Metodología del entrenamiento de Porteros



Los entrenamientos de los porteros, según quién escribe, se dividen en 3 partes: a- entrenamiento físico, b- entrenamiento de reacción, c- entrenamiento técnico, de seguridad y reconocimiento de la portería.

A- ENTRENAMIENTO FISICO: hablamos de resistencia y potencia corporal. Le dedicamos 1 o 2 sesiones semanales específicas de estas cualidades. Importantes para los primeros días del entrenamiento. Es un factor valioso la utilización de las pausas de recuperación, entre serie y serie.

B- ENTRENAMIENTO DE REACCION: lo asociamos con velocidad de movimientos, tanto de sus piernas, como de sus brazos.

Una sesión debe ser exclusiva , con pocos balones y con pausas de recuperación mayores.

En este tipo de entrenamientos tiene mucha importancia el uso de balones de menor tamaña y de mayor rapidez.

C-ENTRENAMIENTO TECNICO, DE SEGURIDAD Y RECONOCIMIENTO DE LA PORTERIA: Hablamos de formas de atrapar, de tirarse, de achicar los ángulos del arco y de posiciones a tomar, según donde este el balón. Una o dos sesiones diarias. Ideal para el día previo a la competencia. Los balones deberán ser normales y de menor peso.

Además tenemos que tener en cuenta que el factor psicológico, en un portero, es fundamental para el buen desempeño, la presencia y la reacción ante la adversidad, por lo que debemos prepararlos en cada sesión, con charlas, apuntadas a situaciones específicas.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso