

## Selección española sub-15

### Entrenamiento de porteros el día siguiente a un partido

#### Sesión

- 1.ª parte: activación de los guardametas
- 2.ª parte: manejo del balón con las manos; balones por alto y reinicio del ataque
- 3.ª parte: reiniciar el juego tras atajar pases atrás desde la línea de fondo
- 4.ª parte: colocación
- 5.ª parte: atajar disparos a corta distancia
- 6.ª parte: balones por alto, remates y defensa de la portería

#### Principios básicos

- Si se inclinan levemente hacia delante y permanecen de cara al balón, los guardametas podrán seguir su trayectoria y estar en mejores condiciones para saltar o estirarse para atajarlo.
- Elegirán el momento idóneo para intervenir, por ejemplo, a la hora de levantar los brazos para atrapar balones por alto sin dejar que caigan al suelo.
- Si dan pasos cortos y coordinan el juego de pies, los porteros estarán en mejor situación para cambiar rápidamente de posición.
- Avanzarán con rapidez hacia el balón y procurarán ocupar el máximo espacio posible con el cuerpo a fin de cerrar el ángulo de tiro.
- Para lograrlo, los guardametas estirarán una pierna y plantarán la otra rodilla en el suelo para evitar que el balón se les cuele por abajo.

#### 1.ª PARTE: ACTIVACIÓN DE LOS GUARDAMETAS



La sesión comienza con diversos ejercicios de activación que hacen hincapié en el manejo del balón con las manos, el juego de pies, la distribución y la colocación de los guardametas.

#### Organización

- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- Colocar 2 miniposterías a 15 m de la reglamentaria, en un ángulo de 45 grados con respecto a esta.
- Situar a 2 guardametas en uno de los postes.
- 1 entrenador debe situarse con balones a 10 m de la portería y de cara a esta.

#### Secuencia

- El guardameta permanecerá de pie junto al poste, con el cuerpo orientado hacia la línea de banda.
- Cuando el entrenador dé la orden, el portero se girará y avanzará hacia el centro de la

portería.

- El entrenador enviará de volea un balón por alto que deberá atrapar el guardameta.
- Tras atrapar el balón, el portero sacará con la mano por alto o por bajo hacia la miniportería.
- El segundo guardameta repetirá la secuencia.
- Los porteros realizarán el mismo ejercicio partiendo del otro poste y enviando el balón hacia la otra miniportería.

### 1.ª variación

- El entrenador enviará un pase raso hacia el guardameta.
- El portero se adelantará el balón de primeras y, a continuación, pasará hacia la miniportería con el otro pie.
- El segundo guardameta repetirá la secuencia.
- Los porteros repetirán el mismo ejercicio, pero pasando a la otra miniportería.

