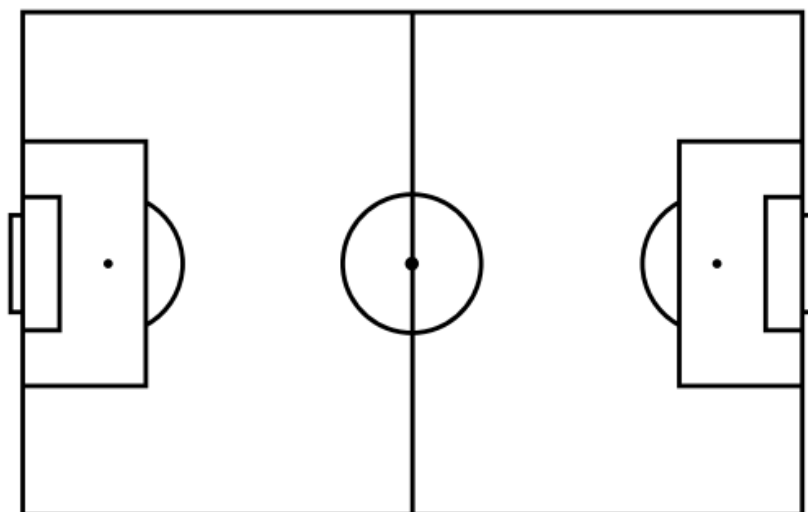




Plan de entrenamiento - Segundo portería 1  
Fecha: 24.02.2023

|                     |   |                                |         |
|---------------------|---|--------------------------------|---------|
| Tiempo de práctica: | 57 Min.   | <b>Continuidad y reinicios</b> | 12 Min. |
| Calentamiento:      | PERCEPCIÓN, VELOCIDAD Y JUEGO DE PIES. Material: varios balones de fútbol, 2 x 4 conos chinos de diferentes colores. Duración: 6 repeticiones.  | Pases / pases tras control     | 10 Min. |
| Introducción:       | BLOCAJES Y BLOQUEO CORTO Y LARGO. Material: portería grande, varios balones de fútbol. Duración: 3 repeticiones en cada lado.                   | Balón largo                    | 2 Min.  |
| Parte principal:    | CAÍDA LATERAL, BLOQUEO Y SEGUNDA PORTERÍA. Material: portería grande, varios balones de fútbol, 2 conos. Duración: 5 repeticiones en cada lado. | <b>Técnicas básicas</b>        | 11 Min. |
|                     | DEFENSA LIBRE SEGUNDA ACCIÓN. Material: portería grande, varios balones de fútbol, 2 conos. Duración: 8 repeticiones por portero y por lado.    | Bloquear / embolsar / caídas   | 11 Min. |
|                     |   | <b>Impulsiones</b>             | 0 Min.  |
|                     |   | <b>1 contra 1</b>              | 22 Min. |
|                     |   | Caida lateral                  | 10 Min. |
|                     |   | Reacción con pie y mano        | 2 Min.  |
|                     |   | Bloqueo                        | 9 Min.  |
|                     |   | Atacando el balón              | 1 Min.  |
|                     |   | <b>Centros y despejes</b>      | 12 Min. |
|                     |   | Despejes                       | 12 Min. |



Plan de entrenamiento - Segundo portería 1  
Fecha: 24.02.2023

## Percepción, velocidad juego de pies

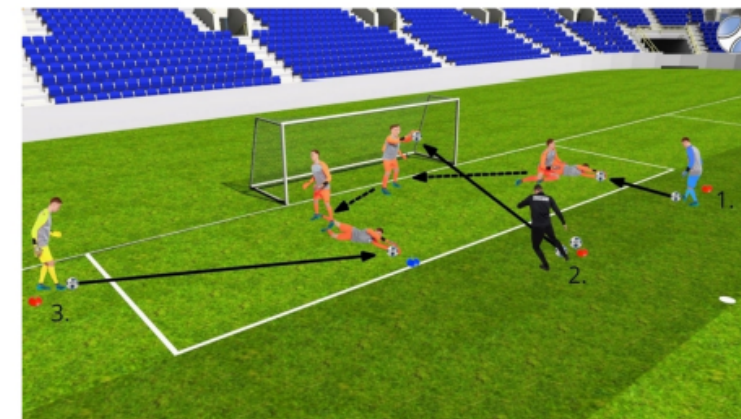


Los porteros comienzan en el centro de un cuadrado de marcadores y reciben tres órdenes del entrenador (color o número 1-4). El objetivo es llegar a los marcadores lo más rápido posible y luego volver a una posición básica neutral en el centro. A continuación, los porteros entrenan tres veces el juego directo con el pie (interior / empeine).

