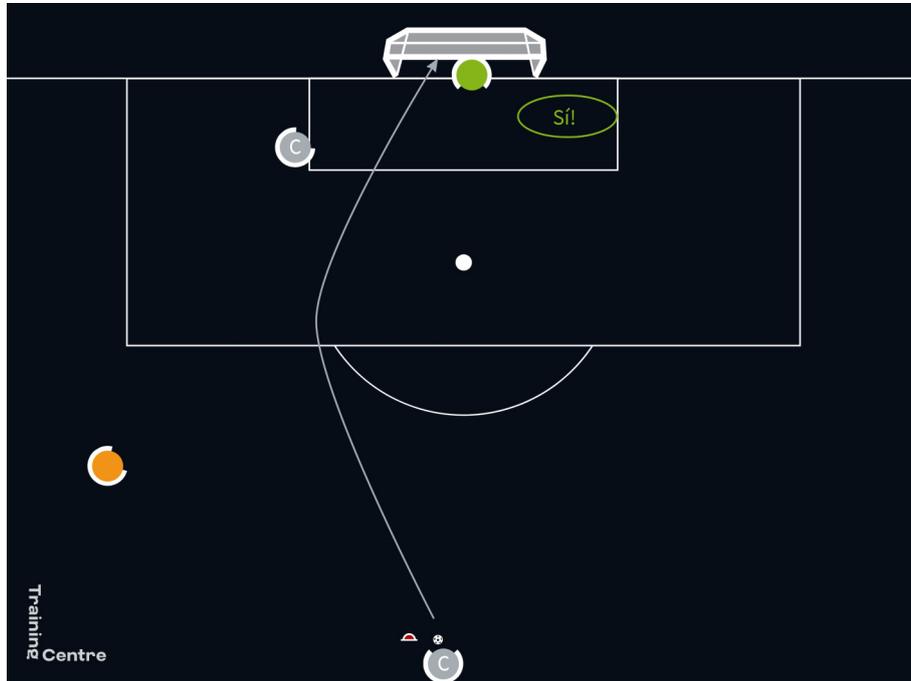


Programa de entrenamiento para jóvenes de las categorías sub-13 a sub-15 masculinas

ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DE BALONES AÉREOS



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesita como mínimo un portero y un entrenador. Este último será el encargado de enviar los balones.
- Situar al portero 1 en la línea de meta.
- Situar al portero 2 a unos 15 m del área de penalti, de cara a la portería (tal y como se muestra en la imagen).

Explicación

- El entrenador envía un balón bombeado hacia la portería.
- Mientras el balón está en el aire, el portero 1 tiene que analizar su trayectoria y determinar si va a entrar en la portería sin botar previamente.
- El portero 1 tiene que comunicar su decisión gritando «sí» o «no» en función de si cree que el balón va a entrar en la portería sin botar o no.
- Si el balón acaba en la portería, el portero 1 debe recogerlo y enviárselo rodando al portero 2.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Leer y evaluar la trayectoria y la velocidad del balón en cuanto el entrenador le dé con el pie.
- El portero debe comunicar su decisión de forma clara y en voz alta.

ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DE BALONES AÉREOS



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 3 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Determinar tres zonas de colores de 3 x 3 m a lo largo de la línea de meta y otras tres zonas de 3 x 3 m justo enfrente de ellas, al borde del área pequeña.
- Numerar las zonas del uno al seis.
- Situar al portero 1 en la línea de meta.
- Situar al portero 2 fuera del área grande, cerca del borde izquierdo.
- Colocar al portero 3 junto al entrenador, que se encuentra en un punto situado a unos 15 m fuera del área grande.

Explicación

- El entrenador envía un balón bombeado hacia la portería.
- Mientras el balón está en el aire, el portero 1 tiene que analizar su trayectoria, determinar en cuál de las seis zonas va a caer y decir en voz alta el número correspondiente.
- Una vez que el guardameta comunica su decisión y recoge el balón, envía un pase por alto con la mano al portero 2, que pasa la pelota al portero 3.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Leer y evaluar la trayectoria y la velocidad del balón en cuanto el entrenador le dé con el pie.
- El portero debe comunicar su decisión de forma clara y en voz alta.
- Pedir al portero que sea lo más preciso y rápido posible en la toma de decisiones.
- Evaluar la trayectoria del balón de envíos dirigidos a la izquierda, el centro y la derecha de la portería.
- Pedir al portero que pase el balón con rapidez y precisión.

ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DE BALONES AÉREOS Y AJUSTE DEL JUEGO DE PIES



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 3 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Determinar tres zonas de colores de 3 x 3 m a lo largo de la línea de meta y otras tres zonas de 3 x 3 m justo enfrente de ellas, al borde del área pequeña.
- Numerar las zonas del uno al seis.
- Situar al portero 1 en el centro de la cuadrícula que comprende las seis zonas.
- Situar al portero 2 fuera del área grande, cerca del borde izquierdo.
- Colocar al portero 3 junto al entrenador, que se encuentra en un punto situado a unos 15 m fuera del área grande.

Explicación

- El entrenador envía un balón bombeado hacia una de las seis zonas marcadas delante de la portería.
- Mientras el balón está en el aire, el portero 1 tiene que determinar en cuál de las seis zonas va a caer.
- El guardameta comunica su decisión colocándose en una de las zonas.
- El portero no debe intentar atrapar el balón, sino adoptar una posición estática en la zona correspondiente antes de que llegue la pelota.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

- Leer y evaluar la trayectoria y la velocidad del balón en cuanto el entrenador le dé con el pie.
- El portero debe desplazarse rápidamente a la zona en la que prevé que va a caer el balón.
- Si el guardameta considera que el balón no va a caer en ninguna de las zonas, debe permanecer en la posición inicial.
- La velocidad de movimiento y la posición del cuerpo son fundamentales para que el portero llegue a tiempo a la zona. Una vez que ha tomado una decisión, debe moverse con la máxima determinación.

ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DEL BALÓN EN UNA ZONA MÁS AMPLIA



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 3 porteros y 1 entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Delimitar una cuadrícula con nueve zonas de colores de 3 x 3 m dentro del área grande (tal y como se muestra en la imagen).
- Numerar las zonas del uno al nueve.
- Situar al portero 1 en el centro de la cuadrícula.
- Situar al portero 2 fuera del área grande, cerca del borde izquierdo.
- Colocar al portero 3 junto al entrenador, que se encuentra en un punto situado a unos 15 m fuera del área grande.

Explicación

- El entrenador lanza con la mano un balón aéreo a una de las nueve zonas, variando la potencia de lanzamiento en cada envío.
- Mientras el balón está en el aire, el portero 1 tiene que determinar en cuál de las nueve zonas va a caer y decir de forma clara y en voz alta el número de la zona correspondiente.
- A continuación, el portero 1 debe dar un pase por alto con la mano al portero 2.
- Rotar a los porteros.

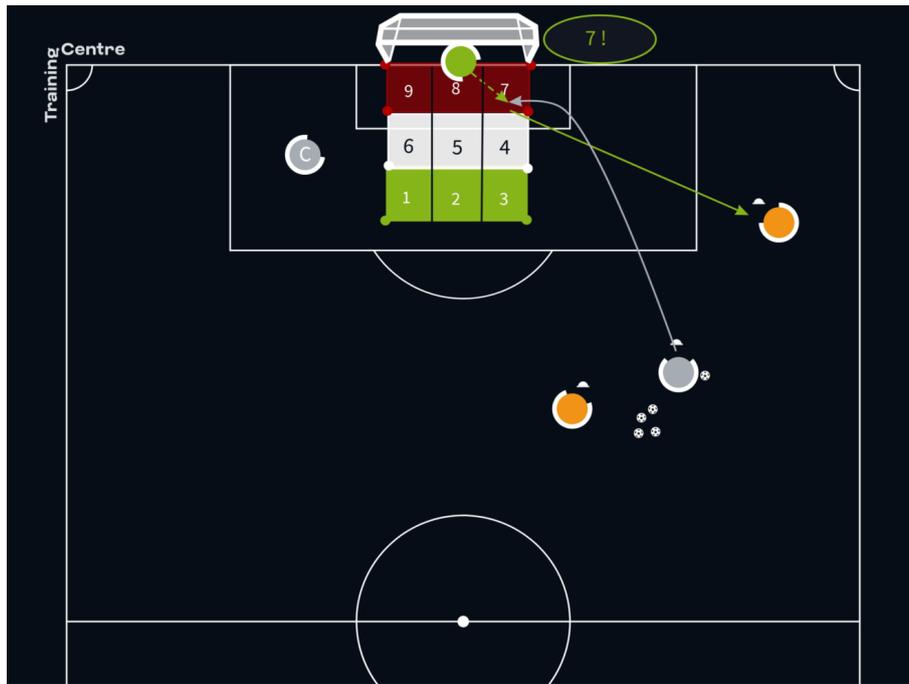
Variación

- En vez de gritar el número de la zona donde cree que va a caer el balón, el guardameta debe desplazarse a dicha zona.

