

MANUAL PARA ENTRENAMIENTO DE PORTEROS DE FÚTBOL

(MÁS DE 100 EJERCICIOS PRÁCTICOS)

A.- CALENTAMIENTO

1. Trote con balón, botándolo alternativamente con una y otra mano. (Dos anchos de campo).
2. Trote con balón, botándolo con las dos manos a la vez, concentrándose en el contacto del balón con los diez dedos. (Dos anchos de campo).
3. Trote suave, palmeando el balón a la altura de la cabeza alternativamente con una y otra mano.
4. Trote suave, pasándose el balón de una a otra mano a la altura del pecho/estómago.
5. Carrera suave llevando el balón controlado con un pie. (Cuatro anchos, dos con cada pie).
6. Carrera suave, corriendo frontalmente, agachándose para hacer rodar el balón con una mano y recogerlo con las dos. (Dos anchos de campo).
7. Carrera suave, corriendo lateralmente, agachándose para hacer rodar el balón con una mano y recogerlo con las dos. (Dos anchos de campo).
8. Trote con balón, botando fuerte para coger arriba. (Dos anchos de campo).
9. Carrera suave, lanzando el balón raso hacia delante para salir en velocidad a cogerlo. (Tres o cuatro veces en un ancho).

➤ EJERCICIOS EN PAREJA

10. Corriendo lateralmente (uno enfrente del otro), enviándose el balón a media altura, con la mano.
11. Corriendo lateralmente (uno enfrente del otro), agachándose y enviándose el balón raso, con la mano.
12. Corriendo uno hacia delante y otro hacia atrás, enviándose mutuamente con la mano balones a media altura para sujetar o bloquear.
13. Corriendo uno hacia delante, enviando el balón con las manos fuertes a media altura y otro hacia atrás, que bloca y devuelve raso por bajo.
14. Circuito dentro del área grande, saliendo desde el centro de la portería y “dibujando” dos rectángulos imaginarios que dividan en dos el área. Van corriendo frontalmente, lateralmente o dorsalmente pasándose el balón a media altura (mientras un portero va hacia delante, su pareja corre hacia

atrás y cuando corren lateralmente uno va hacia la derecha y el otro hacia la izquierda).

15. Un portero tumbado sujeta el balón con las manos y aguanta los intentos que hace su compañero de chutar el balón:

15.1. Tumbado boca abajo con los brazos estirados hacia delante.

15.2. Tumbado lateralmente a derecha o izquierda.

15.3. De rodillas y sujetando el balón en el suelo.

➤ *EJERCICIOS EN PAREJA, SITUADOS UNO FRENTE A OTRO*
*(a unos 10-15 m.) (incluso con unos conos marcando la portería):

16. Envíos con la mano a media altura para bloquear (tratando de dar un paso adelante).

17. Envíos rasos con la mano, al centro, echando la rodilla al suelo para proteger.

18. Envíos rasos con la mano, a los lados, para provocar la sujeción con caída y bloqueo en el suelo.

19. Envíos con la mano para que bote el balón justo antes del momento de la recepción.

20. Envíos con la mano para que bote el balón unos 3 metros antes de la portería, aunque el portero tendrá que salir rápido, precisamente para que el balón no llegue a botar.

21. Envíos con la mano, fuerte y alto, para salir a sujetar arriba.

22. Envíos con el pie, a bote pronto, para bloquear a media altura.

23. Envíos con el pie, desde el suelo, a media altura para bloquear (tratando de dar un paso adelante). Este ejercicio es bueno también para mejorar la técnica del pase con el pie.

24. Envíos rasos con el pie, desde el suelo, a los lados, para provocar la sujeción con caída y bloqueo en el suelo. Este ejercicio es bueno también para mejorar la técnica del pase con el pie.

25. Envíos con la mano arriba para ser devueltos de un despeje de puño, cuidando la orientación del balón para que lo pare arriba el primero que lo ha enviado. (*A una distancia de unos 20/25 m.).

➤ EJERCICIOS EN TRÍO

26. Tres porteros situados formando un triángulo se pasan casi simultáneamente dos balones fuertes, con la mano, a media altura para bloquear.

27. Tres porteros situados formando un triángulo se pasan casi simultáneamente dos balones fuerte, con la mano, raso al centro para sujetar protegiendo con la rodilla al suelo.

