

**Plan de entrenamiento para mejorar la técnica defensiva en los porteros de
fútbol de la categoría infantil (12-14 años) masculino de la Academia De
Formación América Palmira.**

Juan Sebastián Morales Gómez

Wilson Andrés Caicedo Rojas

Universidad del valle-sede Palmira

Licenciatura en Educación física y deportes

2020

**Plan de entrenamiento para mejorar la técnica defensiva en los porteros de
fútbol de la categoría infantil (12-14 años) masculino de la Academia De
Formación América Palmira.**

Juan Sebastián Morales Gómez

Wilson Andrés Caicedo Rojas

Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
Licenciado en educación física y deportes.

Director de trabajo de grado

Arnulfo Herrera Medina

Magister

Universidad del valle-sede Palmira

Pregrado de licenciatura en educación física y deportes.

2020

Resumen

El propósito inicial de esta investigación es saber si con la aplicación de un plan de entrenamiento es posible mejorar la técnica defensiva de los porteros infantiles (12- 14 años) de la Academia América Palmira. Para este estudio, se contó con la participación de cuatro porteros de la categoría. La metodología utilizada en este proyecto tiene un enfoque mixto, con un tipo de investigación descriptivo, una técnica de investigación por medio de la observación, y las herramientas recolección de información serán test y guía de observación.

Los resultados iniciales aplicando los test, mostraron que los porteros intervenidos tenían bastante falencia en su técnica defensiva en todos los aspectos, la cuales se trabajaron para lograr mejorarla y para ello se aplica el plan de entrenamiento que contiene variado ejercicios técnicos defensivos de parada, bloqueo, desvío, despeje y velocidad de reacción, conformado por 36 sesiones de entrenamiento en donde se emplea durante 12 semanas. El resultado final, luego de ejecutar el test final, muestran que la técnica defensiva de los porteros mejoro de una manera notable en todas sus fases, lo que indica que con un buen plan de entrenamiento estructurado se puede mejorar la técnica defensiva de los porteros de futbol.

Abstract

The initial purpose of this research is knowing if the application of a training plan can improve the defensive technique of child goalkeepers (12-14 years old) of the América Palmira Football Academy. In this study, there were four goalkeepers participating of the category. The methodology used in this project has a mixed approach, and the type of study is descriptive research, a research technique by means of observation, and the information gathering tools will be test and observation guide.

The initial results after applying the tests, showed that the intervened goalkeepers were quite flawed in their defensive technique in all aspects, which were worked to improve them and for this purpose, the training plan contains several defensive technical stop exercises, blocking , deviation, clearance and reaction speed, consisting of 36 training sessions along 12 weeks. The final result, after executing the final test, shows that the goalkeeper's defensive technique improved in a remarkable way in all its phases, which indicates that with a good structured training plan, it can be improved the defensive technique of the soccer goalkeepers.

Aceptación

Nota De Aceptación

Jurado:

Jurado:

Jurado:

Agradecimientos

Primero agradecemos a Dios, por permitirnos vivir esta experiencia, por guiarnos y protegernos, llenarnos de sabiduría y entendimiento lo largo de la carrera universitaria, a nuestros padres que con su apoyo incondicional, una serie de esfuerzos personales, colectivos y familiares, permitieron el inicio, desarrollo y término de nuestra carrera profesional de “la mejor para los mejores” Universidad del Valle.

Todos son muy importantes, pero sin el apoyo de nuestra familia y de nuestros seres queridos no hubiera sido posible hasta el momento todo lo que hemos logrado. Mención especial para esa persona que fue y sigue siendo mi todo aunque hoy no se encuentran en el plano terrenal y que están en el cielo, recordando su apoyo desde el primer instante que se enteró que su hijo iniciaba una carrera profesional y durante el desarrollo de esta, sus consejos, sus palabras de aliento, la motivación transmitida para hacer posible que su hijo lograra sus objetivos y todas esas cosas que hacían sentirla orgullosa al ver que su hijo estaba creciendo como persona, pero que nos acompañan dentro de nuestro corazón, y que su luz nos guía y brilla a través de nosotros, al recordar con gran Amor y Resignación la ausencia de una de nuestras madres, la señora Betty Rojas (Q.E.P.D), que hasta último momento creyó en los sueños de su hijo y de ella a la vez por tener un hijo profesional, con la misma fe y dedicación, al igual, que reconocemos el apoyo por parte de nuestros seres amados que se encuentran a nuestro lado día a día para lograr nuestras metas, el señor Wilson Caicedo, Juan Carlos Morales, Claudia Gómez, y demás familiares todo esto va dedicado a ellos.

Gracias desde la vinculación de la Academia de Formación América Palmira, sus directores técnicos, porteros, jugadores y cuerpo técnico de la categoría infantil, por su participación brindada durante todo el proceso de investigación.

Agradecemos a nuestro maestro y tutor Arnulfo Herrera Medina, por la disposición y entrega en la elaboración de nuestra investigación, guiándonos y corrigiéndonos en todo el proceso, por ser un excelente profesional y brindar su conocimiento.

Últimamente queremos agradecer a todos nuestros compañeros y amigos que compartieron todo el proceso, por las enseñanzas, por los momentos vividos y creyeron en esta meta profesional de ser Licenciados en Educación Física y Deportes.

Tabla De Contenido

Introducción	13
Tema	16
1. Antecedentes	17
2. Planteamiento del problema.....	22
2.1 Descripción del problema.	22
2.2 Justificación del problema.....	23
3. Objetivos	25
3.1 Objetivos General	25
3.2 Objetivos Específicos.....	25
4. Marco Referencial	25
4.1 Referente legal.....	25
4.2 Referente conceptual.....	27
4.2.1 Plan de entrenamiento	27
4.2.2 Portero	28
4.2.3 La técnica defensiva y la técnica.	28
4.3 Contenido técnico defensivo	29
4.3.1 Posición básica	29
4.3.2 Blocaje.....	29
4.3.3 Parada.....	30
4.3.4 Desvíos	30

4.3.5 Despeje	31
4.3.5 La velocidad de reacción.....	31
5. Estrategia Metodológica	31
6. Descripción y análisis de resultados.....	32
6.1. Resultados test inicial para evaluar los gestos técnicos defensivos del portero de futbol.....	34
6.2. Resultado test final para evaluar los gestos técnicos defensivos del portero de futbol.	44
6.3. Resultado y análisis test inicial y test final	56
6.4. Guía de observación general	63
6.3.1. Blocajes	63
6.3.2. Desvíos	64
6.3.3. Paradas	65
6.3.4. Despejes	65
6.3.5. Velocidad de reacción	66
7. Conclusiones	66
8. Recomendaciones	69
9. Referencia Bibliográfica	71
Anexos	75
Anexo 1: Sesiones De Entrenamiento	75
Anexo 2: Test Inicial Y Final.....	144
Anexo 3: Guía De Observación	155

Anexo 4: Evidencia Fotográfica.....	163
-------------------------------------	-----

Lista De Tablas

Tabla 1	35
Tabla 2	36
Tabla 3	38
Tabla 4	40
Tabla 5	42
Tabla 6	43
Tabla 7	45
Tabla 8	47
Tabla 9	49
Tabla 10	51
Tabla 11	53
Tabla 12	54
Tabla 13	56
Tabla 14	57
Tabla 15	58
Tabla 16	59
Tabla 17	60
Tabla 18	61

Lista De Graficas

Gráfica 1	35
Gráfica 2	37
Gráfica 3	39
Gráfica 4	40
Gráfica 5	42
Gráfica 6	44
Gráfica 7	45
Gráfica 8	47
Gráfica 9	49
Gráfica 10	51
Gráfica 11	53
Gráfica 12	55
Gráfica 13	56
Gráfica 14	57
Gráfica 15	58
Gráfica 16	60
Gráfica 17	61
Gráfica 18	62

Presentación

La siguiente investigación busca mejorar la técnica defensiva de los porteros de fútbol en una población de niños deportistas que se encuentren entre los 12 y 14 años, haciendo uso de un plan de entrenamiento el cual constara de 36 sesiones, repartidas en 3 sesiones semanales para un total de 3 meses, realizando diversos ejercicios el cual nos ayudara a alcanzar nuestro objetivo.

Con esta propuesta trataremos demostrar que tan efectivo puede ser la aplicación de un entrenamiento específico para los porteros de esta categoría infantil en busca de mejorar la técnica deportiva.

En esta investigación se aplicarán 2 test, el primero será el test diagnostico que nos indicará el estado técnico de los deportistas, dicho test se realizará antes de ejecutar las diferentes sesiones.

El segundo test será el final, el cual se efectuará al final del proceso ósea cumplida las 36 sesiones donde nos arrojará los resultados finales de la mejora técnica de cada uno de nuestros deportistas.

Introducción

El deporte es el pilar fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo humano, puesto que estudios científicos comparten que al realizar ejercicio o actividad física tiene una gran influencia positiva para mantener en un estado óptimo, y el funcionamiento de nuestro organismo.

El fútbol es considerado un deporte de conjunto muy popular, en el cual enfrentan dos equipos en un campo de juego, los cuales esta orientados por un cuerpo técnico; dicha actividad brinda un sin número de emociones a todo nivel (formativo, recreativo y competitivo).

En este deporte existe diferentes posiciones, pero de las más fundamentales es la de portero, ya que este debe cumplir unas tareas específicas debido a su condición en el campo de juego, debido que tiene toda la visión de sus compañeros, las tareas más comunes es la intercepción del balón, la orientación, el liderazgo, entre otras.

Para que el portero realice sus diferentes tareas debe tener desarrollada ciertas habilidades técnicas, entre ellas: velocidad de reacción, rapidez, desplazamiento, habilidades pliométricas las cuales ayudan a un buen desempeño en su rendimiento.

La posición que adopte durante el partido involucra acciones ofensivas como los saques o pases y acciones defensivas como el bloqueaje, paradas o desvíos. Las acciones defensivas son mucho más específicas ya que son predisuestas por una fase previa donde se consideran aspectos relacionados con la toma de decisiones durante la competencia o entrenamientos.

La idea de investigación de este proyecto surge a partir de cómo brindar una ayuda que sirva para mejorar la técnica en la fase defensiva en una posición tan importante que

es la del portero de fútbol. Para ello nos fijamos en los deportistas de la Academia América Palmira de la categoría infantil, con el propósito de obtener una secuencia de resultados basados en el rendimiento deportivo. Finalmente contemplar todos los datos, donde tendremos la constancia escrita de que nuestra intervención se realizó de manera efectiva dando solución al problema.

El énfasis de esta investigación está ubicado en el deporte y su campo de aplicación es el entrenamiento deportivo y la preparación física a raíz que el fútbol y los deportes individuales/conjunto se rigen a una preparación en busca del mejoramiento continuo, estableciendo diferentes tipos de entrenamiento en conjunto con la preparación física para estar en condiciones óptimas al enfrentar los diferentes torneos ya sean municipales, departamentales, nacionales o internacionales. Todos los deportes formativos y competitivos necesitan de un buen entrenamiento para obtener los resultados establecidos al inicio de temporada.

Este proyecto de investigación está inscrito en el grupo de investigación (AFYCAVI) Actividad Física y Calidad De Vida, del programa de Educación Física y Deportes de la universidad del valle, ya que nuestra investigación está basada en la formación y preparación de los porteros a través de una metodología establecida que contribuya al proceso de enseñanza por parte de los entrenadores deportivos hacia sus porteros para la correcta realización de los gestos técnicos en la fase defensiva.

En nuestro estudio nos basaremos en la línea de investigación de la pedagogía de la actividad física porque entraremos en un proceso de enseñanza, en este caso la correcta realización del gesto técnico en fase defensiva los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira. Esta los llevará a mejorar ya que la posición de portero es muy importante en este deporte y es necesaria la respuesta ideal en el

momento indicado cuando está se necesita en situaciones de juego, evitando así hacer movimientos tardíos, torpes e innecesarios.

Tema

Técnica defensiva en los porteros de futbol.

1. Antecedentes

En el primer artículo de características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero del fútbol. Bolaños y Duque (2013).

El objetivo principal que el buscaba era describir las características que debe presentar el portero de futbol en el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico. En esta investigación los autores realizaron un estudio con el fin de conocer la importancia del óptimo desarrollo en las fases técnicas y tácticas en los porteros de fútbol para obtener un mejor rendimiento y contribución a sus equipos.

Se incluyó el aspecto psicológico de los porteros debido a la toma de decisiones que se debe tener en el menor tiempo posible sobre las acciones de juego.

Esta investigación fue basada en textos bibliográficos especializados en esta área, además de documentales, referencias y opiniones de directores técnicos de este deporte.

El método utilizado es de índole cualitativo porque tiene un carácter documental – descriptivo, debido a que toma como referencia una consulta bibliográfica efectuada conforme al tema tratado. Además, una descripción que permita dar respuesta al problema y objetivos formulados, los instrumentos de recolección de información fueron fichas bibliográficas.

El resultado de este estudio fue que el investigador identificó situaciones a las que se enfrenta el portero durante los partidos, que sin lugar a duda le afectan sus características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, teniendo como consecuencias en su rendimiento y hallar la solución.

Por un lado, la técnica del portero debe manejar con suficiencia las fases defensivas y ofensivas. Por otro la táctica del portero debe tener un doble conocimiento; para

analizar situaciones de juego que le permitan tomar buenas decisiones y la interacción con sus compañeros de equipo. La parte psicológica y la experiencia que adquiere este deportista influyen en el desempeño de esta posición. Con base en lo anterior, el autor pudo deducir que se necesita un trabajo integro de todas las características en esta posición.

En base a esta investigación concluimos que es de suma importancia la inclusión de la psicología deportiva en nuestros deportistas, al igual que el trabajo articulados de los aspectos físico, técnico y táctico; puesto que así lograremos obtener un desarrollo óptimo en las diferentes facetas, analizando los resultados durante las competencias.

Por otra parte, en el artículo estudio de las acciones técnicas del portero de futbol profesional a lo largo de una temporada: implicaciones para el entrenamiento. Pérez, Domínguez, Rodríguez, López y Sánchez, (2016).

El objetivo principal es analizar las acciones técnicas defensivas y ofensivas del portero de fútbol profesional para determinar cuáles son las más importantes. La investigación tiene como finalidad observar detalladamente los aspectos técnicos, tanto defensivo como ofensivo para determinar las más frecuentadas durante los partidos.

El estudio se basa en la utilización de la metodología observacional y la utilización de instrumentos de observación ad hoc, que utiliza como instrumento la categorización de las acciones que acontecen durante el partido objeto de análisis. El resultado en esta investigación a nivel general nos dice que el total de acciones de técnica que realiza un portero profesional a lo largo de una temporada es muy alto y en este estudio nos habla de 1474 acciones, lo cual permitió realizar un análisis detallado y diferenciado de las acciones en fase defensiva y ofensiva, obteniendo unos desenlaces claros sobre el trabajo de un portero de futbol profesional durante una temporada

competitiva. En la fase defensiva las acciones más realizadas fueron el bloqueo frontal, seguido del bloqueo ante centro lateral, los desvíos con la mano, el despeje de puños, el bloqueo lateral y, por último, el despeje con la cabeza. Mientras que la fase ofensiva las acciones técnicas más utilizadas eran el control-pase, seguido del pase con la mano rasa, los saques cortos con el pie, el saque largo con el pie, el despeje con el pie, la volea orientado y, por último, el resto de las acciones en menor número el pase picado con la mano, saque medio con el pie, pase con la mano alto y bote pronto orientado.

De acuerdo con el estudio de las acciones técnicas del portero de fútbol profesional a lo largo de una temporada, podemos concluir que la técnica en el portero es un factor muy importante. Además, de ser el más utilizado, por esa razón la técnica en los porteros no debe ser olvidada y debe ser trabajada diariamente en las dos fases defensivas y ofensivas.

A continuación, en el artículo reportaje escrito del arquero de fútbol y el rol que desempeña para el equipo, Bautista (2013).

Con el objetivo de elaborar un reportaje escrito sobre cómo es la preparación y qué características tiene el rol del guardameta dentro del terreno de juego. En este estudio se realizó un reportaje escrito descriptivo, bajo el nombre de “¿Un arquero nace o se hace?”. Debido a la poca importancia que le han dado a este puesto. Donde dicho texto periodístico evidenció a través del periodismo deportivo realizado, lo fundamental que es dentro del equipo de fútbol la posición del guardameta. A su vez estableció las funciones y el rol que desempeña dentro del terreno de juego y la importancia que tiene la comunicación en el equipo. Para la elaboración de este material se llevaron a cabo una serie de entrevistas a sujetos implicados de forma directa con el fútbol de Guatemala, siendo estos directores técnicos, jugadores, y entrenadores de porteros. A su vez se recabó información teórica que sustenta los datos obtenidos de la indagación.

La metodología utilizada es de carácter descriptiva, el cual se plasmado en un reportaje escrito y sus instrumentos de recolección de información fueron la entrevista y la observación participativa. Entre los resultados alcanzados se concluyó que la posición del guardameta es la más especializada y se requiere de cierto perfil y habilidad para desempeñar el puesto. Además de ser la más importante dentro del equipo de futbol, lo cual provoca que el portero en un alto porcentaje el responsable de ser quien gane o pierda los partidos. La función principal del guardameta es defensiva y consiste en proteger su portería, evitando así, la anotación del equipo rival. El portero desempeña un rol fundamental dentro del equipo, en tanto defensivo y ofensivo, debido a que es el primer atacante y el último hombre en defender.

Analizando la investigación a través de reportajes con porteros, jugadores y cuerpo técnico del futbol de Guatemala donde se generó la pregunta: ¿El portero nace o se hace?, debemos expresar nuestro punto de vista con respecto al interrogante a través de nuestro conocimiento y experiencia en categorías de futbol base, donde aseguramos que el portero nace con cualidades y aptitudes básicas generales que pueden favorecer el inicio de su carrera futbolística en la posición de portero, pero a través de un trabajo arduo se enfatizan esas cualidades y aptitudes en un trabajo específico para formación de porteros donde se crea una conciencia en el jugador para continuar su trayectoria deportiva en base al entrenamiento.

Por último, en el artículo análisis de las acciones defensivas del portero en el fútbol 7 Sainz, Ortega, Llopis, Novo, Rodríguez, (2005).

El objetivo principal de este estudio es analizar el puesto específico del portero en su faceta defensiva, determinar la acción técnica defensiva más utilizada, el porcentaje de saltos y caídas realizados junto a la realización del gesto técnico y el número, el tipo de

desplazamientos realizados previo a la realización del gesto y la acción técnicas defensiva más utilizada. Con este estudio se analizó el puesto específico del portero en su faceta defensiva desde una perspectiva física y técnico-táctica. Un estudio realizado a 34 porteros de las selecciones nacionales participantes en 56 partidos del Mundial de Corea y Japón 2002. Los resultados arrojaron que la competición va a ser un medio para mejorar el conocimiento del juego del portero desde todas las perspectivas. Por ello, para analizar la aportación del portero en el juego defensivo del equipo, se valoró el ataque contrario, la acción técnica defensiva, la acción física y la zona de intervención donde realiza la acción el portero.

El enfoque de esta investigación se ubica en el cualitativo ya que se realizó un análisis estadístico de carácter descriptivo, dentro del cual se calcularon las medias, desviaciones típicas, mínimos y máximos de las conductas realizadas por los diferentes porteros. El instrumento de observación que se utilizó fue el sistema de categorías.

En este estudio se analizaron un total de 544 acciones técnicas defensivas de las cuales 45 fueron realizadas por la defensa (compañeros del equipo del portero) lo que dice que el portero es el principal autor en las acciones defensivas. También nos hablan de que hay que tener en cuenta la planificación del juego defensivo del portero, son las acciones físicas que realiza en un partido, observando que un 31% de las acciones se realizaron con salto, un 38% con caída, y un 64% con desplazamiento. Destaca el salto como una acción física muy ligada al bloqueo aéreo, al despeje de puños y a la prolongación, ya que todas estas acciones se realizaron con salto. Además, la estirada y el desvío, junto al 1x1 están muy relacionados con la caída.

Nos dice la investigación que las acciones defensivas más realizadas por los porteros en un 64% existe desplazamiento, siendo el más utilizado el desplazamiento

frontal y La acción técnica defensiva más utilizada fue el bloqueo, el desvío y las paradas, seguida de las acciones que conforman el juego con el pie del portero.

A raíz de la investigación realizada a los porteros de futbol 7 queremos realizar un plan detallado sobre la faceta defensiva de los porteros de futbol base donde haremos un trabajo específico y observaremos donde podremos identificar qué aspecto de su faceta defensiva es el más importante y más usado por parte de los porteros para así realizar un trabajo diferencial para potencializar la fase defensiva además podemos corregir a partir de la observación y un plan de trabajo en los aspectos defensivos que no estén cumpliendo con su óptimo desarrollo.

2. Planteamiento del problema

2.1 Descripción del problema.

El deporte se ha convertido en una actividad trascendental y practicada en todo el mundo. Además, cada vez adquiere más fuerza, lo que hace que todas las personas se inclinen o se motiven a realizarlo. En este caso el futbol, no lo es menos, es un deporte importante que mueve masas, da muchas emociones, así como se ha vuelto uno de los más populares y entrenados.

En el futbol hay una posición que es muy destacada como la del portero, pero también muy olvidada. En el proceso de entrenar y enseñar se omiten algunas cualidades técnicas defensivas esenciales para esta posición, especialmente en las escuelas de formación, lo cual conlleva a una mala decisión y ejecución mecánica técnica del movimiento del portero en momentos no indicados y precisos, ya sea en los entrenamientos o en los partidos.

Las variables de formación del porteo de fútbol a la edad de 12-14 años (infantil) las exigencias van aumentando y el chico puede dudar de si será capaz de hacer frente a nuevos retos. Por eso, es importante que el entrenador combine las prácticas de jugadas y movimientos que dominen bien (experiencias de control) con la adquisición de fundamentos técnicos nuevos. (Ikaran y Lezkano, 2005, p.20)

Un plan de entrenamiento describe el conjunto de normas a seguir en los trabajos relacionados con unos temas establecidos, recopilando información que permite un mayor entendimiento del contexto y trabajar gestos técnicos o una condición física en un deporte. En nuestros planes se describirá el conjunto de pasos a seguir los porteros a través de diferentes métodos de ejercicios con el fin obtener un mejor rendimiento, desarrollo y ejecución en la fase técnica defensiva.

El problema de investigación radica en trabajar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira; la técnica defensiva está compuesta por: Posición básica y fundamental, bloqueo frontal y lateral, parada frontal y lateral, desvíos laterales y atrás, despeje frontal y lateral y la velocidad de reacción.

Por esta razón, se ha escogido al fútbol y precisamente la posición que quizás mayores compromisos tiene dentro del campo de juego y este deporte como es el caso del portero, para observar y mejorar su trabajo desde las cualidades técnicas defensivas. Por lo previamente expuesto se plantea la siguiente situación problema a resolver:

¿Cómo mejorar la técnica defensiva en los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira?

2.2 Justificación del problema.

Nuestra investigación adquiere su razón de ser gracias a dos aspectos elementales. En primer lugar, debido a la problemática observada en los porteros de la categoría

infantil en la Academia América Palmira, con el fin de corregir y mejorar la técnica en la fase defensiva de los porteros para obtener un mejor desarrollo motriz a la hora de ejecutar la técnica en los entrenamientos o en sus competencias.

En segundo lugar, porque la información aquí establecida podrá utilizarse por personas interesadas que tengan la posibilidad de trabajar con porteros del fútbol base con el fin de obtener un conocimiento más profundo o detallado sobre la importancia de la técnica defensiva en los porteros a la hora de realizar su trabajo y aplicarlo en sus entrenamientos.

De manera profesional en el fútbol nos encontramos con equipos, escuelas de formación, academias, clubes y demás instituciones que abarcan este deporte. En las categorías de base podemos observar que cada categoría estará a cargo de un entrenador deportivo como único responsable del proceso formativo y competitivo de estos equipos. Nosotros como entrenadores deportivos afirmamos que el plan de entrenamiento es una herramienta de suma importancia para los entrenadores. Ya que todos ellos no cuentan con un preparador de porteros que les brinde un acompañamiento en su cuerpo técnico o les realicen un trabajo específico para los porteros. Este plan de entrenamiento brindará las bases necesarias para preparar y desarrollar la técnica a nivel defensivo permitiendo a partir de las diferentes competencias en las que participe la toma de decisión indicada y la realización del gesto adecuado para el momento en que se encuentre, consolidando un grupo sólido en esta posición en busca de los mejores resultados formativos y competitivos.

A nivel personal opinamos que una plan de entrenamiento es de gran ayuda en la actualidad para los entrenadores de fútbol base y personas interesadas exclusivamente en la posición de Porteros, debido a que varios años atrás las escuelas o equipos de fútbol base no contaban con este apoyo ni mucho menos con un preparador de porteros

que brindará un trabajo diferencial con respecto al jugador de campo, viéndose afectado el técnico y el jugador por no tener bases establecidas para guiarse sobre la preparación específica de un guardameta de fútbol en los entrenamientos.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.

3.2 Objetivos Específicos

Identificar los problemas técnicos defensivos que presenten los porteros de categoría infantil de la Academia América Palmira.

Enseñar de manera adecuada el gesto técnico de las acciones defensivas del portero de fútbol.

Evaluar la técnica defensiva de los porteros de categoría infantil de la Academia América Palmira.

4. Marco Referencial

4.1 Referente legal

A continuación, se mostrarán las leyes y decretos más específicos que se acoplan a la Academia América Palmira. Además de las leyes que rigen a todos los comités deportivos colombianos como las que reglamenta la Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, entre otras.

En el Artículo 15 se menciona que el deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío. Se expresa mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales. Por consiguiente, este artículo sirve de base para resaltar el trabajo en conjunto de un deportista íntegro en el ámbito deportivo y social.

Con relación al Artículo 16 que habla del Deporte formativo. El cual tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes. Por otra parte, en cuanto al deporte competitivo se dice que este es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Según la Federación Internacional de la Educación Física (FIEP), fundada en 1923, hace referencia en el capítulo 1º al derecho de todos a la educación física, considerando que esta propicia medios para desarrollar en los practicantes aptitudes físicas y deportivas en los sistemas educativos y en la vida social. También interviene en el mejoramiento de las condiciones físicas de las personas y aun puede llevarlas a alcanzar niveles de performances correspondientes a los talentos personales.

Con la intención de efectuar con algunas obligaciones establecidas en el régimen disciplinario conocida como la Ley 49 de 1993 que en su Artículo 1 muestra como objetivo principal preservar la ética, los principios y la disciplina que rigen toda actividad deportiva. Este artículo manifiesta que se debe dar con el cumplimiento de las reglas durante el juego o competición y las normas generales.

4.2 Referente conceptual

4.2.1 Plan de entrenamiento

La planificación del entrenamiento deportivo fue definida por Mestre (1995, citado por García y otros, 1996) como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento.

Para Verkhosansky (1990) la planificación del entrenamiento deportivo históricamente se ha basado en la experiencia personal del entrenador, con base en el método ensayo-error y fundamentada en la intuición y algunos principios lógicos. Pero este autor considera que la evolución actual debe estar fundamentada en aspectos más objetivos y en procedimientos más confiables y de mayor validez. De esta forma, la investigación en el entrenamiento deportivo cobra cada vez mayor fuerza, ya que de esta manera se puede estructurar el conocimiento científico aplicado al entrenamiento deportivo que dé cuenta de los diferentes fenómenos y procesos que ocurren en los atletas en los diferentes niveles y estadios de evolución.

De acuerdo con lo anterior podemos decir que un plan de entrenamiento es la planificación previa de los entrenamientos con un análisis y actividades establecidas para llevar a cabo, buscando disminuir el margen de error de los equipos en sus diferentes competencias o procesos. El plan de entrenamiento está direccionado a los objetivos generales y específicos que el director técnico desea trabajar en sus grupos,

también permite plasmar todas las actividades a realizar de manera individual y colectiva con los jugadores.

4.2.2 Portero

El juego que realiza el portero es la adaptación de las superficies corporales en contacto con el móvil-balón sobre la zona establecida en las reglas del juego. (Vázquez, 1987, p.63)

El guardameta tiene un raro privilegio futbolístico, el uso de sus manos a fin de impedir que el balón entre en su meta, hecho que sería prácticamente imposible sin esta ventaja. (Downer, 1997).

El portero cuenta con un beneficio diferencial sobre los demás jugadores ya que es el único jugador que puede hacer uso de sus manos en acciones de juego para impedir el gol; en la actualidad el portero debe de emplear sus pies para llevar a cabo acciones colectivas que le permitan brindar opciones de pases y permitir continuación de juego.

4.2.3 La técnica defensiva y la técnica.

La técnica defensiva es una de las acciones más importantes del portero de fútbol está compuesta por Posición básica y fundamental, bloqueo frontal y lateral (balón raso, balón media altura, balón alto), parada frontal y lateral (balón raso, balón media altura, balón alto), desvíos lateral y atrás (a balón alto, frontal, raso, media altura) despeje frontal y lateral (cabeza balón media altura y a balón alto, puños balón media altura y a balón alto y pie a un balón raso) y la velocidad de reacción. (Madir, 2004, p.49)

Como en cualquier deporte, hay dos aspectos fundamentales que intervienen en la enseñanza del portero: la técnica y la táctica. La enseñanza de la técnica está más vinculada al mecanismo de ejecución. Mientras que la enseñanza de la táctica está

directamente relacionada con la percepción, el análisis y la toma de decisión. (Ibarrola, 2010, p.14)

La técnica obedece al seguimiento de un determinado patrón o un modelo ideal de movimientos aprendidos. Pero el patrón, lejos de ser fijo y anclado en el pasado, ha ido evolucionando de forma que el portero pueda satisfacer las necesidades surgidas en la evolución del propio juego. (Ibarrola, 2010, p.14)

4.3 Contenido técnico defensivo

4.3.1 Posición básica

La posición básica es aquel gesto-forma que adopta el portero para poder ejecutar las posteriores acciones técnicas con el máximo de eficiencia en el transcurso del encuentro. En definitiva, sería aquella posición de espera que realiza el guardameta para intervenir de forma eficiente en las situaciones de juego. (García, 2004, p.65)

La predisposición corporal que adopta el portero para la realización de una acción defensiva es lo que podemos denominar “posición básica”. (Ibarrola, 2011, p. 18)

Es la posición que adopta el portero previamente ante una situación real de juego que le permite ejecutar sus acciones técnicas en su máxima eficiencia.

4.3.2 Blocaje

Es aquella acción técnica en la que el portero atrapa aquellos balones (rasos, a media altura y altos) que llevan una trayectoria hacia la posición del portero y que llevan consigo una gran potencia, lo que obliga tener que estirarse frontalmente hacia el suelo una vez se ha atrapado el balón, para que este no se escape. (Madir, 2004, p.51)

El blocaje como la acción de sujetar el balón con las manos o de envolverlo directamente en el pecho reduciendo de forma total su velocidad. (Ibarrola, 2011, p.37)

El bloqueaje es la acción técnica defensiva del portero que logra la plena posesión del balón de primera acción, reduciendo totalmente la velocidad del balón con contacto en el pecho y la presión de los antebrazos-palmas de la mano hacia el propio cuerpo. (Vázquez, 1987, p.155)

Se puede decir que el bloqueaje es la acción técnica que realiza el portero para atrapar los balones (a ras de piso, media altura o con altura), reduciendo la potencia y velocidad completamente permitiendo tenerlo en posesión total.

4.3.3 Parada

Reducción parcial (amortiguando) o de la velocidad total del balón con las dos manos. (Vázquez, 1987, p.155)

El portero al utilizar los miembros superiores como protagonista principal en las acciones defensivas, facilita la posesión o el control del balón por medio de las manos o brazos al reducir parcial (amortiguando) o totalmente la velocidad del balón. (García, 2004, p.83)

Es la acción del portero de realizar un bloqueaje con salto, con los brazos estirados y por encima de la cabeza, normalmente en ocasiones en las cuales el equipo contrario efectúa un centro al área. (Ibarrola, 2011, p.79)

4.3.4 Desvíos

La acción del portero de modificar la trayectoria del balón mediante la utilización de una superficie de contacto, en este caso, las palmas de las manos. (Ibarrola, 2011, p. 101)

Es aquella acción técnica en la que el portero intercepta la trayectoria del balón (sobre disparos muy lejanos a la posición del portero, rasos, a media altura y altos), modificando su dirección y sin lograr nunca su posesión. (Madir, 2004, p.73)

4.3.5 Despeje

Es la acción del portero de golpear el balón con el puño o los puños para alejarlo de la portería cuando no puede hacerse con su posesión, modificando su trayectoria inicial e imprimiéndole una dirección determinada. Es un recurso fundamentalmente utilizado en el juego aéreo y quizás una de las acciones técnicas más complejas de todas las que debe manejar el portero, requiriendo una gran coordinación, equilibrio, fuerza, destreza y potencia en el aire. (Ibarrola, 2011, p. 152)

El balón es repelido con una superficie que le da una potencia mayor a la resistencia que ofrece el balón, por lo que normalmente sale disparado y cubre grandes distancias. (Madir, 2004, p.75)

Alejar el balón conscientemente con un sentido determinado. (Madir, 2004, p.75)

4.3.5 La velocidad de reacción.

“la velocidad de reacción está caracterizada por la capacidad de un deportista para reaccionar a un estímulo en el espacio más corto de tiempo posible”. (Vasconcelos, 2005, p.65)

Es la condicen psicofísica del rendimiento que permite al ser humano reaccionar con una determinada velocidad ante un estímulo, indicios o señales. (Dietrich, Klaus y Klaus, 2001, p.176)

5. Estrategia Metodológica

En este trabajo de investigación daremos uso a un enfoque mixto, puesto que necesitaremos comprender, interpretar y aclarar el problema que tienen los porteros de la Academia América Palmira en la técnica defensiva, logrando así tener una perspectiva más amplia, profunda y desarrollar la solución.