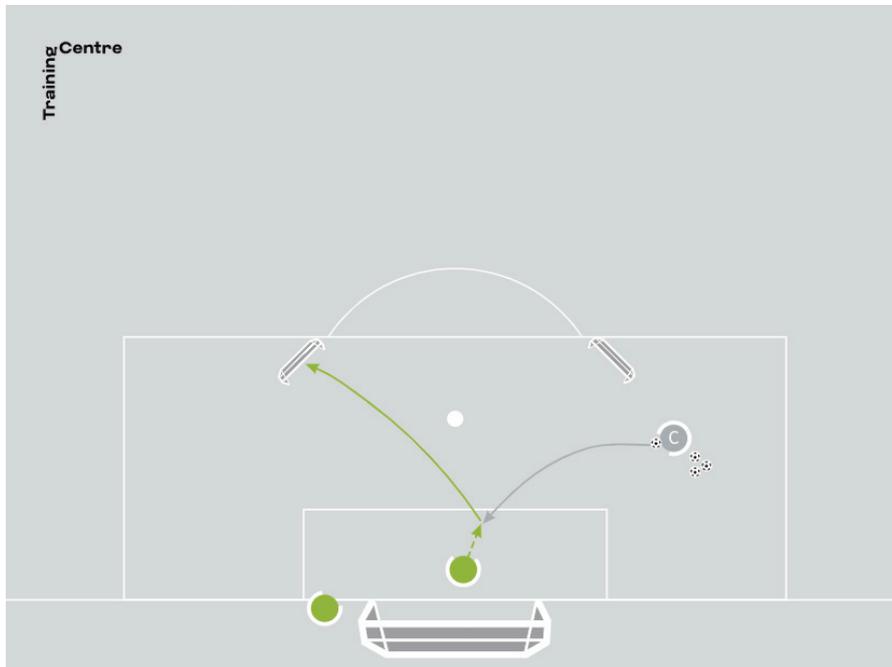
### 2.ª variación

- El entrenador enviará un pase al pie al guardameta.
- El portero se adelantará el balón de primeras y, a continuación, enviará un pase por encima de la miniportería con el otro pie.
- El segundo portero se encontrará esperando tras la portería para recibir el pase.
- Se completarán dos o tres pases por lado y se cambiará a la otra miniportería.
- Los guardametas intercambiarán sus papeles tras dos o tres pases por lado.

### Principios básicos

- Los porteros se centrarán en atrapar correctamente el balón antes de sacar con la mano para evitar momentos de indecisión.
- Al recibir y pasar, se colocarán rápidamente de tal modo que los pies estén en la posición adecuada para ejecutar el ejercicio.
- A fin de garantizar que el calentamiento se desarrolle de forma gradual, se hará hincapié en la técnica (y no en la potencia ni la velocidad) mediante saques y pases controlados.

## 2.ª PARTE: MANEJO DEL BALÓN CON LAS MANOS; BALONES POR ALTO Y REINICIO DEL ATAQUE



Este segundo ejercicio sirve de preparación a los guardametas para gestionar balones por alto y reiniciar el ataque del equipo. Para completar correctamente el ejercicio, deben mostrar un excelente grado de anticipación, dominio aéreo y seguridad con el balón en las manos.

### Organización

- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- Colocar 2 miniporterías a 15 m de la reglamentaria, en un ángulo de 45 grados con respecto a esta.
- Emplear 2 guardametas, uno situado en el centro de la portería y otro esperando tras la

línea de fondo.

- 1 entrenador se sitúa en una posición más retrasada, ligeramente escorado hacia un lado de las miniporterías.
- Los balones estarán en la posición del entrenador.

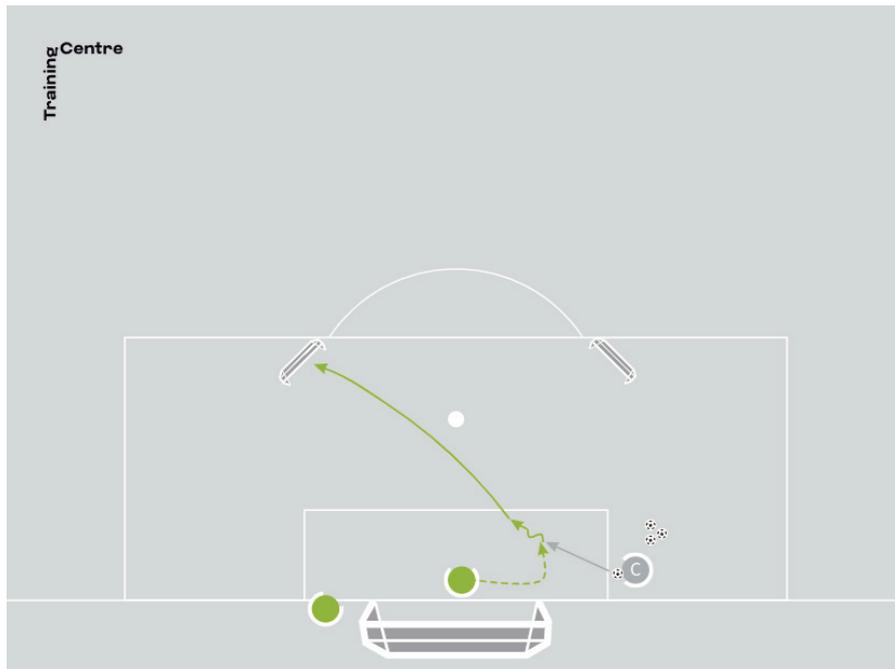
### Explicación

- El guardameta comenzará el ejercicio ligeramente por delante de la línea de meta.
- El entrenador enviará de volea un balón por alto hacia un punto situado ligeramente por delante del portero.
- El guardameta saldrá de la portería, saltará y atrapará el balón de forma segura.
- Una vez que se haya hecho con la pelota, tratará de introducirla en la miniportería del lado contrario sacando con la mano por alto o por bajo.
- Tras varias repeticiones, el entrenador cambiará de lado y los guardametas sacarán hacia la otra miniportería

### Principios básicos

- Los guardametas colocarán un pie por delante del otro al encarar el balón para estar en mejor disposición de saltar.
- A fin de atrapar el balón de forma segura, es fundamental que los porteros levanten ambos brazos en el momento oportuno.
- Los guardametas deberán mostrar un rápido juego de pies para ser capaces de recular o salir rápidamente y hacerse con el balón.