28. Tres porteros situados formando un triángulo se pasan casi simultáneamente dos balones fuertes, con la mano, para que bote delante del otro portero, justo antes del momento de la recepción.

VARIOS

29. Rondo en el centro del campo: dos o tres porteros en medio del círculo central intentan robar el balón tirándose para atajar los pases que se hacen cuatro/seis porteros a su alrededor, con un máximo de dos toques.

B.- ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS

30. De pie, manos arriba con balón y abajo con pies juntos para poner el balón delante de las punteras y aguantando 2 ó 3 segundos.

31. De pie, manos arriba con balón y abajo con piernas abiertas, bajando el balón al centro de ambas y rebotando dos veces, más adelante y más atrás.

32. De pie, manos arriba con balón por detrás de nuestra cabeza y bajando el balón para que pase por delante de las piernas abiertas.

33. De pie, manos arriba y piernas abiertas, girando el tronco y llevando el balón al exterior de un pie, volver arriba y llevarlo al exterior del otro pie.

34. De pie, manos arriba con balón, con piernas abiertas, flexionándolas, dejando que la zona abdominal caiga hacia el suelo sin tocarlo y bajando el balón a tres posiciones (a cada pie y al centro delante).

35. De pie, con piernas abiertas, dejando que la zona abdominal caiga hacia el suelo sin tocarlo y moviendo el balón entre las piernas formando una especie de ocho.

36. De pie, con piernas abiertas, colocando el balón entre ellas, girando la cintura a izquierda y derecha y agachándose, ir cogiendo el balón del suelo y volviéndolo a colocar.

37. De pie, con piernas abiertas, sujetando entre ellas el balón con las manos (alternativamente una detrás de la espalda y otra por delante), girando la cintura a izquierda y derecha y agachándose, soltando y recogiendo el balón pero sin dejar que caiga al suelo.

➤ **EJERCICIOS EN PAREJA**

38. Sentados uno frente a otro, a una distancia de 3-5 metros, se envían el balón con las manos para recogerlo e ir hasta atrás (tumbándose de espaldas y tocando el suelo con el balón). Este ejercicio puede hacerse también con balón medicinal de un kilo.

39. Un portero de pie y otro sentado que sujeta y devuelve balones enviados atrás, delante o a los lados por el compañero. (Puede hacerse con un balón o con dos).

40. Un portero tumbado en el suelo, boca abajo, sujeta y devuelve los balones que le envía el compañero que está de pie.

41. Un portero tumbado en el suelo, boca abajo, gira lateralmente sobre su propio cuerpo (una vez para cada lado) y devuelve los balones que le envía el compañero que está de pie.

42. De pie, uno frente a otro, con brazos hacia arriba y empujando ambos un mismo balón con las manos, con piernas estiradas hacia atrás y pies juntos haciendo fuerza con las puntas de las botas.

43. Dos porteros de pie y uno enfrente de otro agarran simultáneamente el balón y estirándolo hacia atrás intentan quitárselo uno al otro.

44. De pie, dándose la espalda:

44.1. Girando, dejando el balón por la derecha y recogiendo por la izquierda.

44.2. Girando más, dejando el balón por la derecha y recogiendo también por la derecha.

44.3. Dejando el balón por arriba y recogiendo por abajo.

➤ **EJERCICIOS EN TRÍO**

45. Cogiendo un portero a otro por la cintura, como si intentasen hacer un ejercicio de llevar a otro como si fuera una “carretilla” pero metiendo el cuerpo entre sus pies, lo eleva (con esfuerzo abdominal coordinado de su compañero) para que pare un balón enviado con la mano por un tercero.

C.- TIROS A PUERTA

46. Tiros a bloquear, frontales, desde el borde del área pequeña, muy seguidos, para calentar, casi sin desplazamiento de piernas.

47. Tiros frontales, desde el punto de penalti, para bloquear, con caída o sin caída pero con desplazamiento lateral (1 ó 2 pasos).

48. Tiros a bloquear/desviar/sujetar, desde el borde del área grande.

49. Ocho porteros numerados se colocan fuera del área, cada uno con un balón, y van tirando, fuerte, cuando el entrenador grita su número. El portero debe reaccionar rápidamente, buscar quién le tira, colocarse y detener/desviar el esférico.

