



DIDIER DINART MANOLO CADENAS

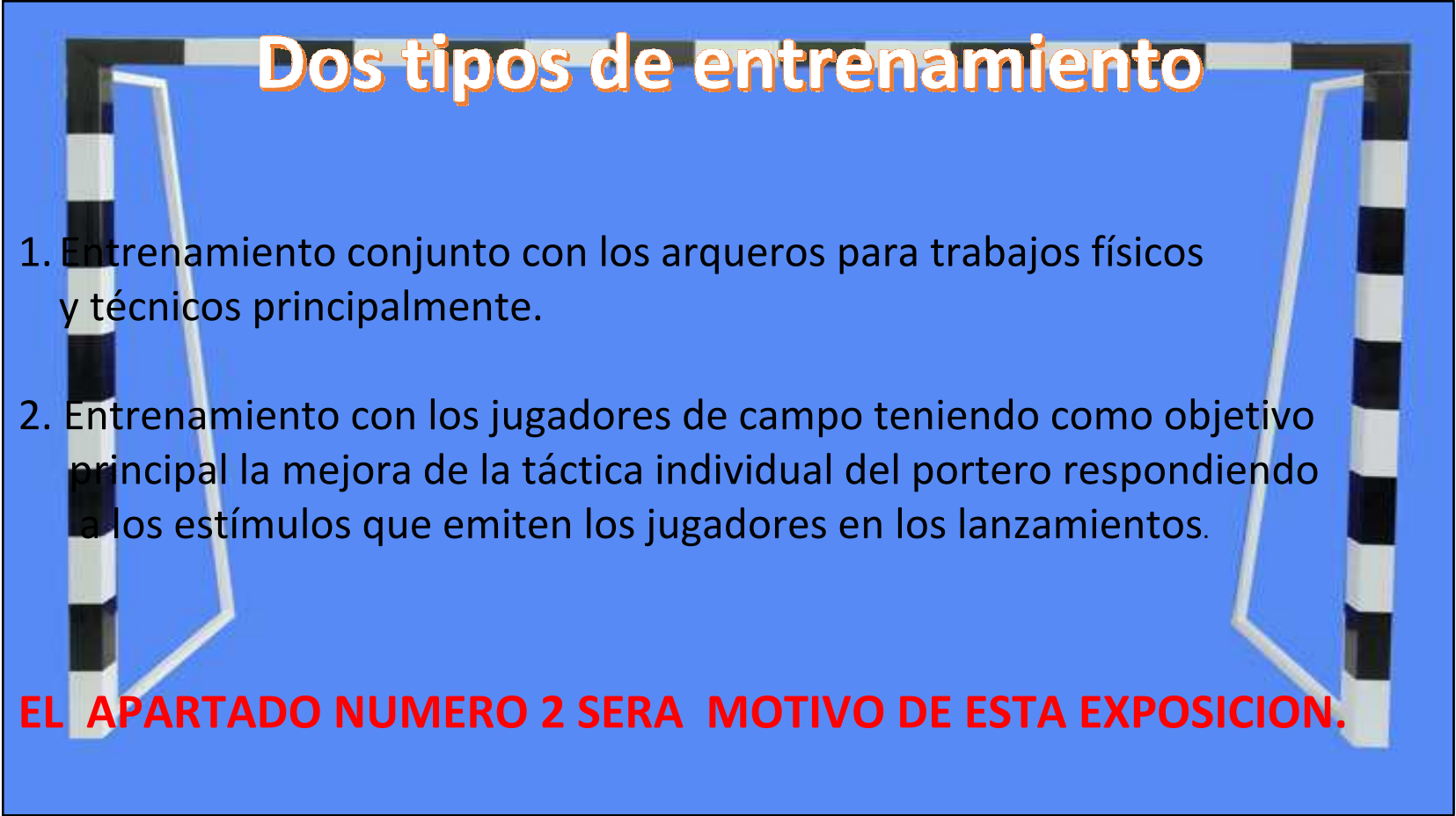
**CURSO NACIONAL DE
ENTRENADORES NIVEL 3
Y CONVALIDACIÓN ÉLITE**

**23, 24, 25 y 26 de
noviembre, CABA.**



ENTRENAMIENTO INTEGRADO DE ARQUEROS CON EL EQUIPO.





Dos tipos de entrenamiento

1. Entrenamiento conjunto con los arqueros para trabajos físicos y técnicos principalmente.
2. Entrenamiento con los jugadores de campo teniendo como objetivo principal la mejora de la táctica individual del portero respondiendo a los estímulos que emiten los jugadores en los lanzamientos.

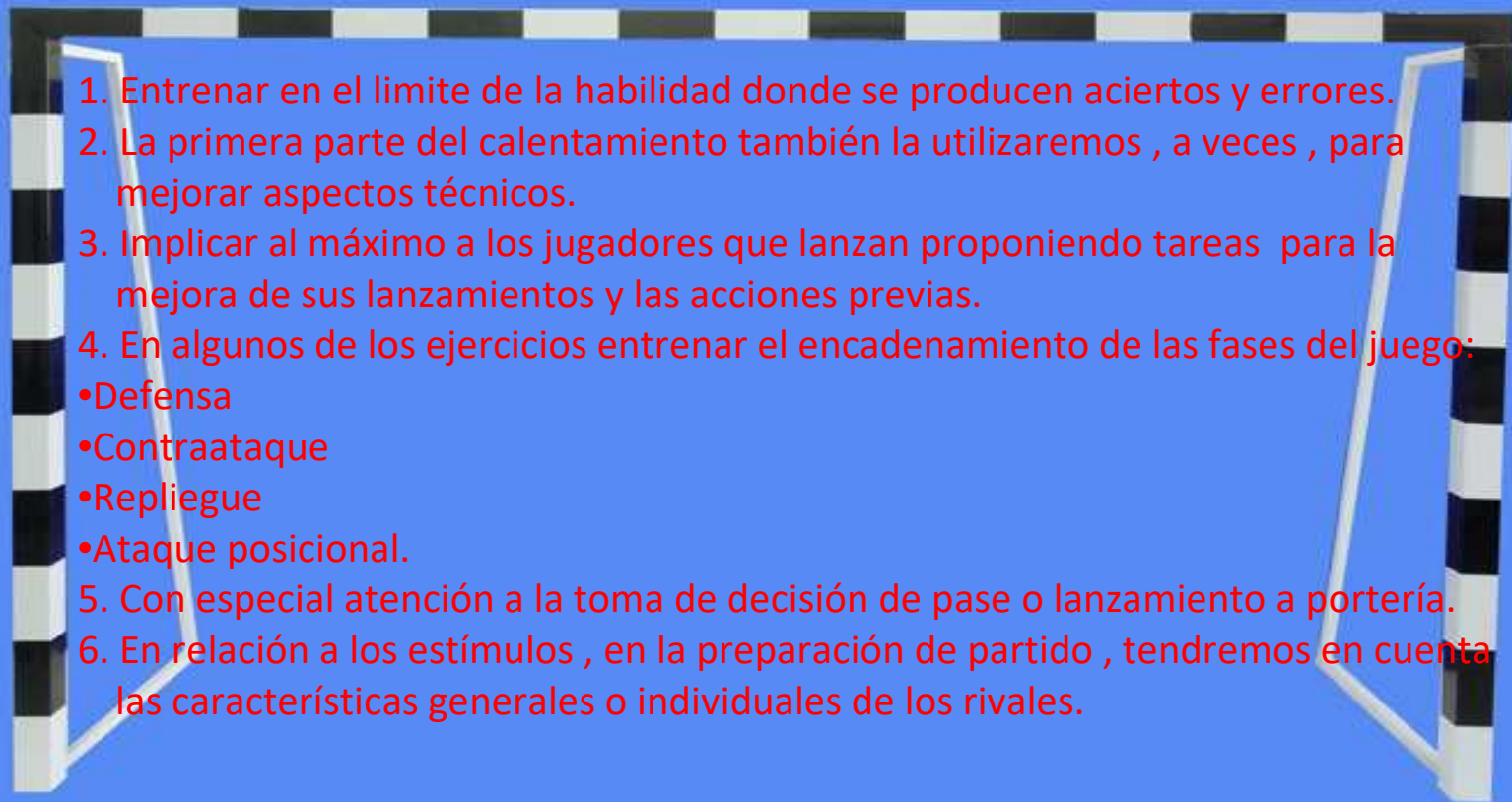
EL APARTADO NUMERO 2 SERA MOTIVO DE ESTA EXPOSICION.

La respuesta del arquero depende de su capacidad de observación con respecto a:

- Zona o puesto específico desde donde se produce el lanzamiento y jugador especialista o no en dicha zona.
- La trayectoria que utiliza el jugador.
- Los apoyos o impulsos previos según los diferentes tipos de lanzamientos.
- El armado de brazo y recorrido del mismo.
- Las características del jugador.
- El momento de lanzamiento.

Aspectos a tener en cuenta en el entrenamiento del arquero.

1. Situaciones de entrenamiento lo mas real posible con estímulos adecuados al nivel de nuestra competición.
2. Entrenar todos los lanzamientos que se puedan producir y en la proporción adecuada según su frecuencia.
 - Lanz. larga distancia.
 - Lanz en penetración en la 1ra línea.
 - Lanz pivote.
 - Lanz extremo.
 - Lanz contraataque.
 - Lanz penaltis.
3. Las opciones de los estímulos serán como máximo 2.
4. La dificultad de los estímulos se ira incrementando progresivamente.



1. Entrenar en el límite de la habilidad donde se producen aciertos y errores.
2. La primera parte del calentamiento también la utilizaremos , a veces , para mejorar aspectos técnicos.
3. Implicar al máximo a los jugadores que lanzan proponiendo tareas para la mejora de sus lanzamientos y las acciones previas.
4. En algunos de los ejercicios entrenar el encadenamiento de las fases del juego:
 - Defensa
 - Contraataque
 - Repliegue
 - Ataque posicional.
5. Con especial atención a la toma de decisión de pase o lanzamiento a portería.
6. En relación a los estímulos , en la preparación de partido , tendremos en cuenta las características generales o individuales de los rivales.

EJEMPLO DE DISTRIBUCION SEMANAL DEL ENTRENAMIENTO DEL ARQUERO EN 3 SESIONES DE 10 A 15 '.

1er DIA.

Lanzamientos a distancia y penetración desde 1ra línea , combinados con algún detalle del resto de los lanzamientos.

2do DIA

Lanzamientos del pivote y de contraataque combinados con algún detalle del resto de los lanzamientos.

3er DIA.

Lanzamientos del extremo y 7 mts combinados con algún detalle del resto de los lanzamientos.

Preparación del partido en función de características del rival.

**TANTO EN EL ENTRENAMIENTO ESPECIFICO COMO EN EL COLECTIVO
PARTICIPACION DEL PORTERO EN TODAS LAS FASES DEL JUEGO**

**Gracias
por
su
atencion**