## 3.ª PARTE: REINICIAR EL JUEGO TRAS ATAJAR PASES ATRÁS DESDE LA LÍNEA DE FONDO



Los porteros practican cómo cubrir el primer palo frente a balones rasos o a media altura desde la línea de fondo hacia el punto de penalti.

### Organización

- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- Colocar 2 miniporterías a 15 m de la reglamentaria, en un ángulo de 45 grados con respecto a esta.
- Colocar un cono 5 m por delante de cada poste.
- Emplear 2 guardametas, uno situado en el centro de la portería y otro esperando tras la línea de fondo.
- 1 entrenador se sitúa con balones escorado 5 m hacia un lado de un poste.

### Explicación

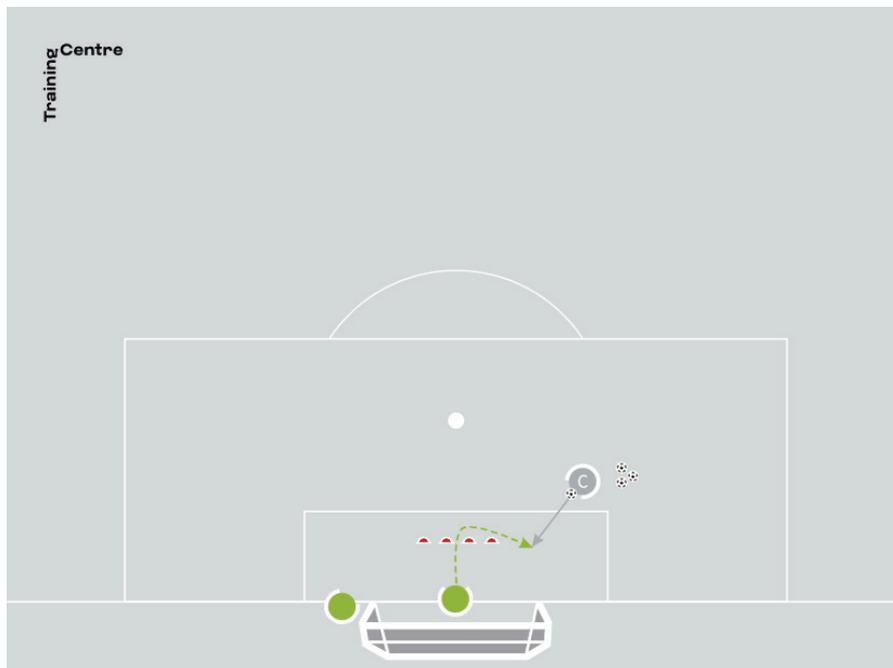
- El guardameta comenzará el ejercicio en el centro de la portería.
- Cuando el entrenador dé la orden, el portero se colocará en el palo más cercano al entrenador.

- Tras una nueva indicación, el entrenador enviará un pase desde la línea de fondo hacia el cono.
- El guardameta se lanzará al suelo para atajar el balón.
- Una vez que lo atrape, el portero sacará con la mano por alto hacia la miniportería del lado contrario.
- A continuación, el segundo guardameta realizará la misma secuencia.
- El entrenador también podrá enviar balones a media altura.
- Una vez que los guardametas hayan realizado varias paradas, el entrenador cambiará de poste, y el saque con la mano se efectuará hacia la otra miniportería.

## Principios básicos

- A fin de prepararse para posibles pases atrás a ras de suelo, es necesario flexionar las rodillas y mantener los brazos bajados, a la altura de las piernas.
- Los porteros se lanzarán al suelo con los brazos por delante y sin perder en ningún momento de vista el balón para atraparlo en el momento oportuno.
- Los guardametas asegurarán el balón antes de ponerse de pie, para evitar dejarlo caer o evitar momentos de indecisión.
- Mantendrán la concentración para estar en disposición de responder tanto a pases atrás por abajo como a media altura.