Con base a ello, el tipo de investigación será descriptivo porque especificaremos aspectos importantes que corresponde a la técnica de los porteros.

Al mismo tiempo se utilizará la técnica de investigación por medio de las observaciones que nos permitirá percibir de manera más detallada los inconvenientes técnicos que presentan los porteros.

Este trabajo va dirigido a niños entre los 12 y 14 años, con soportes de guía de observación y test que son los instrumentos de recolección de información para conocer el estado inicial y final de la población a estudiar.

Así mismo para la investigación se cuenta con una población de 8 porteros de la categoría infantil que hacen parte de la Academia América Palmira y la muestra a utilizar será de 4 porteros que pertenecen a esta institución desde año y medio precisamente porque son los más constantes en los entrenamientos semanales.

6. Descripción y análisis de resultados

En esta parte del trabajo se encontrarán los resultados de los test realizados (ver anexos) durante la investigación, el primero es el test inicial que dio a conocer cómo se encontraba la población estudiada antes de aplicar el plan de entrenamiento y el test final que nos mostrará los resultados obtenidos después aplicar en la población estudiada el plan de entrenamiento durante 12 semanas que consta de 36 sesiones de entreno. Ambos test se llevaron a cabo dentro de las instalaciones del colegio Fray Luis Amigo Palmira con 4 niños con edades entre los 12 y 14 años de la Academia América Palmira.

Al momento de crear un plan de entrenamiento hay que tener en cuenta test de valoración y la planificación. El test de valoración antes de iniciar una programación,

debemos valorar el nivel en acciones técnicas en la que se encuentra el portero, con lo cual se va a trabajar para poder planificar los entrenamientos futuros.

El test de valoración consiste en ejercicios simples en los cuales se puede medir en qué nivel se encuentra el portero en su momento actual. Se realizan al principio de una investigación, para valorar el nivel en que se encuentra actualmente y al final, para valorar la progresión y los resultados obtenidos.

La planificación del entrenamiento del portero se debe tener en cuenta la edad y la categoría en la que se encuentra. Cada sesión de entrenamiento la conforma tres fases: la fase de calentamiento que por lo general tiene una duración de 20 minutos con el objetivo de preparar el organismo para que pueda soportar el trabajo que se va a realizar. Se realizan actividades de activación cardiaca, movimientos con balón, desplazamientos, movilidad articular y estiramiento.

La fase central es donde se hace el trabajo específico de la sesión, es también la fase entrenamiento que as tiene que durar (entre el 65% y 75% del entreno) donde se hacen trabajos técnicos y físicos con trabajos de agilidad, coordinación, potencia, fuerza, velocidad y resistencia.

La fase final que es la vuelta a la calma, en este caso no va a ser total debido a que los porteros deberán continuar su sesión de entrenamiento con la categoría donde aplicarían su proceso de formación táctico.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el día 14 de julio del 2019 se aplicó el test inicial, a partir del 17 de julio del 2019 se dio inicio a la aplicación de cada una de las sesiones de entrenamiento buscando cumplir el objetivo general de nuestra investigación que está enfocado a mejorar la técnica defensiva de los porteros y se aplicó el test final el 04 de octubre del 2019.

6.1. Resultados test inicial para evaluar los gestos técnicos defensivos del portero de fútbol.

En la siguiente tabla se van a observar los resultados obtenidos de 4 deportistas entre los 12 y 14 años ejecutando la técnica de defensiva. El test consto de 6 pruebas: blocaje, desvío, despeje, parada y velocidad de reacción. (Ver anexo) que permitieron evaluar el gesto técnico defensivo de los porteros, a cada prueba se le dio un valor numérico y un valor cualitativo, al finalizar las pruebas se realizó una sumatoria de los resultados obtenidos siendo esos los resultados numéricos y de acuerdo con estos y la guía de observación se logró la calificación cualitativa.

Prueba de blocaje inicial

Breve descripción de la prueba:

Para esta prueba se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, que sería la zona de tiro. Tres balones irán a la parte derecha de la cancha y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 3 veces esta prueba para un total de 18 balones a bloquear; donde 6 serán balones a ras de piso, 6 balones a media altura y 6 para balones altos.

Puntuación cuantitativa

El puntaje máximo en esta prueba es de 18 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón dentro de la portería.

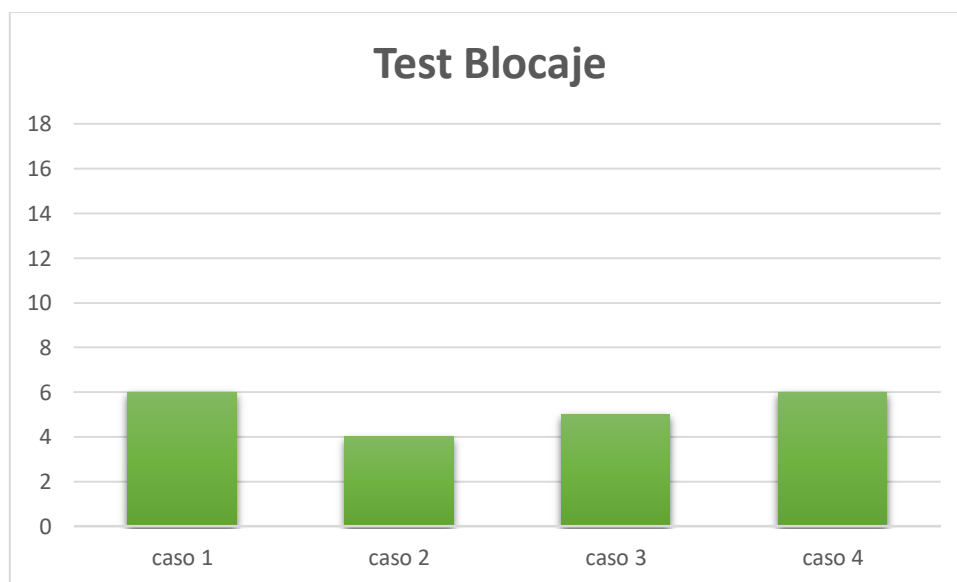
Puntuación cualitativa

0 a 3 puntos Mala

4 a 8 puntos	Regular
9 a 11 puntos	Buena
12 a 15 puntos	Muy buena
16 a 18 puntos	Excelente

Tabla 1**Test de bloqueo, diagnóstico del gesto técnico defensivo**

<u>nombre</u>	<u>ras de piso</u>						<u>media altura</u>						<u>altura</u>						<u>total</u>	<u>porcentaje</u>	<u>calificación cualitativa</u>
caso 1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6	33,3	Regular
caso 2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	4	22,2	Regular
caso 3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	5	27,8	Regular
caso 4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6	33,3	Regular

Gráfica 1**Resultados test de bloqueo**

Según lo observado en el test de bloqueo, todos los deportistas que equivalen al 100% de la muestra se encuentran en una calificación cualitativa regular, la cual se encuentra en el rango entre 4 a 8 puntos.

Prueba de desvío inicial

Breve descripción de la prueba:

1. se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, la cual nos indica la zona de tiro, tres balones irán a la parte derecha de la cancha y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 3 veces esta prueba para un total de 18 balones a desviar; donde 6 serán balones a ras de piso, 6 balones a media altura y 6 para balones alto.

2. Para balones altos atrás, se coloca 6 topes en línea a 10 metros de la portería, los cuales el portero tendrá que tocar y desplazarse lo más rápido posible perfilado hacia atrás para desviar los balones que serán lanzados hacia la portería.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 24 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón dentro de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 5 puntos	Mala
6 a 10 puntos	Regular
11 a 15 puntos	Buena
16 a 20 punto	Muy buena
20 a 24 puntos	Excelente

Tabla 2

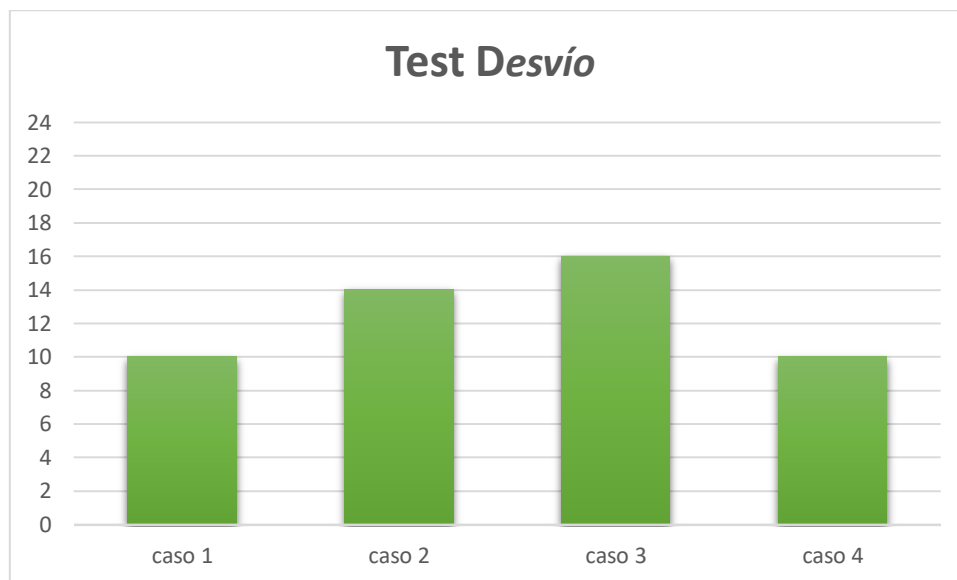
Test de desvío, diagnóstico del gesto técnico defensivo

<i>nom</i>								
<i>bre</i>	<i>balón ras de</i>	<i>Balón media</i>	<i>balón alto</i>	<i>balón alto atrás</i>	<i>tot</i>	<i>porcent</i>	<i>calificación</i>	
	<i>piso</i>	<i>altura</i>			<i>al</i>	<i>aje</i>	<i>cualitativa</i>	

caso 1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	10	41,7	Regular
caso 2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	14	58,3	Bueno
caso 3	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	16	66,7	Muy Bueno
caso 4	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	10	41,7	Regular

Gráfica 2

Resultados test de desvío



En la gráfica anterior podemos observar los resultados del test de desvío. Donde los deportistas 1 y 4 que equivalen al 50% de la muestra se encuentran en una calificación cualitativa regular, la cual el rango es de 6 a 10 puntos. El deportista 2 se encuentra en una calificación cualitativa buena equivalente al 25% de la muestra, con un rango 11 a 15 puntos y por último el deportista 3 equivalente al 25% restante de la muestra se ubica con una calificación cualitativa muy buena, con un rango entre 16 a 20 puntos.

Prueba de parada

Breve descripción de la prueba:

1. se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, que indicara la zona de tiro, tres balones irán a la parte derecha de la portería y los otros tres a la izquierda.

Se repetirá 2 veces esta prueba para un total de 12 balones a parar; donde 6 serán balones a ras de piso y 6 balones a media altura.

2. para los balones altos laterales, se colocará dos balones en cada banda del tiro de esquina para un total de 4 balones ubicados a 25 metros de distancia de la portería que irán dirigidos al punto penal, el portero tendrá que parar en el aire los balones.

3. para los balones altos frontales, se ubicarán dos balones al frente de la portería a 30 metros de distancia, los cuales el portero deberá hacer parada frontal en el aire después del lanzamiento de los balones dirigidos al punto penal.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 18 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 puntos si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón por la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 3 puntos	Mala
4 a 8 puntos	Regular
9 a 11 puntos	Buena
12 a 15 puntos	Muy buena
16 a 18 puntos	Excelente

Tabla 3

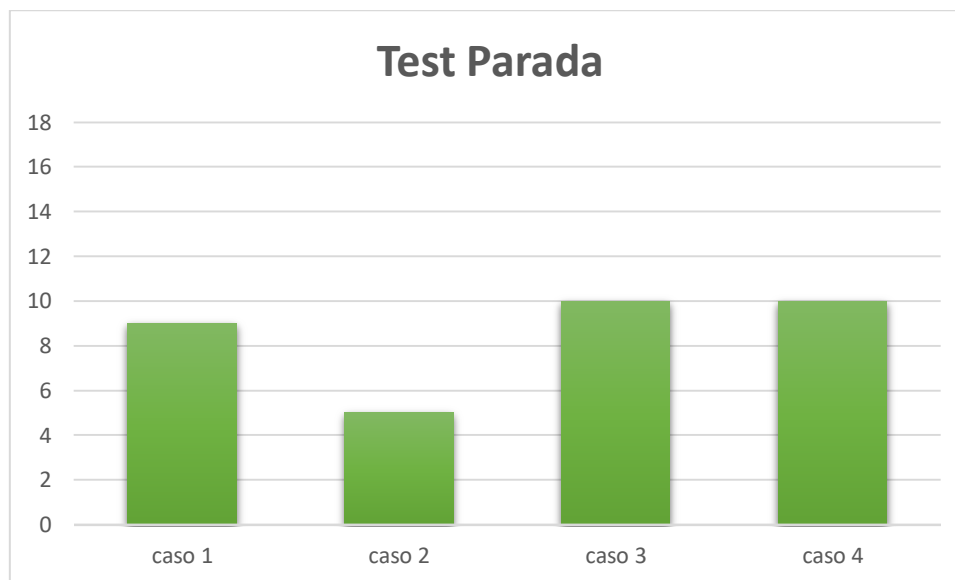
Test de parada, diagnóstico del gesto técnico defensivo.

nombre	Balón ras de piso	Balón media altura	balón alto frontal y lateral	total	porcentaje	calificación cualitativa
--------	-------------------	--------------------	------------------------------	-------	------------	--------------------------

caso 1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	50,0	bueno
caso 2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	27,8	Regular
caso 3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	10	55,6	Bueno
caso 4	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	10	55,6	Bueno

Gráfica 3

Resultados test de parada



De acuerdo a la gráfica anterior, se puede observar en el test de parada. El deportista numero 2 equivalente al 25% de la muestra obtuvo una calificación cualitativa regular, la cual se encuentra en un rango de 4 a 8 puntos. Los deportistas 1, 3 y 4 que representan el 75% de la muestra obtuvieron una calificación cualitativa buena, con un rango que oscila entre 9 y 11 puntos.

Prueba de despeje

Breve descripción de la prueba:

1. para los despejes de balones con puños, se colocará dos balones en cada banda del tiro de esquina ubicados a 25 metros de distancia de la portería, para un total de 4 balones, el cual el portero tendrá que despejar en el aire. 2 balones por cada banda de tiro de esquina a media altura y 2 por cada banda de tiro de esquina a balones altos.

2. Para el despeje de cabeza, se ubicarán 4 balones al frente de la portería a 30 metros de distancia, los cuales el portero deberá salir del área y despejar con la cabeza; 2 balones a media altura y los otros 2 balones altos.

3. Para los despejes de pies, se realizará cuatro lanzamientos de balones a ras de piso al borde del área, los cuales los porteros deberán despejar con los pies.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 12 puntos

El ejercicio se repite por cada variable 4 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta

0 puntos si no despeja el balón de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 4 puntos Mala

5 a 6 puntos Regular

7 a 8 puntos Buena

9 a 10 puntos Muy buena

11 a 12 puntos Excelente

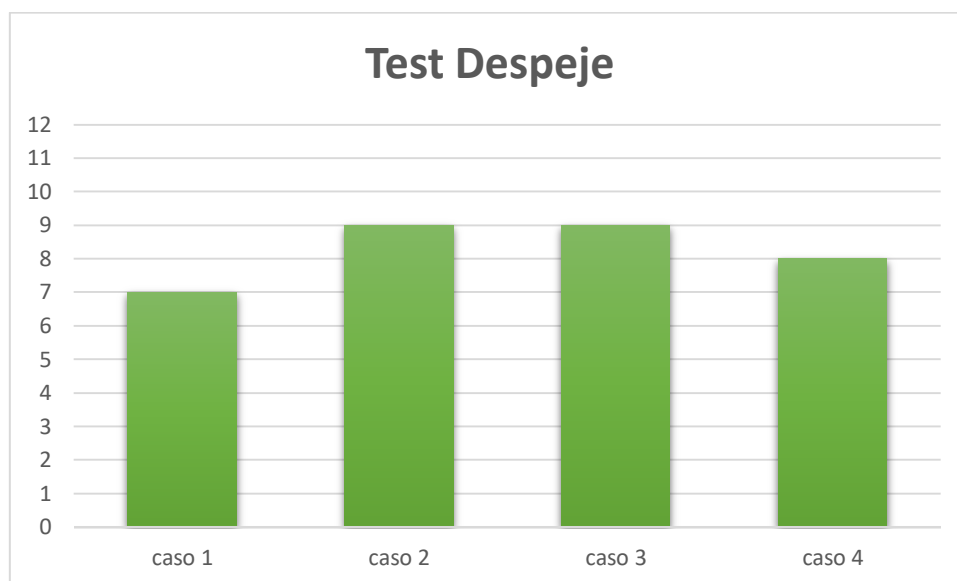
Tabla 4

Test de despeje, diagnóstico del gesto técnico defensivo.

nombre	puños				cabeza				pies			total	porcentaje	calificación cualitativa	
	media altura				balones altos				media altura			balones altos			
caso 1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7	58,3	bueno
caso 2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	9	75	muy bueno
caso 3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	75	muy bueno
caso 4	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	8	66,7	buena

Gráfica 4

Resultados test de despeje



Como se puede contemplar en la gráfica anterior en el test de despeje, los deportistas 2 y 3 equivalentes al 50% de la muestra, obtuvieron una calificación cualitativa muy buena; esta calificación se encuentra en los rangos entre 7 a 8 puntos. Los deportistas 1 y 4 son equivalentes al 50% restante de la muestra, obtuvieron una calificación cualitativa buena, con un rango entre 9 a 10 puntos.

Prueba de velocidad de reacción

Breve descripción de la prueba:

Para esta prueba, el portero deberá estar ubicado en la mitad de la portería en posición básica, al sonido del pito deberá reaccionar a este estímulo y desplazarse a tratar de impedir que el balón entre en la portería, ya sea blocándolo o desviándolo.

El balón será pateado en el momento que suene el pito a las laterales de la portería.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 10 puntos.

El ejercicio será corrido, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si reacciona al estímulo y evita que el balón entre en la portería.

0 puntos si no reacciona rápido al no evitar el gol y pasa el balón por la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 2 puntos	Mala
3 a 4 puntos	Regular
5 a 6 puntos	Buena
7 a 8 puntos	Muy buena
9 a 10 puntos	Excelente

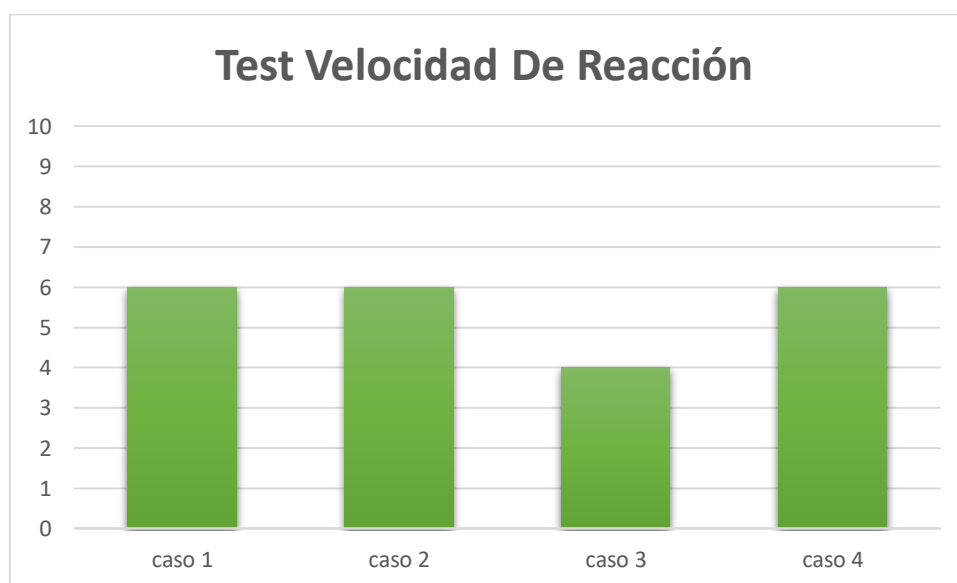
Tabla 5

Test de velocidad de reacción, diagnóstico del gesto técnico defensivo.

<u>nombre</u>	<u>balón ras de piso</u>										<u>total</u>	<u>porcentaje</u>	<u>calificación cualitativa</u>
caso 1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	60	Bueno
caso 2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6	60	Bueno
caso 3	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4	40	Regular
caso 4	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6	60	Bueno

Gráfica 5

Resultados test de velocidad de reacción



En la gráfica anterior, se puede apreciar los resultados del test de velocidad de reacción. El deportista 3 equivalente al 25% de la muestra se ubica en una calificación

cualitativa regular, con un rango de 3 a 4 puntos. Mientras los deportistas 1, 2 y 4 se encuentran en una calificación cualitativa buena, la cual representa el 75% de la muestra con un rango entre 5 a 6 puntos.

Puntuación general cuantitativa.

El puntaje máximo en este test es de 82 puntos y el mínimo es de 0 puntos. Donde las pruebas aportan de la siguiente manera: blocaje 18 puntos, desvío 24 puntos, despeje 12 puntos, parada 18 puntos y velocidad de reacción 10 puntos.

Puntuación general cualitativa

0 a 29 puntos	Mala
30 a 41 puntos	Regular
41 a 62 puntos	Buena
63 a 74 puntos	Muy buena
75 a 82 puntos	Excelente

Tabla 6

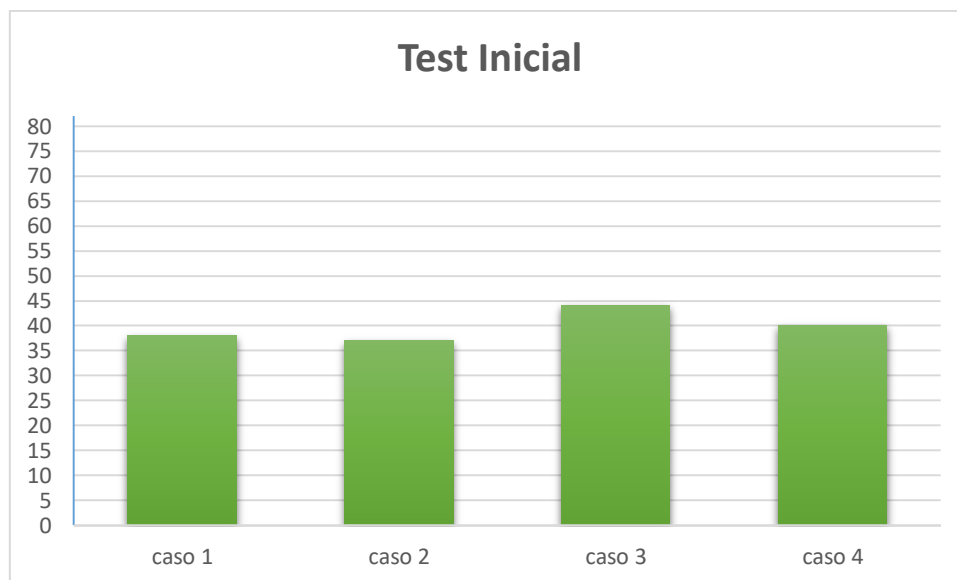
Test inicial, diagnóstico general del gesto técnico defensivo

<u>Nº</u>	<u>nombre</u>	<u>puntos</u>	<u>porcentaje</u>	<u>edad</u>	<u>calificación cualitativa</u>
caso 1	Nicolás Blandón	38	46,3	14	Regular
caso 2	Bryan Popayán	38	46,3	14	Regular
caso 3	Gustavo Díaz	44	53,7	13	Bueno
caso 4	Miguel Escobar	40	48,8	13	Regular

En la tabla anterior se puede observar que fueron evaluados 4 deportistas, esta nos arroja un diagnostico donde los gestos técnicos defensivos de los niños expresa que: el 75% los evaluados equivalentes a 3 deportistas, se encuentran en una calificación cualitativa regular y un 25% de los evaluados equivalente a 1 deportista, se ubica con una calificación cualitativa buena.

Gráfica 6

Resultados test inicial general



El mayor puntaje se obtuvo en el deportista número 3 con 44 puntos, que lo ubica en calificación cualitativa buena.

En este primer test, la puntuación más baja fue la del deportista número 2, que obtuvo 37 puntos y se ubica en la calificación cualitativa regular. También podemos afirmar que no hubo deportistas ubicados en la calificación cualitativa mala, que se encuentra en un rango de puntuación más bajo del test. Con la aplicación de las diferentes sesiones pretendemos llegar a una puntuación cualitativa superior a la que se encuentran con la valoración inicial, en búsqueda de la excelencia.

6.2. Resultado test final para evaluar los gestos técnicos defensivos del portero de fútbol.

Prueba de bloqueo final

Breve descripción de la prueba:

Para esta prueba se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, que sería la zona de tiro. Tres balones irán a la parte derecha de la cancha y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 3 veces esta prueba para un total de 18 balones a bloquear; donde 6 serán balones a ras de piso, 6 balones a media altura y 6 para balones altos.

Puntuación cuantitativa

El puntaje máximo en esta prueba es de 18 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón dentro de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 3 puntos Mala

4 a 8 puntos Regular

9 a 11 puntos Buena

12 a 15 puntos Muy buena

16 a 18 puntos Excelente

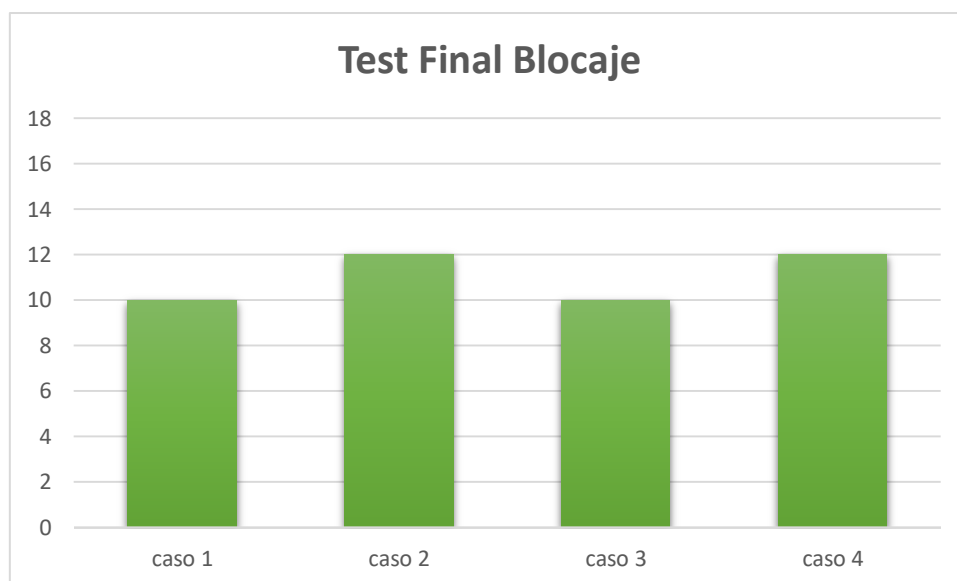
Tabla 7

Test final de bloqueaje, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>nombre</u>	<u>ras de piso</u>						<u>media altura</u>						<u>altura</u>						<u>total</u>	<u>porcentaje</u>	<u>calificación cualitativa</u>
caso 1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	10	55,6	Buena
caso 2	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	12	66,7	Muy Buena
caso 3	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	10	55,6	Buena
caso 4	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12	66,7	Muy Buena

Gráfica 7

Resultados test de bloqueaje final



Como se puede apreciar en la gráfica anterior, los deportistas 1 y 3 equivalentes al 50% de la muestra se encuentran en una calificación cualitativa buena, la cual el rango es de 9 a 11 puntos. Los deportistas 2 y 4 equivalentes al 50% restante de la muestra se encuentran con una calificación cualitativa muy buena, con un rango entre 12 a 15 puntos.

Prueba de desvío final

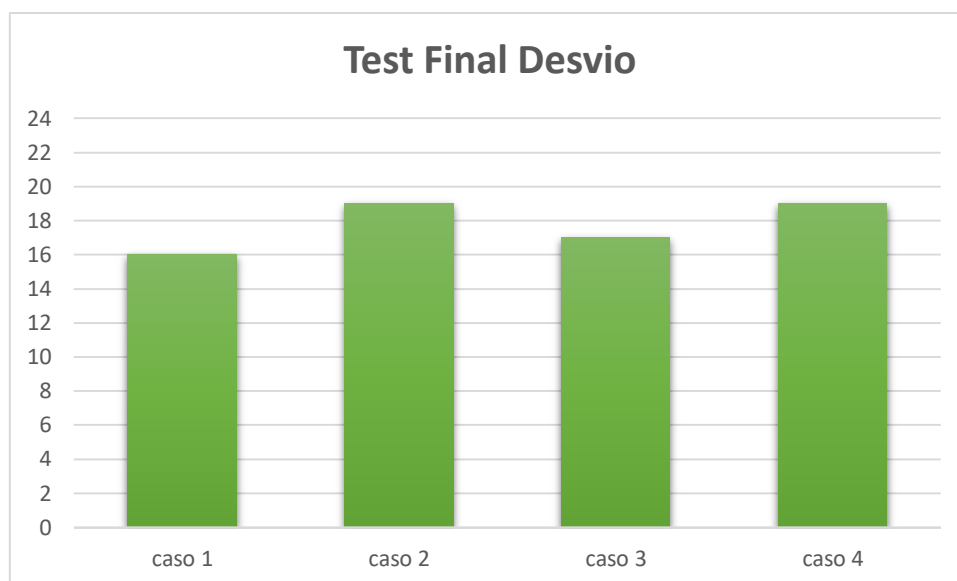
Breve descripción de la prueba:

1. se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, la cual nos indica la zona de tiro, tres balones irán a la parte derecha de la cancha y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 3 veces esta prueba para un total de 18 balones a desviar; donde 6 serán balones a ras de piso, 6 balones a media altura y 6 para balones alto.

2. Para balones altos atrás, se coloca 6 toques en línea a 10 metros de la portería, los cuales el portero tendrá que tocar y desplazarse lo más rápido posible perfilado hacia atrás para desviar los balones que serán lanzados hacia la portería.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 24 puntos.



En la gráfica anterior, podemos observar los resultados del test final de desvío. Todos los deportistas equivalentes al 100% de la muestra alcanzaron una calificación cualitativa muy buena, ubicándose en el rango de 16 a 20 puntos.

Prueba de parada final

Breve descripción de la prueba:

1. se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, que indicara la zona de tiro, tres balones irán a la parte derecha de la portería y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 2 veces esta prueba para un total de 12 balones a parar; donde 6 serán balones a ras de piso y 6 balones a media altura.

2. para los balones altos laterales, se colocará dos balones en cada banda del tiro de esquina para un total de 4 balones ubicados a 25 metros de distancia de la portería que irán dirigidos al punto penal, el portero tendrá que parar en el aire los balones.

3. para los balones altos frontales, se ubicarán dos balones al frente de la portería a 30 metros de distancia, los cuales el portero deberá hacer parada frontal en el aire después del lanzamiento de los balones dirigidos al punto penal.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 18 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 puntos si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón por la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 3 puntos Mala

4 a 8 puntos Regular

9 a 11 puntos Buena

12 a 15 puntos Muy buena

16 a 18 puntos Excelente

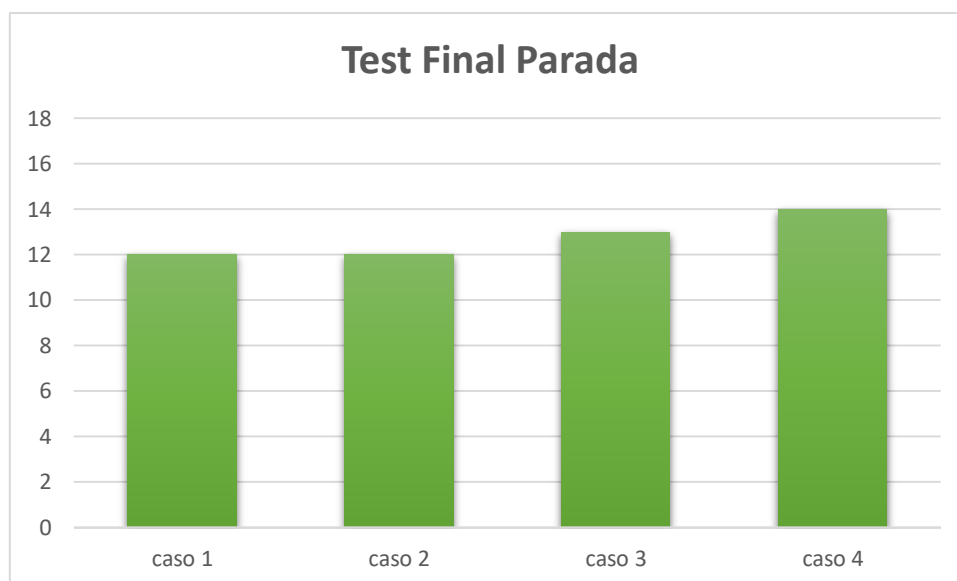
Tabla 9

Test de parada, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>nombre</u>	<u>Balón ras de</u>						<u>Balón media altura</u>						<u>balón alto frontal y lateral</u>						<u>total</u>	<u>porcentaje</u>	<u>calificación cualitativa</u>
	<u>piso</u>																				
caso 1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	12	66,7	Muy Buena
caso 2	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12	66,7	Muy Buena
caso 3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	72,2	Muy Buena
caso 4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	14	77,8	Muy Buena

Gráfica 9

Comparativa resultados test de parada inicial y final



De acuerdo con la gráfica anterior, se puede apreciar en el test final de parada. Los 4 deportistas que representan el 100% de la muestra, obtuvieron una calificación cualitativa muy buena, con un rango que oscila entre 12 a 15 puntos.