- Jugador**  
3 porteros
- Material**  
varios balones de fútbol, 2 x 4 conos chinos de diferentes colores
- Estructura de entrenamiento**  
calentamiento
- Metodología**  
cognitivo
- Duración**  
6 repeticiones
- Continuidad y reinicios

Plan de entrenamiento - Segundo portería 1  
Fecha: 24.02.2023

## Técnicas básicas y segunda portería



El portero comienza con una caída lateral desde una posición sentada (1.) (3 balones) y luego ajustara su posición al entrenador. El entrenador envía dos balones desde el suelo para bloquear (2). Después de ajustar su posicionamiento sobre el portero lateral, éste defiende la segunda portería (que se simula con el marcador azul) mediante caída lateral (3.).

- Jugador**  
1 portero, 2 jugadores de campo o 2 porteros más
- Material**  
portería grande, varios balones de fútbol, 4 conos chinos
- Estructura de entrenamiento**  
introducción
- Metodología**  
combinado
- Duración**  
4 repeticiones en cada lado
- Técnicas básicas

Plan de entrenamiento - Segundo portería 1  
Fecha: 24.02.2023

## Blocajes y bloqueo corto y largo



El portero trabaja en posición de rodillas y entrena blocajes de tres balones (jugados por el entrenador con la mano). Después, recibe los balones lanzados por los otros porteros para entrenar el bloqueo largo desde el nivel de la rodilla. Esto es como un ejercicio previo a la movilidad. En la segunda ronda, entrena blocajes y el bloqueo en corto.

- Jugador**  
3 porteros
- Material**  
portería grande, varios balones de fútbol
- Estructura de entrenamiento**  
introducción
- Metodología**  
combinado
- Duración**  
3 repeticiones en cada lado
- 1 contra 1

# Documentación del entrenamiento



AYUDA

LOGOUT

DEUTSCH

ENGLISH

ESPAÑOL

CUENTA

**ENTRENAMIENTO**

VÍDEOS

GRÁFICOS

PARTIDO

ANÁLISIS

ACADEMIA

Entrenamiento

Entrenamiento

[+ Crear nuevo entrenamiento](#)

Planes de entrenamiento

Planes de entrenamiento propios

Nivel de entrenamiento

October 2022

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sá | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 01 | 02  |
| 03  | 04  | 05  | 06  | 07  | 08 | 09  |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15 | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22 | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29 | 30  |

29.10.2022 - 08:00 Hora a.m./p.m. - Manuel Meuer

Fecha

Hora a.m/p.m.  Hora a.m./p.m.

