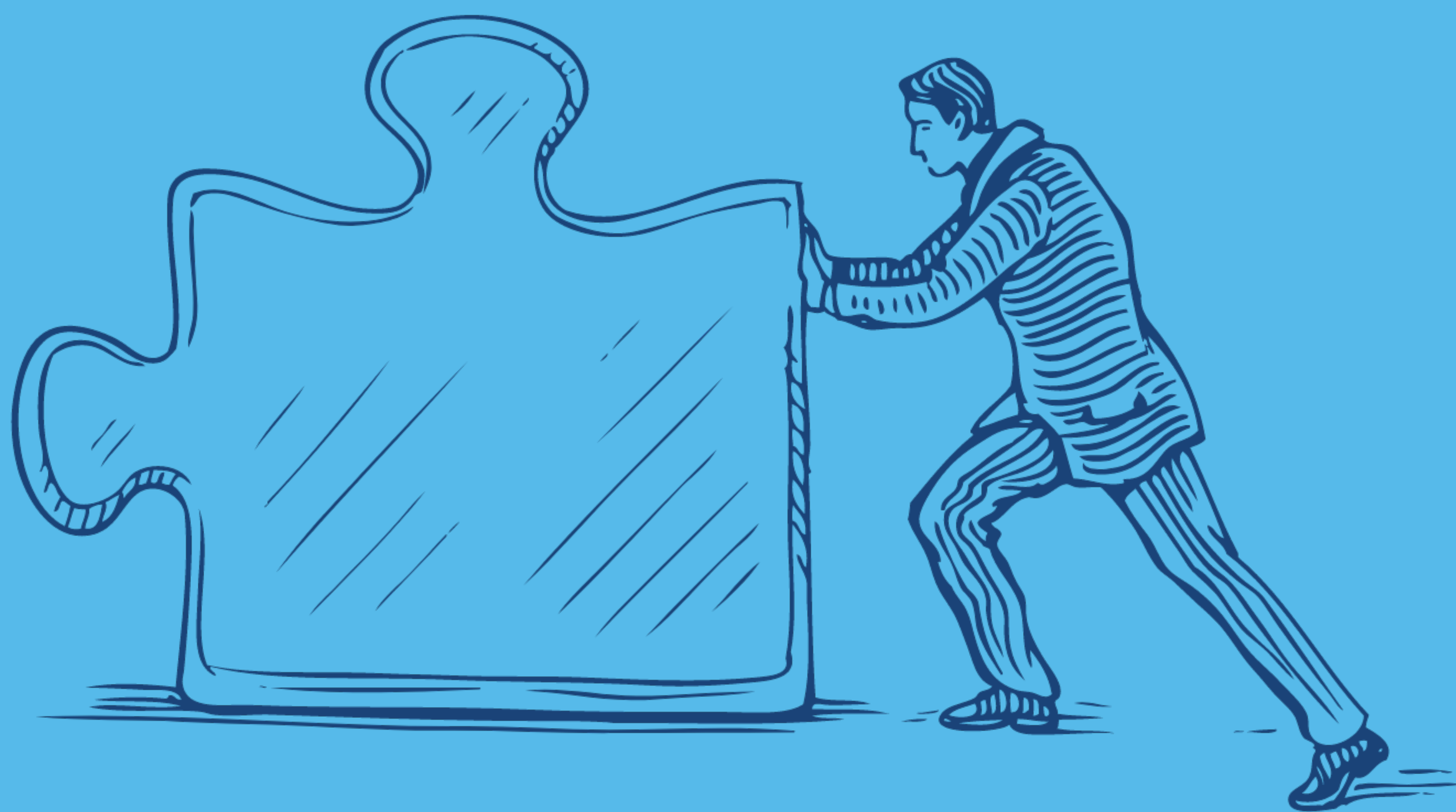


Roger Molina | OKPorters

¿CUÁNTOS DE ELLOS HACES?