## 4.ª PARTE: COLOCACIÓN



Este ejercicio se centra en reducir el ángulo de tiro frente a disparos a corta distancia y ayuda a los guardametas a prepararse y encarar el balón en este tipo de situaciones.

## Organización

- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- Colocar una fila de conos a 5 m de la línea de meta.
- Emplear 2 guardametas, uno que parta desde el centro de la portería y otro que espere junto a esta.
- 1 entrenador se sitúa con balones a 10 m de la portería, ligeramente escorado hacia un lado del poste.

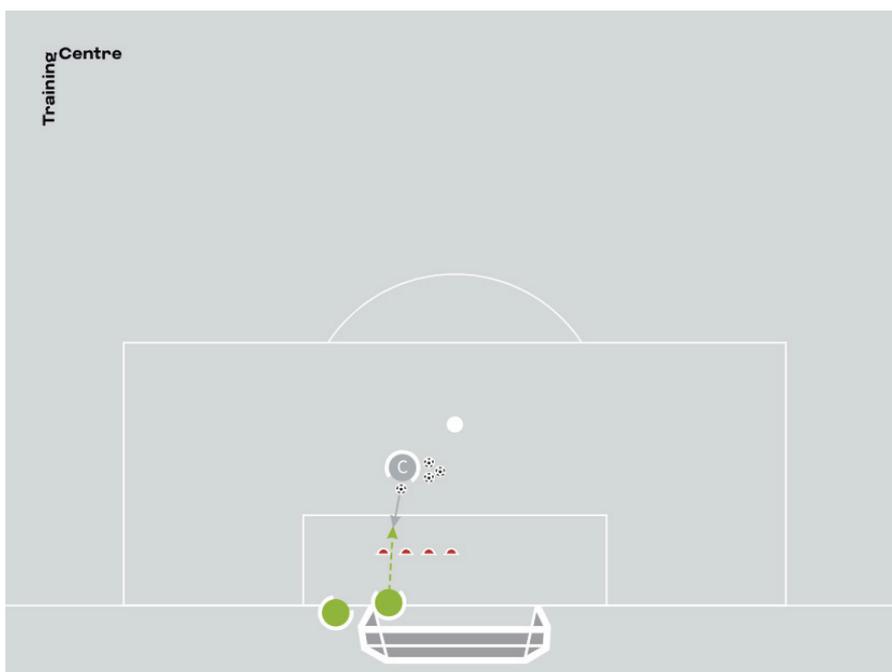
## Explicación

- El guardameta se situará en el centro de la portería, sobre la línea de meta.
- Cuando el entrenador dé la orden, el portero se acercará a la fila de conos directamente por el centro.
- Una vez que el guardameta llegue a los conos, el entrenador dará una segunda orden para que ajuste la posición del cuerpo y se desplace a un lado a fin de atajar un disparo.
- El entrenador realizará un disparo al palo corto.
- El portero se lanzará al suelo y tratará de despejar o bloquear el balón.
- Tras varias paradas de cada guardameta, se cambiará de portero y se trasladará la posición de disparo al otro lado de la portería.

## Principios básicos

- Los guardametas ajustarán rápidamente la posición del cuerpo y flexionarán la rodilla más cercana al balón para lanzarse al suelo y atajar el disparo.
- Cuando deban tapar mucha portería, se lanzarán en estirada hacia un lado.
- Dar pasos cortos y rápidos puede resultar de utilidad a la hora de encarar disparos a corta distancia.

## 5.ª PARTE: ATAJAR DISPAROS A CORTA DISTANCIA



Los guardametas practican cómo atajar disparos a corta distancia concentrándose en la manera de encarar el balón y en la postura del cuerpo.

## Organización

- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- Colocar una fila de conos a 5 m de la línea de meta.
- Emplear 2 guardametas, uno que parta desde el centro de la portería y otro que espere junto a esta.
- 1 entrenador se sitúa con balones a 10 m de la portería, escorado hacia el poste donde se encuentre el guardameta.

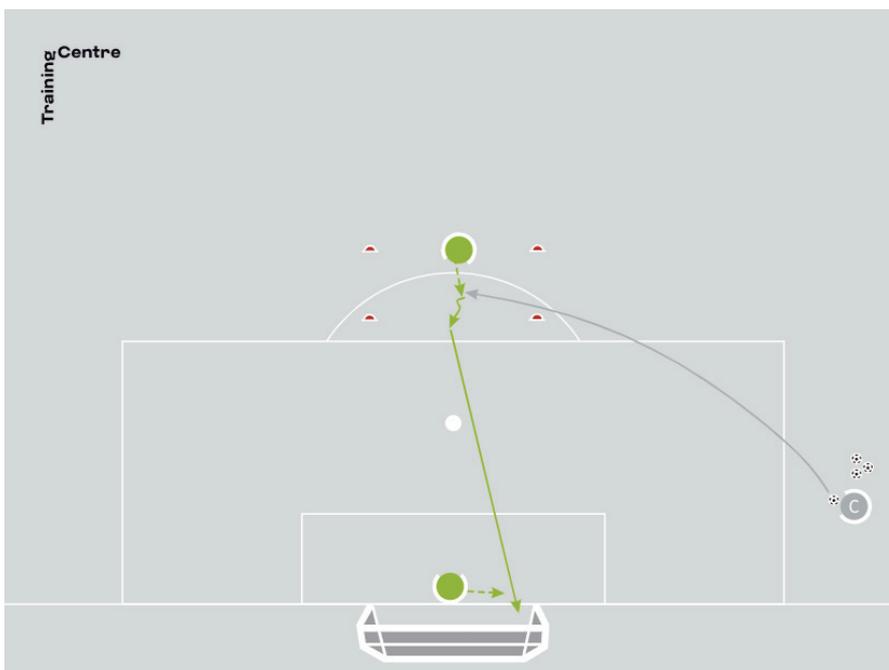
## Explicación

- El guardameta comenzará en uno de los postes, con el cuerpo orientado hacia la línea de banda.
- Cuando el entrenador dé la orden, se girará y avanzará hacia los conos a la vez que trata de tapar la portería.
- Cuando el portero llegue a los conos, el entrenador realizará un disparo por abajo.
- El guardameta deberá atajar el balón con los pies.
- Habrá cambio de portero después de cada parada.
- Tras varias paradas, la posición de disparo del entrenador se trasladará al otro lado de la portería.

## Principios básicos

- A fin de ocupar más espacio, los porteros encararán el disparo con los brazos extendidos y lanzándose al suelo a por el balón.
- Al salir corriendo de la portería, pueden estirar una pierna y clavar la otra rodilla en el suelo para evitar que el balón se les cuele por abajo.
- Los guardametas no perderán en ningún momento de vista el balón para prever la dirección del disparo y adaptar rápidamente la posición de los pies.

## 6.ª PARTE: BALONES POR ALTO, REMATES Y DEFENSA DE LA PORTERÍA



Este último ejercicio reúne todos los componentes de los anteriores en una especie de competición. Los guardametas se enfrentarán entre sí poniendo en práctica algunos de los fundamentos ejercitados a la hora de manejar el balón con las manos, reiniciar la jugada y atajar disparos.

### Organización

- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- Situar a 1 guardameta en la portería.
- Delimitar 1 portería con picas a 25 m de la de tamaño reglamentario.
- Delimitar una zona de juego de 10 × 5 m justo delante de la portería.
- Situar al segundo guardameta dentro de la zona pequeña.
- 1 entrenador se sitúa con balones escorados 15 m hacia un lado de la portería.

### Explicación

- El entrenador enviará un balón por alto al guardameta situado en la zona pequeña.
- El portero deberá atrapar la pelota.
- A continuación, la hará rodar hacia delante y rematará con el pie hacia la portería contraria.
- El otro guardameta tratará de detener el disparo.
- El portero dejará caer el balón al suelo y disparará desde la zona reducida.
- Cada guardameta realizará cinco disparos.
- Ganará el guardameta que marque más veces.

### Principios básicos

- Los guardametas orientarán el cuerpo hacia el punto de pase e irán adaptando gradualmente su postura a la trayectoria del balón.
- Saltarán con una pierna por delante y levantando los brazos en el momento oportuno para atacar el balón.
- Los guardametas atraparán la pelota de forma segura y la echarán hacia delante para tener un mayor control y no dejarla caer.
- A lo largo del ejercicio, mantendrán una actitud competitiva y dispararán con potencia y precisión...