Prueba de despeje final

Breve descripción de la prueba:

1. para los despejes de balones con puños, se colocará dos balones en cada banda del tiro de esquina ubicados a 25 metros de distancia de la portería, para un total de 4 balones, el cual el portero tendrá que despejar en el aire. Cuatro balones; 2 balones por cada banda de tiro de esquina a media altura y 2 por cada banda de tiro de esquina a balones altos.

2. para el despeje de cabeza, se ubicará 4 balones al frente de la portería a 30 metros de distancia, los cuales el portero deberá salir del área y despejar con la cabeza; 2 balones a media altura y los otros 2 balones alto.

3. para los despejes de pies, se realizará cuatro lanzamientos de balones ras de piso al borde del área, los cuales los porteros deberá despejar con los pies.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 12 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 4 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta.

0 puntos si no despeja el balón de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 4 puntos Mala

5 a 6 puntos Regular

7 a 8 puntos Buena

9 a 10 puntos Muy buena

11 a 12 puntos Excelente

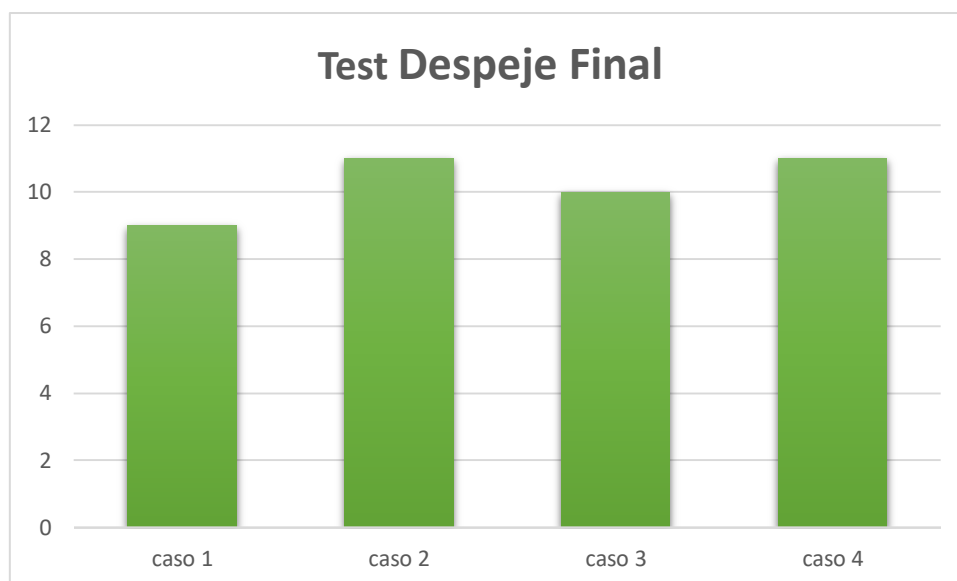
Tabla 10

Test de despeje, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>nombr</u> <u>e</u>	<u>puños</u>				<u>cabeza</u>				<u>pies</u>				<u>tota</u> <u>l</u>	<u>porcentaj</u> <u>e</u>	<u>calificación</u> <u>cualitativa</u>
	<u>media</u> <u>altura</u>		<u>balones</u> <u>altos</u>		<u>media</u> <u>altura</u>		<u>balones</u> <u>altos</u>								
caso 1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	75,0	Muy Buena
caso 2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	91,7	Excelente
caso 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	83,3	Muy Buena
caso 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	91,7	Excelente

Gráfica 10

Comparativa resultados test de despeje inicial y final



Como se puede contemplar en la gráfica anterior, el resultado del test final de despeje. Los deportistas 1 y 3 equivalentes al 50% de la muestra obtuvieron una calificación cualitativa muy buena, esta calificación se encuentra en el rango de 9 a 10 puntos. Los deportistas 1 y 4 equivalente al 50% restante de la muestra lograron una calificación cualitativa excelente, esta calificación se encuentra en el rango de 11 a 12 puntos.

Prueba de velocidad de reacción final

Breve descripción de la prueba:

Para esta prueba, el portero deberá estar ubicado en la mitad de la portería en posición básica, al sonido del pito deberá reaccionar a este estímulo y desplazarse a tratar de impedir que el balón entre en la portería, ya sea blocándolo o desviándolo.

El balón será pateado en el momento que suene el pito a las laterales de la portería.

Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 10 puntos.

El ejercicio será corrido, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si reacciona al estímulo y evita que el balón entre en la portería.

0 puntos si no reacciona rápido al no evitar el gol y pasa el balón por la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 2 puntos	Mala
3 a 4 puntos	Regular
5 a 6 puntos	Buena
7 a 8 puntos	Muy buena
9 a 10 puntos	Excelente

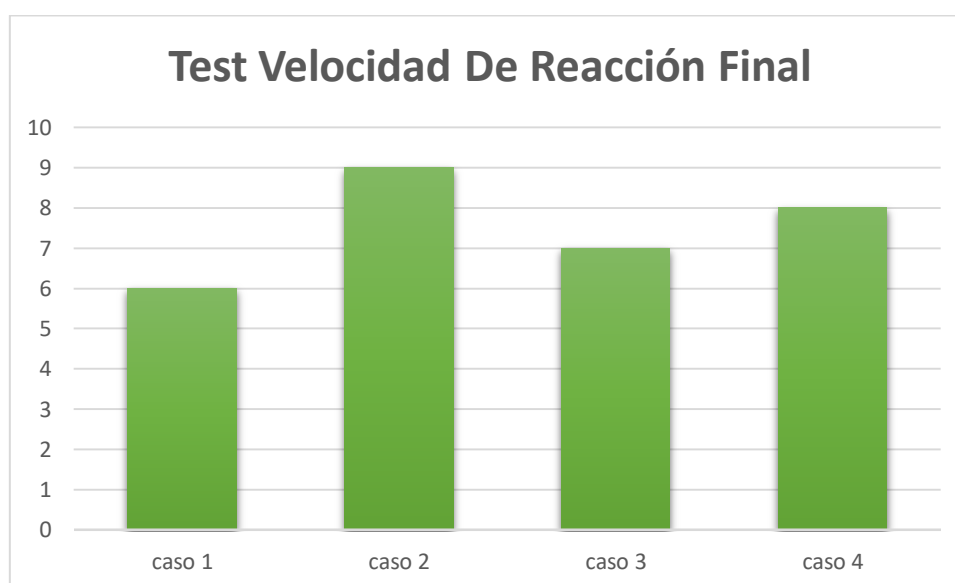
Tabla 11

Test de velocidad de reacción, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo.

<u>nombre</u>	<u>balón ras de piso</u>										<u>total</u>	<u>porcentaje</u>	<u>calificación cualitativa</u>
caso 1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60	Buena
caso 2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90	Excelente
caso 3	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	70	Muy Buena
caso 4	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80	Muy Buena

Gráfica 11

Resultados test de velocidad de reacción. Inicial y final



En la gráfica anterior se puede apreciar los resultados del test final de velocidad de reacción. El deportista 1 equivalente al 25% de la muestra se ubica en una calificación cualitativa buena, esta puntuación se encuentra en el rango de 5 a 6 puntos. Mientras que el deportista 2 con un equivalente al 25% de la muestra se encuentra en una calificación cualitativa excelente, con un rango que oscila de 9 a 10 puntos. Por otra parte, los deportistas 3 y 4 los cuales representan el 50% de la muestra restante se encuentran en una calificación cualitativa muy buena, esta puntuación se encuentra en el rango entre 7 a 8 puntos.

Puntuación general cuantitativa.

El puntaje máximo en este test es de 82 puntos y el mínimo es de 0 puntos. Donde las pruebas aportan de la siguiente manera: blocaje 18 puntos, desvío 24 puntos, despeje 12 puntos, parada 18 puntos y velocidad de reacción 10 puntos.

Puntuación general cualitativa

0 a 29 puntos	Mala
30 a 41 puntos	Regular
41 a 62 puntos	Buena
63 a 74 puntos	Muy buena
75 a 82 puntos	Excelente

Tabla 12

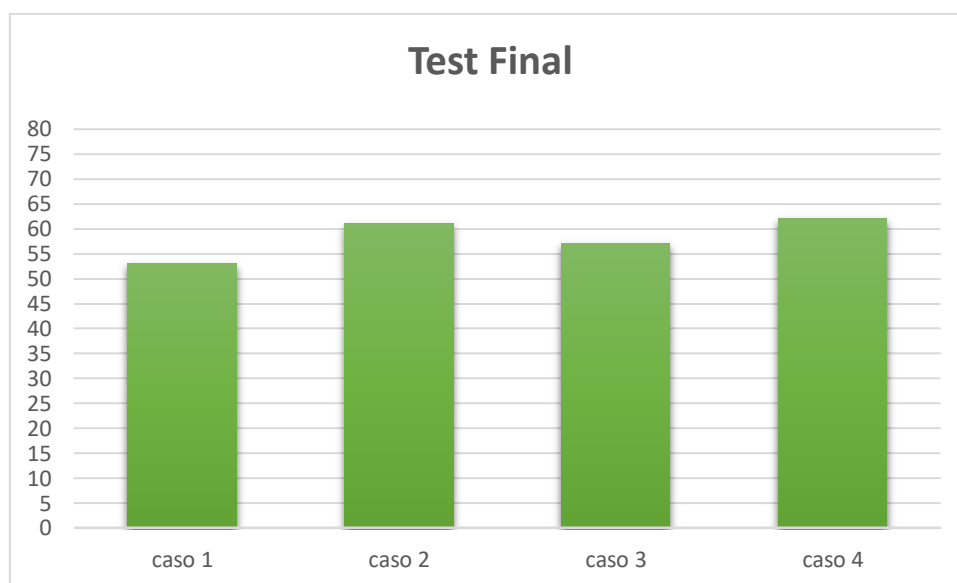
Test final, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo.

<u>Nº</u>	<u>nombre</u>	<u>puntos</u>	<u>porcentaje</u>	<u>edad</u>	<u>calificación cualitativa</u>
caso 1	Nicolás Blandón	53	64,6	14	buena
caso 2	Bryan Popayán	63	76,8	14	excelente
caso 3	Gustavo Díaz	57	69,5	13	muy buena
caso 4	Miguel Escobar	64	78,0	13	excelente

En la tabla anterior, se puede observar los deportistas que fueron evaluados durante el test final. Los 4 deportistas equivalentes al 100% total de la muestra lograron que el gesto técnico defensivo de los niños mejorara de una manera global, los cuales se encuentran en una calificación cualitativa entre buena y muy buena.

Gráfica 12

Resultados test final general



El test final se realizó con la intención de saber los resultados adquiridos en la población investigada, después de hacer uso de un plan de entrenamiento encaminado en mejorar la técnica defensiva de los porteros infantiles del Club América Palmira.

Posterior a las 12 semanas de entrenamiento se contemplaron los anteriores resultados, todos los deportistas evaluados dieron resultados positivos y reflejaron una mejora en la técnica defensiva, logrando al final del test una puntuación mayor a 52 puntos.

De los 4 deportistas, 2 que equivalen al 50% de la muestra estuvieron en un rango de calificación entre los 63 y 64 puntos, que los sitúa en una calificación cualitativa muy buena. Los otros 2 deportistas que equivalen al 50% restante de la muestra obtuvieron 53 y 57 puntos, ubicándose en una calificación cualitativa buena.

En este test final, la calificación más alta fue de 64 puntos que compete al deportista 4, encontrándose a 18 puntos de obtener la calificación mayor que estaba establecida en 82 puntos. Mientras que la calificación más baja en este test fue de 53 puntos, obtenida por 1 de los deportistas evaluados.

6.3. Resultado y análisis test inicial y test final

A continuación, se observará la comparación entre el test inicial y el test final, en este se logra evidenciar los cambios obtenidos en la población antes y después de las 12 semanas de aplicación del plan de entrenamiento, que se hizo con la intención de mejorar la técnica defensiva de cada uno de los 4 deportistas.

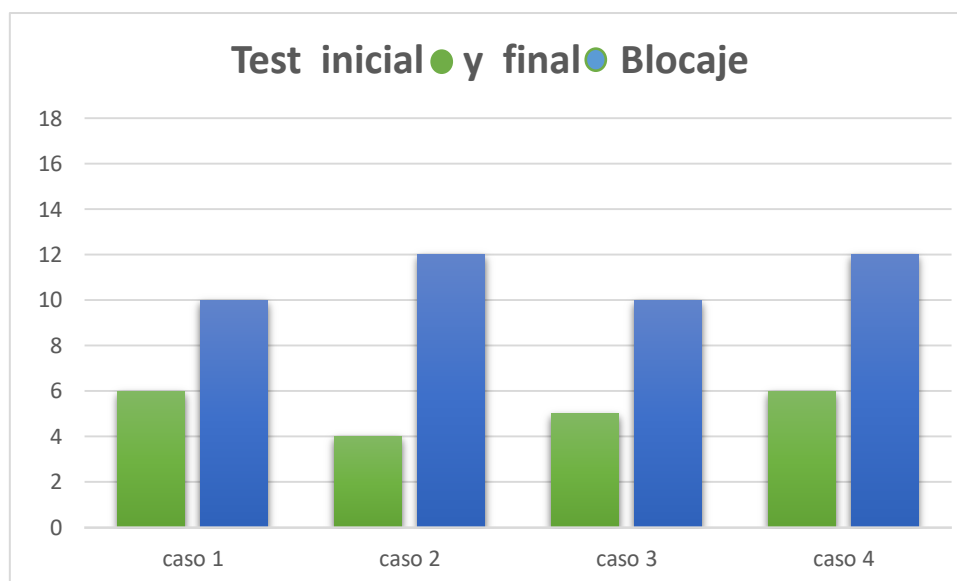
Tabla 13

Test final de bloqueo, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>resultados test de bloqueo</u>		
<u>deportista</u>	<u>inicial</u>	<u>final</u>
caso 1	6	10
caso 2	4	12
caso 3	5	10
caso 4	6	12

Gráfica 13

Comparativa resultados test de bloqueo inicial y final



Según los resultados observados, los cuatros deportistas evolucionaron técnicamente en relación al test inicial, logrando alcanzar una calificación cualitativa entre buena y muy buena en el test final de blocaje.

Sobre la valoración inicial en la técnica defensiva de blocaje; el deportista 1 obtuvo una mejora del 166.6%, el deportista 2 obtuvo un desarrollo del 300%, el deportista 3 tuvo un progreso del 200% y el deportista 4 tuvo un aumento del 200%.

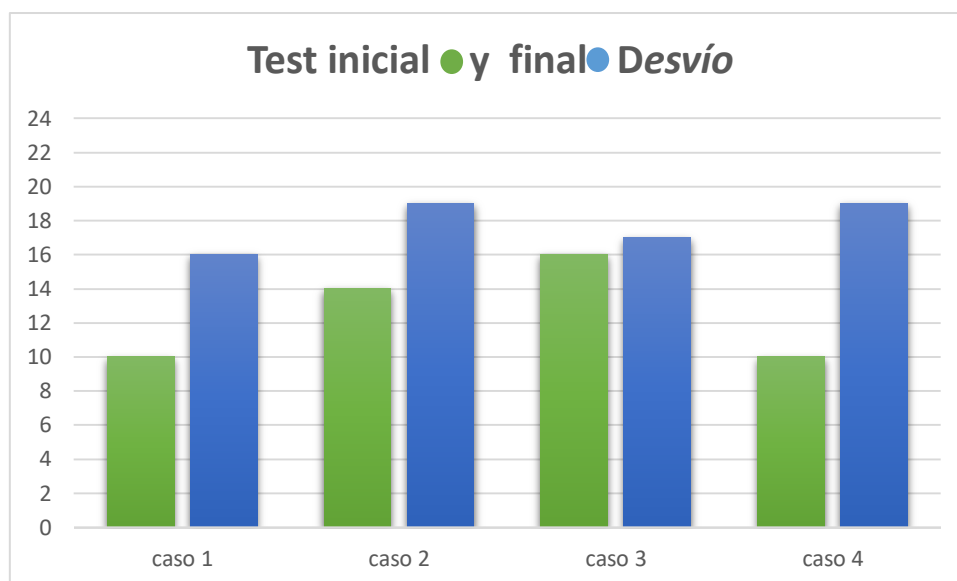
Tabla 14

Test de desvío, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>resultados test de desvío</u>		
<u>deportista</u>	<u>inicial</u>	<u>final</u>
caso 1	10	16
caso 2	13	19
caso 3	16	17
caso 4	10	19

Gráfica 14

Comparativa resultados test de desvío inicial y final



En la gráfica anterior podemos observar y comparar los resultados del test inicial y final de desvío. Los cuatro deportistas se encuentran en una calificación cualitativa muy buena, teniendo en cuenta que esta calificación se encuentra en el rango entre 16 y 20 puntos. Esta grafica nos demuestra que al equiparar el test inicial y el test final, se logró obtener una mejora defensiva en la técnica de desvío. Los deportistas 2 y 4 por poco logran obtener una calificación cualitativa excelente, la cual se halla en el rango entre 20 a 24 puntos.

Sobre la valoración inicial en la técnica defensiva de desvio; el deportista 1 tuvo una mejora del 160%, el deportista 2 tuvo un incremento del 146,1%, el deportista 3 tuvo un progreso del 106.25% y el deportista 4 tuvo una desarrollo del 190%.

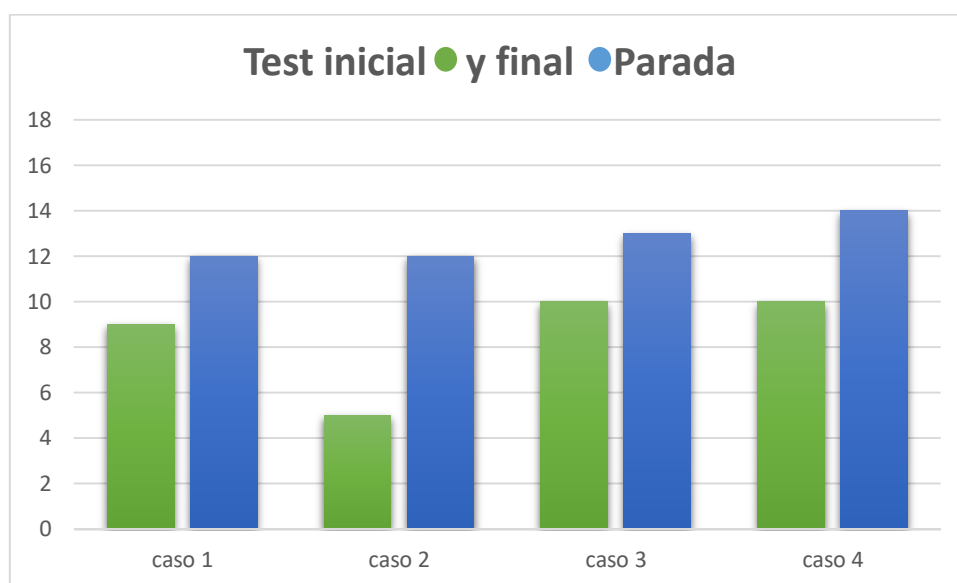
Tabla 15

Test de parada, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>resultado test de parada</u>		
<u>deportista</u>	<u>inicial</u>	<u>final</u>
caso 1	9	12
caso 2	5	12
caso 3	10	13
caso 4	10	14

Gráfica 15

Comparativa resultados test de parada inicial y final



De acuerdo a la gráfica anterior, se puede observar y comparar los resultados del test inicial y final de parada. Los cuatros deportistas lograron mejorar y alcanzar una calificación cualitativa muy buena, que se encuentra en el rango entre 12 y 15 puntos. También se puede percibir que el deportista 2 tuvo una gran evolución después de aplicar el plan de entrenamiento logrando el objetivo propuesto.

Sobre la valoración inicial en la técnica defensiva de parada; el deportista 1 obtuvo una mejora del 133.3%, el deportista 2 obtuvo un progreso del 240%, el deportista 3 obtuvo un desarrollo del 130% y el deportista 4 obtuvo un aumento del 140%.

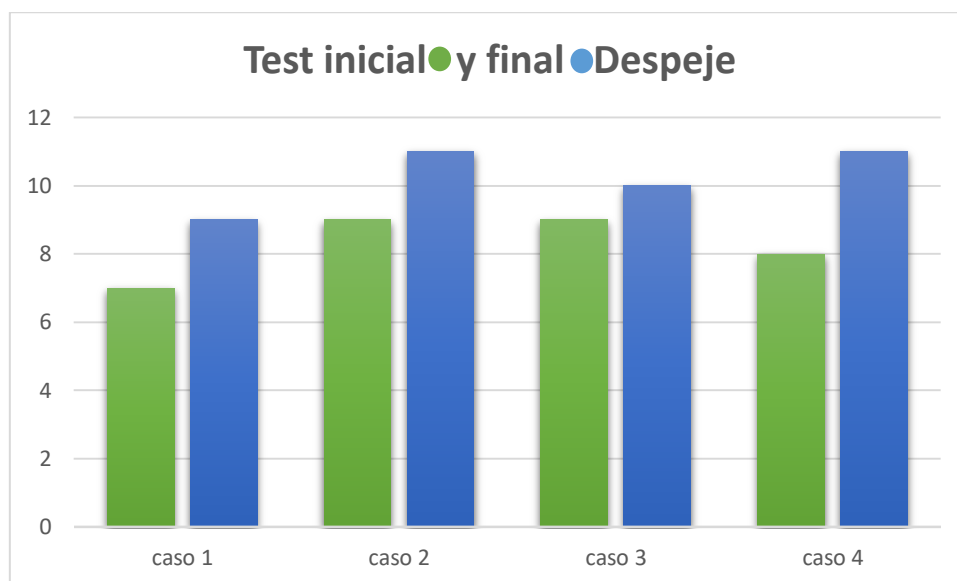
Tabla 16

Test de despeje, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo

<u>resultado test de despeje</u>		
<u>deportista</u>	<u>inicial</u>	<u>final</u>
caso 1	7	9
caso 2	9	11
caso 3	9	10
caso 4	8	11

Gráfica 16

Comparativa resultados test de despeje inicial y final



Como se puede contemplar y comparar en la gráfica anterior, los resultados del test inicial y final de despeje. En general todos los deportistas lograron mejorar su técnica defensiva.

Sobre su valoración inicial en la técnica defensiva de despeje; el deportista 1 tuvo una mejora del 128.5%, el deportista 2 obtuvo un incremento del 122.2%, el deportista 3 obtuvo un progreso del 111.1% y el deportista 4 obtuvo un aumento del 137.5%.

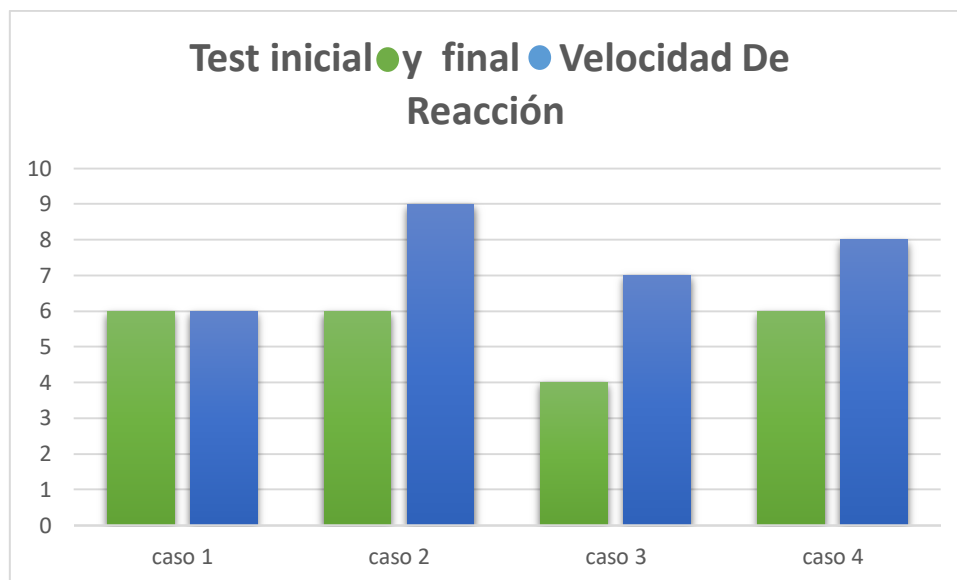
Tabla 17

Test de velocidad de reacción, valoración alcanzada del gesto técnico defensivo.

resultado test de velocidad de reacción		
deportista	inicial	final
caso 1	6	6
caso 2	6	9
caso 3	4	7
caso 4	6	8

Gráfica 17

Resultados test de velocidad de reacción. Inicial y final



En la gráfica anterior, se puede apreciar y comparar los resultados del test inicial y final de velocidad de reacción. Tres de los cuatros deportistas lograron mejorar su técnica defensiva, mientras el otro deportista se mantuvo en el mismo rango.

El deportista 1, no logró superar su valoración inicial en la técnica defensiva de velocidad de reacción, el deportista 2 obtuvo un progreso del 150%, el deportista 3 obtuvo un incremento de 175% y el deportista 4 obtuvo un desarrollo del 133,3%.

Tabla 18

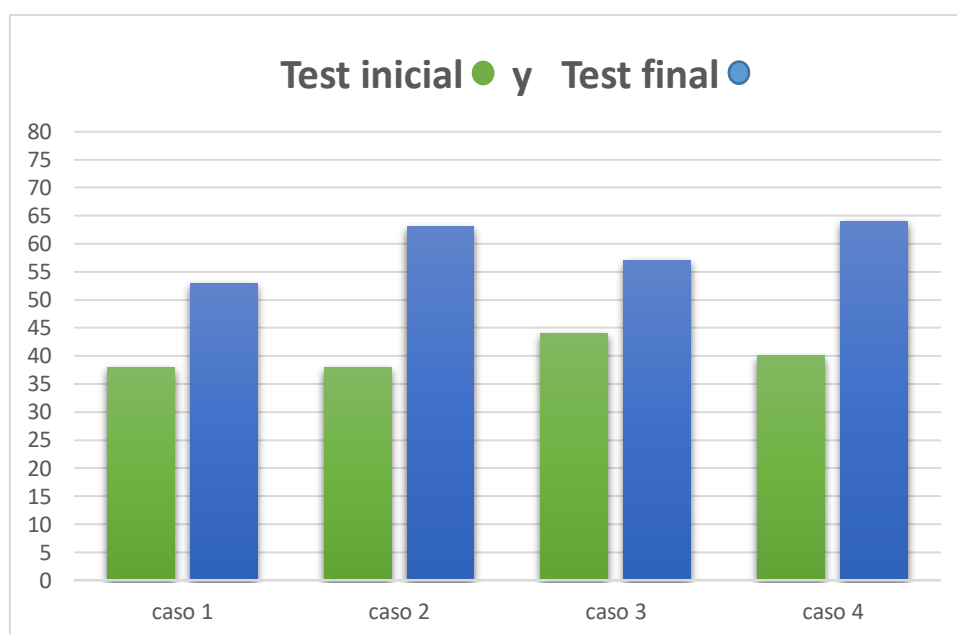
Comparación General Test inicial y Test final

resultado general test inicial y final		
deportista	inicial	final
caso 1	38	53
caso 2	37	63
caso 3	44	57
caso 4	40	64

En la tabla anterior, se puede observar los resultados generales de los deportistas que fueron evaluadas durante el test inicial y final, lo que nos indica que el gesto técnico defensivo de los niños después de los 3 meses de la aplicación del plan de entrenamiento mejoró.

Gráfica 18

Resultados test Inicial y final comparativo



Los deportistas 2 y 4 fueron los de mayor desarrollo en la fase defensiva, debido a que estos dos fueron los más constantes y no faltaron ni un día correspondiente al plan de entrenamiento en las 12 semanas, lo que los llevo notoriamente a mejorar en su técnica defensiva en comparación a los otros dos deportistas. Sobre su valoración inicial, el deportista 2 obtuvo una mejora del 170.2% y el deportista 4 obtuvo una mejora del 160%.

El deportista 3, al igual que los deportistas 2 y 4 obtuvo una mejora perceptible en su técnica defensiva, pero a diferencia de estos, a este se le dificultó el desarrollo de su técnica en los balones altos debido a que su talla no es tan grande, la cual le jugó en contra en algunos balones. El deportista 3 tuvo una mejora del 129.5% sobre su valoración inicial.

El deportista 1 que logró una mejoría en su técnica defensiva, aunque no fue tanta, esto debido a que este sufrió una lesión leve en la mitad del plan de entrenamiento que lo mantuvo 2 semanas por fuera sin entrenamiento, nos indica que si este deportista hubiera logrado cumplir plenamente con las 12 semanas programadas en el plan su técnica defensiva habría tenido una mejora más grande. El deportista 1 obtuvo una mejora del 139.4% sobre su valoración inicial.

Se puede notar que en todos los deportistas lograron una mejora en la técnica defensiva luego de la aplicación del test final comparado con el test inicial, esto manifiesta que si es viable la aplicación del plan de entrenamiento para los porteros que quieran mejorar su técnica en la fase defensiva.

6.4. Guía de observación general

De acuerdo a lo percibido en el test inicial y final con la aplicación de la guía de observación, se obtuvieron los siguientes análisis en base a cada gesto técnico defensivo trabajado y estudiado en esta investigación:

6.3.1. Blocajes

Durante la aplicación de este gesto técnico en el test inicial se pudo observar bastante dificultad en los porteros a la hora de hacer los blocajes laterales bajos y a media altura, debido a que cuando intentaban bloquear el balón este se les soltaba, se les pasaba entre

las manos y a la hora de aplicar el desplazamiento previo al bloqueo lo hacían muy lento. En los balones altos cuando lo lograban bloquear y caían el balón se les soltaba de las manos o hacían la bolada previa sin lograr el objetivo de bloquear el balón.

En la aplicación del test final se pudo observar que los problemas técnicos que presentaban en los balones a ras de piso y a media altura se lograron sobrellevar y mejorar, en el caso de que los desplazamientos previos a los balones se les hacía más rápido con la aplicación del giro en canoa posterior de hacer un bloqueo y también en el momento de sacar pierna de ataque que facilita un buen impulso y vuelo previo al bloquear los balones, en los balones altos se realizaba más objetivo logrando el bloqueo de los balones, estos con la aplicación de un desplazamiento perfilado y una buena ubicación del balón. Uno de los deportistas tuvo una dificultad debido a su talla, ya que no le permitía llegar a los balones que iban muy ubicado, pero trataba de contrarrestarlos con potencia en sus piernas lo que le permitía aplicar buenos saltos.

6.3.2. Desvíos

Al llevar a cabo el test inicial de desvío se pudo percibir que este gesto técnico se aplicó bien en los balones altos atrás y frontales pero la dificultad se observaba en los laterales debido a que no tenían un buen complemento de las cualidades físicas como lo es la velocidad y la resistencia; en el momento de ir por todos los balones y la exigencia del test donde valora por completos todas las alturas.

Cuando se efectúa el test final se puede apreciar que se ha contrarrestado la dificultad física de los porteros, lo que les permite realizar el gesto técnico a mas balones y también apreciamos mejoría en el gesto técnico al tener una mano firme cuando se realiza el gesto, buena caída y buenas paradas con balanceo y canoas.

6.3.3. Paradas

En la realización del gesto técnico de las paradas en el test inicial los balones laterales y frontales se les dificultó un poco a algunos porteros, y no lo realizaban porque salían a destiempo o salían pero a la hora de medir el balón no lo alcanzaban a parar; en los balones a ras de piso y a media altura hubo dificultad a la hora de realizar el gesto técnico porque no había un buen complemento de cualidades físicas a la hora de ir por el balón como lo era la velocidad en los momentos de los desplazamiento y técnicos como a la hora de pararse realizar giro para estar posicionado más rápido al lado contrario.

Al ejecutar el test final, se pudo notar que los porteros ya no tenían duda en salir por los balones frontales y laterales, ya lo realizaban con seguridad, certeza de ir y hacer la parada al balón. En los balones a ras de piso y a media altura, se notó una mejora a la hora de realizar el gesto complementándolo bien con velocidad y buena ejecución técnica, donde las manos estaban bien posicionadas entre el balón y el cuerpo detrás de este.

6.3.4. Despejes

Después de hacer el test inicial de la técnica, se pudo notar que el portero presenta dificultad de realizar el gesto más que todo con los pies, porque despejan el balón corto o lo dejan en una zona donde el rival pudiese aprovecharse de ello, los puños altos porque no ponían la mano firme y lo dejaban en su misma área o lo hacían hacia atrás corto.

Cuando se aplicó el test final se evidencio que al aplicar el gesto técnico de despeje en cada acción hubo mejoría en las partes que se estaba fallando como fue los despejes con los pies y los puños que ya lo hacía largos, con manos y piernas firmes a la hora de ejecutarlos.

6.3.5. Velocidad de reacción

En el momento que se realiza el test inicial en los cuatro deportistas el portero presenta una velocidad aceptable a la hora de reaccionar a los distintos balones.

Cuando se aplica el test final se puede notar que hubo mejoría en su velocidad específica, respondiendo más rápido a los estímulos con distintos balones, buen desplazamiento, ejecución de salto y voladas para bloquear, desviar o parar el balón.

7. Conclusiones

Después de hacer uso del plan de entrenamiento durante doce semanas como método para mejorar la técnica defensiva de los porteros de fútbol, podemos concluir lo siguiente:

- Mejorar la técnica defensiva de los porteros se puede lograr al aplicar un plan de entrenamiento específico que trabaje todas las fases que las componen.
- luego de comparar todos los test, se demuestran los cambios obtenidos en la técnica defensiva, antes y después de la aplicación del plan de entrenamiento, revela que evolucionaron técnicamente en comparación al test inicial, Estos datos estadísticos, indica que la aplicación del plan de entrenamiento logra mejorar la técnica defensiva, evidenciando que si es recomendable para aplicarlo con los porteros infantiles de la Academia América Palmira.
- Al mejorar la técnica defensiva de los porteros, se desarrolla en los practicantes aptitudes físicas y deportivas, que corrigen sus condiciones físicas para desarrollar sus talentos personales, disminuyendo el margen de error en sus

diferentes competiciones o procesos, por lo que este plan de entrenamiento brinda las bases necesarias para preparar y desarrollar la técnica a nivel defensivo, permitiendo a partir de las diferentes competencias en las que participe la toma de decisión y ejecución del gesto técnico adecuado, mejorar los resultados formativos y competitivos esperados. }

- La fase de calentamiento, fase central y fase final del plan, estuvieron enfocadas a mejorar aspectos como la movilidad, técnica y táctica del portero, con trabajos específicos de agilidad, coordinación, potencia, fuerza, velocidad y resistencia. En las técnicas de bloqueo, los niños mejoraron la capacidad de bloquear el balón siendo esta una de las de aprendizaje más complejo, pero logrando hacerlo, la manera de caer, la toma de decisión y técnica de bloquear el balón en el momento y manera indicada. En el desvío, mejoraron la capacidad de desviar el balón de manera más sencilla en el grupo de deportistas debido a que la mayoría de ellas habían tenido unas buenas bases en el aprendizaje de la técnica en su iniciación deportiva. En la parada mejoraron la capacidad de parar el balón de una manera perceptible en comparación al inicio. En el despeje los niños mejoraron la capacidad de despejar el balón con los pies, manos y cabeza a pesar de no tener tanta dificultad en esta técnica logrado así corregir y mejorar para llegar donde se quería y en la velocidad de reacción, mejoraron la capacidad de responder a diferentes estímulos cambiantes frente al balón.
- También queda demostrado que la técnica defensiva es posible mejorarla y si se quieren obtener resultados más grandes y enriquecedores respecto a la

técnica, es posible hacerlo si se trabaja durante mucho más tiempo y con trabajos estructurados previamente.

8. Recomendaciones

- El valle del cauca siempre se ha destacado por sacar a los equipos profesionales porteros de elite casos como: Faryd Mondragón, Miguel Calero, Jorge Rayo, Oscar Córdoba, entre otros. Por eso la importancia de trabajar y conocer la técnica defensiva en los porteros en el futbol base para no perder ese reconocimiento que a destacados los porteros valle caucanos y más si se tiene un plan de entreno que sirva de apoyo a las escuelas que no cuentan con preparador de portero y que lo necesiten para aprovechar de este modo al máximo los periodos sensibles de los niños que es donde más aprende y de esta manera lograr enseñar y mejorar de manera más eficiente el gesto técnico a cada portero.
- El plan de entrenamiento creado para mejorar la técnica defensiva en los porteros de futbol de la categoría infantil (12 a 14 años) masculino de la Academia de Formación América Palmira, se recomienda aplicarlo no solo en esta categoría sino en otras que lo requieran cambiándole la intensidad y la carga, puesto que la información establecida, podrá ser utilizada y aplicada por los porteros de futbol y entrenadores en general, ya que optimiza el rendimiento del portero, teniendo en cuenta no solo sus características técnicas y tácticas sino también sus características físicas y psicológicas.
- Este método de entrenamiento de la técnica defensiva del portero de futbol donde se combinan las prácticas de jugadas y movimientos con nuevas estrategias para obtener un mejor rendimiento, desarrollo y ejecución en la fase

técnica defensiva (Posición básica y fundamental, bloqueo frontal y lateral, parada frontal y lateral, desvíos lateral y atrás, despeje frontal y lateral y la velocidad de reacción), es importante seguirla aplicando, pues fue diseñada, según estudio de las necesidades encontradas en la problemática observada en los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.

- También se sugiere este plan de entrenamiento porque tiene ejercicios muy específicos, variados y que enlazan múltiples actividades de todo lo que compone la fase técnica defensiva del portero, la cual hace que este plan presente opciones muy diversas en las cuales las personas se pueden apoyar y utilizar.

9. Referencia Bibliográfica

- Bautista, J. (2013). *Reportaje escrito sobre el portero de futbol y el rol que desempeña*. Licenciatura en ciencias de la comunicación. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/09/Bautista-Jorge.pdf>
- Bolaños, J. and Burbano, P. (2013). *Características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero del fútbol*. Profesional en ciencias del deporte. Universidad del valle. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/4364>
- Dietrich, M., Klaus, C. and Klaus, L. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. 1st ed. [ebook] barcelona: editorial paidotribo, p.176. recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=_ehXzkJzpQIC&pg=PT179&dq=velocidad+de+reaccion+teoria+del+entrenamiento+concepto&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjnrN_i_p3gAhWQtVkKHdYKDlsQ6AEIODAD#v=onepage&q=velocidad%20de%20reaccion%20teoria%20del%20entrenamiento%20concepto&f=false
- Downer, O. (1997). Los porteros no están por encima de las reglas. (En red). Disponible recuperado de: <https://es.fifa.com/news/los-porteros-estan-por-encima-las-reglas-76089>
- Federación Internacional de la Educación Física. (s.f.). Recuperado de: <https://sites.google.com/site/crojaram/documentos-normativos-1>
- García Ocaña, F. (2004). El portero de futbol. 4th ed. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=U5DWa2y7MCoC&printsec=frontcov>

er&dq=el+portero+de+futbol&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiXpOzB8trfAhWjdN8KHR8BB34Q6AEILjAB#v=onepage&q=el%20portero%20de%20futbol&f=false

Ibarrola, J. (2011). Manual técnico del portero. Recuperado de:

<https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/10/Manual-técnico-del-portero-de-fútbol.pdf>

Ikarán, A. and Lezkano, F. (2005). Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base. Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?id=3TZX602fEjMC&pg=PA20&dq=manual+tecnico+del+portero&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj1-anH4trfAhWtg-AKHQJ0D78Q6AEIQTAE#v=onepage&q=manual%20tecnico%20del%20portero&f=false>

Jiménez Trujillo, Juan Osvaldo. Ed. (2011) Planificación del entrenamiento deportivo.

Instituto universitario de educación física. Universidad de Antioquia.

Recuperado de:

http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/libros_expo2011/planificacion_entrenamiento_deportivo.pdf

Ley 181 de enero 18 de 1995. (s.f.). Capítulo iv del deporte. Recuperado de:

https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Ley 49 de 1993. (s.f.). Régimen disciplinario y deporte. Recuperado de:

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0049_1993.html

Madir, I. (2004). Progresiones Didácticas de los Contenidos del Entrenamiento del Portero de Fútbol. Recuperado de:<https://books.google.com.co/books?>

id=6NYyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

Pérez, S., Domínguez, R., Rodríguez, A., López, S. and Sánchez, A. (2016). *Estudio de las acciones técnicas del portero de fútbol profesional a lo largo de una temporada*. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Pontificia de Salamanca. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5669592>

Sainz, P., Ortega, E., Llopis, L., Novo, J. and Rodríguez, D. (2005). Análisis de las acciones defensivas del portero en el fútbol 7. *apunts EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES*, [online] pp.45-52. Recuperado de:

<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=175>.

Vasconcelos Raposo, A. (2004). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. 2nd ed. [ebook] barcelona: editorial paidotribo, p.65. recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=NM0-H3TDdLAC&pg=PA65&dq=velocidad+de+reaccion+en+el+deporte+concepto&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjflrin-p3gAhVMuVkKHdX9Aq0Q6AEIPzAE#v=onepage&q=velocidad%20de%20reaccion%20en%20el%20deporte%20concepto&f=false>

Vázquez Folgueira, S. (1987). Técnica-entrenamiento del portero de fútbol. Recuperado de:

<https://books.google.com.co/books?id=LCmMtil90ToC&printsec=frontcover&dq=técnica-entrenamiento+del+portero+de+futbol&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiK4NLvp93fAhXIuFkKHdOKBWYQ6AEIKTA#v=onepage&q=técnica-entrenamiento%20del%20portero%20de%20futbol&f=false>

Plan operativo

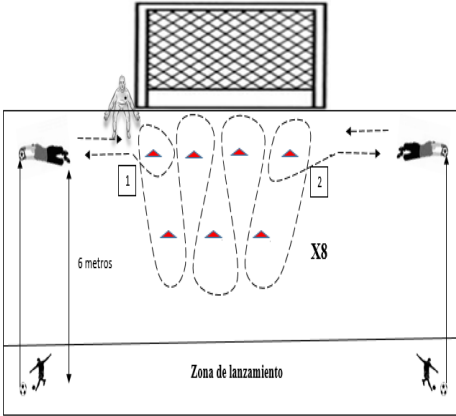
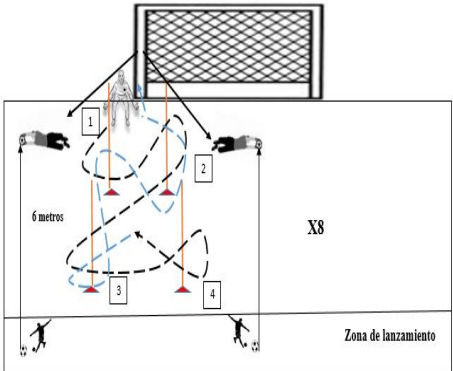
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AGOSTO 2018- DICIEMBRE 2019

Fase	N°	ACTIVIDADES	Ag-Dic 2018				Ene -Jun 2019				Ag-Dic 2019				RESPONSABLES	SEGUIMIENTO O CIERRE DE ACCIONES						
			Ag	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul			Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	
FORMULACIÓN DE LA PROPUESTA	1	Determinación de la viabilidad de la idea																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	70%	
	2	Recolección de información teórica																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	50%	
	3	Revisión de antecedentes de la investigación																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	80%	
	4	Planteamiento del problema de investigación																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	80%	
	5	Formulación de Objetivos																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	80%	
	6	Referentes Legales																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%	
	7	Referentes Conceptuales																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%	
	8	Avances: metodológicos y de diseño de la estrategia																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%	
Marco Teórico	1	Ajustes Conceptuales																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	50%	
	2	Revisión Bibliográfica																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	50%	
	3	Redacción del marco teórico																		Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%	
Fase	N°	ACTIVIDADES	Ag	Sep	Oct	Nov <td>Dic</td> <td>Ene</td> <td>Feb</td> <td>Mar</td> <td>Abr</td> <td>May</td> <td>Jun</td> <td>Jul</td> <td>Ago</td> <td>Sep</td> <td>Oct</td> <td>Nov</td> <td>Dic</td> <td></td> <td>SEGUIMIENTO O CIERRE DE ACCIONES</td>	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		SEGUIMIENTO O CIERRE DE ACCIONES	
DISEÑO METODOLÓGICO	1	Descripción de tipo de estudio y enfoque																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	70%
	2	Concertación con la Población																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	3	Diseño de instrumentos Tests																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	4	Diseño de instrumento guía de observación																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	5																				Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA	1	Reconocimiento de la población a investigar																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	2	Aplicación de los Test																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	3	Desarrollo de la observación																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
INFORME FINAL RESULTADOS Y ELABORACIÓN DEL	1	Título																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	70%
	2	Justificación																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%
	3	Planteamiento del problema de investigación																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	70%
	4	Objetivos																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	70%
	5	Marcos referencia: Teórico, contextual, Informático																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%
	6	Estructura metodológica																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	60%
	7	Análisis de la información																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	8	Resultados y Conclusiones																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	9	Cumplimiento de protocolo de aprobación																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	10	Socialización del trabajo de grado																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%
	11	Sustentación del trabajo de grado																			Sebastian Morales, Wilson Calcedo	0%

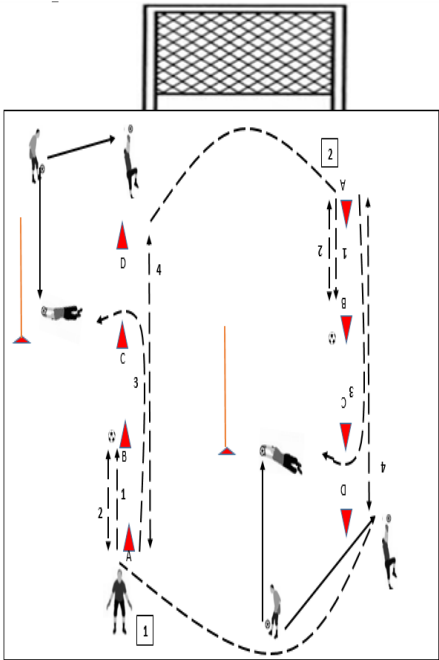
Anexos

Anexo 1: Sesiones De Entrenamiento

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 17/07/2019
TEMA	Blocaje lateral ras de piso, media altura y a balón alto	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, vallas, portería central, conos, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento Movilidad articular. (p1),(p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
C E N T R A L	•Se ubicaran 4 vallas a 1 metro de distancia separadas intercalas unas a la derechas y las otras a la izquierda de la otra, a 7 metros de la valla 1 y 2 se ubicara 1 balón y a 7 metros de la valla 3 y 4 será lanzado un balón el cual tendrá que hacer el gesto de blocaje. Los porteros tendrán que dar 4 saltos laterales a cada valla y salir hacer gesto de blocaje lateral ras de piso a los balones 1 y 2 seguidamente a la 3 y 4 con balones en movimiento, al llegar al final se repite el ejercicio 1 vez más ras de pis, 2 veces media altura y 2 veces para balones altos. Para los balones en movimiento se ubicara un lanzador a 6 metros de distancia. •Blocaje lateral ras de piso, media altura y a balón alto,	

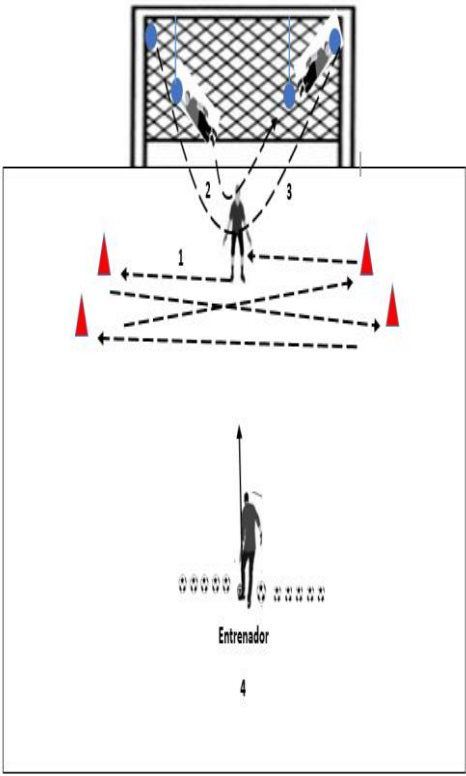
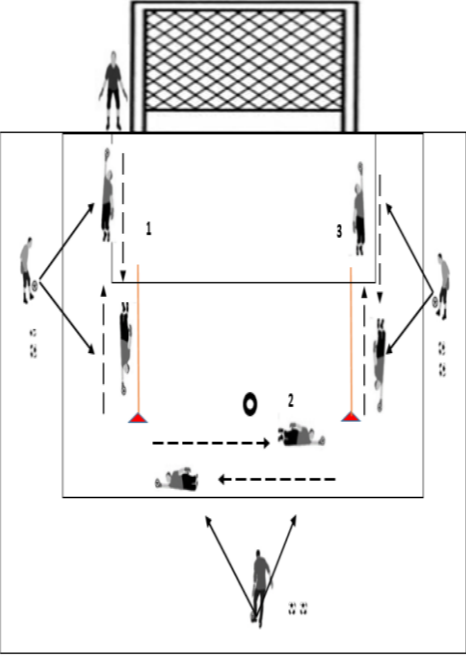
	Coordinación y movimiento a balón estático y dinámico Se ubica 7 topes separados a 1 metro de distancia entre sí, 4 en una línea de atrás y los otros tres en línea de adelante, a ocho metros del tope 1 y 2 se ubica 1 balón lateral. A 6 metros estará un lanzador por cada lado. Los porteros están ubicados al lado del primer palo de la portería donde para iniciar el ejercicio deberán desplazarse entre los topes con coordinación Frontal y posterior en skipping, en forma de slalom y al finalizar el desplazamiento deberá hacer gesto de blocaje a un balón que se encuentra a lateral a la portería 2 x cada con balón estático, 2 x balón en movimiento ras de piso, 2 x balón en movimiento a media altura y 2 x balón alto en movimiento. Se repetirá el ejercicio 2 veces con descanso de 2 minutos en cada una.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 19/07/2019
TEMA	Circuito físico de resistencia, fuerza y técnica de blocaje lateral y frontal.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

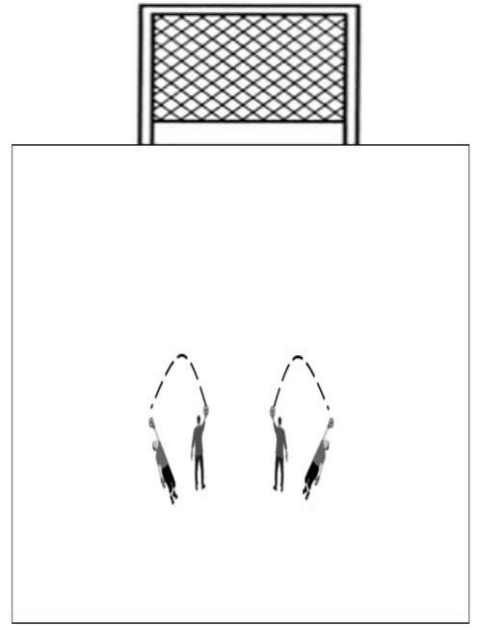
I N I C I A L	Calentamiento Parejas, cada uno con balón. Vamos y venimos al ancho del campo: • Sin balón Movimiento de hombros y saltos cortos alternados laterales, al frente, atrás, manos juntas caballito, gesto de bloqueo aéreo, taloneo, skipping alto, abducción y aducción. • Con balón Bloqueo ras de piso, balón picado, balón media altura, balón alto lateral y frontal.	
C E N T R A L	• Circuito físico de resistencia, fuerza y técnica de bloqueo lateral y frontal. Para realizar este ejercicio se necesitan 8 conos separados a 3 metros de distancia cada uno, 2 estacas a 4 metros del cono C, 2 balones medicinales en el cono B y 4 balones. • Este ejercicio se realiza 4 series por cada altura donde la primera será de solo gesto sin balón, con descansos de 5 minutos cada serie. • El punto de inicio del circuito es el 1 y el final es el 2 donde: • 1 del punto A al B va hacer desplazamiento por balón medicinal y hacer 6 sentadillas con él. • 2 del punto B al A llevar balón medicinal y hacer 6 lagartijas, luego de devolver el balón medicinal al punto B. • 3 del punto B al A se desplaza, después del punto A al punto C se desplaza y hace gesto a balón lanzado de bloqueo lateral a la izquierda en el primer punto y en el segundo punto el bloqueo lateral será a la derecha. • 4 del punto C al A se desplaza, luego del punto al A al D donde	

	realizará gesto de bloqueo frontal alto a un balón que será lanzado y después pasar a la segunda parte del ejercicio.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entrenamiento con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 5 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 22/07/2019
TEMA	Desvíos laterales ras de piso, media altura y balón alto gesto.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
C E N	Ejercicio 1 • Luego de la explicación previa del gesto técnico, el desplazamiento, la firmeza de la mano y la caída. 1. Se ubicarán cuatro conos en diagonal, dos a cada palo de la portería separados a 1 metro de distancia cada uno, el portero realizará gesto de	

T R A L	desvío en cada uno de ellos alternando lado. 2. para media altura dos toques colgando a media altura ubicados en $\frac{3}{4}$ de la portería donde repite gesto a los lados 4 veces. 3. para balón alto se ubicará dos toques en el ángulo de la portería donde también harán gesto de desvío 4 veces. Se repite este ejercicio en dos ocasiones. 4. se hace la misma actividad, pero ya con balones en movimientos lanzados por el entrenador en los mismos puntos. Total 12 balones. Ejercicio 2 • Para iniciar este ejercicio dos estacas serán ubicadas a la línea de los poste y al punto penal, los porteros iniciaran al lado del primer poste en posición básica donde tendrá que hacer técnica de desvío ras de piso a un balón lanzado al espacio 1 que será entre el poste y la estaca, se para rápidamente para hacer técnica de desvío a balón media altura lanzado al espacio 2 que será entre estaca y estaca, se para rápidamente para hacer técnica de desvío a balón alto lanzado al espacio 3 que será entre estaca y segundo poste, canoa y se devuelve aplicando los gestos de desvío en espacio 3, 2 y finalizando en 1. X3 se repite el ejercicio.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	

Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 24/07/2919
TEMA	Desvíos atrás básicos	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar altos para hacer gesto atrás y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • De manera individual luego de la explicación previa del gesto de técnico de con que parte de la mano hacer desvío atrás, la caída y cuando es directa o a mano cambiada. Los porteros con balón en la mano lo van a lanzar hacia arriba y sin dejar que este caiga realizar el gesto de desvío hacia atrás directo y con mano cambiada durante 10 min. Ejercicio 2 • En parejas un portero al frente del otro y uno con balón en la mano, va a lanzar el balón picado para que el portero haga gesto de desvío hacia atrás directo y con	

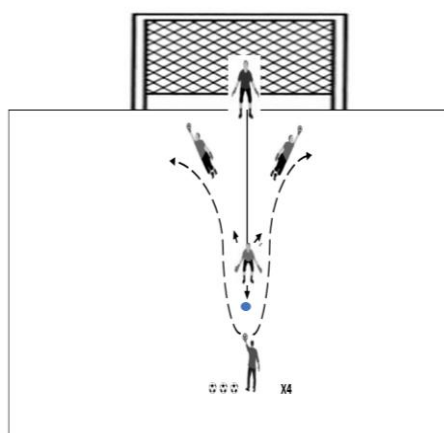
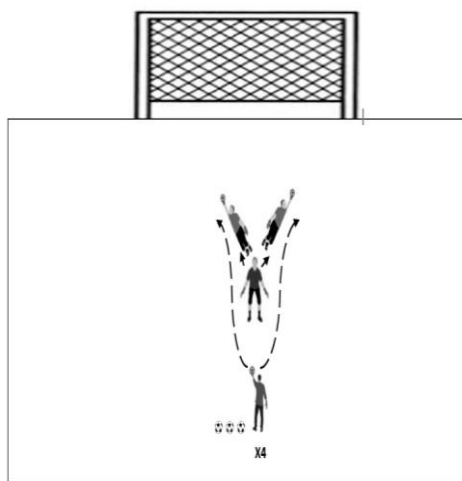
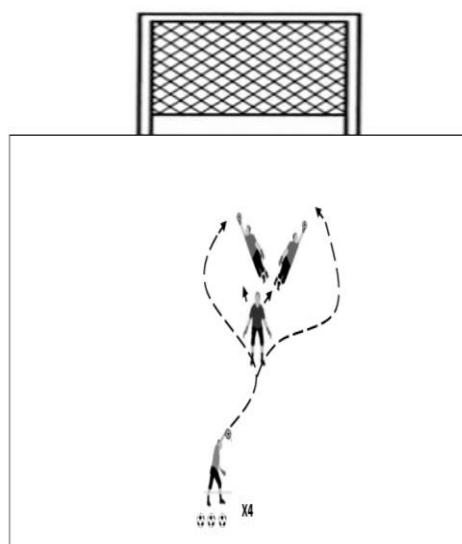
mano cambiada durante 10 minutos alternando cada 4 repeticiones.

Ejercicio 3

- En parejas ubicados en la portería a 2 metros de la línea de meta un portero al frente del otro y uno con balón en la mano, va a lanzar el balón por encima para que el portero haga gesto de desvío hacia atrás directo y con mano cambiada durante 10 minutos alternando cada 4 repeticiones.

Ejercicio 4

- En parejas ubicados uno en la portería y el otro al borde del área con balón en la mano, el portero 1 hará desplazamiento frontal hacia un tope que estará ubicado en el punto penal, el cual deberá tocar y desplazarse lo más rápido posible hacia atrás para desviar el balón atrás que será lanzado por el portero 2 que va a lanzar el balón por encima apenas el portero 1 toque el tope para haga gesto de desvío hacia atrás directo y con mano cambiada durante 10 minutos alternando cada 4 repeticiones.

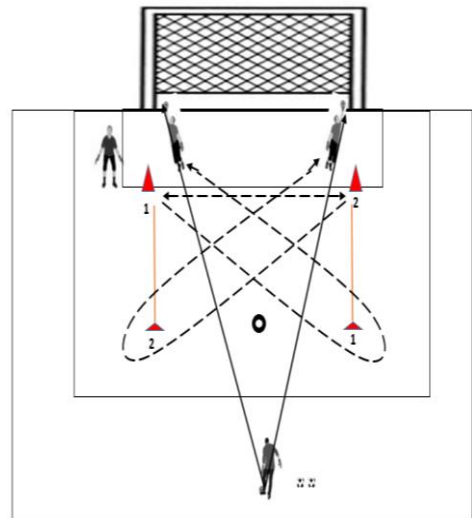


F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 26/07/2019
TEMA	Desvíos atrás con desplazamiento	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar altos para hacer gesto atrás y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Para iniciar este ejercicio se ubicarán dos estacas al frente de la portería a dos metros por cada lado del punto penal, el portero en posición básica en la mitad de la portería hace desplazamiento hacia las dos estacas para los dos lados en la cuales hará un giro de 180 grados y relaja gesto de desvío trasero en cada palo con un desplazamiento previo posterior en diagonal. Se realiza el ejercicio 3x6 es decir tres repeticiones con 6 desvíos por realizar en cada repetición con descanso entre cada una.	

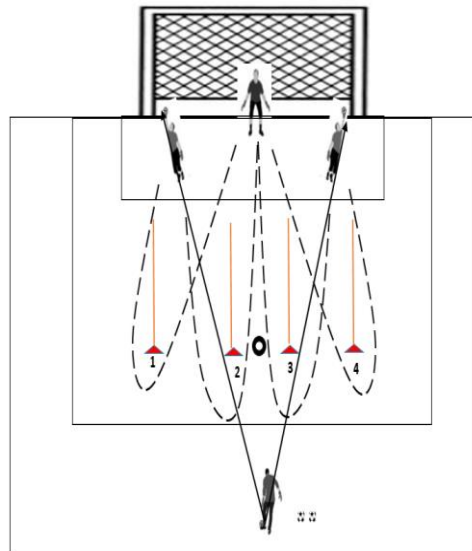
Ejercicio 2

- Para iniciar el ejercicio se colocan dos estacas frontales a los palos de la portería con dos conos al borde del área chica. El portero ubicado al lado de un cono iniciará con desplazamiento en x, es decir, del cono 1 a la estaca 1 y después hacia la portería en diagonal donde tendrá que aplicar la técnica de desvío atrás, pararse y realizar lo mismo del cono 2 a la estaca 2. Se realiza el ejercicio 3x6 es decir tres repeticiones con 6 desvíos por realizar en cada repetición con descanso entre cada una.



Ejercicio 3

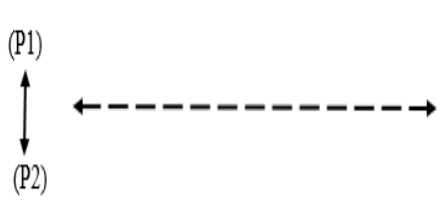
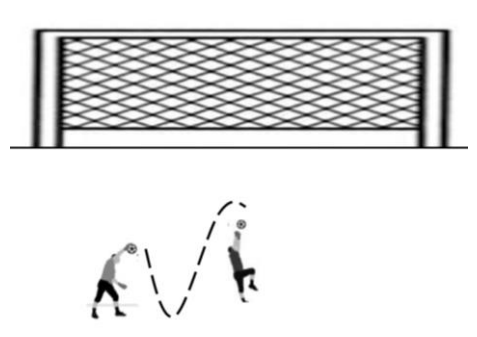
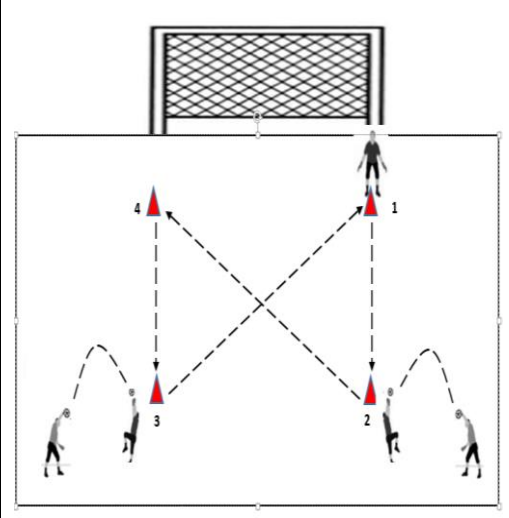
- Para este ejercicio se necesitan y cuatro estacas en línea recta a 2 metros de distancia cada una al frente de la portería. El portero en posición básica en el centro de la portería se va a dirigir a cada una de las estacas las cuales le hace giro de 180° y se desplaza hacia la portería para hacer gesto de desvío atrás, tendrá que pasar las 4 estacas desde la 1 hasta la 4 para finalizar. Se repite el ejercicio 3 veces.

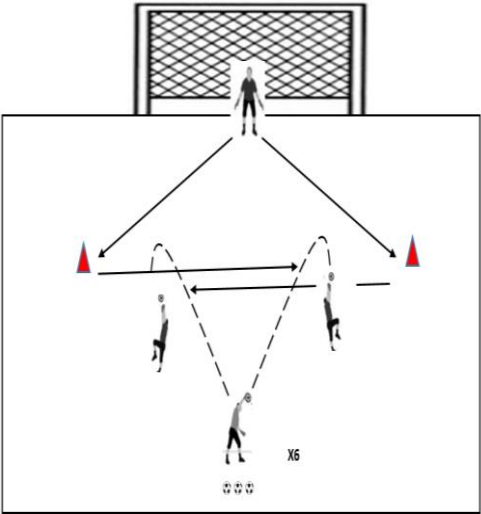
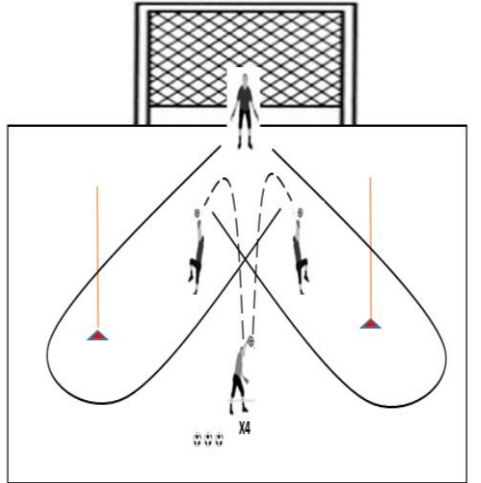


**F
I
N
A
L**

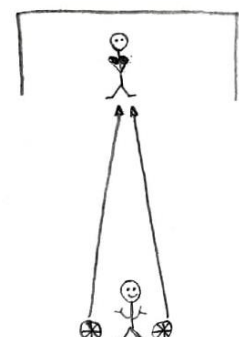
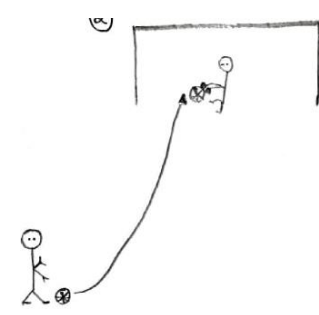
Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.

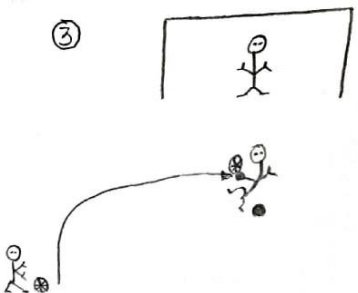
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 29/07/2019
TEMA	Paradas básico	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
	Ejercicio 1 • Botar el balón en el piso y hacer parada frontal el portero en posición básica con balón entre las manos, lanzar el balón sobre el campo para que bote alto y seguidamente realizar gesto técnico de parada al balón en el aire. Realizar este ejercicio durante 10 minutos con descanso de 30 segundos cada 2 minutos. Ejercicio 2 • en cuadrado con los conos desplazamiento gesto en 2 y 3 y después gesto con balón en las esquinas frontales 2 y 3. Se ubican 4 conos formando un cuadrado, el portero hará desplazamiento del cono 1 al 2 donde realizará gesto sin balón, después se desplazará del cono 2 al 4, posteriormente del cono 4 al	 

	3 realizará gesto sin balón, seguidamente se desplazará del cono 3 a al 1 donde iniciará nuevamente el desplazamiento del cono 1 al 2 donde realizará gesto con balón, después se desplazará del cono 2 al 4 y terminará el ejercicio desde el cono 4 al 3 donde realizará el último gesto con balón. El ejercicio se repite 6 veces donde se realizará 3 por cada lado. Ejercicio 3 • En pareja con dos conos toca un cono a un lado y hace parada al otro lado por balón tirado por el compañero el portero ubicado en el centro de la portería en posición básica al sonido del pito saldrá a tocar un cono que estará al borde del área de la portería y posterior de haberlo tocado saldrá al lado contrario para hacer parada a un balón lanzado por el compañero. Este ejercicio se repite 6 veces, 3 por cada lado. Ejercicio 4 • Dos estacas a las laterales de la portería, desplazamiento y parada al lado contrario. Dos estacas ubicadas diagonal a los postes de la portería, el portero en posición básica al sonido del pito saldrá a hacerle giro de 180° graos a la estaca y saldrá hacer gesto de parada al balón lanzo por el compañero en diagonal. Este ejercicio se repite 6 veces, 3 por cada lado.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	

Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 31/07/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Tiros libres frontales donde el portero debe despejar el balón de manera frontal con ambas manos empuñadas. • Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso • Intensidad: 2 series de 4 repeticiones. Ejercicio 2 • Tiros libres laterales donde el portero debe despejar el balón con ambas manos empuñadas. • Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso - Intensidad: 2 series de 4 repeticiones. Ejercicio 3 • Tiros libres laterales donde el jugador de apoyo realiza un centro al punto penal para que el	 

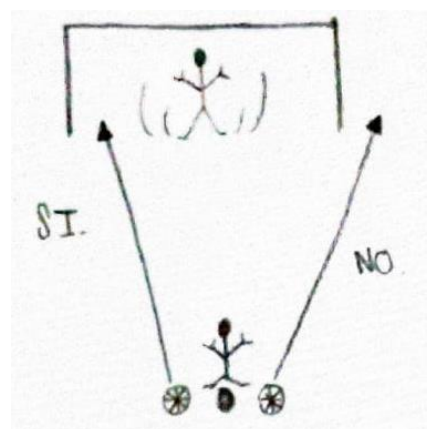
	portero realice despeje de balón con una sola mano empuñada. •Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 02/08/2019
TEMA	Velocidad específica (reacción)	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	8 Balones, 8 conos y portería central de referencia	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	

Ejercicio 1

- Se ubicarán 2 balones en el punto penal, el portero dará la espalda a los balones, a una orden, se rematan ambos balones, uno deberá ir con dirección al arco y el otro a un costado de este. El portero deberá girarse y atrapar el balón que vaya con dirección a la portería.

15 segundos por trabajo/ 30 segundos de descanso
1 serie de 4 repeticiones

**Ejercicio 2**

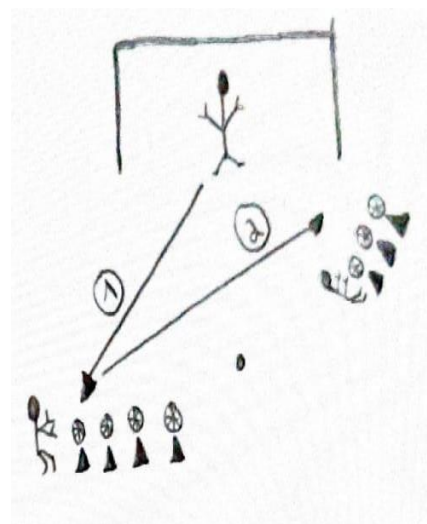
- Colocar los conos a la altura entre el área chica y el punto penal, a unos 7 metros., con una separación entre ambos de 5 metros.

El rematador 1 se coloca en la media luna del área y los otros dos (2) a unos pocos metros del ángulo del área chica.

A la orden de 1 (entrenador) sale el portero a velocidad y al llegar a la línea de los conos tratará de rechazar o tomar el balón.

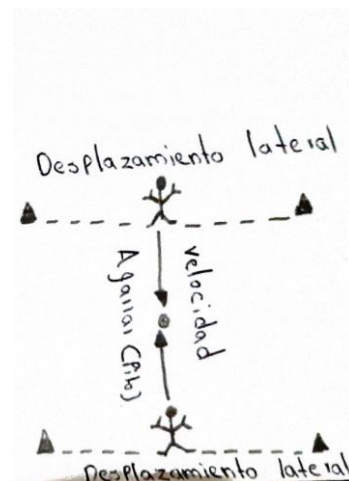
Inmediatamente sale en diagonal al lado opuesto a donde se lanzó para hacer lo mismo con un segundo balón.

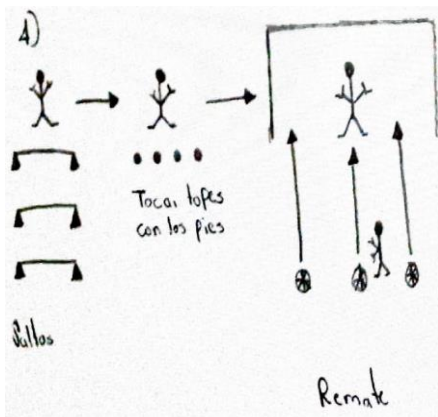
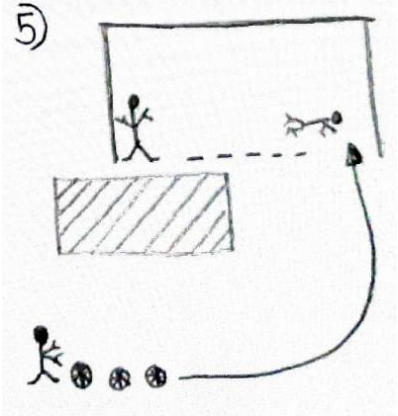
30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso
1 serie de 4 repeticiones

**Ejercicio 3**

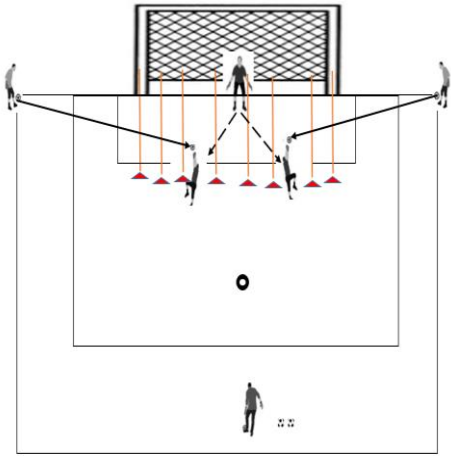
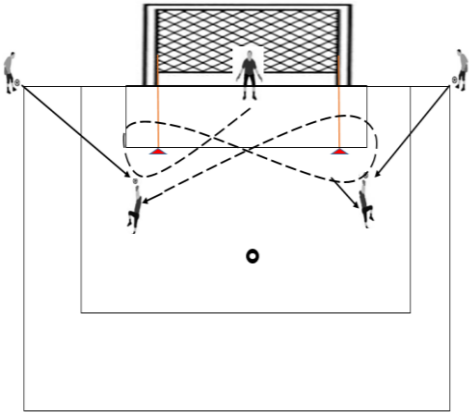
- Balón en medio de los porteros, nombramos partes del cuerpo que se tienen que ir tocando los porteros con las dos manos, a la orden del entrenador o de una «palabra clave» hay que agarrar el balón lo antes posible.

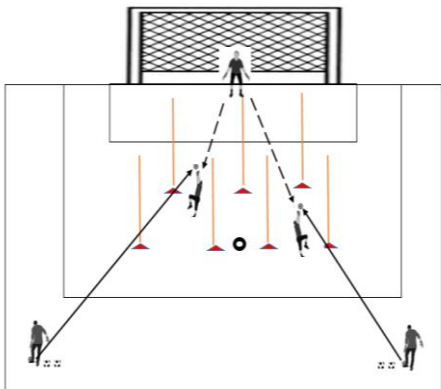
15 segundos por trabajo
1 serie de 4 repeticiones.

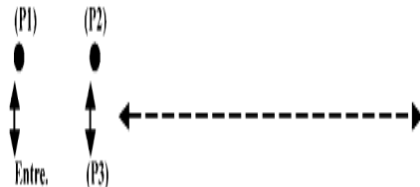


	Ejercicio 4 • Acción 1, El portero realiza un salto frontal en las estacas y el resorte, Acción 2, El portero realiza salto frontal, Acción 3, El portero toca el plato con el pie, Acción 4, desplazamiento para atajar el remate del entrenador. 30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso Una serie de 4 repeticiones. Ejercicio 5 • Se ubicará una barrera al frente del portero, el portero no tendrá visión ante el balón, el entrenador ejecutará remates hacia la derecha e izquierda. • 30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso Una serie de 10 repeticiones.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 05/08/2019
TEMA	Parada alta frontal y lateral	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • Abdominales con balón: uno sentado y el otro de pie, Abdominales hacia un lado y el otro. En movimiento, hacia delante y atrás. Los dos pies, bota el balón media altura, bloca y devuelve, un lado y el otro. Por debajo de las piernas, bloca y devuelve. Cambio de funciones.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Parada lateral de tres balones en línea desde el tiro de esquina con estacas de obstáculos desde ambos lados. El portero en posición básica en la mitad de la portería hará gesto de parada lateral a 6 balones seguidos que serán lanzados desde el tiro de esquina, donde tres serán por el lado izquierdo y tres por el derecho. Este ejercicio se repite 3 veces. Ejercicio 2 • Para lateral después de hacer desplazamiento en 8 a estaca. El portero en posición básica en la mitad de la portería después del sonido del pito hará desplazamiento en ocho a las estacas ubicadas al borde del área de saque y al finalizar realiza gesto de parada a 6 balones seguidos que serán lanzados desde el tiro de esquina, donde tres serán por el lado izquierdo y tres por el derecho. Este ejercicio se repite 3 veces. Ejercicio 3	 

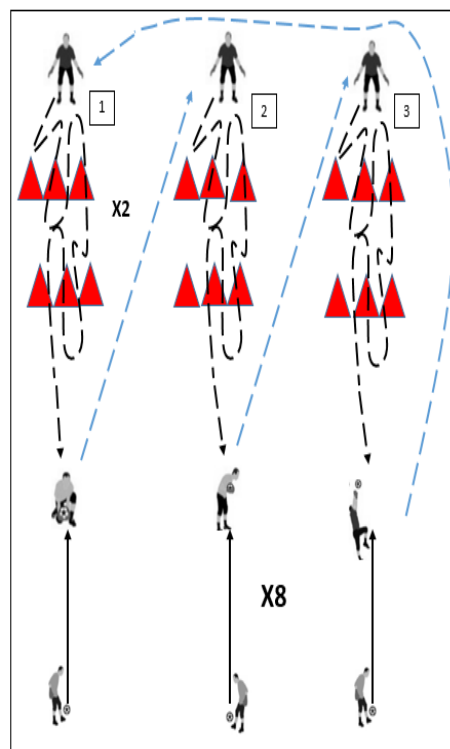
	•Para frontal a balones lanzados frontal por juego táctico desde dos puntos con obstáculo de estaca. El portero en posición básica desde la mitad de la portería realizara parada frontal a balones lanzados alternos por los pateadores, pasando entre las estacas ubicados delante de la línea de saque. Este ejercicio se repite 3 veces.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 08/08/2019
TEMA	Bloque lateral y frontal ras de piso, media altura y a balón alto	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES		
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento Parejas, cada uno con balón. Vamos y venimos al ancho del campo: •Tocando con el interior del pie, bloquear al pecho, bloquear alto, botar al suelo con las dos manos y el otro bloquear y corto estiramiento.	

• **Blocaje frontal ras de piso, media altura y a balón alto.**

• Para realizar este ejercicio se necesitarán 18 conos ubicados de la siguiente forma: 6 por cada punto donde estarán picados en dos líneas una delante de la Otra con tres conos cada una juntos y tres lanzadores con balón a 6 metros de distancia en cada punto.

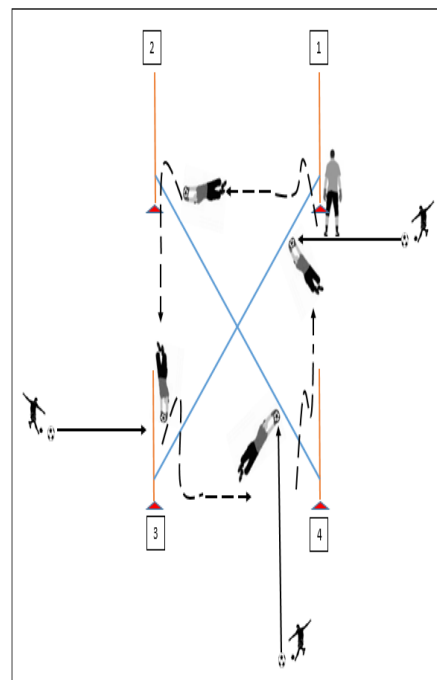
Los porteros deberán hacer gesto de blocaje frontal en cada punto, donde después de realizar tres saltos en cada línea de los 3 puntos deberá hacer corto desplazamiento frontal para realizar gesto. En el punto 1 se realizará gesto ras de piso, En el punto 2 se realizará gesto media altura y En el punto 3 se realizará gesto a balón alto. Este ejercicio se realiza 8x3 es decir ocho veces por las tres alturas. Con descansos de 2 minutos cada serie.



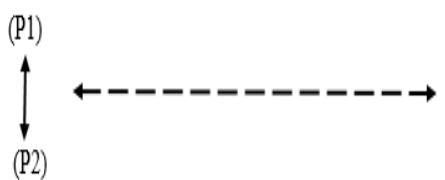
• **Blocaje lateral ras de piso, media altura y a balón alto, desplazamiento lateral y salto a balón estático y dinámico**

Para este ejercicio se colocarán 4 estacas a 5 metros de distancia cada una formando un cuadrado y unidas con una cinta en forma de x, se ubicarán 3 lanzadores con balones ubicados a 6 metros de distancia y un balón estático.

Seguido de un salto a la cinta y un desplazamiento de un punto a otro los porteros deberán hacer gesto de blocaje lateral, iniciando del punto 1 al 2 donde este será con un balón estático, del punto 2 al 3, del 3 al 4 y del 4 al 1 con



	balón en movimiento que será lanzado por el pateador, donde se iniciará ras de piso, de pues media altura y por ultimo altura para los balones dinámicos. Este ejercicio se realiza 3x3 es decir tres veces por cada lado a las tres alturas. Con descansos de 2 minutos cada serie.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 09/08/2019
TEMA	velocidad de reacción	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES		
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) con un balón cada uno, a lo ancho del campo se van intercambiando balones, rasos, altos y con botes. Sentados en el suelo uno enfrente del otro, intercambiamos balones haciendo abdominales, pasase ras de piso a primera intensión y al sonido del pito será lanzado a un lado estere será bloqueado por el portero. Estiramientos.	 El diagrama ilustra la posición inicial de los porteros P1 y P2. P1 está arriba y P2 abajo, con una flecha vertical entre ellos. Una flecha horizontal punteada a la derecha indica el movimiento del balón hacia el portero P2.

Ejercicio 1

- Acción 1 portero inicia jugada con pase raso al entrenador que está ubicado a un costado del campo, acción 2 portero se desplaza por un balón aéreo que envía el entrenador, acción 3 portero bloca y sale de mano raso a compañero que está ubicado frente a la portería fuera del área, acción 4 portero repliega en velocidad para desviar disparo que hace el entrenador a primer poste.

30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso

Una serie de 4 repeticiones.

Ejercicio 2

- Acción 1, Portero bloca balón aéreo que envía el entrenador, acción 2, portero saca de mano con un compañero el cual hace disparo a portería de estacas por portero, acción 3, portero repliega a la portería para atajar disparo que hace el entrenador.

30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso

Una serie de 4 repeticiones.

Ejercicio 3

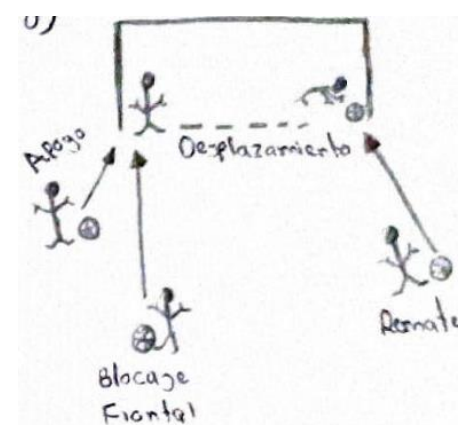
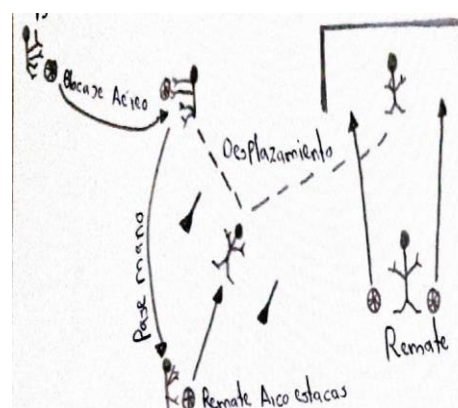
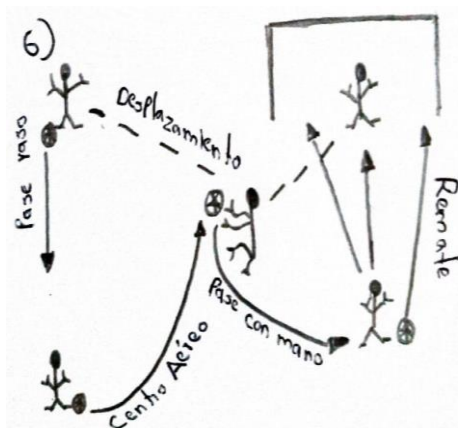
- Acción 1, Arquero recibe bloqueo frontal a su ubicación, acción 2, se desplaza para recibir un apoyo que regresa de primera intención, 3 acción, repliega hacia su arco de lado opuesto donde está ubicado para tapar disparo del entrenador.

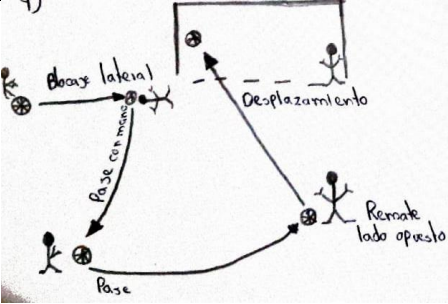
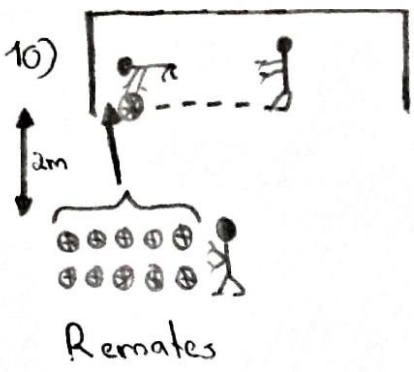
20 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso

1 serie de 3 repeticiones.

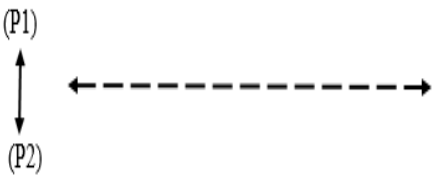
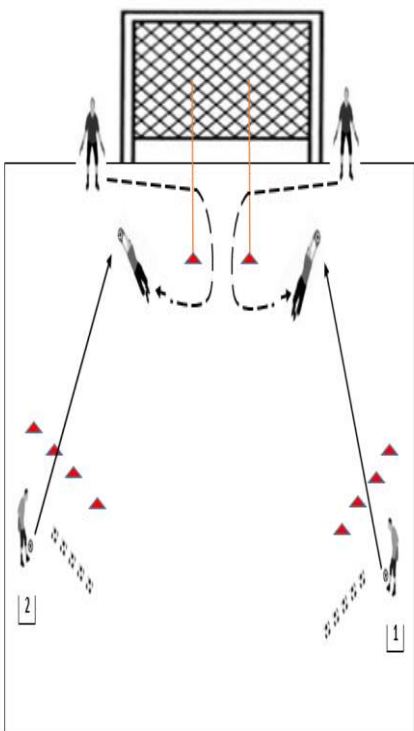
Ejercicio 4

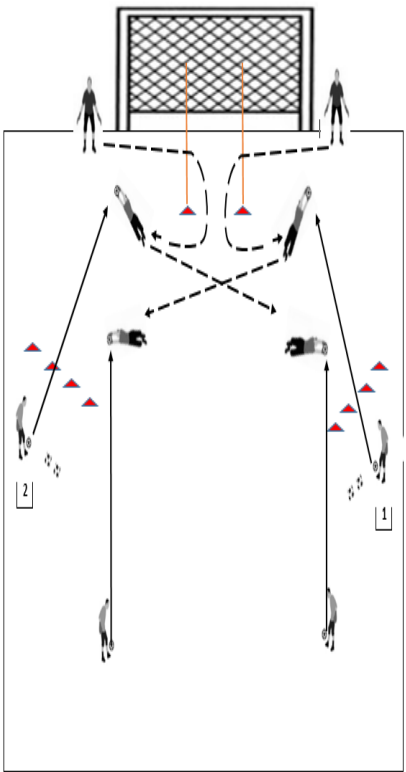
- Acción 1, portero recibe bloqueo lateral a su ubicación, acción 2, portero realiza un saque de mano hacia su lado opuesto donde vino

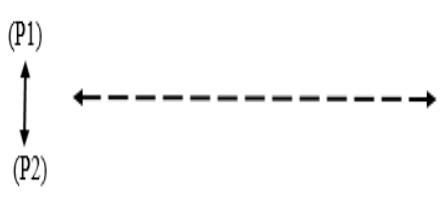
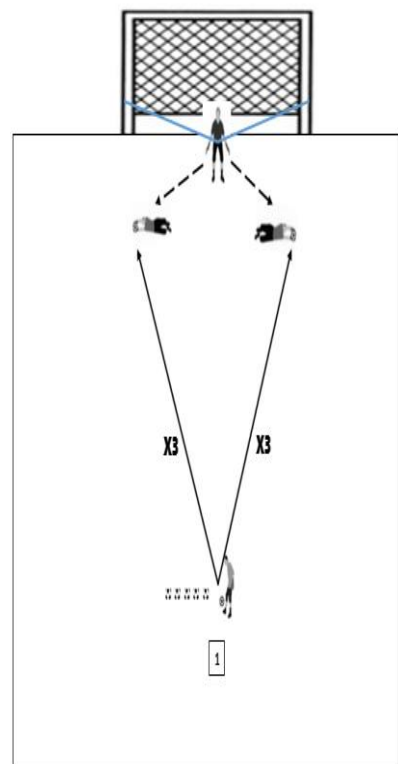


	primero el balón, acción 3, compañero situado en la lateral del campo con balón envía pase al entrenador, acción 4, entrenador frente a la portería recibe pase y define al lado opuesto de donde viene el balón, portero desvía el remate. 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso 1 serie, 2 repeticiones por ambos lados. Ejercicio 5 Se ubicarán 10 balones a 2 metros de la portería central y el portero estará posicionado a 3 metros de un palo. El entrenador lanzará los balones, el arquero deberá lanzarse y llegar al balón, los remates serán constantes. 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso 1 serie, 3 repeticiones por ambos lados.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 12/08/2019
TEMA	Desvíos laterales y desplazamiento.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

I N I C I A L	Calentamiento • (P1) Y (P2) con un balón cada uno, a lo ancho del campo se van intercambiando balones, rasos, altos y con botes. • Sentados en el suelo uno enfrente del otro, intercambiamos balones haciendo abdominales, pasase ras de piso a primera intensión y al sonido del pito será lanzado a un lado estere será bloqueado por el portero. • Estiramientos.	
C E N T R A L	Desvíos laterales y desplazamiento. • Para realizar este ejercicio se necesitan 8 topes ubicados de a 4 a las laterales de la portería donde será la zona de lanzamiento con 6 balones cada una y un pateador en cada lado, también se necesitarán 2 estacas a un metro de distancia cada una en la mitad de la portería. • Los porteros iniciaran el ejercicio ubicados en el poste de la portería, luego harán un desplazamiento lateral entre las estacas y finalizara con gesto técnico desvíos laterales a cada balón que será lanzado al primer palo donde se inicia. • El desarrollo de este ejercicio inicia con los movimientos a balón estático ubicado después de hacer el giro a la estaca, una vez, luego dos veces a balón ras de piso, dos veces a balón media altura y dos veces a balón alto por cada lado al balón lanzado por el pateador lateral. Doble desvíos laterales y desplazamiento. • Para realizar este ejercicio se necesitan 8 topes ubicados de a 4 a las laterales de la portería	

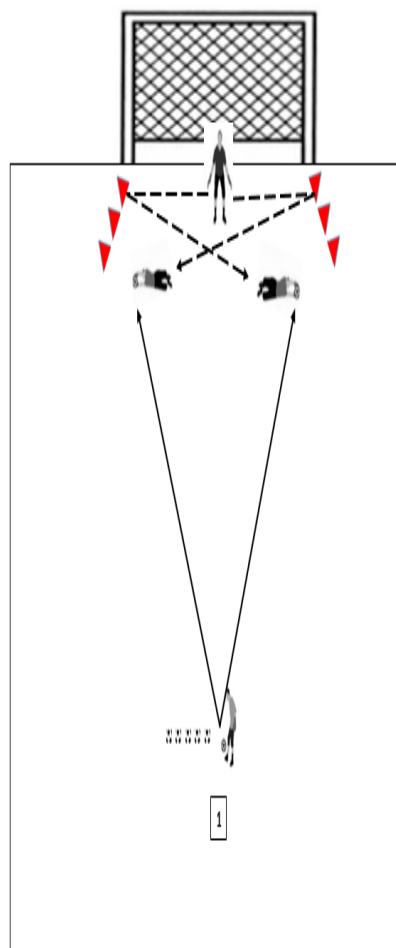
	donde será la zona de lanzamiento con tres balones cada una y un pateador en cada lado, además de dos pateadores en la parte frontal de la portería cada uno con tres balones, también se necesitarán 2 estacas a un metro de distancia cada una en la mitad de la portería. • Los porteros iniciaran el ejercicio ubicados en el poste de la portería, luego harán un desplazamiento lateral entre las estacas después realiza gesto técnico desvío lateral al balón que será lanzado al primer palo donde se inicia, se para rápidamente con canoa y realizara un desplazamiento lateral previo al segundo palo donde hará gesto de desvío al balón que será lanzado por el segundo pateador ubicado en la parte frontal. • El desarrollo de este ejercicio inicia con los movimientos a balón estático ubicado después de hacer el giro a la estaca, una vez, luego dos veces a balón ras de piso, dos veces a balón media altura y dos veces a balón alto por cada lado al balón lanzado por el pateador lateral.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

TEMA	Desvío lateral ras de piso, media altura y a balón alto	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
	Trabajo técnico de desvío lateral con banda para desarrollo de potencia en volada. • Para realizar este ejercicio se necesitan 2 bandas elásticas de 2 metros con cinturón amarradas en la portería y 6 balones en línea en la parte frontal de la portería a 18 metros donde estará un pateador que alternará los disparos a cada lado de la portería. • Los porteros iniciarán el ejercicio ubicados en el medio de la portería, luego harán un desplazamiento lateral hacia cada dónde deberán realizar gesto técnico desvío lateral al balón que será lanzado alternado a cada lado de la portería iniciando en el primer palo, se para rápidamente con canoa y realiza un desplazamiento lateral previo al segundo palo donde hará gesto de desvío al balón que será lanzado por el pateador y así hasta terminar con los balones. • El desarrollo de este ejercicio será 4x3 es decir se realiza el ejercicio 4 veces en general y dos veces por cada altura iniciando	

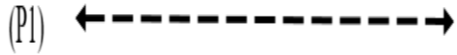
con señal acústica ocho veces a balón ras de piso, ocho veces a balón media altura y ocho veces a balón alto por cada lado al balón lanzado por el pateador frontal.

Tumbar cono desplazamiento y desvío lateral.

- Para realizar este ejercicio se necesitan 8 conos ubicados de a 4 a las laterales de la portería y 6 balones en línea en la parte frontal de la portería a 18 metros donde estará un pateador que cruzará los disparos a cada tope tocado al lado contrario.
- Los porteros iniciaran el ejercicio ubicados en el medio de la portería, luego harán un desplazamiento lateral hacia cada cono que deberán tumbar y después realizar gesto técnico desvío lateral al balón que será lanzado al palo contrario donde cae el cono, se para rápidamente con balanceo tumba con al lado donde cayó y realizara un desplazamiento lateral previo al segundo palo donde hará gesto de desvío al balón que será lanzado por el pateador y así hasta terminar con los conos.
- El desarrollo de este ejercicio inicia con los movimientos a los conos después realizar gesto sin balón, una vez por cada cono, luego dos veces a balón ras de piso, dos veces a balón media altura y dos veces a balón alto por cada lado al balón lanzado por el pateador frontal.



F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

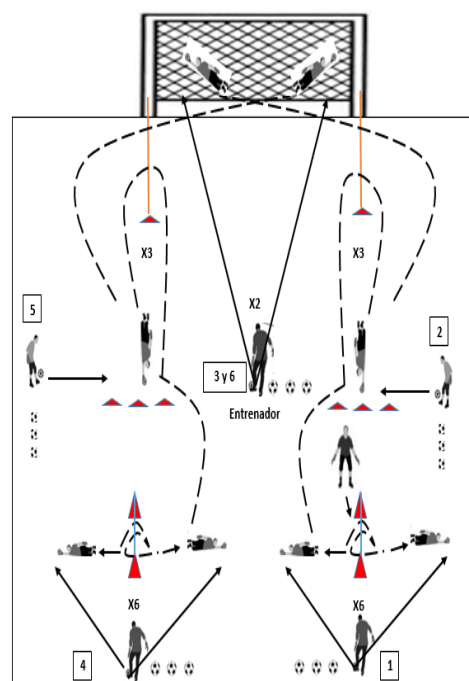
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 16/08/2019
TEMA	Circuito de desvío	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Sin balón a lo ancho de las 18: Movilidad articula dinámica desde tren inferior a superior, salidas de progresión, salidas en velocidad con distintos gestos y alternamos estiramiento corto.	

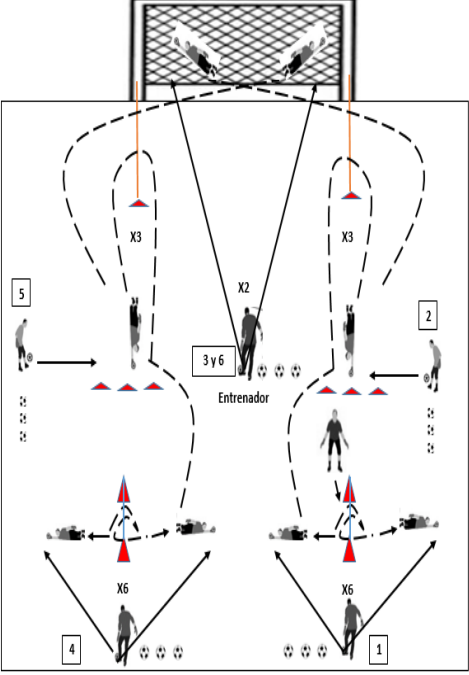
C
E
N
T
R
A
L

Ejercicio

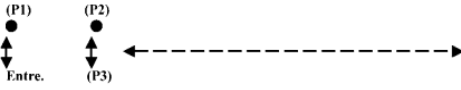
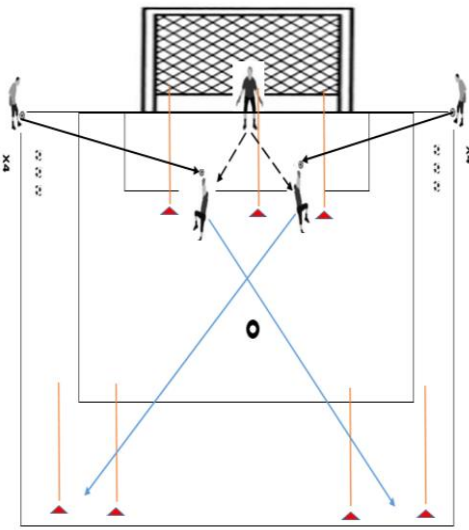
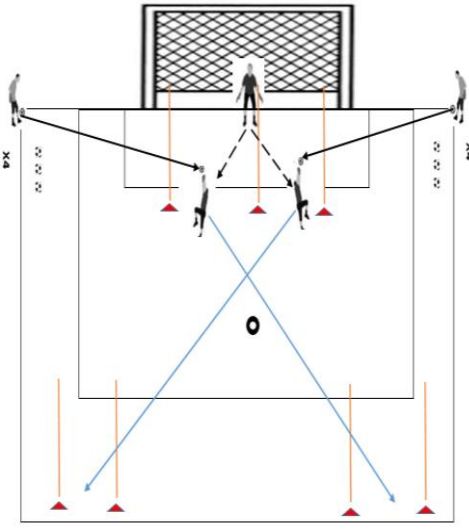
• Para realizar este ejercicio se necesitan 6 topos ubicados de a 4 a las laterales, los ubicados en las laterales será zona de toque y de lanzamiento posterior con tres balones cada uno y un pateador al frente de la portería. También se necesitarán 2 estacas a dos metros de distancia a la portería que es la referencia de giro y 4 conos de incrustar estaca de salto donde cada dos tendrá un pateador al frente de ellos.