3 errores en tus entrenos para los porteros



© OKPorters 2020



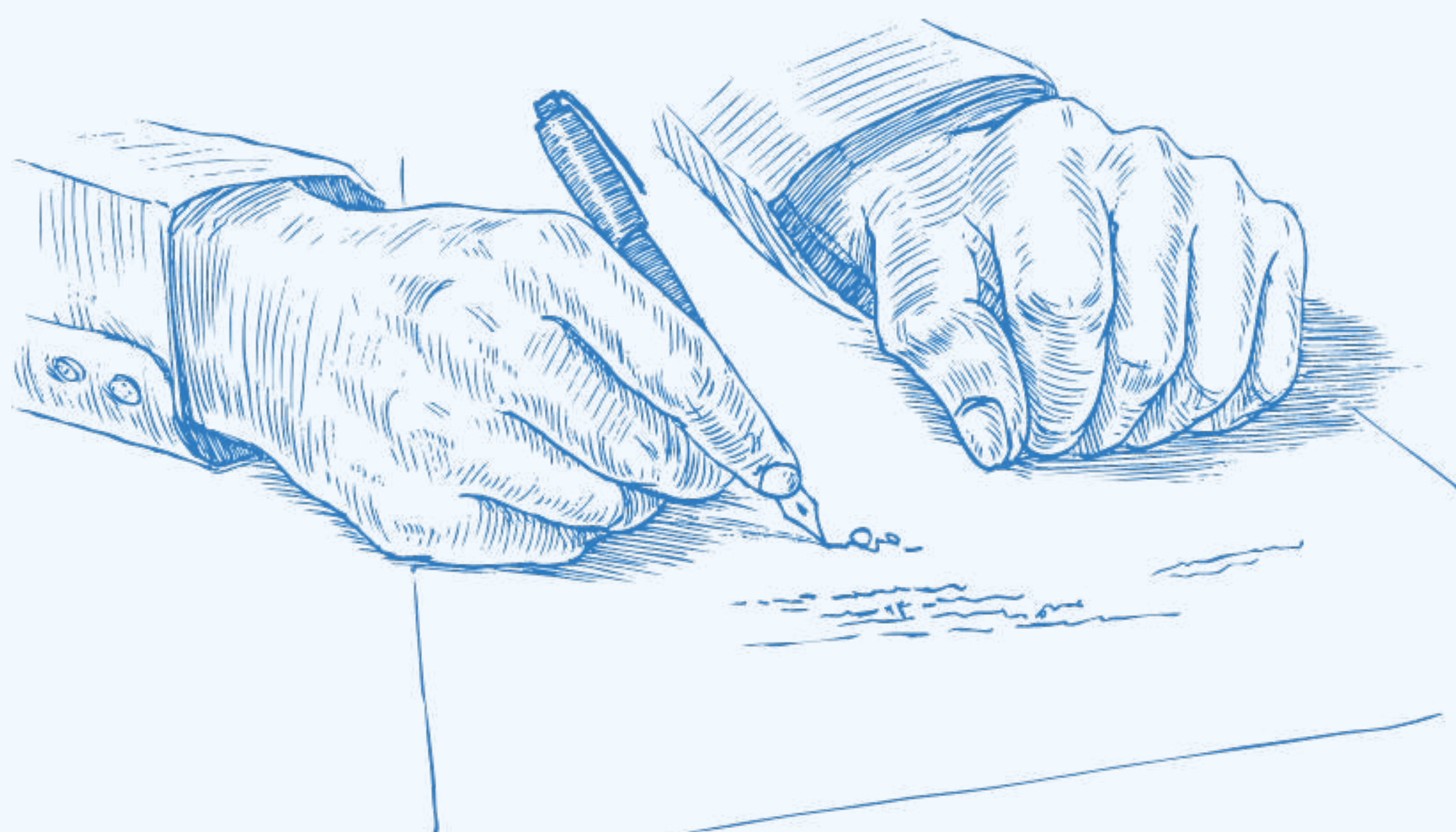
INTRODUCCIÓN

Seguramente tengas muy poco tiempo para sentarte y planificar tus entrenos.

Todavía menos tiempo para hacer que el entreno que has pensado para el equipo cuadre con lo que necesita el portero.

Así que un buen día te das cuenta que el portero está distante contigo y no sabes el motivo.

Es probable que no se sienta comprendido. Te cuento cómo evitar algunos de los errores más comunes para ponerle solución. Vamos all´a



ANTES DEL ENTRENO

1

Los porteros son especiales. Algunos, solitarios, otros tienen más facilidad para relacionarse con todos. Pero la verdad es que son minoría y el entrenador tiende a ver cosas más generales, por lo que no está muy encima del portero.

Esto es así y no hay que darle más vueltas. Pero si que podemos hacer que se sienta especial sólo hablando con el antes de empezar el entreno.

Un buen método es explicarle en privado el entreno en esos minutos muertos pre-entreno. Sólo con esto ya se siente especial. Que has pensado en él. Es más potente de lo que parece, de verdad, ¡pruébalo!

Además, si hay algo del entreno que no le gusta se lo vas a ver en la cara. Así vas a ir viendo sus gustos. Hacer que todo le cuadre y que esté tranquilo es una excelente buena manera de ayudar al portero.

2

ENTRADA EN CALOR

Tiene que ser entretenida y progresiva. Si el portero no puede ir calentando sus músculos específicos (aductores, isquios, etc.) y empieza con 1v0 lo va a tener difícil.

Cada portero es un mundo. Establece un protocolo fácil para que pueda entrar en los entrenos con buen pie.

Una buena manera es hacer algún ejercicio específico en forma de juego. Su predisposición a entrenar bien, subirá.

Si viene con pereza o con el día cruzado puedes cambiarle el humor sólo con un juego. Y además, estará calentando.

Un portero enfadado puede contaminar mucho el ambiente de un entreno. Lo sabes bien y si puedes evitarlo, mejor.

NO MARCAR TOPES DE REMATE/CHUT

3

Que los jugadores chuten demasiado cerca puede pasar. Seguro que has asistido a esta escena:

-Portero: ¡No chutes de tan cerca!

-Jugador: ¿En el partido también le vas a decir esto a los jugadores del equipo rival?

Los dos tienen razón, ¿no?

Si que es verdad que en un partido no hay 20 remates seguidos desde dentro del área o chuts cercanos. La probabilidad de recibir un pelotazo en el entreno, sube. Y no gusta al portero.

Si marcas topes te vas a ganar su respeto. Y además después vas a poder exigirle cuando convenga. Estamos hablando de ceder un poco en la parte inicial del entreno, donde hay más repetición, para exigir en las partes jugadas, donde ya no hay límites de chutar cerca.

Roger Molina • OKPorters

M u c h a s g r a c i a s



OKPorters



Publicado en
2020