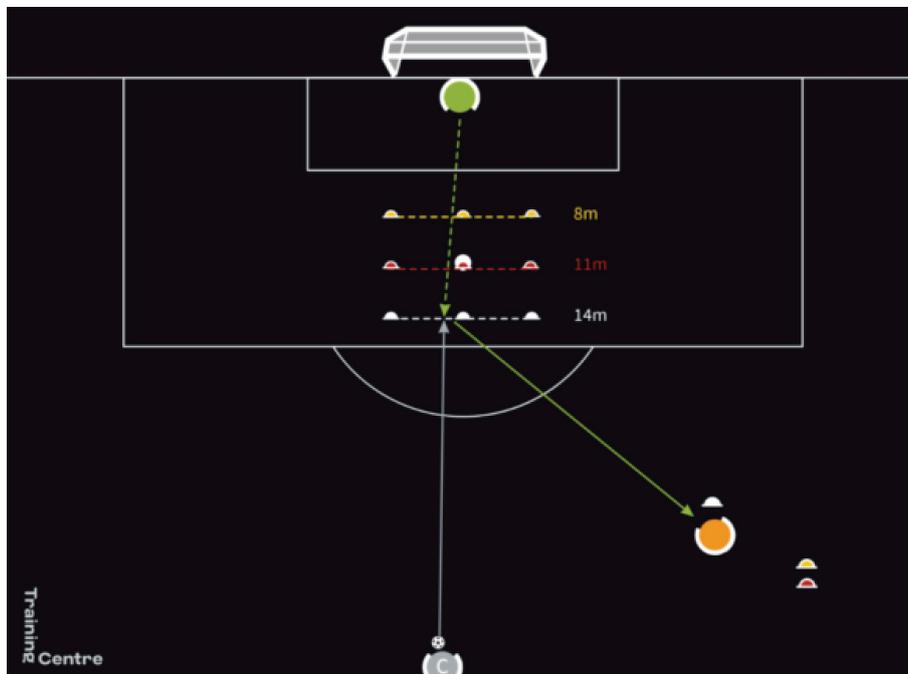


programa de —●— entrenamiento sub.15- sub.18

BALÓN POR ABAJO



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Mediante conos, trazar 3 líneas que salgan de la línea de meta: una línea amarilla de 8 m, otra roja de 11 m. y otra blanca de 14 m.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 fuera del área de penalti (tal y como se muestra en la imagen) y darle tres conos que correspondan a los colores de las tres líneas.

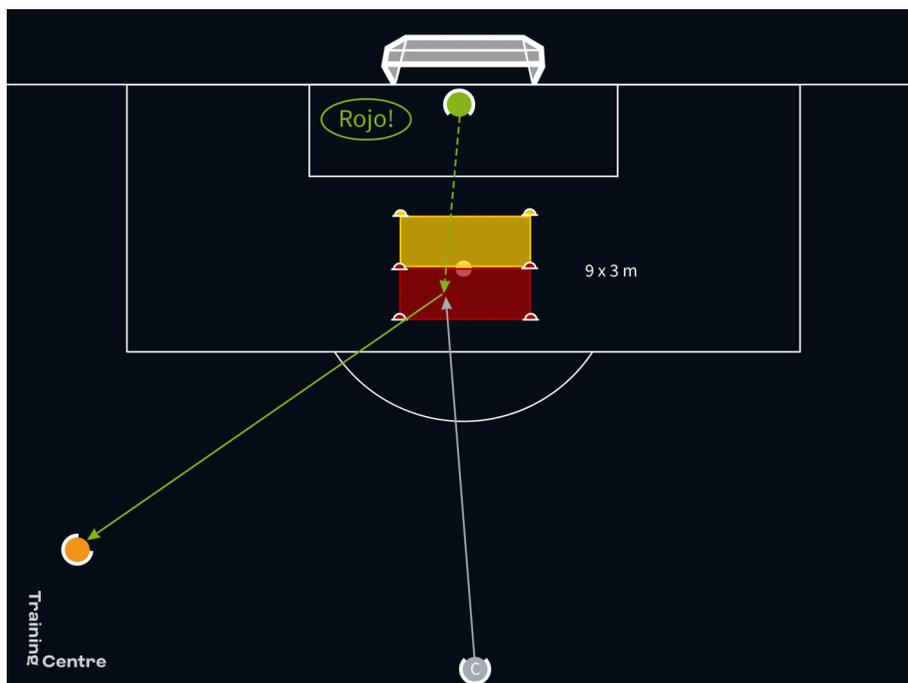
Explicación

- El entrenador envía un balón a ras de suelo al área de penalti, en dirección al portero 1.
- Cuando el balón esté de camino al portero 1, el portero 2 levantará uno de los tres conos de colores.
- El portero 1 debe anticipar la trayectoria del balón, con el objetivo de salir de la portería y tirarse al suelo para atrapar la pelota en la línea del color que indique el portero 2.
- Una vez que el portero 1 haya atrapado el balón, debe enviárselo al portero 2 mediante un pase con la mano, ya sea por alto o por bajo.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Los porteros deben mostrarse convencidos cuando salgan de la portería para lanzarse a por el balón.
- Deben anticipar la velocidad del balón y sincronizar su salida de tal modo que se lancen a atraparlo en la línea correcta.
- Los porteros deben analizar la situación y procurar no salir de la portería ni demasiado pronto ni demasiado tarde, a fin de lanzarse al suelo a por el balón a toda velocidad.
- La potencia del pase y el color del cono deben variar en cada secuencia.

BALÓN POR ALTO



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Delimitar 2 zonas dentro del área penal: una roja y otra amarilla.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 fuera del área grande (tal y como se muestra en la imagen).

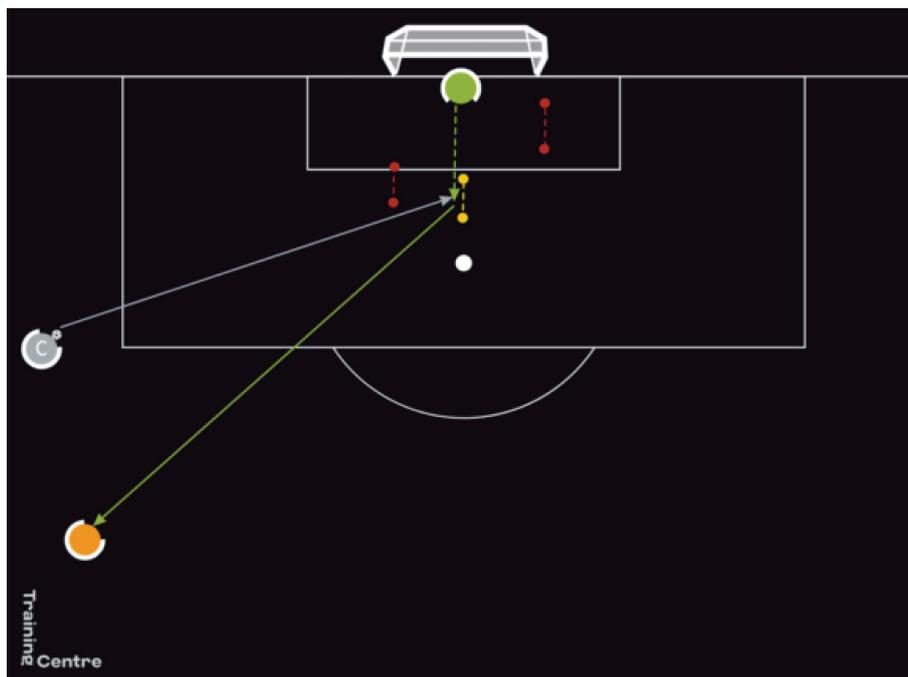
Explicación

- El entrenador envía un balón por alto al área, en dirección al portero 1.
- Mientras el balón se dirige hacia él, el portero 1 debe anticipar en cuál de las dos zonas será capaz de atraparlo a mitad de su recorrido.
- Al dar el primer paso para salir de la portería, el portero 1 debe gritar el color de la zona en la que tiene intención de atrapar el balón.
- El portero 1 debe anticipar la trayectoria del balón y atraparlo en la zona que haya indicado; a continuación, debe enviárselo al portero 2 mediante un pase con la mano, ya sea por alto o por bajo.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- El portero debe calcular la trayectoria del balón y salir a buscarlo.
- El guardameta debe anticipar y leer la trayectoria del balón, así como sincronizar su salto para atraparlo de forma segura.
- El objetivo del ejercicio es mejorar la toma de decisiones y las habilidades comunicativas de los porteros.

BALÓN EN DIAGONAL A RAS DE SUELO



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones y ocupará una posición fuera del área grande (tal y como se muestra en la imagen).
- Dentro del área de penalti, montar 3 puertas de diferente anchura mediante conos: dos rojas y una amarilla.
- Colocar una puerta roja a la altura del palo corto, otra puerta roja a la altura del palo largo y la puerta amarilla a la altura del punto medio de la línea de meta (tal y como se muestra en la imagen).
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 fuera del área grande (tal como se muestra en la imagen).

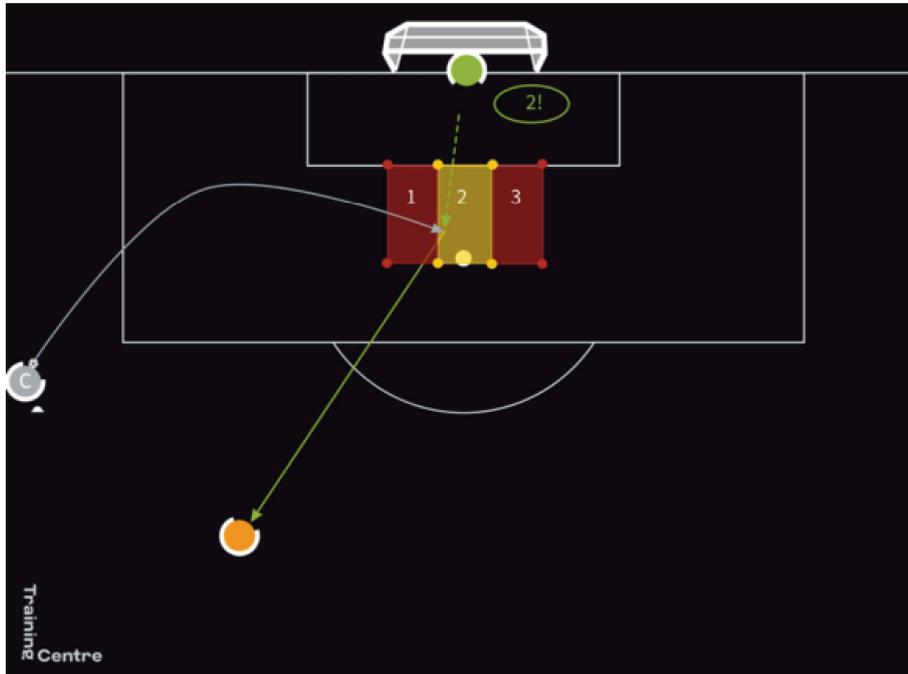
Explicación

- El entrenador debe enviar balones en diagonal al área grande, variando la potencia de la entrega en cada secuencia.
- El portero 1 debe anticipar la trayectoria del balón y lanzarse al suelo para atraparlo en la puerta por la que pase primero; a continuación, debe enviárselo al portero 2 mediante un pase con la mano, ya sea por alto o por bajo.
- El portero 1 debe decidir por qué puerta pasará primero el balón.
- Si el balón no pasa por ninguna de las puertas, el portero 1 debe permanecer en su posición inicial.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- El portero debe concentrarse en la posición de las puertas y en la trayectoria del balón.
- El entrenador debe variar la potencia y el destino de los pases, de modo que el balón se juegue hacia cada una de las puertas.
- El objetivo del ejercicio es mejorar la toma de decisiones y la lectura del juego de los porteros.
- Tras atrapar el balón, los porteros deben lanzarlo rápidamente para reproducir una transición ofensiva.

BALÓN EN DIAGONAL POR ALTO



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Delimitar tres zonas de 6 × 3 m dentro del área penal: la zona 1, junto al palo corto, la zona 3, junto al palo largo, y la zona 2, entre ambas.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 fuera del área grande (tal y como se muestra en la imagen).

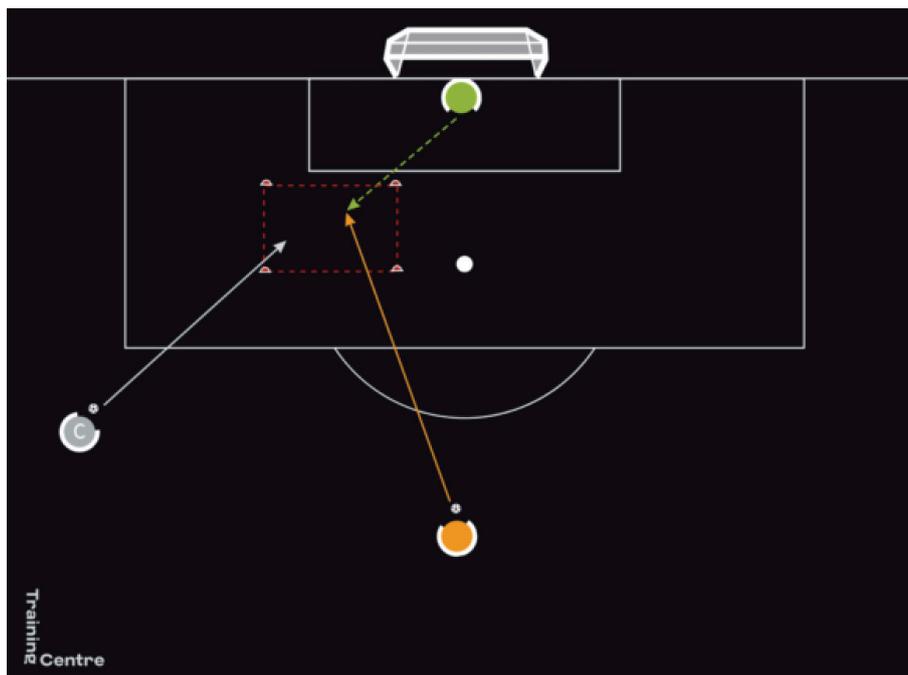
Explicación

- El entrenador debe enviar balones por alto en diagonal a una de las tres zonas, variando la potencia de la entrega en cada secuencia.
- El portero 1 debe anticipar la trayectoria del balón y gritar la zona en la que tiene intención de atraparlo; a continuación, debe atrapar el balón a mitad de su recorrido y enviárselo al portero 2 mediante un pase con la mano, ya sea por alto o por bajo.
- El portero 1 debe decidir en cuál de las tres zonas va a atrapar el balón.
- Si el balón no entra en ninguna de las tres zonas, el portero 1 debe permanecer en su posición inicial.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Los porteros no deben esperar a que el balón llegue hasta ellos, sino acudir a su encuentro.
- Cuando el portero 1 da el primer paso para salir de la portería, debe gritar el número de la zona en la que tiene intención de atrapar el balón.
- Los porteros deben abandonar su zona de confort y salir a buscar el balón.
- De nuevo, el objetivo del ejercicio es mejorar la toma de decisiones y las habilidades comunicativas de los porteros.

LECTURA DE LA TRAYECTORIA DE DOS BALONES DISTINTOS



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Delimitar una zona de 6 × 6 m. dentro del área de penalti.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 fuera del área de penalti (tal y como se muestra en la imagen).

Explicación

- El portero 2 y el entrenador envían a la vez balones a ras de suelo hacia la zona de 6 × 6 m.
- El portero 1 debe anticipar cuál de los dos balones entrará primero en la zona.
- Si es el pase del entrenador el que entra primero en la zona, el portero 1 debe salir y lanzarse al suelo con determinación para atrapar el balón.
- Si es el pase del portero 2 el que entra primero en la zona, el portero 1 debe centrarse en defender la portería y permanecer en la posición inicial.
- Una vez que el portero 1 haya atrapado la pelota, debe devolver los balones correspondientes al portero 2 y al entrenador.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Los dos balones simbolizan dos características distintas del juego: el balón enviado por el entrenador representa la trayectoria del balón del partido, mientras que el enviado por el portero 2 representa el desmarque de un atacante.
- El objetivo del ejercicio es mejorar la toma de decisiones de los porteros, así como su lectura y anticipación de la trayectoria del balón.
- Se hará hincapié en explicar cuándo los porteros deben salir y lanzarse al suelo para atrapar el balón y cuándo deben seguir la trayectoria del balón y defender la portería.

BALÓN POR ALTO CON OPOSICIÓN



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros, 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones desde un puesto abierto, y 1 escudo rebotador.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 en el borde del área de penalti y darle un escudo rebotador.

Explicación

- El entrenador envía un balón por alto al área grande desde una posición abierta.
- El portero 2 hace de atacante y pugna por el balón con el portero 1 para marcar gol.
- El portero 1 debe tratar de salir y atrapar el balón antes de que le llegue al atacante.
- Una vez que el portero 1 haya atrapado el balón, debe lanzárselo al entrenador.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- La capacidad de los porteros para tomar la decisión inicial adecuada y anticipar la trayectoria del balón es un factor importante, ya que deben decidir si salen de la línea para atraparlo o si permanecen en su posición y defienden la portería.
- Los porteros deben tomar la decisión en función de lo que los rodea, manteniéndose alerta en todo momento.
- Los porteros deben anticipar simultáneamente el balón por alto y el movimiento del atacante.
- Se observarán los movimientos de los porteros a lo largo del ejercicio y se realizarán los ajustes necesarios.

SAQUE DE ESQUINA SIN OPOSICIÓN



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros y 2 entrenadores.
- Uno de los entrenadores envía un balón por alto al área penal desde el área de esquina, mientras que el otro levanta un cono de color en su posición en el borde del área grande.
- Delimitar tres zonas de 6 × 3 metros dentro del área de penalti y numerarlas en orden ascendente, desde el palo corto hasta el largo: la zona 1 junto al palo corto y la zona 3 junto al largo.
- Montar 2 miniporterías: una en el borde del área de penalti, justo enfrente de la portería reglamentaria, y la otra fuera del área grande, en ángulo con la portería reglamentaria y en el lado contrario del campo de donde se va a sacar de esquina.
- Colocar un cono rojo en el interior de la miniportería situada justo enfrente de la portería reglamentaria y un cono azul en la otra miniportería.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 fuera del campo, junto a la portería reglamentaria y en el mismo lado donde se va a sacar de esquina.

Explicación

- Uno de los entrenadores envía un balón por alto desde una de las áreas de esquina.
- El portero 2 observa la trayectoria del balón y grita «1» (palo corto), «2» (centro de la portería) o «3» (palo largo), para indicar la zona en la que caerá el balón y donde el portero 1 tendrá que atraparlo.
- Tras atrapar el balón, el portero 1 debe buscar con la mirada al otro entrenador, que tendrá levantado un cono de un color. El portero 1 tiene que enviar el balón con la mano a ras de suelo hasta la miniportería que corresponda al color que muestre el entrenador, esto es, rojo o azul.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Los porteros deben prestar atención a dos aspectos cognitivos: la zona a la que llegará el balón y el color de la miniportería a la que debe enviarse la pelota a ras de suelo.
- Los porteros deben asegurarse de enviar el balón con fuerza.
- El color del cono deberá mostrarse rápidamente para obligar a los porteros a permanecer totalmente concentrados.
- Se deberá hacer hincapié en la calidad de los movimientos de los porteros y en la necesidad de que utilicen tanto la vista como el oído.
- Los porteros deben abandonar su zona de confort y salir de la portería a buscar el balón.

SAQUE DE ESQUINA CON OPOSICIÓN



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros, 2 entrenadores y 2 maniquíes.
- Uno de los entrenadores envía un balón por alto al área grande desde el área de esquina, mientras que el otro levanta un cono de color en su posición en el borde del área grande.
- Delimitar una zona naranja de 6 × 3 m. cerca de la línea divisoria (tal y como se muestra en el gráfico).
- Montar 2 miniporterías: una en el borde del área grande, justo enfrente de la portería reglamentaria, y la otra fuera del área grande, en ángulo con la portería reglamentaria y en el mismo lado del campo donde se va a sacar de esquina.
- Colocar un cono rojo en el interior de la miniportería situada justo enfrente de la portería reglamentaria y un cono azul en la otra miniportería.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2, que hace de atacante, dentro del área de penalti.