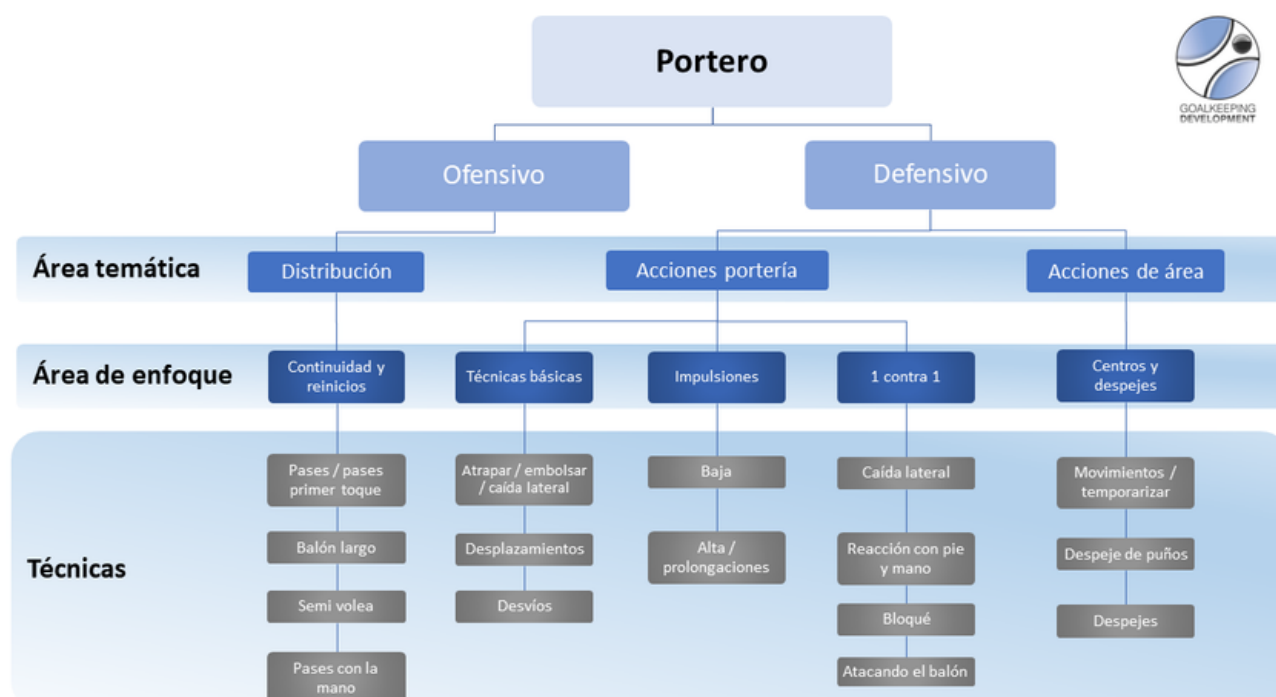
Duración  Minutos

Portero

Valoración

Contenido

1. Calentamiento
2. Introducción
3. Parte principal
4. Equipo
5. Regeneración





Ejercicios

Ejercicios propios

## 📄 Ejercicios (436)

Porteros

Todos



Estructura de entrenamiento

Todos



Énfasis principal

Todos



Técnica

Todos



Entrenador de porteros

Todos



### Continuidad y reinicios

Acción tecnica con una banda de resistencia ☆

Balón largo bajo la presión del tiempo ☆

Balón largo tras el ajuste de la posición ★

Balón largo tras el saque de meta ★

Calentamiento con la mano y el pie ★



# Programa de gráficos



GOALKEEPING  
DEVELOPMENT

AYUDA

LOGOUT | DEUTSCH | ENGLISH | ESPAÑOL

CUENTA

ENTRENAMIENTO

VÍDEOS

**GRÁFICOS**

PARTIDO

ANÁLISIS

ACADEMIA

Gráficos (nuevo)