Principios básicos

- Leer y evaluar la trayectoria y la velocidad del balón en cuanto sale de las manos del entrenador.
- El portero debe comunicar su decisión de forma clara y en voz alta.
- El portero debe desplazarse lo más rápido posible a la zona en la que prevé que va a caer el balón.
- Si el guardameta considera que el balón no va a caer en ninguna de las zonas, debe permanecer en la posición inicial.
- El entrenador debe variar la velocidad y la longitud de los envíos.
- Pedir al portero que tome decisiones acertadas al leer la trayectoria del balón.

ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DE BALONES AÉREOS PROCEDENTES DE DISTINTOS ÁNGULOS



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan un mínimo de 3 porteros y un entrenador.
- Delimitar una cuadrícula con nueve zonas de colores de 3 x 3 m dentro del área grande (tal y como se muestra en la imagen).
- Numerar las zonas del uno al nueve.
- Situar al portero 1 ligeramente por delante de la línea de meta.
- Situar a los porteros 2 y 3 fuera del área grande: el portero 2 debe colocarse en una posición casi opuesta al primer palo, mientras que el portero 3 tiene que situarse a la izquierda del portero 1, a unos 5 m del borde del área.

Explicación

- Desde sus respectivas posiciones, el entrenador y 2 porteros se turnan para enviar balones con la mano hacia la cuadrícula situada delante de la portería, variando la potencia del envío en cada turno.
- Mientras el balón está en el aire, el portero 1 tiene que determinar en cuál de las nueve zonas va a caer y decir de forma clara y en voz alta el número de la zona correspondiente.
- Siempre que sea posible, el portero 1 debe recoger el balón y devolvérselo al entrenador o a uno de los guardametas.
- Rotar a los porteros.

Variación

- En vez de gritar el número de la zona donde cree que va a caer el balón, el guardameta debe colocarse en una posición estática en dicha zona. En lugar de ocupar una posición inicial ligeramente por delante de la línea de meta, el portero comienza la secuencia en el centro de la cuadrícula.

Principios básicos

- Leer y evaluar la trayectoria y la velocidad del balón en cuanto sale de las manos del lanzador.
- Pedir al portero que tome una decisión lo más rápido posible.
- El guardameta debe perfilarse en función del ángulo del envío.
- El portero debe comunicar su decisión de forma clara y en voz alta.
- Pedir al portero que tome decisiones acertadas al leer la trayectoria del balón.
- La capacidad del portero para perfilarse correctamente es fundamental en este ejercicio.

CÁLCULO PRECISO DE LA TRAYECTORIA DEL BALÓN



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 3 porteros y un entrenador.
- Delimitar una zona de 8 x 8 m delante de la línea de meta, a 3 m aproximadamente.
- Situar al portero 1 dentro de la zona y darle un aro.
- Situar a los porteros 2 y 3 fuera del área grande: el portero 2 debe colocarse en una posición casi opuesta al primer palo, mientras que el portero 3 tiene que situarse a la izquierda del portero 1, a unos 5 m del borde del área.

Explicación

- Desde sus respectivas posiciones, el entrenador y 2 porteros se turnan para enviar balones con la mano hacia la zona, variando la potencia del envío en cada turno.
- El portero 1 tiene que anticipar dónde va a caer el balón y desplazarse para hacer que pase por el aro.
- Rotar a los porteros.

Principios básicos

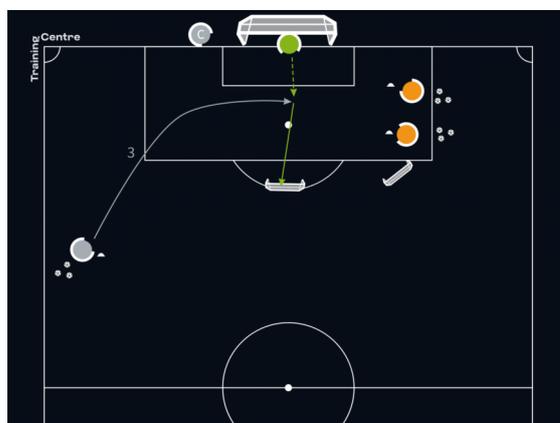
- Leer y evaluar la trayectoria y la velocidad del balón en cuanto sale de las manos del lanzador.
- Hacer hincapié en la importancia del primer paso del guardameta, que debe responder siempre a su lectura de la trayectoria del balón.
- Pedir al portero que sea preciso a la hora de calcular el vuelo del balón, lo que implica sincronizar la velocidad de desplazamiento con la trayectoria de la pelota para asegurarse de estar en la posición correcta cuando caiga.
- Una vez determinado el punto de destino del balón, el portero debe permanecer en una posición fija con el aro extendido y no moverlo para que el balón pase por él.

TRANSICIÓN OFENSIVA TRAS HACERSE CON EL BALÓN



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 3 porteros y un entrenador.
- Situar al portero 1 dentro del área pequeña.
- El entrenador ocupa una posición abierta fuera del área grande (tal y como se muestra en la imagen).
- Situar al portero 2 a la altura del área pequeña, a unos 5 m a la derecha.
- Situar al portero 3 a la altura del punto de penalti y en línea con el portero 2.
- Colocar una miniportería justo enfrente de la portería reglamentaria y en el borde del semicírculo del área grande.
- Colocar otra miniportería en una esquina del área grande, en un ángulo de 45 grados respecto a la portería reglamentaria.



Explicación

El ejercicio consiste en la siguiente secuencia de tres pasos:

- 1) Con la mano, el portero 2 envía un balón por alto y con efecto al área de penalti. El portero 1 atrapa el balón y, a continuación, lo envía rodando al interior de la miniportería situada en la esquina del área.
- 2) Con la mano, el portero 3 envía un balón por alto y con efecto al área de penalti. El portero 1 atrapa el balón y, a continuación, envía un saque de volea a los pies del entrenador.
- 3) El entrenador envía un balón bombeado al área de penalti. El portero 1 atrapa el balón y, a continuación, lo envía rodando al interior de la miniportería situada justo enfrente de la portería reglamentaria.

Principios básicos

- Una vez atrapado el balón, el portero debe hacerlo rodar de forma rápida y precisa hasta el interior de una de las miniporterías.
- Una vez atrapado el balón, el portero debe enviar un saque de volea preciso al entrenador.
- Hay que prestar atención al desplazamiento del guardameta y a su dominio del juego con el pie.
- Hacer hincapié en la importancia del primer paso del guardameta, que debe responder siempre a su lectura de la trayectoria del balón.
- Una vez atrapado el balón, el portero debe iniciar una transición ofensiva inmediatamente.

SITUACIÓN DE PARTIDO



Organización

- Para ejecutar el ejercicio, se necesitan 3 porteros y un entrenador, que será el encargado de enviar los balones.
- Situar a los 3 porteros al borde del área pequeña.
- El entrenador ocupa una posición abierta en un punto situado fuera del área grande.

Explicación

- El entrenador envía un balón bombeado al área grande.
- Los 3 porteros luchan por hacerse con el balón.
- En cuanto uno de los guardametas atrapa el balón, los otros 2 porteros esprintan para salir del área grande: uno de ellos debe dirigirse hacia el lado izquierdo y el otro, hacia el derecho.
- A continuación, el portero que ha atrapado la pelota se la envía rodando a cualquiera de los otros dos guardameta, que se pasan el balón entre sí antes de devolver el balón al entrenador.

Principios básicos

- Luchar por el balón contra los adversarios reproduce una situación real de partido.
- Poner en práctica todos los conceptos que se han trabajado en los ejercicios anteriores.
- Una vez atrapado el balón, el portero debe iniciar una transición ofensiva inmediatamente.
- Pedir al portero que atrape la pelota que varíe el destino de los saques con la mano al iniciar la transición ofensiva.
- Es importante finalizar siempre las sesiones con un ejercicio divertido que recree situaciones de partido.