50. Desde fuera del área se entra en carrera con el balón que se pasa al entrenador para hacer la pared con él, a derecha o izquierda, y tirar después de traspasar la línea frontal del área. Lo importante es que el portero dé algún paso hacia delante y que intente cubrir el máximo ángulo.

➤ *EJERCICIOS EN PAREJA*

51. Tiros a bote-pronto o desde el suelo, para marcarse goles en dos porterías de fútbol-7 situadas a unos 15-18 metros.

➤ *PROLONGACIONES*

52. Saliendo corriendo desde la línea de meta hasta el borde del área pequeña, o incluso, hasta el punto de penalti, volver corriendo hacia atrás para desviar por encima del larguero o a un lateral el balón enviado por el entrenador (de cerca, con la mano, o desde la frontal del área grande, con el pie).

➤ *FALTAS CON BARRERA*

53. Vamos tirando ocho/diez balones que hemos situado previamente fuera del área, en la frontal, dando el tiempo justo para mover la barrera de 4/5 en función de la posición del balón. Es importante que el portero mande, coloque, pida barrera,...

➤ *PENALTIS*

54. Vamos tirando todos. El que mete se pone portero, intentando aguantar el máximo de veces seguidas sin que nos metan.

D.- SALIDAS

➤ *SALIDAS ARRIBA*

55. Balones enviados con la mano desde el borde del área grande (frontales o laterales), para sujetar arriba sin oposición.

56. Balones enviados desde las bandas con el pie, para salir y sujetar arriba, con oposición de un compañero que entra al remate.

57. Centros latero-frontales (diagonal del vértice del área grande), con tres defensas situados entre el punto de penalti y el borde del área grande, y cuatro delanteros que entran desde el borde del área grande. *De esta forma se consigue dotar a la jugada de mayor realismo y supone que el

portero, además de estar pendiente del centro, tenga que mandar con rapidez a sus compañeros.

58. Balones enviados con el pie desde el frente, desde 30-40m., para salir y sujetar arriba, con oposición de un compañero que sale al remate desde el punto de penalti (balones colgados entre el área pequeña y el punto de penalti).

59. GOL PORTERO: balones enviados desde las bandas con el pie, para salir y sujetar arriba o despejar de puño, ante el acoso o intento de remate de tres o cuatro compañeros. Quien mete gol se pone portero y el que consigue diez acciones sin que le metan un gol gana “una vida”.

➤ *DESPEJE DE PUÑO(S)*

60. Colocamos otra portería a dos metros de la línea lateral del área grande, dentro de ésta y perpendicular a la línea de portería. Se envían desde fuera del área, con la mano, balones arriba para ser despejados con el puño, intentando introducirlos en la portería añadida. Se realiza el ejercicio con oposición de otro portero haciendo funciones de delantero.

➤ *SALIDAS ABAJO*

61. Colocamos cinco balones formando un semicírculo (parecido a la línea marcada fuera del área grande) que pase por el punto de penalti. Cada portero deberá salir a ras de suelo a sujetar, por orden, cada uno de los cinco balones, pero volviendo hasta la portería, de espaldas, entre uno y otro balón, y sin perder de vista al entrenador, que, de vez en cuando, le enviará un balón arriba para coger/desviar.

62. Los porteros que hacen de jugador (es un buen ejercicio para sentir lo que siente el delantero cuando se enfrenta a la salida del portero) se acercan en carrera a la frontal del área grande e intenta regatear al portero antes de tirar a puerta. El portero deberá ir rápido a las cercanías del borde del área, amagar, aguantar e intentar atajar el balón cuando el delantero se prepara el tiro o el regate.

62.1. Variante: el que meta gol se pone portero.

63. SALIDA ABAJO O COLOCACIÓN ANTE UN TIRO: el portero debe decidir si salir a robar el balón abajo o colocarse para un tiro ante un jugador que se ha acercado en velocidad al área, y ha pasado el balón al entrenador, que, situado en la frontal, deja el balón a un lado para que el jugador chute o se interne para regatear al portero.

E.- ACCIONES OFENSIVAS

➤ *SAQUE LARGO CON LA MANO*

64. Del borde del área al borde del otro área de un campo de fútbol-7, lanzamientos fuertes con la mano para que el otro coja arriba, a ser posible

dentro de su área. También se puede realizar este ejercicio utilizando medio campo de fútbol 11 y marcando una referencia de área grande (a 16,5 metros).