compartir

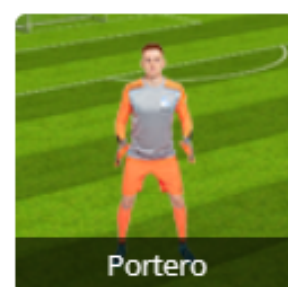
Nueva gráfica

Cargar gráfica

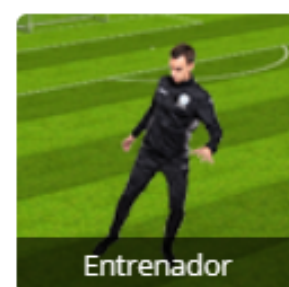
guardar



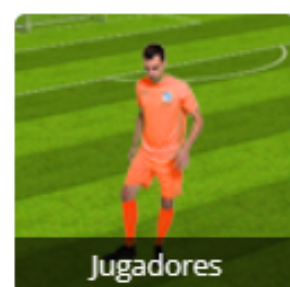
Campo



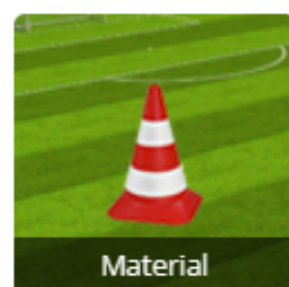
Portero



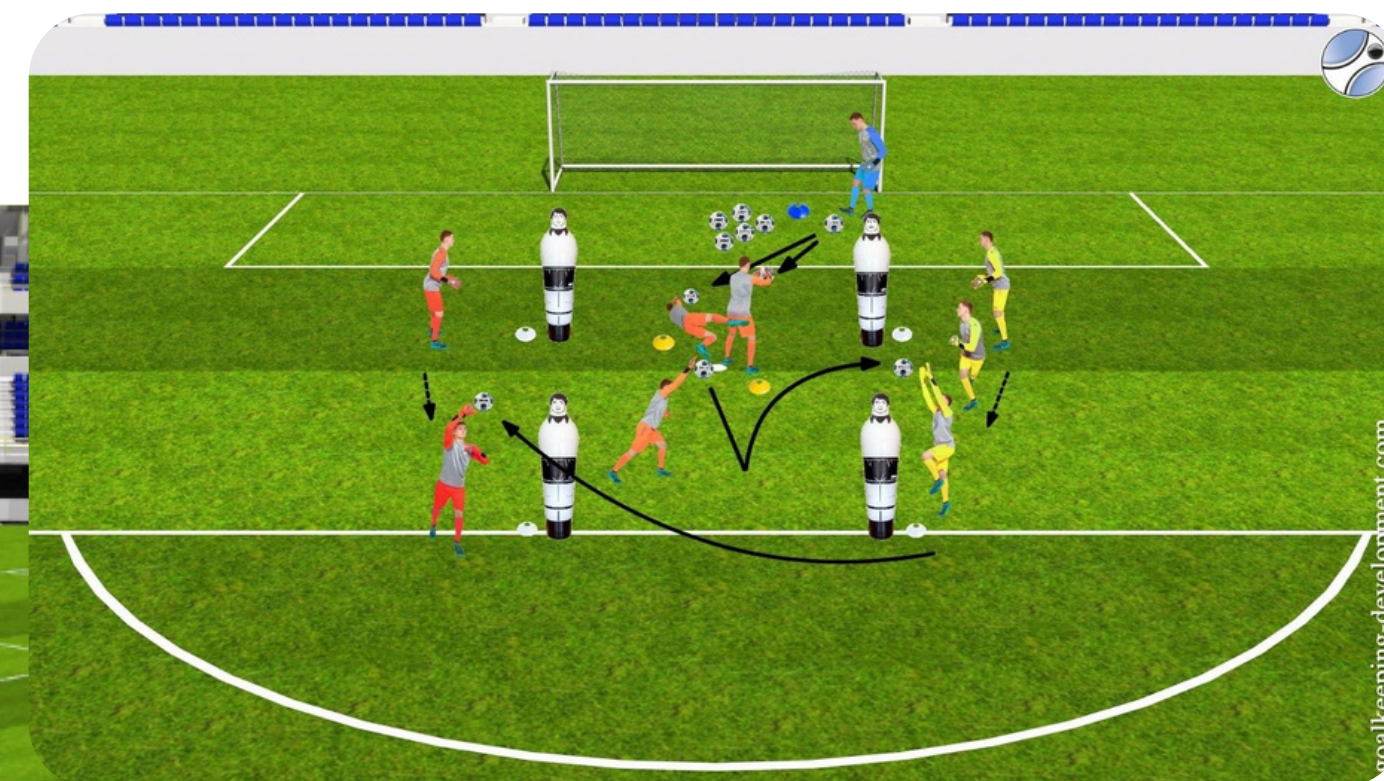
Entrenador



Jugadores



Material



# Documentación del partido



AYUDA

→ LOGOUT | DEUTSCH | ENGLISH | ESPAÑOL

CUENTA

ENTRENAMIENTO

VÍDEOS

GRÁFICOS

**PARTIDO**

ANÁLISIS

ACADEMIA

Partido

Goles recibidos

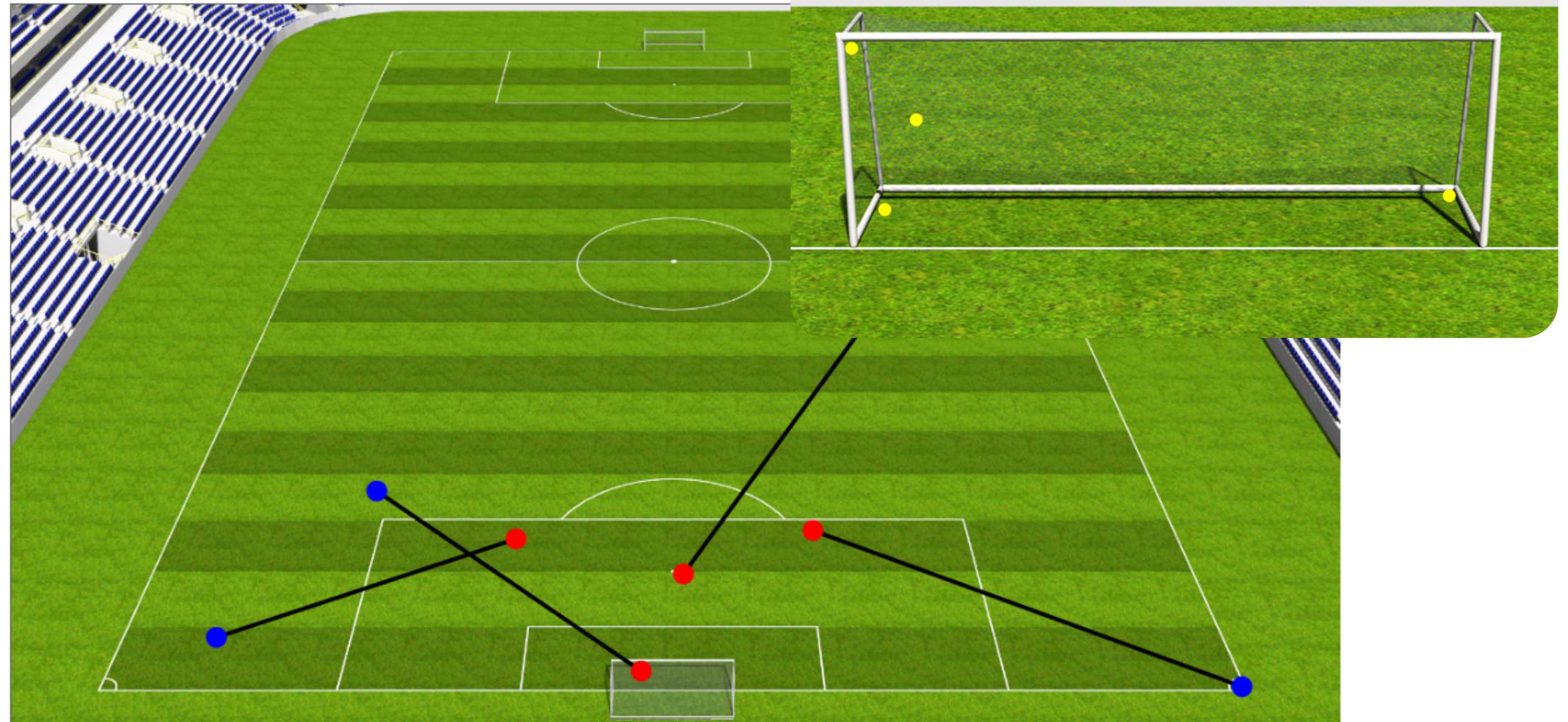
Puntaje

🕒 Goles recibidos

📄 Cargar gráfica

📌 guardar

Origen / Finalización +



# Análisis Entrenamiento / Partido



Entrenamiento