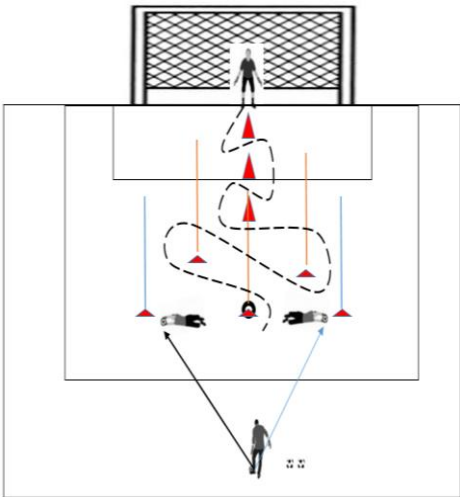
• Los porteros iniciaran el ejercicio ubicados en el punto 1 donde están los primeros conos de incrustar donde realizaran 3 saltos continuos laterales y después desvío lateral a balón pateado por el lanzador de al frente, se repite 6 veces este ejercicio pasando 3 veces por cada lado. Después pasara al punto 2 donde tocara 1 tope y posterior al toque hará desplazamiento y giro de 180° a la estaca ubicada en la portería rápidamente para hacer gesto técnico de desvío a un balón pateado por un pateador al frente de él, se repite este ejercicio 3 veces. Luego en el punto 3 rápidamente se desplazará hacia la portería por detrás de la estaca para hacer gesto técnico de desvío a balón pateado por el entrenador a l lado contrario de la carrera. Se repite lo mismo, pero al lado alterno ubicados en el punto 4 donde están los primeros conos de incrustar donde realizaran 3 saltos continuos laterales y después desvío lateral a balón pateado por el lanzador de al frente, se repite 6 veces este ejercicio pasando 3 veces por cada lado. Después pasara al

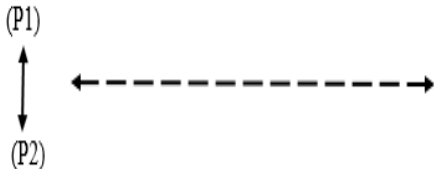


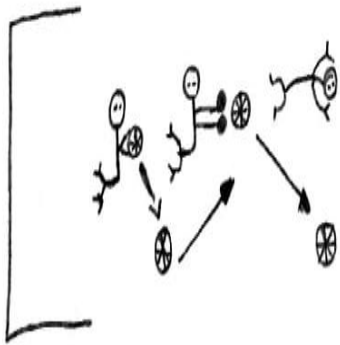
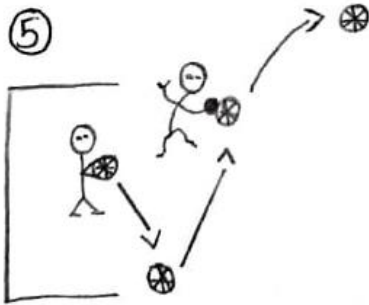
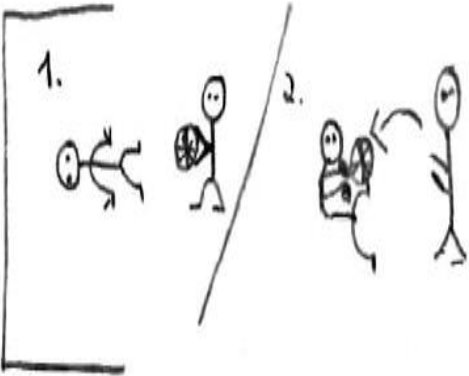
	puto 5 donde tocara 1 tope y posterior al toque hará desplazamiento y giro de 180° a la estaca ubicada en la portería rápidamente para hacer gesto técnico de desvío a un balón pateado por un pateador al frente de él, se repite este ejercicio 3 veces. Luego en el punto 6 rápidamente se desplazará hacia la portería por detrás de la estaca para hacer gesto técnico de desvío a balón pateado por el entrenador a l lado contrario de la carrera y terminar 1 serie del circuito. •El desarrollo de este ejercicio será 3x1 es decir se realiza el ejercicio 1 veces en general por cada serie.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 20/08/2019
TEMA	Trabajo de parada frontal y lateral.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topos	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

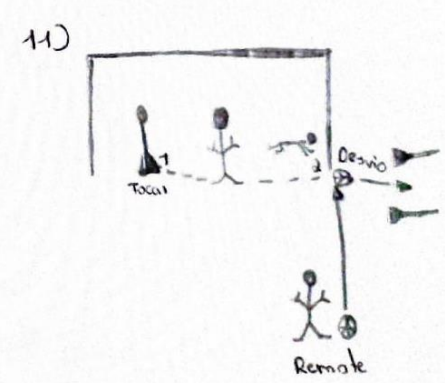
I N I C I A L	Calentamiento • (Parejas, cada uno con balón. Vamos y venimos al ancho del campo: Tocando con el interior del pie, bloquear al pecho, bloquear alto, botar al suelo con las dos manos y el otro bloquear y corto estiramiento.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Parada doble con salida rápida con la mano cruzada el portero en posición básica en la mitad de la portería realizara gesto técnico de parada a balones lanzados desde el tiro de esquina, después lanzara el balón con la mano entre las estacas ubicadas a lo diagonal de la portería. Se realiza 4 veces por cada lado. Se repite ejercicio 3x8 es decir tres veces por cada 8 balones. Ejercicio 2 • Parada doble con salida rápida mano pie cruzado el portero en posición básica en la mitad de la portería realizara gesto técnico de parada a balones lanzados desde el tiro de esquina, después lanzara el balón mano pie entre las estacas ubicadas a lo diagonal de la portería. Se realiza 4 veces por cada lado. Se repite ejercicio 3x8 es decir tres veces por cada 8 balones. Ejercicio 3 • Comienza el ejercicio con un zigzag entre conos, se puede hacer tanto con carrera frontal como lateral, es decir, mirando al entrenador que está situado en la frontal del área preparado para golpear. Tras el primer zigzag	 

	entre conos, realizará un slalom entre estacas, y, para terminar, recibir un disparo a media altura para realizar una parada con caída lateral. Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entrenamiento con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 22/08/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	balones	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	

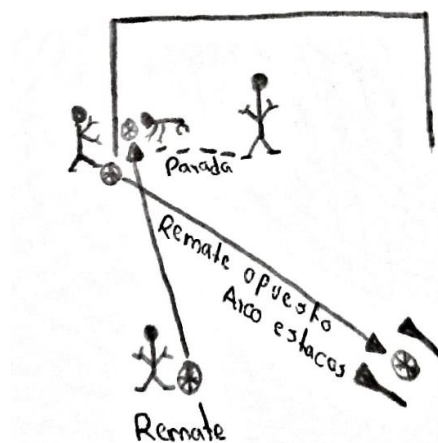
C E N T R A L	Ejercicio 1 • En posición de rodillas, rebotar el balón contra el terreno y en el rebote golpear el balón con ambos puños y caída frontal despegando las rodillas del terreno. • Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso • Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 2 • Lanzar el balón y en el rebote procurar golpear el balón hacia arriba con una mano empuñada. • Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso • Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 3 • en parejas: Un jugador tendido decúbito supino y el otro jugador de pie. Tener los brazos pegados al cuerpo y las manos apoyadas sobre el terreno, tan pronto su pareja lance el balón, extensión del tronco y de brazos al frente, despeje de puños con ambas manos. • Tiempo: 10 golpes / 1 minuto de descanso • Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones.	  
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	

Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 23/08/2019
TEMA	velocidad de reacción	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) con un balón cada uno, a lo ancho del campo se van intercambiando balones, rasos, altos y con botes. Sentados en el suelo uno enfrente del otro, intercambiamos balones haciendo abdominales, pasase ras de piso a primera intención y al sonido del pito será lanzado a un lado estere será bloqueado por el portero. Estiramientos.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Acción 1, portero situado en mitad de la portería entre estaca y poste, portero toca estaca y se desplaza con movimiento de gesto técnico para un recueste, acción 2, entrenador remata a la base del palo para que el portero se quede con la pelota, acción 3, portero envía saque de mano a portería de estacas donde está ubicado un arquero. 1 minuto de trabajo/ 1 minutos de descanso 1 serie de 2 repeticiones.	

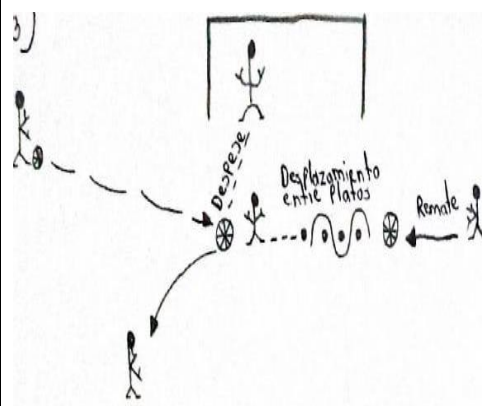
Ejercicio 2

- Acción 1, arquero inicia salida cerca del arco, Acción 2, el entrenador remata al arco, Acción 3 Portero realiza recorrido partiendo de donde hizo el pase hacia el entrenador, acción 4, El arquero ataja y pone en el suelo y remata hacia el lado opuesto de donde fue el remate hacia una portería de estacas donde está situado un arquero. 30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso. 1 serie de 5 repeticiones.



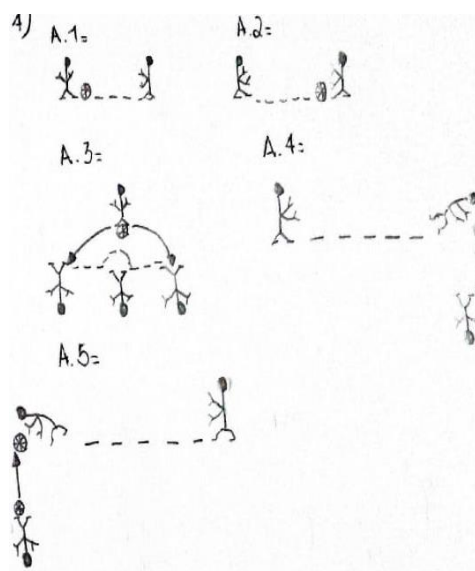
Ejercicio 3

- Acción 1, El portero ubicado en el plato más cercano de la portería, este realiza un despeje aéreo frontal a portero que esta fuera del aérea, ese filtra el balón, Acción 2, el arquero se desplaza frontalmente hacia los platos para realizar un apoyo con los pies, acción 3, el portero se desplaza entre los platos para atajar los remates del entrenador. 30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso. 1 serie de 3 repeticiones



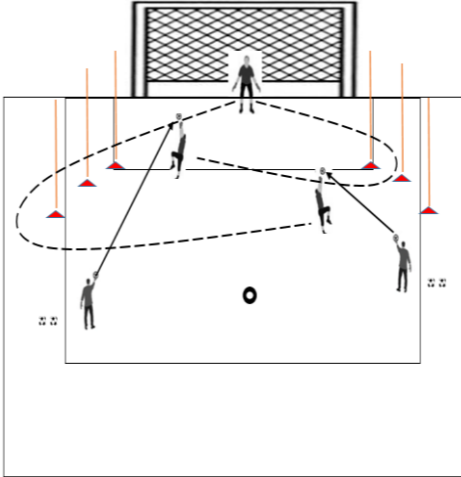
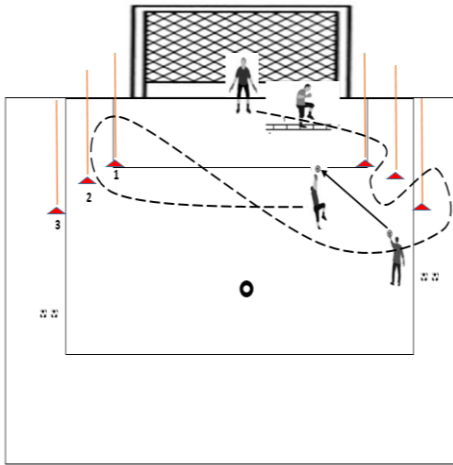
Ejercicio 4

- Acción 1, Portero realiza apoyo raso, control y pase con el entrenador, Acción 2, Portero realiza apoyo raso, control y pase con el entrenador, Acción 3, Portero se desplaza para realizar apoyo raso, control y pase con el entrenador, Acción 4 El portero se desplaza para atajar un remate que ejecuta el entrenador. Acción 5. El portero se desplaza hacia el otro lado para atajar otro remate que proviene del entrenador. 20 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso. 1 serie de 4 repeticiones.

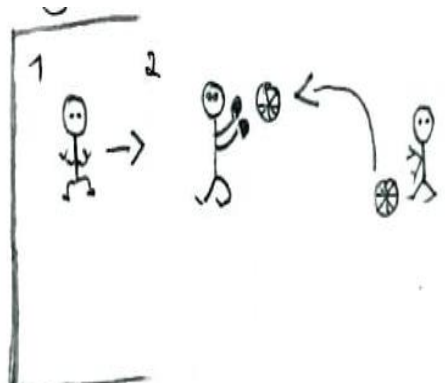


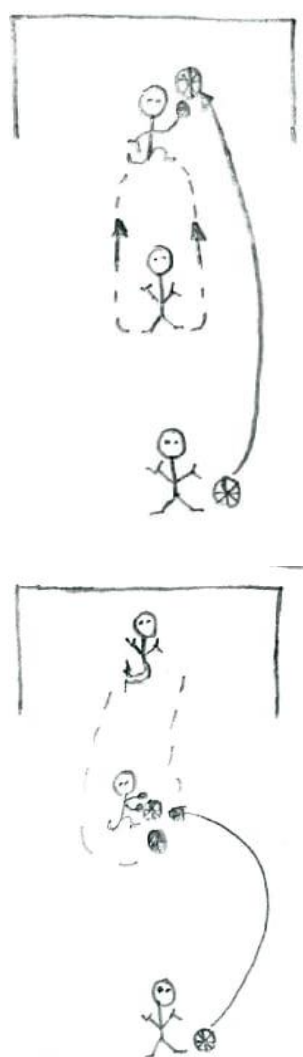
	Ejercicio 5 • Acción 1. El portero inicia jugando con pase raso al compañero que se encuentra frente la portería, Acción 2. Desplazamiento hasta tocar el poste. Acción 3, El portero se recuesta raso, Acción 4, El portero golpea el balón en el piso a el portero que está ubicado en la portería de estacas la cual está ubicada a un costado de la cancha, Acción 5, El portero repliega para tapar un remate a su poste el cual ejecuta su entrenador. 30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso 1 serie de 3 repeticiones.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 26/08/2019
TEMA	trabajo de parada alta	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, escaleras	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y	

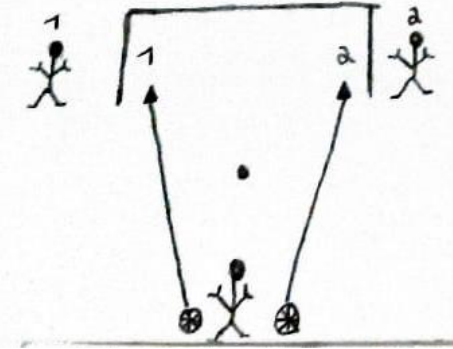
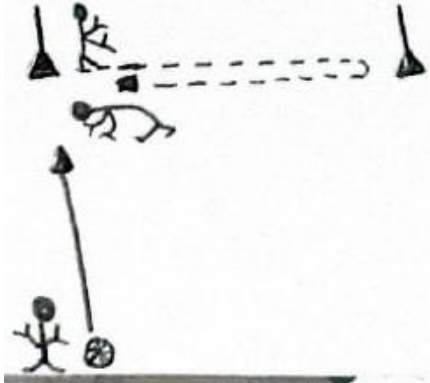
	derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Giro a estacas y parada a segundo palo el portero en posición básica en la mitad de la portería hará desplazamiento a estacas ubicadas en diagonal primera a las cuales le dará giro e ira al segundo palo para hacer la para al balón lanzado por un compañero, se hace 2 veces por cada lado en todas las 6 estacas para terminar el ejercicio. • Este ejercicio será 3x1 tres series por una ocasión. Ejercicio 2 • Coordino en escalera, slalom a estacas y giro en estacas 1, 2 y 3 para hacer gesto de para en cada una. El portero en posición básica desde la mitad de la portería saldrá por la escalera donde realizará coordinación lateral, seguida de un slalom entre las estacas y finalizando haciendo giro y parada entre cada estaca. (Cada estaca que haga giro realiza de nuevo el ejercicio completo hasta finalizar) • Se repite el ejercicio 6x3 es decir tres veces por cada lado.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	

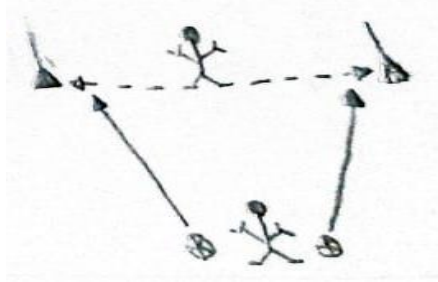
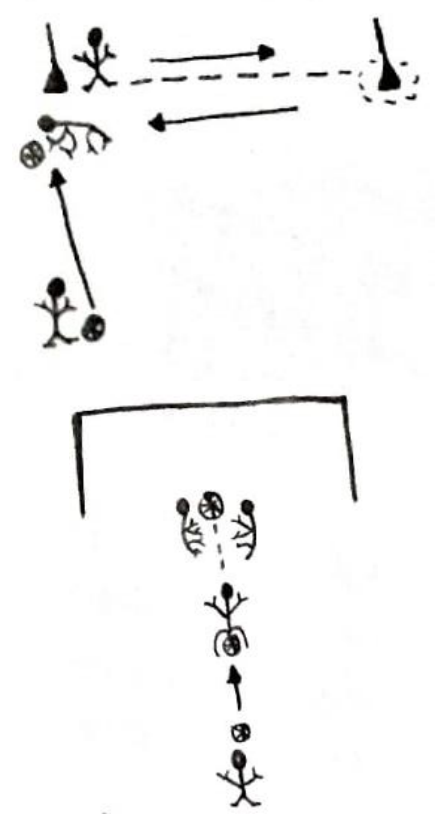
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 28/08/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • En cuclillas, despeje de puños frontal con ambas manos con extensión de piernas (salto). • Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso • Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 2 • El portero debe de estar adelantado, el jugador de apoyo realiza un lanzamiento por encima del portero, donde éste retrocederá y desviará la	

	trayectoria del esférico con una sola mano. •Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 3 • Lanzamientos englobados a portería desde fuera del área, el portero estará de rodillas hasta que escuche el silbato para levantarse y correr hasta el punto penal para despejar el balón con ambas manos empuñadas. •Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 30/08/2019
TEMA	velocidad de reacción	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	

MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Ubicaremos un portero al costado derecho por fuera del área, un portero al costado izquierdo por fuera del área y el entrenador se posiciona al frente por fuera del área. Se efectúan remates fuertes para que el portero resuelva según la dirección de donde provenga. • 30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso 1 serie de 3 repeticiones. Ejercicio 2 • El portero se dirige trotando hacia una de las estacas, gira y a la orden del entrenador se desplaza en velocidad y se lanza a la pelota con dirección a la estaca contraria. • 30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso • 3 series de 2 repeticiones por cada lado Ejercicio 3 • El portero se mueve con desplazamientos laterales de una estaca a la otra, a la orden del entrenador debe salir hacia	 

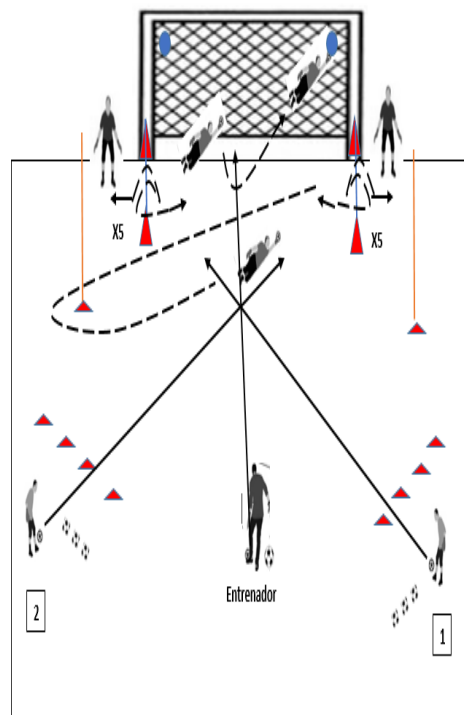
	la estaca opuesta a la que se desplaza y parar el balón. • 3 series de 2 repeticiones por cada lado Ejercicio 4 • El portero se desplaza en velocidad hacia una de las estacas, comienza a girar alrededor de la misma, a la orden del entrenador hace el recorrido en velocidad y para el remate que va dirigido al otro palo. • 3 series de 2 repeticiones por cada lado Ejercicio 5 • El portero sale de frente hacia el entrenador; al llegar al frente de él, abre las piernas y el entrenador lanza el balón por dentro, el portero debe agarrar el balón antes de que este ingrese a la portería. • 1 serie de 6 repeticiones	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 02/09/2019
TEMA	Doble desvío lateral y atrás con desplazamiento y saltos.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, escaleras	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento - Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Coordinación y desvíos laterales media altura. - Para realizar este ejercicio se necesitan 5 estacas topes ubicadas 3 lineales 40 cm de distancia y dos formando una portería a separadas entre sí a 5 metros. También se necesitarán 1 escalera y 6 balones. - Los porteros en posición básica inician el ejercicio haciendo coordinación en las escaleras, posterior a lo anterior realizarán un slalom entre las estacas y para finalizar se plantan en posición básica y realizan técnica de desvío con balón a los dos lados derecha e izquierda a un balón que será lanzado por el entrenador. - El desarrollo de este ejercicio será 6x2 es decir se realiza el ejercicio 6 veces seguidas donde 3 por cada lado con un descanso	

de 3 minutos y se realiza de nuevo para finalizarlo.

Doble desvíos laterales media altura y desplazamiento posterior para desvío atrás a segundo palo

- Para realizar este ejercicio se necesitan 10 topos ubicados de a 4 a las laterales y dos en cada ángulo de la portería, los ubicados en las laterales será zona de lanzamiento con cuatro balones cada uno y un pateador al frente de la portería. También se necesitarán 2 estacas a dos metros de distancia diagonal a la portería y 4 conos de incrustar estaca de salto.
- Los porteros iniciaran el ejercicio ubicados en el primer poste de la portería donde realizaran 5 saltos continuos a las estacas de salto, luego con el impulso que llevan de la caída aprovecharlo para hacer técnica de desvío a un balón pateado por el entrenador de frente a la portería, luego de caer se araran rápidamente y harán técnica de desvío a un tope que estará colgado en el ángulo de la portería y finalizaran con un desplazamiento hacia la donde le darán un giro a 180° por delante y diagonal a la portería harán técnica de desvío atrás a los balones lanzados por los pateadores laterales.
- El desarrollo de este ejercicio será 4x2 es decir se realiza el ejercicio 4 veces en general por cada lado.

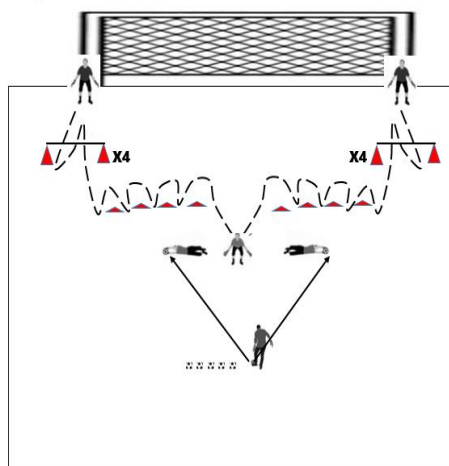


F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

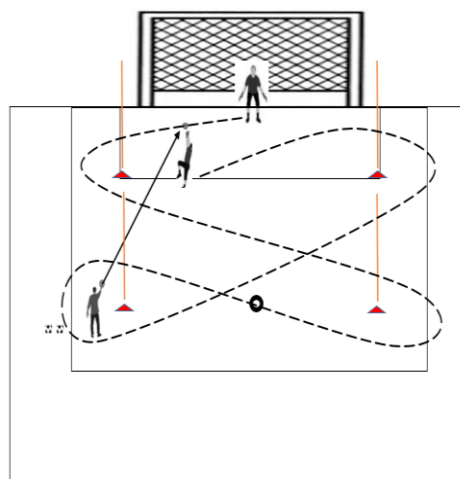
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 04/09/2019
TEMA	trabajo de parada	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, vallas.	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • Abdominales con balón: uno sentado y el otro de pie, Abdominales hacia un lado y el otro. En movimiento, hacia delante y atrás. Los dos pies, bota el balón media altura, bloca y devuelve, un lado y el otro. Por debajo de las piernas, bloca y devuelve. Cambio de funciones.	Diagrama de calentamiento: una flecha vertical bidireccional entre (P1) y (P2) a la izquierda, y una flecha horizontal bidireccional a la derecha.

C
E
N
T
R
A
L**Ejercicio 1**

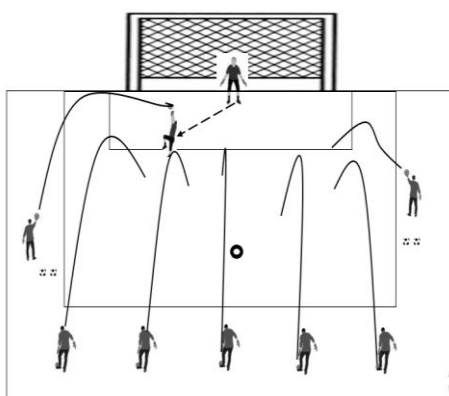
- **Salto continuos, coordinación lateral, aguanta y parada lateral.** El portero en posición básica se desplaza al frente hacia los conos de saltos donde realizara 4 saltos continuos frontales y posteriores, seguido de una coordinación lateral en los topes, aguanta en posición básica y recibe remate del entrenador para hacer parada lateral.
- Este ejercicio será 4x2 cuatro series dos por cada lado.

**Ejercicio 2**

- **Desplazamiento en x y parada.** El portero en posición básica desde la mitad el centro de la portería inicia desplazamiento hacia las estacas en forma de x que y luego de hacer la figura realizara la para al balón.
- Se repite el ejercicio 8 veces, 4 a cada lado.

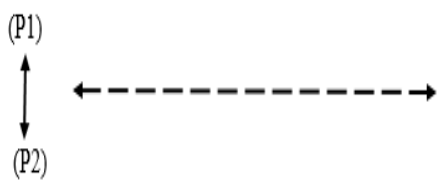
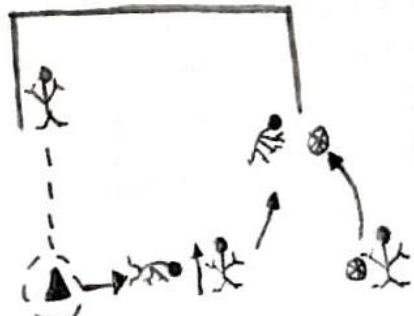
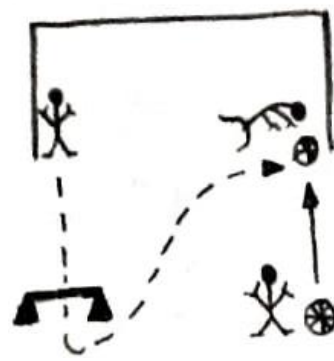
**Ejercicio 3**

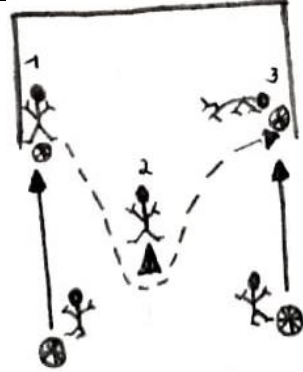
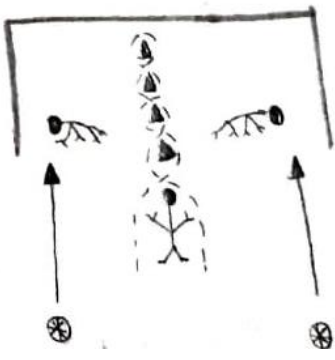
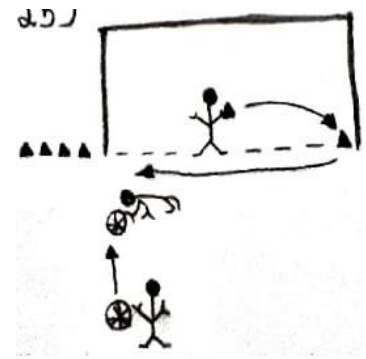
- **Paradas múltiples.** El portero en posición básica desde la mitad de la portería hará parada a 7 balones lanzados desde diferentes ángulos con la tarea de devolverlo a la posición de donde fue enviado, con mano pie, de brazo o ras de piso.
- Este ejercicio se repite 4 veces.

F
I
N
A
L

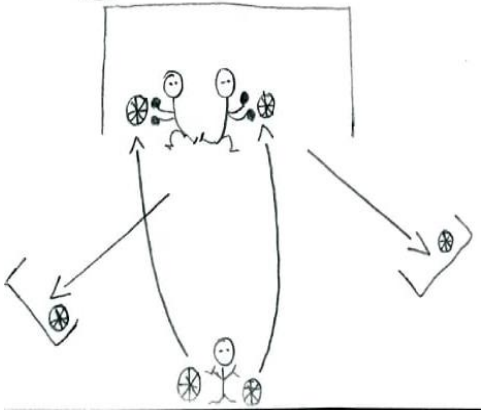
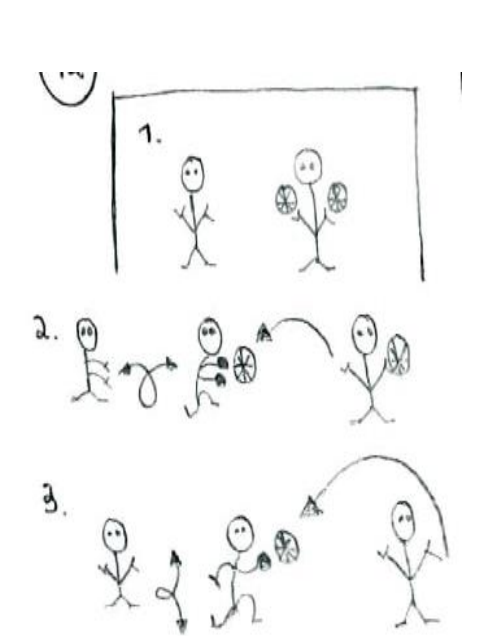
Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.

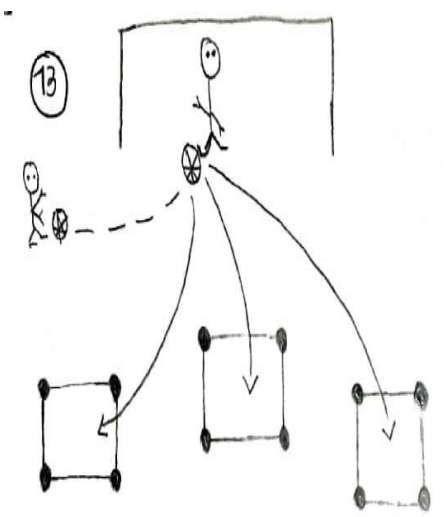
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.

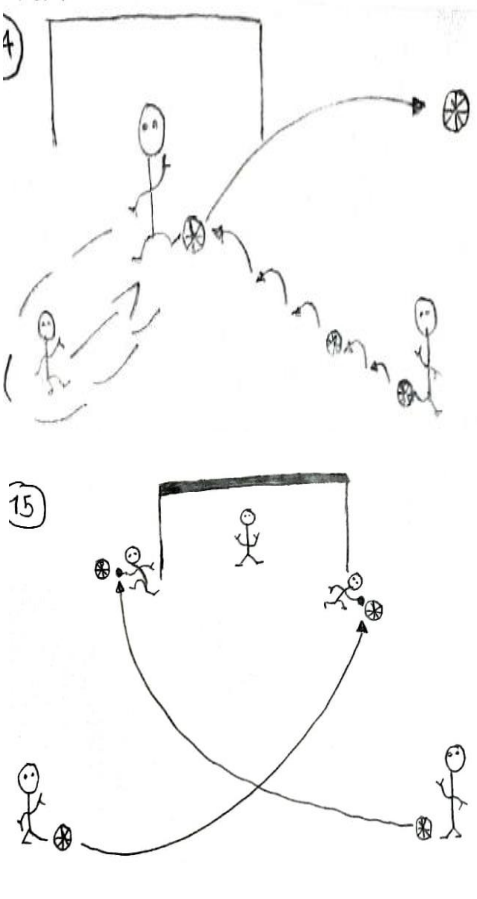
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 06/09/2019
TEMA	velocidad de reacción	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, vallas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
	Ejercicio 1 • El portero sale de su portería y se desplaza hacia adelante, pasa por detrás del cono, se lanza al suelo, se levanta y tapa un remate del entrenador. • 30 segundos por trabajo/ 30 segundos de descanso 2 Series de 2 repeticiones por cada lado. Ejercicio 2 • El portero sale de su portería, pasa por debajo de la valla y debe atajar un remate ejecutado por el entrenador antes que este ingrese a la portería. Los remates deben ir a media altura. • 30 segundos por trabajo/ 1 minutos de descanso 3 series de 2 repeticiones por cada lado Ejercicio 3 • Un portero se sitúa en la línea de meta y otro detrás de un cono. El	 

	entrenador remata al portero que está ubicado en su portería y este se desplaza en velocidad para pasar por detrás del cono, cruzándose con el portero que se desplaza hacia la portería a parar un remate. •30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso •1 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 4 •El portero ubicado en la línea de meta se desplaza hacia atrás, pasa por detrás de los conos y vuelve para atajar un remate con dirección al palo opuesto del que viene. •30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso •1 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 5 •El portero debe agarrar un cono, los cuales están ubicados atrás de la portería, deberá llevarlo hacia uno de sus palos e ir a tapar un remate al palo opuesto. Se repite este proceso con todos los conos. •30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso •1 serie de 3 repeticiones.	  
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

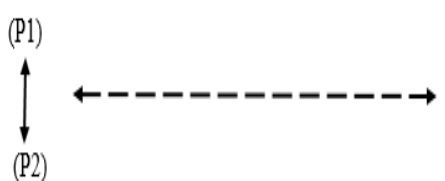
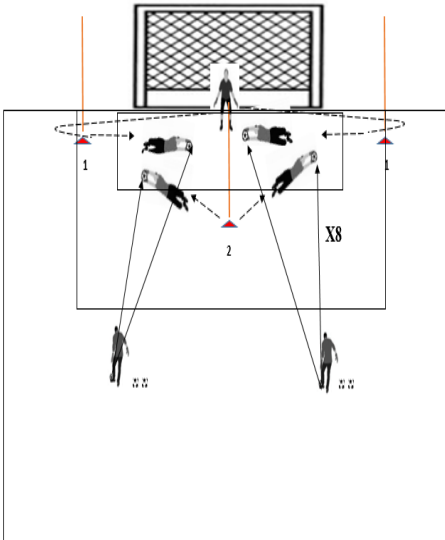
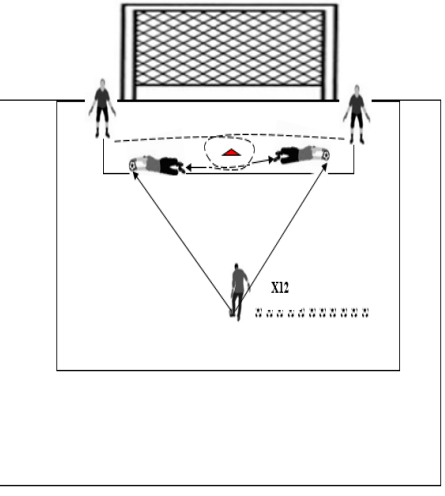
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 09/09/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento - Movilidad articular. (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 - Centros de tiros de esquina hacia el punto penal, primer palo o segundo palo; el portero deberá realizar despeje de balón con una sola mano empuñada hacia los costados. - Tiempo: 10 lanzamientos por ambos lados / 1 minuto de descanso - Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 2 - Colocamos dos mini porterías a cinco metros de la línea lateral del área grande de manera diagonal a la portería grande. Se realizan lanzamientos desde fuera del área para que el portero pueda realizar despeje de balón con ambas manos	

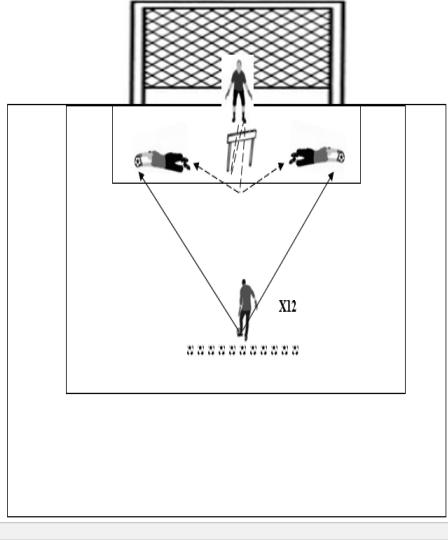
	buscando introducir el balón en las mini porterías. •Tiempo: 10 lanzamientos / 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 3 •Trabajo en parejas: Se ubican los dos porteros a una distancia de 3-4 metros, un portero siempre conservará dos balones en sus manos y el otro realizará el ejercicio. El portero sin balón deberá realizar un rollo frontal y saltará para realizar despeje con ambas manos empuñadas, al caer deberá realizar un rollo lateral (izq.-der.) y saltará a realizar un despeje con una sola mano empuñada. •Tiempo: 1 serie de trabajo/ 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 11/09/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • Parejas, cada uno con balón. • Vamos y venimos al ancho del campo: • Sin balón • Juntas caballito, gesto de bloqueo aéreo, taloneo, skeeping alto, abducción y aducción. • Con balón • Bloqueaje ras de piso, balón picado, balón media altura, balón alto lateral y frontal.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Realizar despeje de balón con ambas piernas hacia diferentes cuadrantes delimitados con topes en el terreno de juego después de recibir un pase del preparador de porteros. • Tiempo: 10 lanzamientos con cada pierna / 1 minuto de descanso • Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 2 • El portero recibirá un pase rebotando por parte del defensor y deberá despejarlo con las piernas antes de que el	

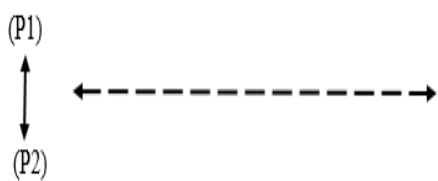
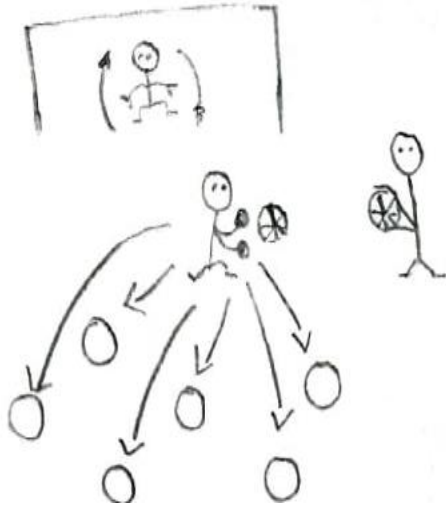
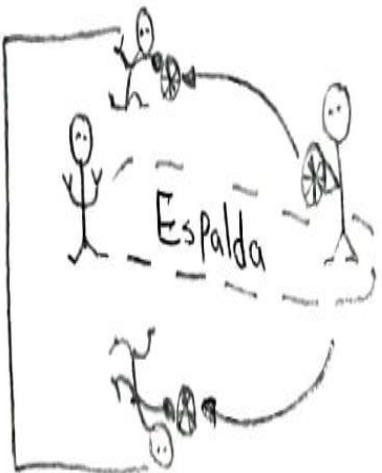
	delantero ingrese al área a presionarlo. •Tiempo: 10 balones / 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 3 •En acción de juego los laterales realizarán centros cruzados para que el portero intercepte la dirección del balón con un despeje con una sola mano empuñada. •Tiempo: 10 lanzamientos / 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 13/09/2019
TEMA	Bloque lateral	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, vallas	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balos picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Bloqueaje lateral ras de piso, media altura y a balón alto el portero en posición básica en la mitad de la portería se va a dirigir hacia la estaca (1 y 3) la cual le hará medio giro y tocará la estaca 2 para hacer bloqueaje al primer palo por los dos lados a balón ras de piso, media altura y altura. • Se repite el ejercicio 3 veces. Ejercicio 2 • Desplazamiento y giro bloqueaje lateral ras de piso, media altura y a balón alto el portero en posición básica en poste de la portería se va a dirigir hacia el tope al cual le realizara medio giro y después ejecutara bloqueaje al primer palo por los dos lados a balón ras de piso, media altura y altura. • Se repite el ejercicio 3 veces.	 

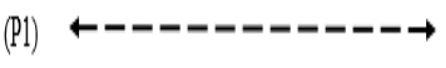
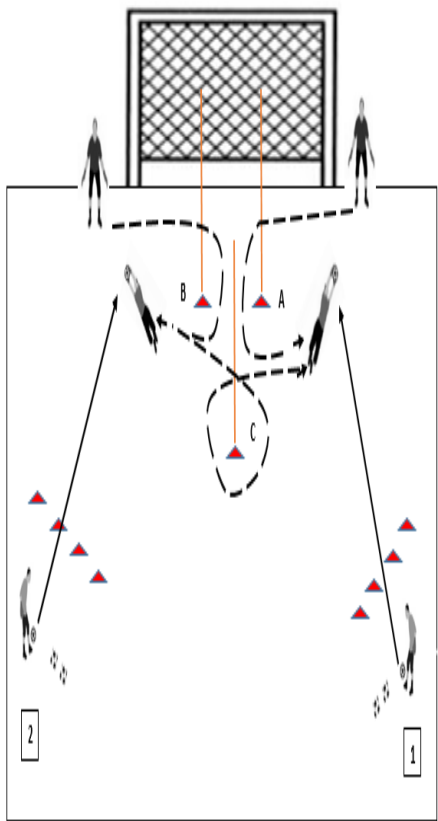
	Ejercicio 3 • Salto y bloqueo lateral ras de piso, media altura y a balón alto el portero en posición básica en la mitad de la portería le realizara tres saltos continuos a valla ubicada al frente y después ejecutara bloqueo al primer y segundo palo a balón ras de piso, media altura y altura. • Se repite el ejercicio 3 veces.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

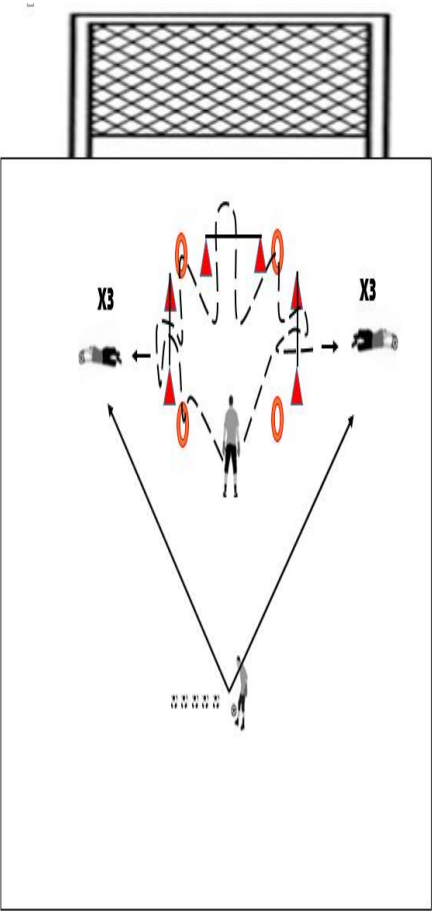
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 16/09/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, topes, aros	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

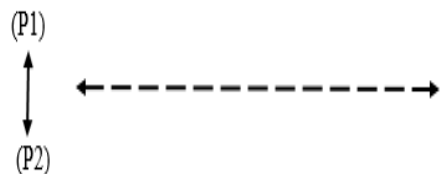
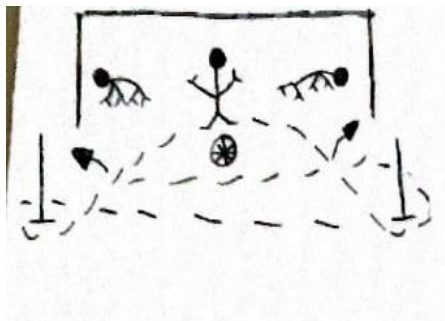
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (P1) Y (P2) con un balón cada uno, a lo ancho del campo se van intercambiando balones, rasos, altos y con botes. • Sentados en el suelo uno enfrente del otro, intercambiamos balones haciendo abdominales, pasase ras de piso a primera intención y al sonido del pito será lanzado a un lado estere será bloqueado por el portero. • Estiramientos.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • El portero estará sentado y de espaldas al balón, cuando suene el silbato deberá girar y saltar para realizar despeje de balón con ambas manos con el fin de que los balones ingresen a unos aros puestos en el suelo. Se tendrá una calificación de 1-10 de acuerdo al aro ingresado. • Tiempo: 10 lanzamientos / 1 minuto de descanso • Intensidad: 1 serie de 4 repeticiones por cada lado. Ejercicio 2 • Trabajo en parejas: Un portero estará ubicado en la línea del arco y el otro portero sobre la línea del área grande. El portero que se encuentra en la línea de la portería deberá ir en velocidad hacia su compañero girando sobre él para devolverse en espaldas sobre velocidad para realizar el despeje lateral con	 

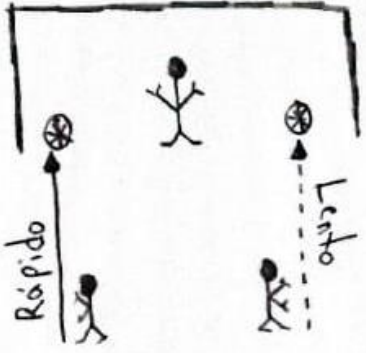
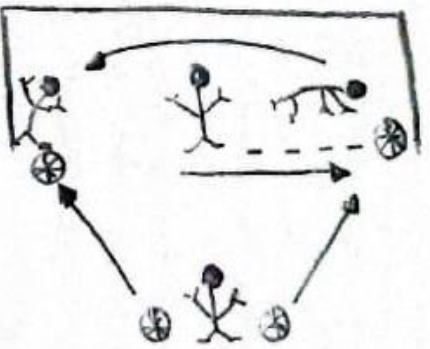
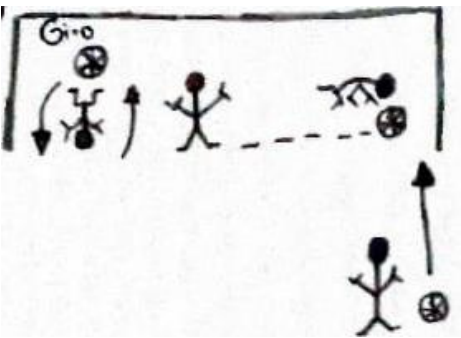
	una sola mano empuñada sobre el balón que lanzará su compañero. •Tiempo: 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso •Intensidad: 1 serie de 3 repeticiones. Ejercicio 3 •El portero recibirá un pase y deberá realizar un despeje con el pie hacia línea lateral y automáticamente deberá llegar al punto penal en velocidad para realizar un despeje con ambas manos empuñadas. •Tiempo: 7 balones / 30 segundos de descanso •Intensidad: 3 series de 7 lanzamientos.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

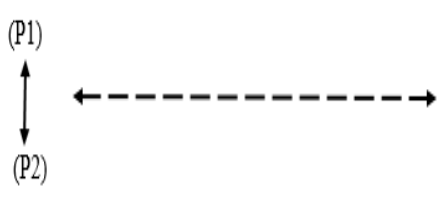
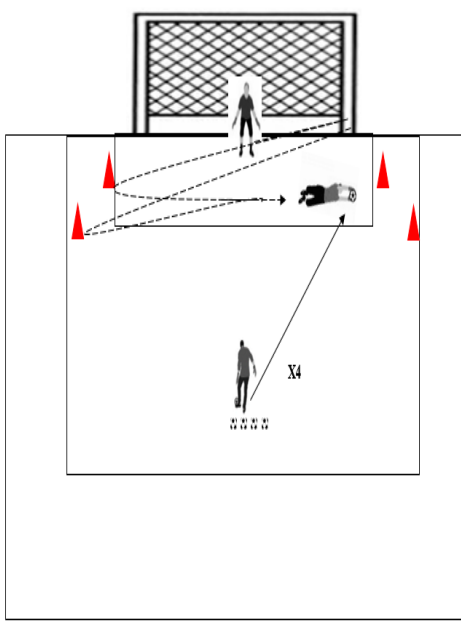
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 18/09/2019
TEMA	Desvíos con desplazamiento y en salto laterales.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, aros, vallas	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

I N I C I A L	Calentamiento • Sin balón a lo ancho de las 18: Movilidad articular dinámica desde tren inferior a superior, salidas de progresión, salidas en velocidad con distintos gestos y alternamos estiramiento corto.	
C E N T R A L	Doble desvíos laterales y desplazamiento 2. • Para realizar este ejercicio se necesitan 11 topes ubicados de a 4 a las laterales de la portería donde será la zona de lanzamiento con tres balones cada una y un pateador en cada lado, también se necesitarán 3 estacas a un metro de distancia cada una en la mitad de la portería. • Los porteros iniciaran el ejercicio ubicados en el poste de la portería, luego harán un desplazamiento lateral entre las estacas a y b después realiza gesto técnico desvío lateral al balón que será lanzado al primer palo donde se inicia, se para rápidamente con canoa y realizara un desplazamiento entre la estaca a y c para hacer desvío lateral a la derecha y b y c para hacer desvío lateral a la izquierda al balón que será lanzado por el segundo pateador ubicado en la parte lateral de la portería. • El desarrollo de este ejercicio será 2x3 es decir se realiza el ejercicio 2 veces en general por cada altura después hacer el giro a la estaca dos veces a balón ras de piso, dos veces a balón media altura y dos veces a balón alto por cada lado al balón lanzado por los pateadores laterales. Desvíos en salto laterales.	

	• Para realizar este ejercicio se necesitan 6 conos de saltos con estas incrustadas ubicados en forma de cuadrado separados a 50 cm al frente de la portería donde será la zona de lanzamiento con tres balones cada una y un pateador en cada lado, también se necesitarán 3 estacas a un metro de distancia cada una en la mitad de la portería. • El portero en posición básica mirando hacia la portería realizara salto bipodal continuo hacia el aro, después tres seguidos en las primeras estacas incrustadas, luego pasa por el aro, segundo tres saltos seguidos a las otras estacas incrustadas, seguido de salto a aro y finaliza a tres saltos seguidos a las ultimas estacas incrustadas y al dar el último salto desvió lateral a balón. • Repite el ejercicio tres veces por cada lado.	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entrenamiento con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

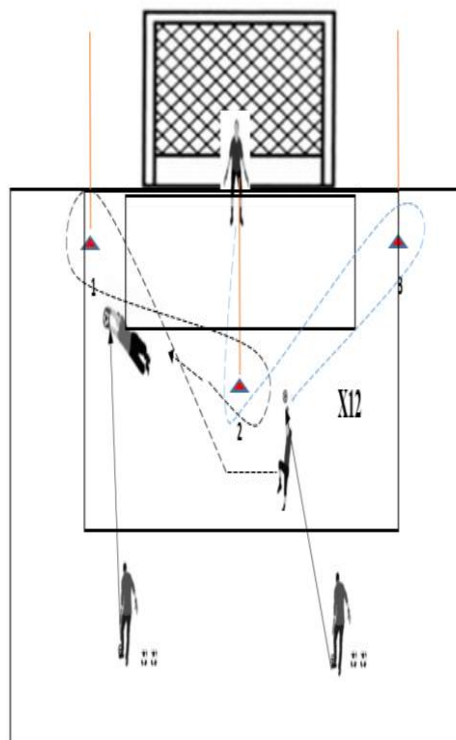
TEMA	velocidad de reacción	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
	Ejercicio 1 • El portero está ubicado en el centro de 4 porterías formadas por estacas; primero, sólo debe tocar los balones ubicados en las porterías; segundo, debe tirarse sobre los balones; tercero, realizar un rollo hacia adelante y lanzarse sobre el balón. • 30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso 1 Series de 3 repeticiones por cada lado. Ejercicio 2 • El portero se desplaza por detrás del palo, se lanza sobre el balón ubicado en el medio de la portería sobre la pierna derecha, se levanta, pasa por detrás del otro palo y se lanza sobre la pierna izquierda. • 30 segundos por trabajo/ 20 segundos de descanso 1 series de 4 repeticiones por cada lado	 

	Ejercicio 3 • El entrenador lanza dos balones hacia la portería con dirección contraria, yendo un balón con menos velocidad que el otro, el portero deberá atajar los dos balones evitando que ingresen a su portería. 30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso • 1 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 4 • El portero está ubicado en el centro de la portería, se ejecuta un remate contra el palo, el cual deberá tapar con las manos, el otro remate ira con dirección al centro de la portería, el arquero debe despejar con sus pies al palo opuesto del que viene. • 30 segundos por trabajo/ 1 minuto de descanso • 1 serie de 4 repeticiones. Ejercicio 5 • El portero tendido en el suelo y de espaldas al entrenador lanzará un balón hacia atrás y se levantará a recibir el remate. • 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso • 1 serie de 5 repeticiones.	  
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 23/09/2019
TEMA	Blocaje frontal y lateral	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • B Desplazamiento lateral, toque de cono blocaje lateral ras de piso, media altura y a balón alto al lado contraria el portero en posición básica en la mitad de la portería le realizara desplazamiento hacia el segundo palo que tendrá que tocar, después se desplazara hacia el primer cono que tendrá que tocar y posterior a ello hará blocaje al otro palo. Después realiza lo mismo anterior, pero con el segundo cono. • Se ejecutará continuamente el ejercicio por 2 veces por cada lado. • Se repite el ejercicio 3 veces.	

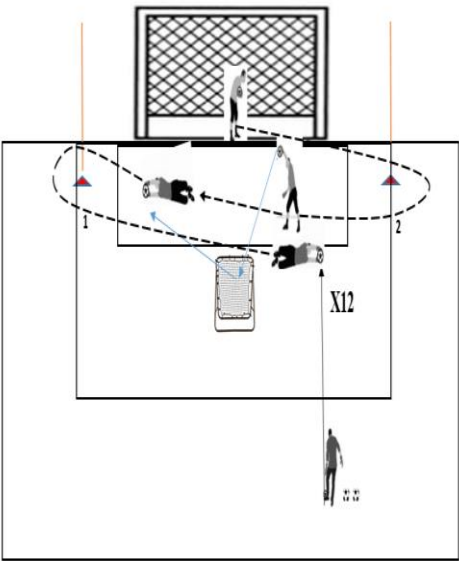
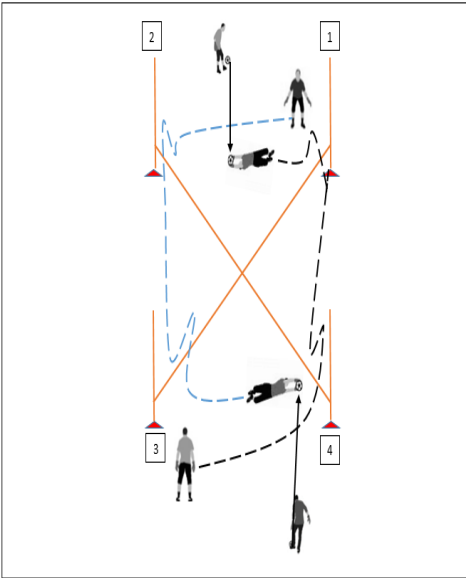
Ejercicio 2

- **Desplazamiento frontal y lateral, giros de estacas bloque alto, lateral ras de piso, media altura y a balón alto** el portero en posición básica en la mitad de la portería le realizara desplazamiento frontal hacia la estaca 2, después realizara desplazamiento hacia la estaca 3 y seguido a ello le dará medio giro y realiza gesto de bloque alto frontal a balón lanzado, después realiza desplazamiento a estaca 1 y de esta pasara a la estaca 2 que le realizara medio giro y bloque lateral a balón lanzado todo esto para el lado derecho, para el lado izquierdo se relea liza de las misma manera pero las salida será al contrario es decir el portero en posición básica en la mitad de la portería le realizara desplazamiento frontal hacia la estaca 2, después realizara desplazamiento hacia la estaca 1 y seguido a ello le dará medio giro y realiza gesto de bloque alto frontal a balón lanzado, después realiza desplazamiento a estaca 3 y de esta pasara a la estaca 2 que le realizara medio giro y bloque lateral a balón lanzado.
- Se ejecutará continuamente el ejercicio por 2 veces por cada lado.
- Se repite el ejercicio 3 veces.



F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 25/09/2019
TEMA	Bloque frontal y lateral	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, trampolín	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular desde miembros inferiores a superiores • (P1) Y (P2) uno al frente del otro, con un balón, se pasan el balón entre ellos y van haciendo distintos gestos. Bloquear al pecho, bloquear al piso, bloquear alto, bloquear balones picados, bloquear en abdominales, voltereta y tiro, tiros a colocar a cada lado y corto estiramiento final.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Desplazamiento lateral, giros de estacas bloque y bloque alto, lateral ras de piso, media altura y a balón alto el portero en posición básica en la mitad de la portería con balón entre los brazos, realizara desplazamiento lateral hacia la estaca 2, después ejecuta lanzamiento hacia el trampolín con la intención de	

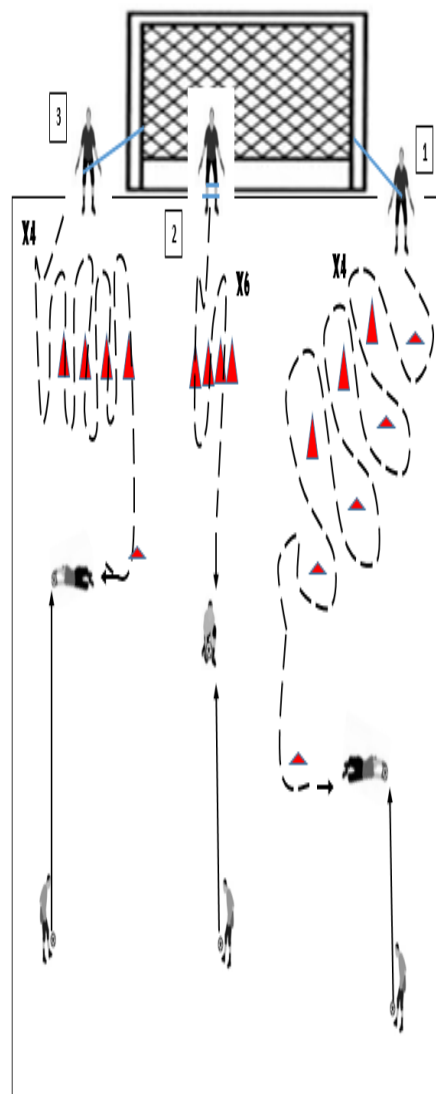
	que bote el balón para hacer bloqueo lateral y seguido a ello le dará medio giro a la estaca 1 y realiza gesto de bloqueo lateral ras de piso y se repite el ejercicio a balón media altura y a balón alto a lanzamiento por pateador, después realizar el ejercicio un lado se repite rápidamente hacia el otro para hacer una serie. •Se repite el ejercicio 3 veces. Ejercicio 2 •Desplazamiento lateral, salto y bloqueo lateral ras de piso, media altura y a balón alto el portero en posición básica en la estaca 1 hará desplazamiento y salto hacia la estaca 2 después desplazamiento, salto a esta 3 y bloqueo lateral, después en la estaca 3 hará desplazamiento y salto hacia la estaca 4 después desplazamiento, salto a esta 1 y bloqueo lateral, se realiza ras de piso, media altura y alto, se realiza el ejercicio un lado se repite rápidamente hacia iniciando en la estaca 4 el otro para hacer una serie. •Se repite el ejercicio 3 veces.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 27/09/2019
TEMA	Circuito físico de resistencia, fuerza, potencia, coordinación y técnica de bloqueo lateral y frontal con banda elástica.	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, bandas elásticas	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento Parejas, cada uno con balón. Vamos y venimos al ancho del campo: • Sin balón Movimiento de hombros y saltos cortos alternados laterales, al frente, atrás, manos juntas caballito, gesto de bloqueo aéreo, taloneo, skeeping alto, extensión y flexión de cadera, abducción y aducción.	
C E N T R A L	• Circuito físico de resistencia, fuerza, potencia, coordinación y técnica de bloqueo lateral y frontal con banda elástica. Para este ejercicio se necesitan 3 bandas elásticas 2 de 2 metros y 1 de 50 centímetros, 11 conos y 6 topes organizados de acuerdo a la estación. El portero con la banda en la cintura • La primera estación con 3 conos y 5 topes organizados, los primeros en la línea de atrás y los otros en la línea de adelante y un tope a 5 metros del último. El ejercicio consiste en hacer slalom entre los topes y los conos de manera frontal en 4 sentidos y al terminar soltarse la banda e ir hacia el tope ubicado a 5 metros de distancia adelante y hacer gesto de bloqueo lateral primero sin balón y después con balón en movimiento a las tres alturas hacia la izquierda.	

- La tercera estación 4 conos organizados en línea uno al lado del otro a 20 centímetros de distancia y un tope a 5 metros de distancia. El ejercicio consiste en hacer 4 saltos frontales y posteriores sobre cada cono con las piernas juntas por 4 sentidos, al terminar soltarse la banda e ir hacia el tope ubicado a 5 metros de distancia adelante y hacer gesto de bloqueo lateral primero sin balón y después con balón en movimiento a las tres alturas hacia la derecha.

El portero con la banda entre las piernas

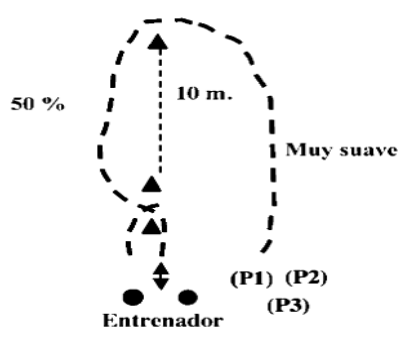
- La segunda estación con 4 conos organizados uno al lado del otro. El ejercicio consiste en hacer 6 saltos frontales y posteriores sobre los conos con las piernas juntas, al terminar con la banda entre las piernas hacer desplazamiento a 5 metros de distancia adelante y hacer gesto de bloqueo frontal primero sin balón y después con balón en movimiento a las tres alturas.



**F
I
N
A
L**

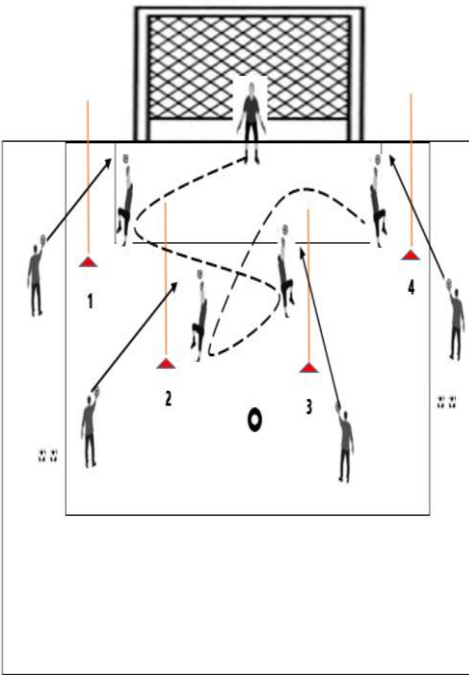
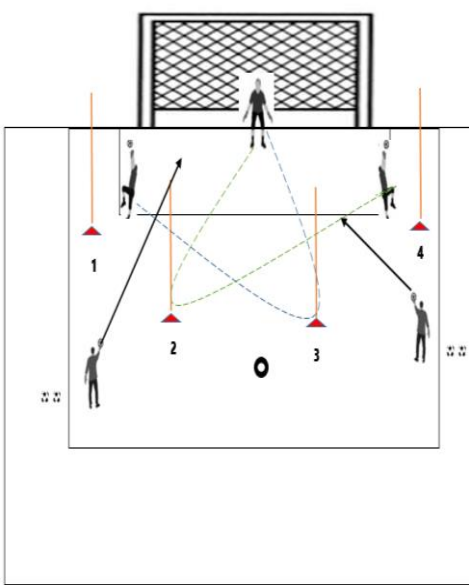
Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entrenamiento con el equipo en la categoría.

Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 5 minutos.

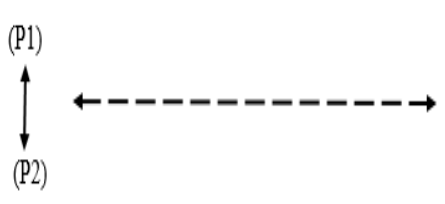
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 30/09/2019
TEMA	trabajo de despeje	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes, cinta amarilla, silbato	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • El portero realizará eslabon a través de las estacas, realizará velocidad lateral de poste a poste y saltará en el punto penal para realizar despeje sobre una mano empuñada. • Tiempo: 1 minuto por trabajo / 1 minuto de descanso • Intensidad: 1 serie de 3 repeticiones. Ejercicio 2 • El portero estará acostado decúbito supino, al escuchar el silbato deberá ponerse de pie y atravesar los conos realizando skipping lateral para llegar al punto penal y realizar despeje con ambas manos empuñadas.	