65. Creamos un mini-campo de la dimensión del área grande colocando dos porterías móviles en las líneas laterales. Y jugamos un partido en el que cada portero intenta meter gol en la portería contraria lanzando el balón fuerte, arriba, con la mano. El balón ha de enviarse desde donde se recoge.

65.1. Si hay más porteros, éstos pueden jugar como delanteros adelantados que intentan molestar al portero contrario o recoger el balón, para rematar o para regatear y tirar, si se ha quedado corto el envío de su compañero.

➤ *LANZAMIENTO LARGO CON EL PIE*

66. Colocados dos porteros a distancia de medio campo o un poco más, realizan lanzamientos largos con el pie para que el otro recoja arriba, pidiendo y protegiéndose con la rodilla, para acabar haciendo otro lanzamiento. Hay que prestar especial atención a la suave carrera, a alargar bien la pierna hacia atrás antes del golpeo, y, sobre todo, a extender bien el brazo poseedor del balón antes de soltarlo para el golpeo.

➤ *SAQUES DE SUELO (EN PAREJA)*

67. Colocados dos porteros a distancia de medio campo, realizan saques de suelo para que el otro recoja arriba, pidiendo y protegiéndose con la rodilla, para acabar colocando el balón en el suelo para hacer otro saque. Hay que prestar especial atención a: la suave carrera, alargar bien la pierna hacia atrás antes del golpeo, extender también hacia atrás el brazo del lado de la pierna de golpeo, fijarse un punto a donde enviar el balón, la colocación del empeine interior debajo del balón, echar el cuerpo hacia atrás y continuar el impulso después del golpeo.

➤ *DESPEJE ANTE CESIONES (EN PAREJA)*

68. Dos porteros situados a distancia de medio campo. Uno de ellos, el que está situado en el centro del campo, envía un balón con la mano, raso, fuerte, para que el otro salga de la portería hacia el borde del área, pida el balón y lo despeje con el pie largo, fuerte y arriba hacia el primer portero, quien pedirá el balón y lo sujetará arriba. Se intercambian las posiciones después de varios ejercicios.

➤ *CONTROL Y PASE LARGO*

69. Dos porteros situados a distancia de medio campo. Uno de ellos, el que está situado en el centro del campo, envía un balón con la mano, raso, fuerte, para que el otro salga de la portería hacia el borde del área, pida el balón, lo controle con el pie y envíe un pase a una banda donde estará

situado el entrenador, que enviará el balón de nuevo al primer portero para que lo pare. Se intercambian las posiciones después de varios ejercicios.

➤ **PASE CORTO EN VELOCIDAD**

70. Se sitúan todos los porteros en la línea de meta y tantos balones como porteros distribuidos a un metro de la línea frontal del área. Se coloca también el mismo número de pivotes, a unos 5 metros de los balones (frontalmente o en diagonal). A la voz de ¡YA! salen rápidos hacia su balón para tocarlo con precisión e intentar acertar en su pivote correspondiente. La posición de salida se puede ir variando: de pie mirando al balón, de espaldas, sentados, tumbados,... y así se combina trabajo de velocidad de reacción con precisión técnica en el pase.

F.- VELOCIDAD

71. Se sitúan todos los porteros en la línea de meta y tantos balones como porteros distribuidos a un metro de la línea frontal del área. A la voz de ¡YA! salen rápidos a coger el balón, lanzándose a ras de suelo. La posición de salida se puede ir variando: de pie mirando al balón, de espaldas, sentados, tumbados,... *Para este ejercicio habrá que cuidar especialmente que el césped esté suficientemente húmedo.

72. En cada poste de la portería se sitúa un portero. Se colocan dos balones a un metro de la línea frontal del área, en línea recta con los postes. A la voz de ¡DERECHA! o ¡IZQUIERDA! Los dos salen rápidos a coger el balón correspondiente a la indicación de entrenador, lanzándose a ras de suelo. Lógicamente, un portero tendrá ventaja al ser su recorrido más corto. El otro, deberá intentar tocar al primero antes de que vaya al suelo. La posición de salida se puede ir variando: de pie mirando al balón, de espaldas, sentados, tumbados,...

73. Se sitúan todos los porteros en la línea de meta y algunos balones (uno o dos menos que el número de porteros) distribuidos a un metro de la línea frontal del área. A la voz de ¡YA! salen rápidos a coger un balón, lanzándose a ras de suelo quedándose algunos sin conseguir el objetivo. La posición de salida se puede ir variando: de pie mirando al balón, de espaldas, sentados, tumbados,...

74. Se sitúan todos los porteros en portería formando un corro, incluso cogidos por el hombro y un balón a un metro de la línea frontal del área. El entrenador llamará por su nombre a uno o dos de los porteros que encontrarán una relativa oposición de sus compañeros para intentar salir para ir a coger el balón (lanzándose a ras de suelo).

75. En la portería, de pie y de espaldas al entrenador se sitúa un portero para hacer salidas rápidas a la voz de ¡YA! para atrapar, antes de que toquen suelo, balones enviados con la mano o con el pie que puedan llegar a botar a la altura del punto de penalti.

76. En cada poste de la portería se sitúa un equipo de porteros (de dos, tres o más integrantes numerados como si se jugara al “pañuelito”). Se colocan dos balones a un metro de la línea frontal del área, en línea recta con los postes. Cuando el entrenador grite un número, el portero correspondiente de cada equipo saldrá rápido a por su balón, lanzándose a ras de suelo y para ganar en la acción al portero del otro equipo.

77. Se coloca un pivote en cada una de las intersecciones del semicírculo con la frontal del área grande. A la voz de ¡DERECHA! o ¡IZQUIERDA! los porteros van saliendo sucesivamente en velocidad desde la línea de meta hasta el pivote indicado por el entrenador, lo rodean de espaldas y continúan en carrera dorsal, sin perder de vista el balón que el entrenador les envía con la mano, arriba, con la intención de sobrepasarles, pero que procurarán atrapar, despejar o prolongar. La posición de salida se puede ir variando: de pie mirando al balón, de espaldas, sentados, tumbados,...

78. En cada poste de la portería se sitúa un portero. Se coloca un pivote en cada una de las intersecciones del semicírculo con la frontal del área grande. A la voz de ¡DERECHA! o ¡IZQUIERDA! los dos salen rápidos en dirección al pivote indicado por el entrenador. El primero que llegue, lo rodeará de espaldas y continuará en carrera dorsal, sin perder de vista el balón que el entrenador le envía con la mano, arriba, con la intención de sobrepasarlo. El otro portero intentará tocar al primero antes de que rodee el cono. Lógicamente, un portero tendrá ventaja al ser su recorrido más corto.

79. Se sitúa la mitad de los porteros en la línea de meta y la otra mitad, cada uno con un balón en sus manos, a un metro de la frontal, pero dentro del área. A la voz de ¡YA!, los que están situados en la portería salen rápidos a coger el balón que su pareja tiene en sus manos, procurando que no se le escape e intentando frenarse antes de salirse del área.

79.1. Este ejercicio puede tener continuidad haciendo que los porteros que están esperando con el balón, en el momento de cederlo a sus compañeros, inicien una carrera para ver quién llega antes a la línea de meta.

80. En la portería, de pie y de espaldas al entrenador se sitúa un portero para hacer salidas rápidas a la voz de ¡YA! para atrapar, antes de que toquen suelo, balones enviados con la mano o con el pie que puedan llegar a botar a la altura del punto de penalti. Un segundo portero cuenta 1, 2, 3 al oír la voz de ¡YA! y sale corriendo para intentar tocar a su compañero antes de que éste bloquee el balón en el suelo.

➤ *VELOCIDAD DE REACCIÓN Y CAÍDA/ESTIRADA LATERAL*

81. Colocamos dos conos para hacer una portería. A un metro de distancia de cada cono/poste y hacia el centro de la portería colocamos otros dos conos. El entrenador y otro portero, alternativamente, enviarán con la mano balones rasos que intentarán meter en las pequeñas porterías resultantes.

Así obligaremos a reaccionar, girarse rápido y estirarse a los lados. SIRVE TAMBIÉN para precisar el pase con la mano.

➤ *AGILIDAD, VELOCIDAD DE REACCIÓN Y POTENCIA DE PIERNAS*

82. En una zona de arena bien pisada, el entrenador se sitúa a tres metros del portero con todos los balones posibles. Se tiran balones seguidos, con la mano, suaves, arriba, abajo, delante, detrás, izquierda, y derecha y el portero deberá intentar coger o despejar todos los balones, sin que se le pase uno, reaccionando rápido porque enseguida se encontrará con que le llega otro (los que coja deberá devolverlos al entrenador). El otro portero ayudará al entrenador recogiendo balones para que el ejercicio sea más intenso.

➤ *DESPLAZAMIENTO RÁPIDO Y ESTIRADA LATERAL*

83. Desde el punto de penalti, el entrenador envía balones rasos con la mano, fuerte, junto a los postes, (alternativamente de uno a otro). Deben enviarse al menos 15 balones en un minuto para aprovechar bien el ejercicio. Los balones que el portero sujete, deberá devolverlos al entrenador.

➤ *VELOCIDAD DE REACCIÓN Y COLOCACIÓN*

84. Colocamos tres pivotes en triángulo formando tres porterías de unos siete metros. Un portero se sitúa en el centro del triángulo y se desplaza rápido a colocarse en la portería correspondiente al tirador que le llama. Así sucesivamente intercambiando porterías y tiradores (el balón será enviado con la mano o con el pie, a los lados, arriba, o para bloquear frontalmente antes de que bote).

84.1. Variante: con 4 pivotes formando 4 porterías en cuadrado.

85. Se colocan dentro del área grande 4 ó 5 pivotes y se numeran. El portero debe salir a tocar el pivote que le indica el entrenador y volver a colocarse en la portería sin perder de vista el balón que el entrenador le enviará en cualquier momento.

86. Dos porteros situados de espaldas al entrenador, sentado uno en la línea de portería y otro 2 ó 3 metros más adelante (mirando hacia la red)... A la voz de ¡YA!, ambos se levantan, se dan la vuelta e intentan atajar el tiro enviado por el entrenador desde la frontal del área grande. Tras realizar cada ejercicio, los dos porteros cambian su posición ya que el que está delante tiene más posibilidades de parar.

87. Dos porteros situados de espaldas al entrenador, incordiándose para intentar ganar la posición. A la voz de ¡YA!, ambos se dan la vuelta e intentan atajar el tiro enviado por el entrenador desde la frontal del área grande.

87.1. En vez de la voz de ¡YA! puede nombrarse a un portero para que vaya a por el balón mientras el otro le sigue incordiando.

87.2. Con más porteros, se pueden situar todos en corro agarrados por los hombros e incordiándose.

88. Colocamos dos conos para hacer una portería. El entrenador y otro portero, alternativamente, enviarán con la mano balones rasos, desde un lado y un balón alto desde el otro. Así obligaremos a reaccionar, girarse rápido y estirarse a los lados o saltar.

G.- EJERCICIOS PARA POTENCIACIÓN DEL SALTO

89. Saltando con los pies juntos sobre la línea de portería, levantando los brazos y colocando el balón sobre el larguero, mientras nos vamos desplazando hacia la izquierda o hacia la derecha. Este ejercicio puede realizarse también con balón medicinal de un kilo.

90. De poste a poste, corriendo lateralmente, el portero va cogiendo y devolviendo los balones que el entrenador envía arriba, desde cerca con las manos.

90.1. Variante: realizar el mismo ejercicio, pero situado el portero un metro por delante de la portería (así se consigue una mayor estirada para llegar al balón). 91. Colocando para ser saltados tres pivotes (o un pequeño obstáculo) en el centro de la portería, el portero inicia carrera desde un poste, salta lateralmente los pivotes o el obstáculo lanzándose/estirándose para llegar a un balón, enviado por el entrenador con la mano, para que vaya cerca del otro poste.

91 Se puede realizar también partiendo el portero desde un poste y situado de espaldas al entrenador y reaccionando a la voz de ¡YA! . Así combinamos velocidad de reacción y salto.

92. Colocado el portero en cuclillas, se lanza a por balones enviados por el entrenador con la mano desde 3 ó 4 metros, hacia un lado, al frente o atrás. También puede realizarse este ejercicio en parejas, intercambiándose las funciones.

