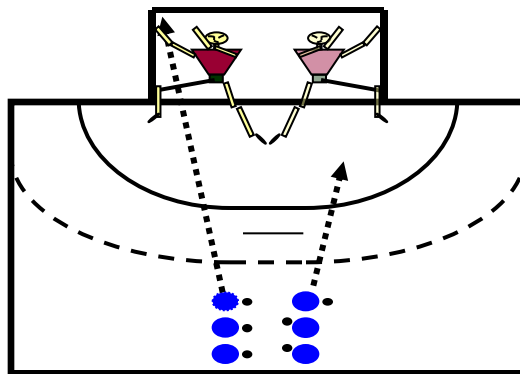
- Parada con impulso al primer poste
- Desplazamiento y parada en el otro primer poste.
- Aunque hay un desplazamiento hay que impulsar con la pierna contraria al final.

2. Arriba derecha - Izquierda

(Según el esquema)

Las dos filas bastante cerca

Deja tiempo entre lanzamiento y lanzamiento para que el portero tenga tiempo para ejecutar la parada y prepararse para el siguiente.



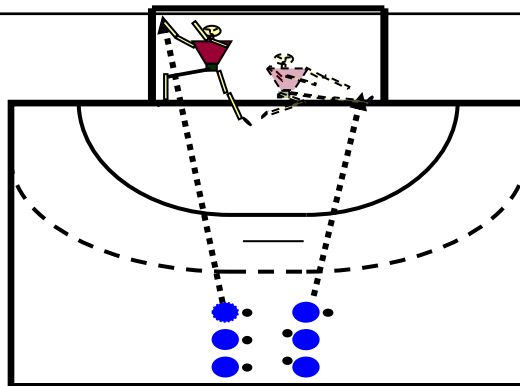
- Impulsar con la pierna contraria
- Siempre intentar parar con dos manos
- No cortar distancia

3. Arriba derecha – Abajo Izquierda.

(Según el esquema)

Las dos filas bastante cerca

Deja tiempo entre lanzamiento y lanzamiento para que el portero tenga tiempo para ejecutar la parada y prepararse para el siguiente.



- Siempre empezar con un lanzamiento arriba
- Impulsar con la pierna contraria
- Al lanzar abajo hay que impulsar hacia abajo y intentar sentarse como un saltador de vallas

Ejercicios para la técnica base del portero

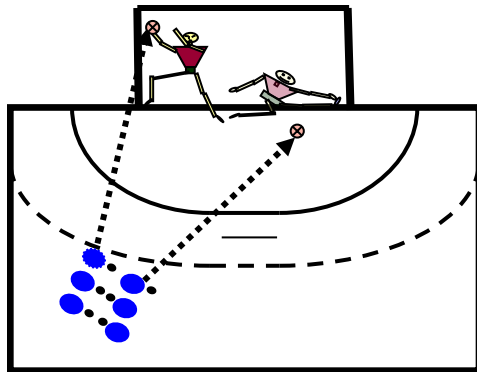
Lanzamientos desde distancia - Lateral

Nivel 1 – un lanzamiento una parada

Arriba derecha – Abajo Izquierda

(Según el esquema)

Laterales

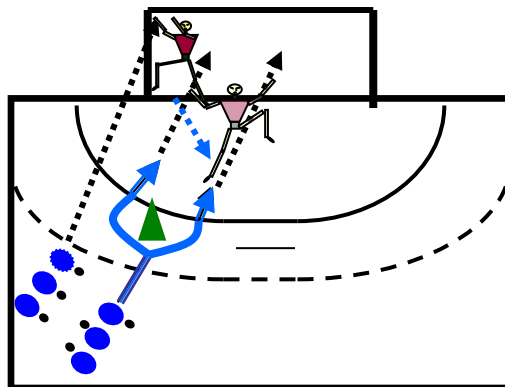


- Parada con impulso al primer poste
- Desplazamiento mínimo para lanzamiento arriba, pero impulso hacia abajo para detener el lanzamiento al otro poste.

2. Arriba primer poste – penetración y lanzamiento paralelo

(Según el esquema)

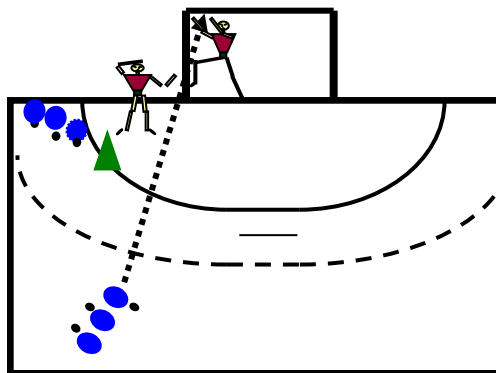
Las dos filas bastante cerca



- Cerrar una parte de la portería y atacar la otra parte

3. Arriba primer poste – lanzamiento desde el extremo

(Según el esquema)



- Si es necesario hay que cambiar la trayectoria del movimiento
- El portero siempre tiene que ajustar su movimiento comparado con el adversario