

Dirigida por **Alberto Domínguez Rivas** (portero en activo, técnico en fútbol N1 y entrenador de porteros por la FGF) presentamos por primera vez en Vigo la Escuela de AZERO PORTEROS con los objetivos de:

1. Fomentar la práctica deportiva de los más jóvenes
2. Mejorar las condiciones físicas adaptadas al puesto de portero
3. Mejorar las capacidades técnico-cognitivas y espaciales relativas al puesto de portero

Sobre esta base podemos destacar (METODOLOGÍA):

1. ACCIONES TÉCNICAS A ENTRENAR

Blocaje sin caída (frontal: raso, con bote o alto)

Blocaje con caída/impulsión (frontal, lateral: raso, con bote o alto)

Desvío/despeje sin caída (frontal, lateral, prolongación)

Desvío/despeje con caída (lateral: raso, con bote o alto a mano natural o a mano cambiada)

Acciones de juego aéreo (blocaje, desvío, prolongación, despeje)

Acciones de inicio y reinicio de juego (mano, pie)

2. OTROS ASPECTOS A ENTRENAR

Colocación Visión periférica Coordinación Bilateralidad Toma de decisión

La conjunción de ambos apartados da lugar a las sesiones de entrenamiento que tendrán como contiguo varias de las acciones técnicas entrenadas.

ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO (1H.)

A. CALENTAMIENTO-ACTIVACIÓN: 10 min

Algún juego, elementos de coordinación y activación del tono muscular

B. INTRODUCCIÓN A LA SESIÓN: 15min

Trabajo analítico aislado relacionado con el contenido de la sesión

C. PARTE PRINCIPAL: 30 min

Postas de trabajo y/o competición

D. VUELTA A LA CALMA: 5 min

Resolución de dudas generadas y estiramientos