Entrenamiento

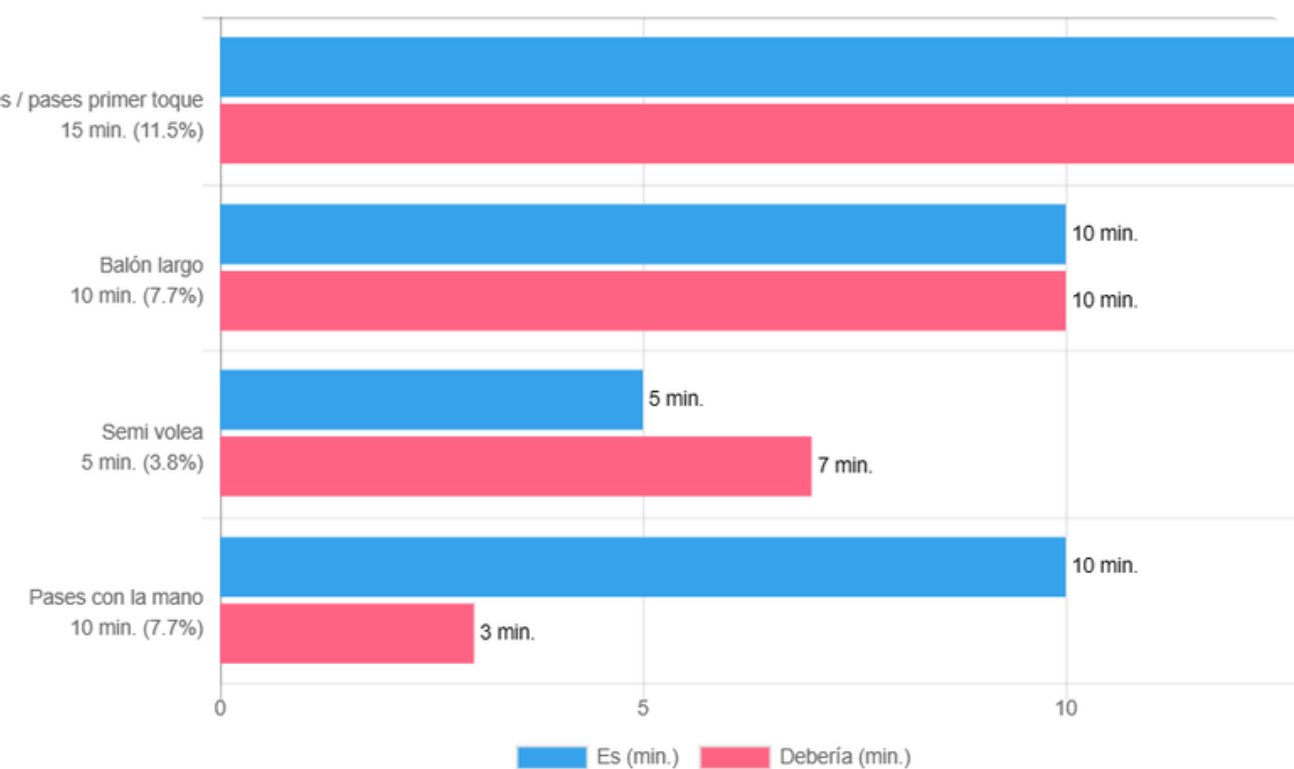
Partido

Valoración

Fecha desde 01.07.2016 hasta 30.06.2023

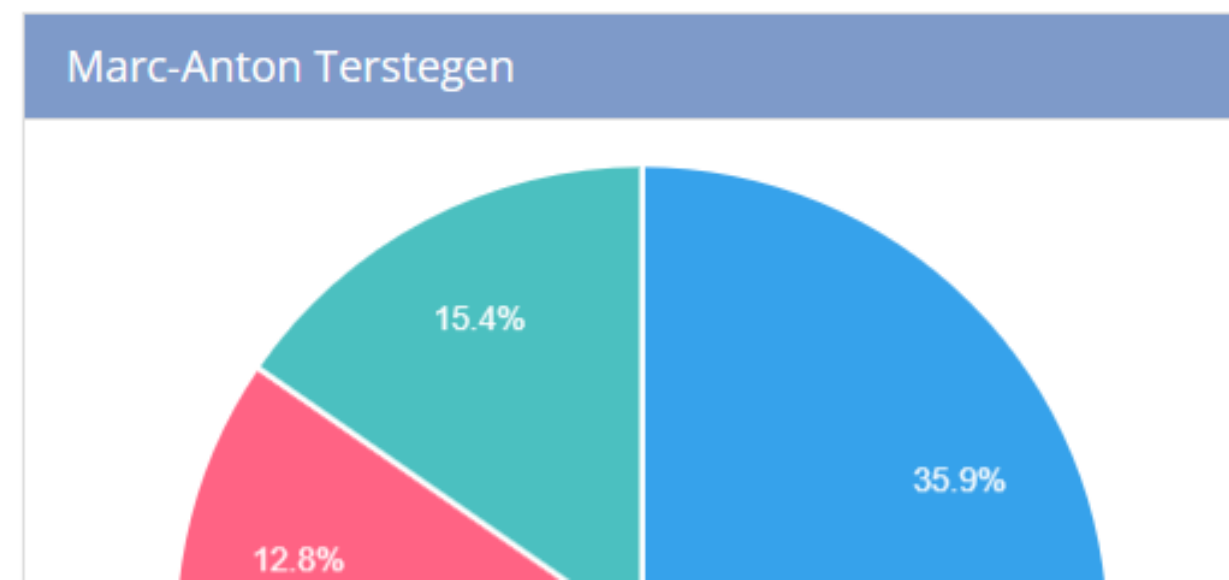
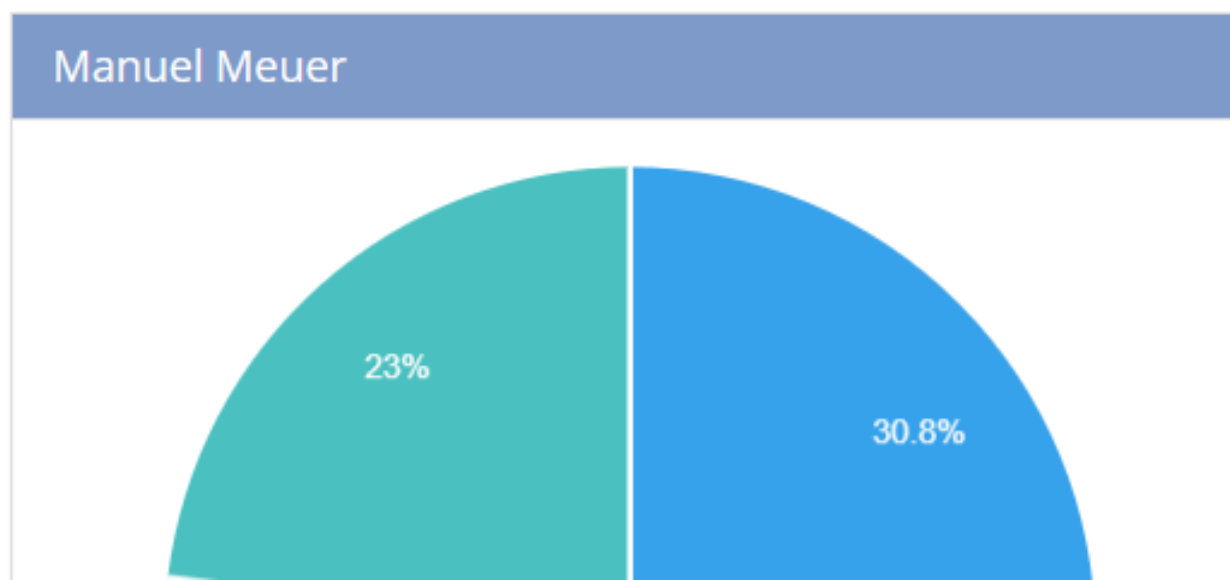
Portero

Estadísticas



## Entrenamiento - Enfoque

Fecha: 01.07.2016 - 30.06.2023



# Seminarios web, entrevistas ...



AYUDA

LOGOUT | DEUTSCH | ENGLISH | ESPAÑOL

CUENTA ENTRENAMIENTO VÍDEOS GRÁFICOS PARTIDO ANÁLISIS **ACADEMIA**

Academia

Academia

Tema: Todos

Categoría: Todos

actualizar

Condicional 13

Descargar certificado



# Goalkeeping Software



[www.goalkeeping-  
development.com/es](http://www.goalkeeping-development.com/es)

**Prueba gratuita**