93. Colocado el portero en cuclillas, se lanza a por balones enviados por el entrenador con la mano desde 3 ó 4 metros, hacia un lado. El portero se va desplazando lateralmente, en cuclillas, de un balón a otro, 5 ó 6 veces hacia la derecha y otras tantas hacia la izquierda.

93.1. A veces puede venir bien hacer una ancho de área grande en un sentido y luego cambiar.

93.2. También puede realizarse este ejercicio en parejas, intercambiándose las funciones.

➤ **SALTO CON VALLA**

94. Cada portero con un balón y todos seguidos en fila. Se dirigen hacia la valla corriendo con el balón en las manos para saltar la valla impulsándose con los pies juntos y elevando el balón con ambas manos a la vez. * Si no hay valla, el ejercicio se puede hacer con un banco o colocando 3-4 pivotes de base y otros 3-4 sobre ellos.

95. Cada portero con un balón y todos seguidos en fila. Se dirigen hacia la valla, y antes de afrontarla envían con la mano su balón al entrenador (que está situado al otro lado de la valla, 3-4 metros más allá), corren para saltar la valla impulsándose con los pies juntos y recogen arriba el balón que el entrenador les devuelve con la mano.

➤ **SALTOS CON VALLAS Y COLCHONETAS**

96. Parado junto a una valla colocada en el centro de la portería, el portero realiza un salto lateral, sin carrerilla previa, para evitar una valla y lanzarse a por una pelota enviada por el entrenador con la mano, a media altura, y caer en una colchoneta. Después se vuelve a situar para lanzarse hacia el otro lado. Los demás porteros colaboran recogiendo balones para que el ejercicio se haga con la mayor intensidad posible.

97. Pequeña carrera lateral y salto lateral para evitar una valla (mejor si es acolchada) y lanzarse a por una pelota enviada por el entrenador (unas veces con la mano y otras con el pie, desde el suelo), para acabar cayendo en una colchoneta. El portero devolverá el balón desde el suelo. Van pasando seguidos todos los porteros, haciendo varias veces el ejercicio. * El entrenador ha de ser muy preciso en el envío para que no resulte muy artificial.

98. Desde la línea de meta, el portero inicia carrera en línea recta hacia la frontal del área para saltar con gran impulso una valla doble (a pies juntos), dar una voltereta frontal sobre la colchoneta que se encuentra a continuación e iniciar una carrera dorsal para hacer una recepción alta, despeje o prolongación del balón que el entrenador le envía por alto con la mano.

99. Desde la línea de portería, con un balón sujeto por ambas manos, el portero inicia carrera en línea recta hacia la frontal del área para saltar dos o tres vallas seguidas (a pies juntos y sin dar pasos entre una y otra), elevando los brazos y el balón en cada salto. Una vez sobrepasada la última valla, envía el balón al entrenador (que está situado frente a él), da una voltereta frontal sobre la colchoneta y se recupera y orienta para hacer una recepción alta del balón que el entrenador le devuelve con la mano.

100. El portero se sitúa en el centro de la portería, con una valla (mejor si es acolchada) a su derecha y otra a su izquierda. Entre cada una de las vallas y cada poste colocamos unas colchonetas. El ejercicio consiste en saltar, sin carrerilla, a derecha o izquierda para detener balones templados,

a media altura, con rosca, enviados con el pie por el entrenador desde la frontal del área de penalti, amortiguando la caída en la colchoneta.

➤ **VOLEIBOL**

101. Colocamos otra portería en la frontal del área grande y atamos una cuerda o red que una el centro de los largueros de las dos porterías. Ponemos unas marcas (pueden usarse pivotes) en el suelo que unan los postes de las porterías para delimitar la línea de fuera. Hacemos dos equipos entre los porteros y jugamos con las reglas clásicas del voleibol, pero obligando a hacer el saque con el puño.

➤ **SALTO DE LONGITUD / TRIPLE SALTO**

102. En un campo de arena marcamos una línea de falta y los porteros compiten por ver quién es capaz de saltar más distancia. Ponemos especial cuidado en pisar antes de la línea.

102.1. Hacemos lo mismo con el triple salto, cuidando el que los dos primeros botes sean con la misma pierna y el tercero con la otra.

H.- EJERCICIOS COMBINADOS

➤ **BALONES ARRIBA + TIRO**

103. Dos porteros centran desde las bandas. Otros dos porteros luchan por coger el balón. Otro chuta desde el borde del área para que pare o desvíe quien ha conseguido coger el primer balón arriba. Un sexto portero puede quedarse al remate o al fallo y un séptimo se situará detrás de la portería para recoger balones. Y todos van pasando por todas las posiciones.

➤ **BALONES FRONTALES ARRIBA + TIRO**

104. Balones frontales arriba, enviados con el pie desde 30-40m. al área. Un portero intenta rematar y otro coger o despejar. Rápidamente vuelve a colocarse en la portería para parar o desviar un tiro realizado por un tercer portero desde la frontal del área grande.

➤ **BALONES FRONTALES ARRIBA + TIRO + SALIDA ABAJO**

105. Balones frontales arriba, enviados con el pie desde 30-40m. al área. Un portero intenta rematar y otro coger o despejar. Rápidamente vuelve a colocarse en la portería para parar o desviar un tiro realizado por un tercer portero desde la frontal del área grande. Finalmente, sale para intentar interceptar por bajo a un cuarto portero que entra en velocidad con el balón controlado y le intenta regatear.

➤ **CERRAR ÁNGULOS + TIRO**

106. Un portero sale desde el centro de su portería a tocar un poste e intentar atajar un centro/tiro enviado, con el pie o con la mano, desde un

costado del borde del área pequeña (pegado a la línea de fuera de portería), luego se dirige al otro poste para realizar el mismo ejercicio, y finalmente, va a detener/desviar un tiro colocado, lanzado desde el borde del área grande.

➤ **CERRAR ÁNGULOS + TIRO + SALIDA ARRIBA**

107. Un portero sale desde el centro de su portería a tocar un poste e intentar atajar un centro/tiro enviado, con el pie o con la mano, desde un costado del borde del área pequeña (pegado a la línea de fuera de portería), luego se dirige al otro poste para realizar el mismo ejercicio, para después ir a detener/desviar un tiro colocado, lanzado desde el borde del área grande, y finalmente, salir/saltar a por un balón arriba, enviado con la mano desde el semicírculo del área (*este último balón puede ser un “medicinal” de un kilo).

➤ **TIRO + SALIDA ARRIBA + TIRO**

108. Un portero intenta detener/desviar un tiro lanzado desde el borde del área grande, luego sale y salta a por un balón arriba, enviado con la mano desde el semicírculo del área (*este balón puede ser un “medicinal” de un kilo) y, finalmente, vuelve de espaldas a la portería para detener otro balón lanzado desde la frontal del área.

➤ **CERRAR ÁNGULOS + SALIDA ARRIBA + TIRO + SALIDA ABAJO**

109. Un portero sale desde el centro de su portería a tocar un poste e intentar atajar un centro/tiro enviado, con el pie o con la mano, desde un costado del borde del área pequeña (pegado a la línea de fuera de portería), se dirige al otro poste para realizar el mismo ejercicio, luego sale y salta a por un balón arriba, enviado con la mano desde el semicírculo del área (*este último balón puede ser un “medicinal” de un kilo), para después ir a detener/desviar un tiro colocado, lanzado desde el borde del área grande, y finalmente, salir para intentar interceptar por bajo a un compañero que entra en velocidad con el balón controlado y le intenta regatear. * Estos ejercicios se pueden realizar haciendo muchas otras combinaciones, siempre en función del número de porteros que queramos tener participando en el ejercicio y las aptitudes que queramos potenciar.

I.- EJERCICIOS CON EL RESTO DEL EQUIPO

110. Zigzagueando cuatro conos antes de llegar al área grande:

110.1. Tiro colocado, suave

110.2. Tiro fuerte.

111. Dos jugadores se pasan el balón y avanzan en corto sorteando cuatro conos colocados antes del área grande, y mandan el balón a una banda desde donde les centran para que rematen de cabeza.

112. Dos jugadores se pasan el balón y avanzan en corto sorteando cuatro conos colocados antes del área grande, y mandan el balón a una banda desde donde el extremo avanza hasta la línea de fondo pegado al área grande y envía un pase hacia atrás para ser rematado con pie o cabeza.

113. Haciendo la pared con el entrenador en el borde del área grande, tiros a puerta o regates intentando evitar la salida del portero.