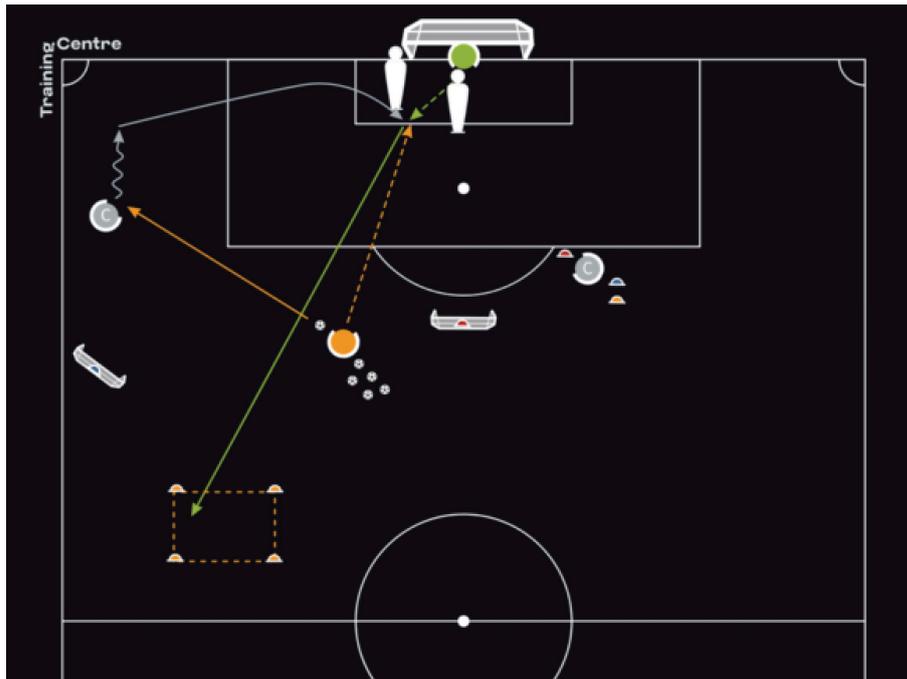
Explicación

- Uno de los entrenadores envía un balón por alto desde una de las áreas de esquina.
- El portero 2 hace de atacante y los maniquíes, de rivales.
- Tras atrapar el balón, el portero 1 debe buscar con la mirada al otro entrenador, que tendrá levantado un cono de un color, esto es, rojo, azul o naranja.
- En función del color del cono que muestre el entrenador, el portero 1 tiene que enviar el balón a una de las dos miniporterías o a la zona naranja.
- Se aplicarán las siguientes instrucciones:
 - Cono rojo: saque con la mano por bajo hacia la miniportería roja.
 - Cono azul: saque con la mano por alto hacia la miniportería azul.
 - Cono naranja: despeje de volea hacia la zona naranja.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Se debe hacer hincapié en la toma de decisiones de los porteros y en la transición ofensiva una vez que hayan atrapado el balón.
- Si los porteros despejan el balón de puños o no logran atraparlo de forma segura, deben permanecer alerta y recuperar rápidamente la posición para defender su portería.
- Los porteros deben pedir el balón antes de atraparlo. La comunicación es un elemento clave en el juego aéreo.
- Asimilar información de calidad es vital para realizar una transición ofensiva rápida y fructífera.
- Se debe hacer hincapié en los movimientos de los porteros, con especial atención a su capacidad para realizar movimientos coordinados.

SITUACIÓN DE PARTIDO; CENTRO AL ÁREA DE PENALTI HACIA EL DESMARQUE DE UN ATACANTE



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 2 porteros, 2 entrenadores y 2 maniqués.
- Uno de los entrenadores envía un balón al área de penalalti, mientras que el otro levanta un cono de color en su posición en el borde de dicha área.
- Delimitar una zona naranja de 6 × 3 m cerca de la línea divisoria (tal y como se muestra en la imagen).
- Montar 2 miniporterías: una en el borde del área de penalalti, justo enfrente de la portería reglamentaria, y la otra fuera del área de penalalti, en ángulo con la portería reglamentaria.
- Colocar un cono rojo en el interior de la miniportería situada justo enfrente de la portería reglamentaria y un cono azul en la otra miniportería.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- Situar al portero 2 en una posición de salida de balones, fuera del área de penalalti.
- El primer entrenador se coloca en la posición desde la que se efectúan los centros, fuera del área de penalalti.

Explicación

- El portero 2 envía el balón al espacio que hay más allá del entrenador situado en la posición desde la que se efectúan los centros.
- El entrenador controla el balón y envía un centro al área de penalalti.
- Tras enviar el pase hacia el entrenador, el portero 2 se convierte en atacante y corre para adentrarse en el área de penalalti.
- Tras atrapar el balón, el portero 1 debe buscar con la mirada al otro entrenador, que tendrá levantado un cono de un color específico, esto es, rojo, azul o naranja. En función del color del cono que muestre el entrenador, el portero 1 tiene que enviar el balón a una de las dos miniporterías o a la zona naranja.
- Se aplicarán las siguientes instrucciones:
 - Cono rojo: saque con la mano por bajo hacia la miniportería roja.
 - Cono azul: saque con la mano por alto hacia la miniportería azul.
 - Cono naranja: despeje de volea hacia la zona naranja.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Los porteros deben adoptar una mentalidad de partido para hacer frente a las situaciones que se generan durante el ejercicio.
- Se debe hacer hincapié en la toma de decisiones de los porteros y en la transición ofensiva una vez que hayan atrapado el balón.
- Los porteros deben pedir el balón antes de atraparlo. La comunicación es un elemento clave en el juego aéreo.
- Asimilar información de calidad es vital para realizar una transición ofensiva rápida y fructífera.
- Se debe hacer hincapié en todos los movimientos de los porteros, con especial atención a su capacidad para realizar movimientos coordinados.
- Asimismo, se debe elogiar y animar a los porteros cuando ejecuten buenas acciones.