	•Tiempo: 1 minuto por trabajo / 1 minuto de descanso •Intensidad: 1 serie de 3 repeticiones. Ejercicio 3 •El portero deberá de realizar saltos laterales sobre la cinta atada a dos estacas sobre media altura, al finalizar deberá efectuar un rollo hacia adelante y finalizar con un salto lateral unipodal para realizar despeje con ambas manos empuñadas. •Tiempo: 1 minuto por trabajo / 1 minuto de descanso •Intensidad: 2 serie de 4 repeticiones (ambas piernas).	
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entrenamiento con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 02/10/2019
TEMA	Parada frontal con desplazamiento	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIALES	Balones, portería central, conos, estacas, topes	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA

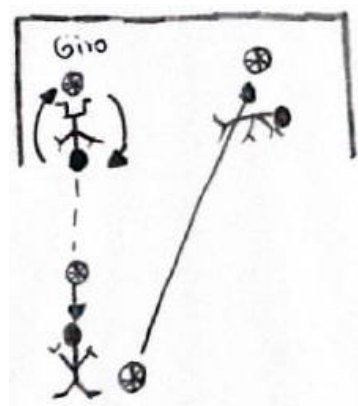
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • Parejas, cada uno con balón. • Vamos y venimos al ancho del campo: • Tocando con el interior del pie, bloquear al pecho, bloquear alto, botar al suelo con las dos manos y el otro bloquear y corto estiramiento. •	
C E N T R A L	Ejercicio 1 • Múltiples Paradas frontales a la orden del entrenador el portero en posición básica en la mitad de la portería escuchara la orden del entrenador que le va a decir 4 números los cuales tendrá que memorizar y ejecutar paradas frontales a los números dados ubicados en las estacas. Ejemplo: 1, 3, 2 y 4. Se repite el ejercicio 6 veces para ser 1 serie. • Se realiza en total 4 series. Ejercicio 2 • Desplazamiento, toque y Parada pares e impares el portero en posición básica en la mitad de la portería a orden del entrenador que dará un numero par (2 o 4) o impar (1 o 3) y el portero de acuerdo al número que le diga el entrenador tendrá que dirigirse a este tocar la estaca e ir hacer la para al número contrario par o impar. Se repite 10 veces seguidas para hacer una serie. • Se realizaran 3 series.	 

F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

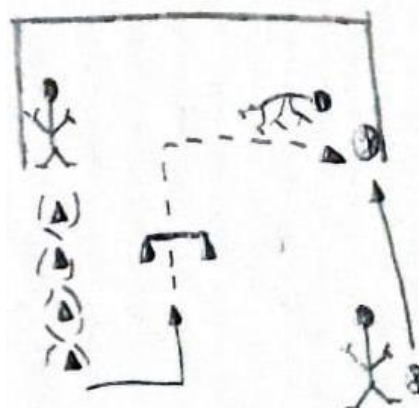
ACADEMIA AMÉRICA PALMIRA		FECHA: 04/10/2019
TEMA	velocidad de reacción	
OBJETIVO	Mejorar la técnica defensiva de los porteros de la categoría infantil de la Academia América Palmira.	
MATERIAL ES	Balones, portería central, conos, estacas, vallas	
FASE Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRAFICA
I N I C I A L	Calentamiento • Movilidad articular. • (p1), (p2) y (p3) en rueda y entrenador con balón. (p1) trote suave, llega al final del cono. Cambia el ritmo al 50%, se mete por medio de los conos, y va bloqueando una vez derecha y otra izquierda, y luego izquierda y derecha seguidas. Se repite 6 veces y al final estiramiento.	 El diagrama ilustra un ejercicio de calentamiento en una rueda de conos. Se muestran dos puntos etiquados como (P1) y (P2) con una flecha vertical que indica movimiento entre ellos. Una flecha horizontal punteada larga se extiende a la derecha desde el punto (P1), representando el trayecto de ida y vuelta entre los conos.

Ejercicio 1

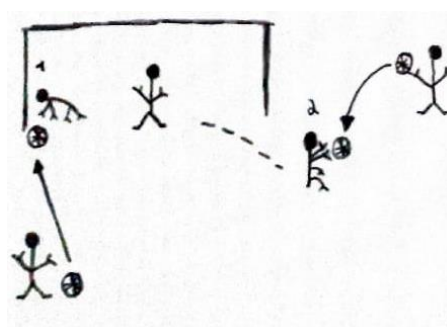
- El portero se sitúa de pie y de espaldas al entrenador, se agacha y lanza el balón por dentro de sus piernas y se gira para atajar un remate.
- 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso
- 1 Series de 5 repeticiones por cada lado.

**Ejercicio 2**

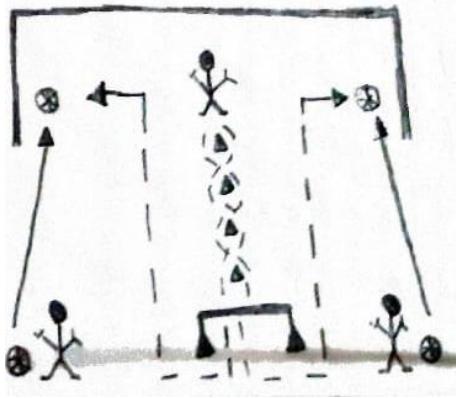
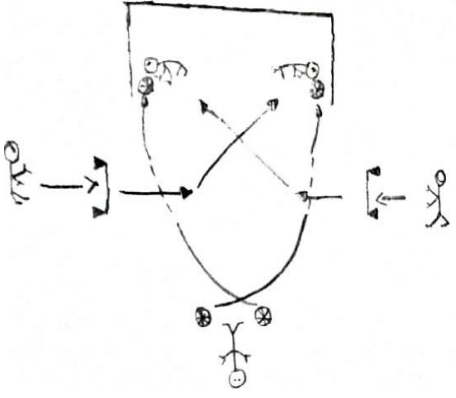
- El portero se desplaza zigzagueando, gira, en velocidad pasa por debajo de la valla y para un remate ejecutado por el entrenador.
- 2 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso
- 1 series de 4 repeticiones por cada lado

**Ejercicio 3**

- El portero recibe un remate recostado a un palo, se debe levantar y para rechazar el remate con dirección al otro palo. Los rechazos se ejecutarán con una sola mano.
- 30 segundos de trabajo/ 1 minuto de descanso
- 1 serie de 10 repeticiones.

**Ejercicio 4**

- El portero debe zigzaguear entre las estacas, al salir a la última, debe pasar por debajo de la valla, levantarse y atajar un remate ejecutado por el entrenador.
- 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso
- 1 serie de 4 repeticiones.

	Ejercicio 5 • El portero pasa por debajo de la primera valla, corre a la portería y el entrenador lanza la pelota por encima al otro palo; se levanta, pasa por la segunda valla y para el otro balón lanzado al igual que el anterior, pero al palo opuesto. • 1 minuto por trabajo/ 1 minuto de descanso • 1 serie de 3 repeticiones.	 
F I N A L	Los porteros se dirigen a continuar su sesión de entreno con el equipo en la categoría.	
Observación: por la realización de cada ejercicio se tomará agua y un breve descanso de 3 minutos.		

Anexo 2: Test Inicial Y Final

El test inicial y final es la sumatoria de 6 pruebas y de acuerdo a estas nos indicara en qué nivel se encuentra el deportista.

Puntuación general cuantitativa.

El puntaje máximo en este test es de 82 puntos y el mínimo es 0 puntos. Donde la prueba de blocaje aporta 18 puntos, la prueba de desvío aporta 24 puntos, la prueba de despeje aporta 12 puntos, la prueba de parada aporta 18 puntos y la prueba de velocidad de reacción aporta 10 puntos.

Puntuación general cualitativa

0 a 29 puntos	Mala
30 a 41 puntos	Regular
41 a 62 puntos	Buena
63 a 74 puntos	Muy buena
75 a 82 puntos	Excelente

Test de blocaje

Objetivo: medir la habilidad que tiene el portero para bloquear el balón ras de piso, media altura y altura.

Fundamentación teórica: este test permite que el niño mejore la capacidad de bloquear el balón que va en dirección a la portería, por lo que en situaciones de juego se le facilitara hacer el gesto.

Selección de ejercicios: se realiza este test para determinar que falencias tiene el niño (por medio de la visualización) la forma de bloquear el balón, la manera de caer, la toma de decisión y la técnica. Para poder evaluar, ver y planificar de qué manera puede llegar a mejorar por medio de ejercicios y toma de datos.

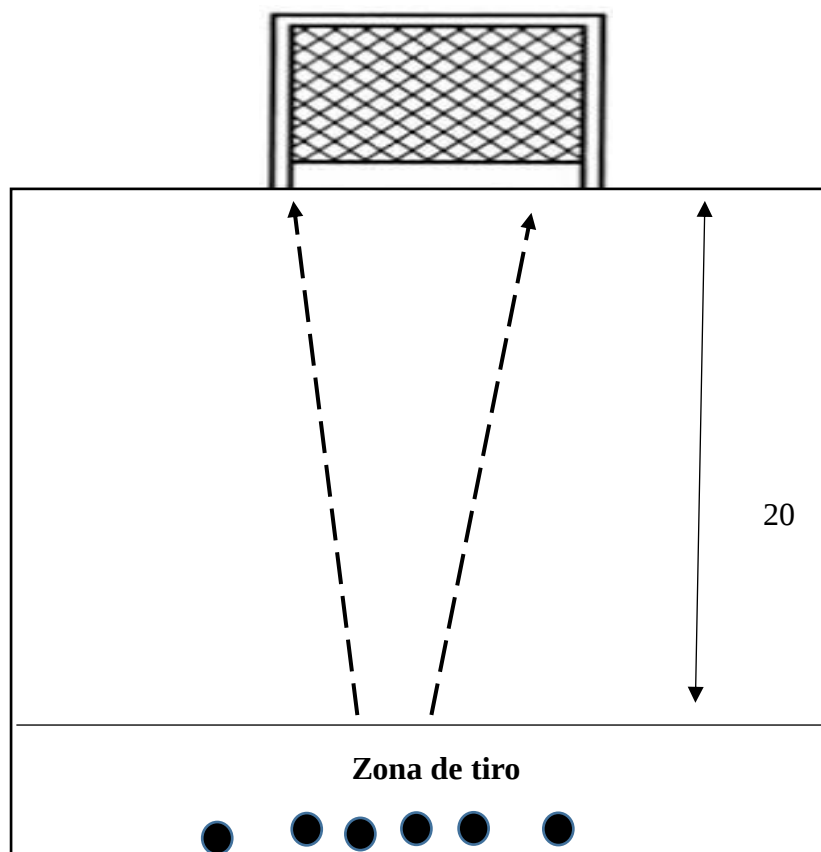
Recursos materiales:

-Portería de futbol

-6 balones ●

-pito

Descripción del test: Para esta prueba se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, que sería la zona de tiro. Tres balones irán a la parte derecha de la cancha y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 3 veces esta prueba para un total de 18 balones a bloquear; donde 6 serán balones a ras de piso, 6 balones a media altura y 6 para balones altos.

**Puntuación cuantitativa**

El puntaje máximo en esta prueba es de 18 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón dentro de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 3 puntos	Mala
4 a 8 puntos	Regular
9 a 11 puntos	Buena
12 a 15 puntos	Muy buena
16 a 18 puntos	Excelente

Test de desvío

Objetivo: medir la habilidad que tiene el portero para bloquear o desviar el balón ras de piso, media altura, balón alto y balón alto atrás,

Fundamentación teórica: este test permite que el niño mejore la capacidad de desviar el balón que va en dirección a la portería, por lo que en situaciones de juego se le facilitara hacer el gesto.

Selección de ejercicios: se realiza este test para determinar que falencias tiene el niño (por medio de la visualización) la forma de desviar, la manera de la caer, la toma de decisión y la técnica. Para poder evaluar, ver y planificar de qué manera puede llegar a mejorar por medio de ejercicios y toma de datos.

Recursos materiales:

-Portería de futbol

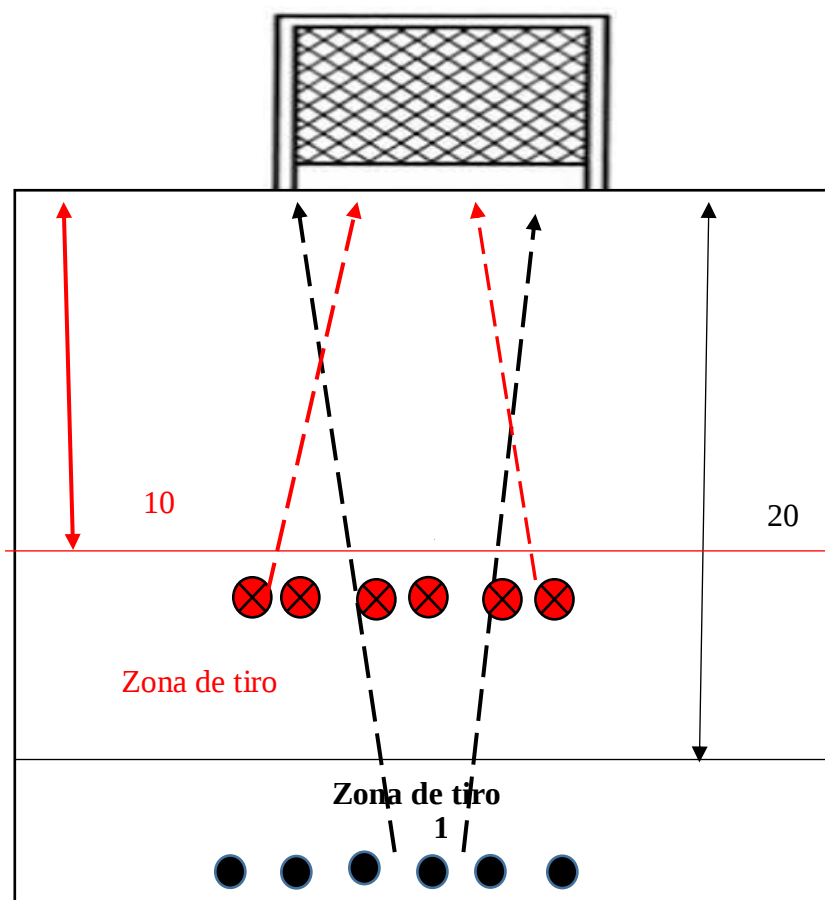
-6 balones 

-6 topes 

-pito

Descripción del test: 1. se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, la cual nos indica la zona de tiro, tres balones irán a la parte derecha de la cancha y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 3 veces esta prueba para un total de 18 balones a desviar; donde 6 serán balones a ras de piso, 6 balones a media altura y 6 para balones alto.

2. Para balones altos atrás, se coloca 6 topes en línea a 10 metros de la portería, los cuales el portero tendrá que tocar y desplazarse lo más rápido posible perfilado hacia atrás para desviar los balones que serán lanzados hacia la portería.



Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 24 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón dentro de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 5 puntos	Mala
6 a 10 puntos	Regular
11 a 15 puntos	Buena
16 a 20 punto	Muy buena.
20 a 24 puntos	Excelente

Test de parada

Objetivo: medir la habilidad que tiene el portero para parar el balón ras de piso, media altura y altura.

Fundamentación teórica: este test permite que el niño mejore la capacidad de parar el balón que va en dirección a la portería, por lo que en situaciones de juego se le facilitara hacer el gesto.

Selección de ejercicios: se realiza este test para determinar que falencias tiene el niño (por medio de la visualización) la forma de parar el balón, la manera de la caer, la toma de decisión y la técnica. Para poder evaluar, ver y planificar de qué manera puede llegar a mejorar por medio de ejercicios y toma de datos.

Recursos materiales:

-Portería de futbol

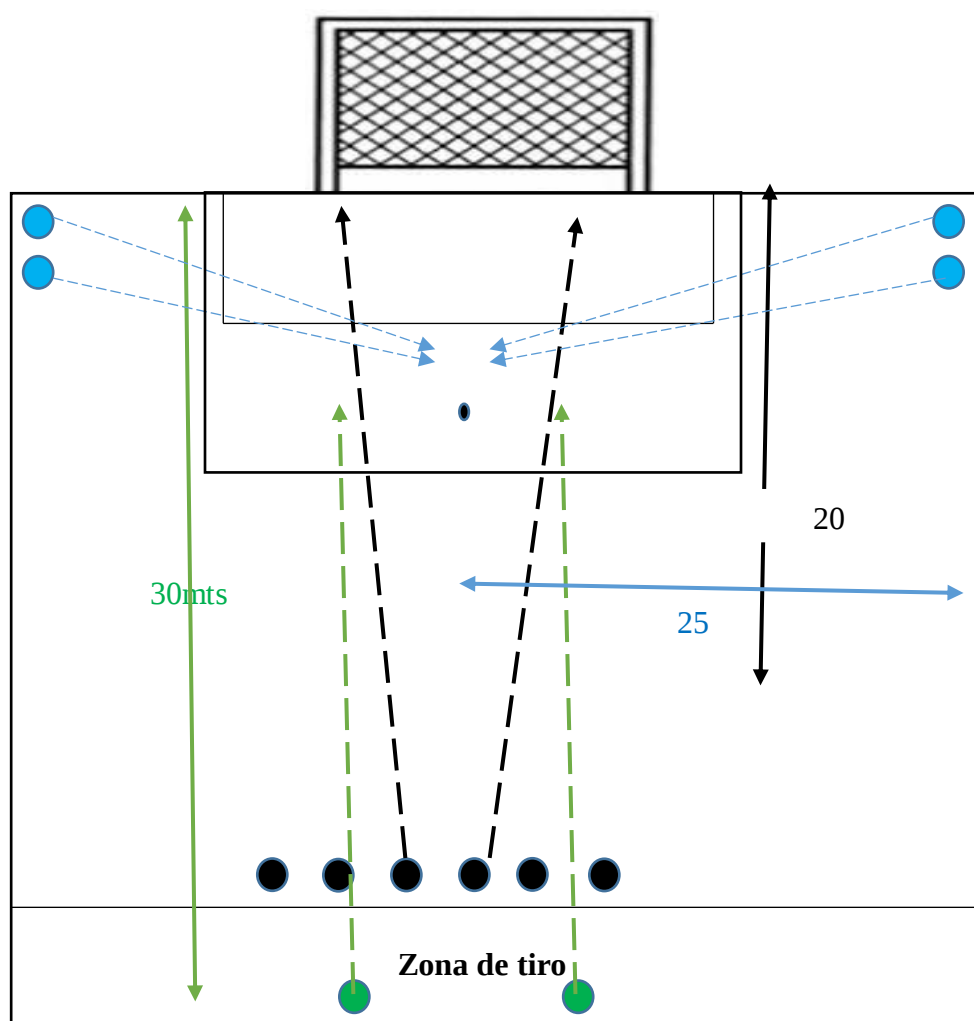
-12 balones 

-pito

Descripción del test: 1. se coloca 6 balones nº4 en línea a 20 metros de la portería, que indicara la zona de tiro, tres balones irán a la parte derecha de la portería y los otros tres a la izquierda. Se repetirá 2 veces esta prueba para un total de 12 balones a parar; donde 6 serán balones a ras de piso y 6 balones a media altura.

2. para los balones altos laterales, se colocará dos balones en cada banda del tiro de esquina para un total de 4 balones ubicados a 25 metros de distancia de la portería que irán dirigidos al punto penal, el portero tendrá que parar en el aire los balones.

3. para los balones altos frontales, se ubicarán dos balones al frente de la portería a 30 metros de distancia, los cuales el portero deberá hacer parada frontal en el aire después del lanzamiento de los balones dirigidos al punto penal.



Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 18 puntos.

El ejercicio se repite por cada variable 6 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 puntos si hace la técnica correcta.

0 puntos si no evita el gol y pasa el balón por la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 3 puntos	Mala
4 a 8 puntos	Regular
9 a 11 puntos	Buena
12 a 15 puntos	Muy buena
16 a 18 puntos	Excelente

Test de despeje

Objetivo: medir la habilidad que tiene el portero para despejar el balón ras de piso con los pies, media altura y altura con puños y cabeza.

Fundamentación teórica: este test permite que el niño mejore la capacidad de despejar el balón que va en dirección a la portería, por lo que en situaciones de juego se le facilitara hacer el gesto.

Selección de ejercicios: se realiza este test para determinar que falencias tiene el niño (por medio de la visualización) la forma de despejar el balón, la manera de la caer, la toma de decisión y la técnica. Para poder evaluar, ver y planificar de qué manera puede llegar a mejorar por medio de ejercicios y toma de datos.

Recursos materiales:

-Portería de fútbol

-12 balones

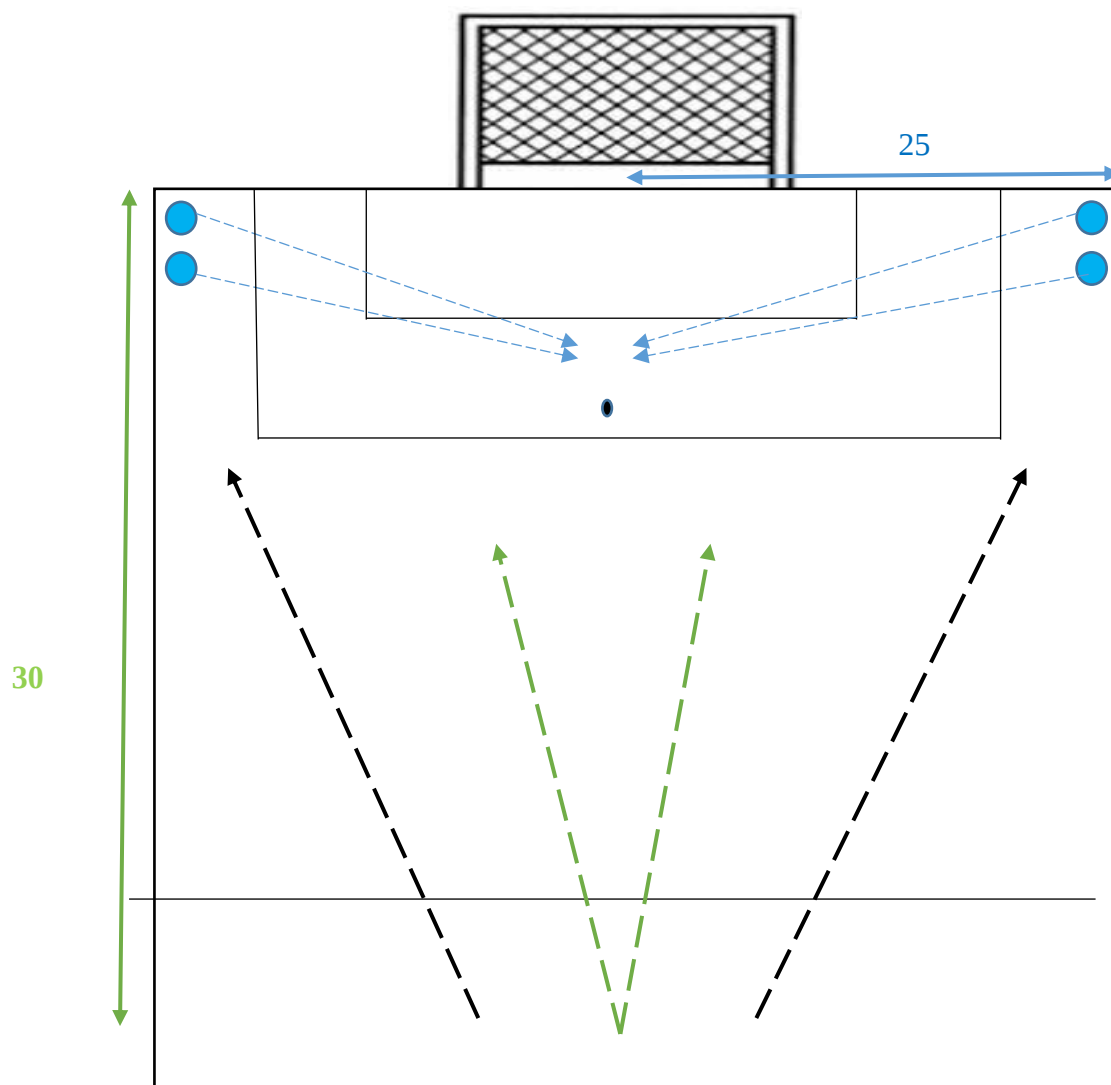
-pito

Descripción del test:

1. para los despejes de balones con puños, se colocará dos balones en cada banda del tiro de esquina ubicados a 25 metros de distancia de la portería, para un total de 4 balones, el cual el portero tendrá que despejar en el aire. 2 balones por cada banda de tiro de esquina a media altura y 2 por cada banda de tiro de esquina a balones altos.

2. Para el despeje de cabeza, se ubicarán 4 balones al frente de la portería a 30 metros de distancia, los cuales el portero deberá salir del área y despejar con la cabeza; 2 balones a media altura y los otros 2 balones altos.

3. Para los despejes de pies, se realizará cuatro lanzamientos de balones a ras de piso al borde del área, los cuales los porteros deberán despejar con los pies.



Zona de tiro



Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 12 puntos

El ejercicio se repite por cada variable 4 veces, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si hace la técnica correcta

0 puntos si no despeja el balón de la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 4 puntos	Mala
5 a 6 puntos	Regular
7 a 8 puntos	Buena
9 a 10 puntos	Muy buena
11 a 12 puntos	Excelente

Test de velocidad de reacción

Objetivo: medir la habilidad que tiene el portero para reaccionar para atrapar o desviar el balón.

Fundamentación teórica: este test permite que el niño mejore la capacidad de reaccionar al balón que va en dirección a la portería, por lo que en situaciones de juego se le facilitara reaccionar a un estímulo.

Selección de ejercicios: se realiza este test para determinar qué nivel tiene el niño (por medio de la visualización) para reaccionar a un balón que va en dirección a el arco. Para poder evaluar, ver y planificar de qué manera puede llegar a mejorar por medio de ejercicios y toma de datos.

Recursos materiales:

--10 balones ●

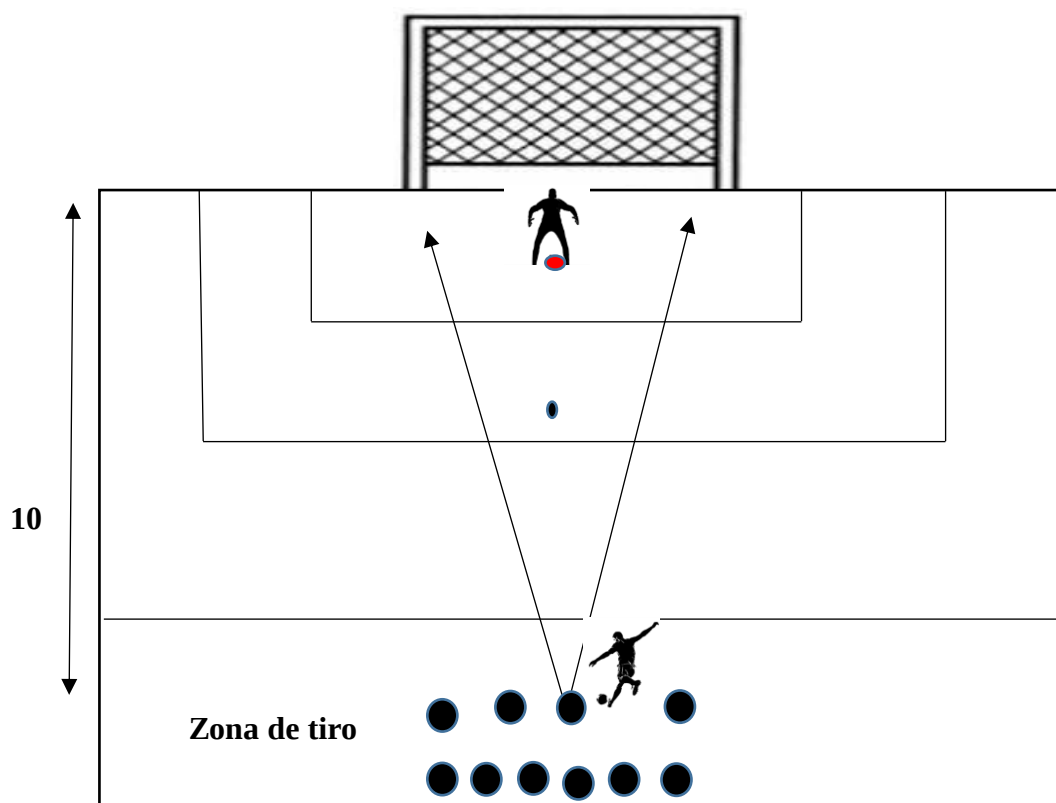
- 1 tope ●

-pito

Descripción del test:

Para esta prueba, el portero deberá estar ubicado en la mitad de la portería en posición básica, al sonido del pito deberá reaccionar a este estímulo y desplazarse a tratar de impedir que el balón entre en la portería, ya sea blocándolo o desviándolo.

El balón será pateado en el momento que suene el pito a las laterales de la portería.



Puntuación cuantitativa.

El puntaje máximo en esta prueba es de 10 puntos

El ejercicio será corrido, donde si acierta por cada ejecución obtendrán:

1 punto si reacciona al estímulo y evita que el balón entre en la portería.

0 puntos si no reacciona rápido al no evitar el gol y pasa el balón por la portería.

Puntuación cualitativa

0 a 2 puntos	Mala
3 a 4 puntos	Regular
5 a 6 puntos	Buena
7 a 8 puntos	Muy buena
9 a 10 puntos	Excelente

Anexo 3: Guía De Observación

Guía De Observación De Entrenamiento

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: _____

Fecha: _____

Nombre del observador: _____

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso			
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura			
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto			
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso			
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura			
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral			
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal			
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso			
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura			
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto			
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal			
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás			
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura			
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto			
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura			
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto			
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura			
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto			
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso			
20	tiene buena velocidad de reacción			

Guía De Observación De Entrenamiento inicial

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 1

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso		x	
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura			x
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto	x		
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso		x	
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura			x
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso			x
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura		x	
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto			x
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal			x
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás			x
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura	x		
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto		x	
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto		x	
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso			x
20	tiene buena velocidad de reacción			x

Guía De Observación De Entrenamiento inicial

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 2

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso		x	
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura		x	
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto			x
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso			x
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura		x	
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral		x	
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal		x	
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso	x		
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura	x		
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto		x	
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal			x
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás			x
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura			x
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto	x		
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura			x
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto	x		
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso			
20	tiene buena velocidad de reacción			x

Guía De Observación De Entrenamiento inicial

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 3

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso		x	
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura			x
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto			x
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso	x		
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura		x	
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso	x		
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura	x		
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto			x
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal	x		
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás	x		
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura			x
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto			x
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto	x		
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso			x
20	tiene buena velocidad de reacción		x	

Guía De Observación De Entrenamiento inicial

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 4

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso		x	
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura		x	
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto	x		
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso			x
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura			x

6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso		x	
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura			x
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto	x		
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal			x
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás			x
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura			x
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto			x
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura	x		
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto	x		
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto	x		
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso			x
20	tiene buena velocidad de reacción			x

Guía De Observación De Entrenamiento final

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 1

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso	x		
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura	x		
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto	x		
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso			x
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura	x		
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso	x		
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura			x
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto	x		
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal	x		

12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás	x		
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura	x		
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto			x
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto			x
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso	x		
20	tiene buena velocidad de reacción	x		

Guía De Observación De Entrenamiento final

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 2

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso	x		
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura	x		
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto	x		
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso			x
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura	x		
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso	x		
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura			x
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto	x		
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal	x		
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás	x		
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura	x		
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto	x		
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto		x	
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso	x		
20	tiene buena velocidad de reacción	x		

Guía De Observación De Entrenamiento final

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 3

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso	x		
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura	x		
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto	x		
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso	x		
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura			x
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso	x		
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura	x		
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto	x		
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal	x		
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás	x		
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura	x		
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto	x		
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto	x		
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso	x		
20	tiene buena velocidad de reacción	x		

Guía De Observación De Entrenamiento final

Nombre de la Academia: Academia América Palmira

Nombre del portero observado: caso 4

Fecha: 14 de junio del 2019

Nombres de los observadores: Wilson Andrés Caicedo y Sebastián morales

Objetivo: observar y evaluar la técnica defensiva de los porteros de la Academia

América Palmira

Nº	ASPECTOS A EVALUAR	si	no	regular
1	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón ras de piso	x		x
2	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón media altura	x		
3	realiza bien gesto técnico de bloqueo balón alto	x		
4	realiza bien gesto técnico de parada balón ras de piso	x		
5	realiza bien gesto técnico de parada balón media altura	x		
6	realiza bien gesto técnico de parada balón alto lateral	x		
7	realiza bien gesto técnico de parada balón alto frontal	x		
8	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón ras de piso			x
9	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón media altura	x		
10	realiza bien gesto técnico de desvío lateral a balón alto	x		
11	realiza bien gesto técnico de desvío frontal	x		
12	realiza bien gesto técnico de desvío a balón atrás	x		
13	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón media altura	x		
14	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de cabeza a balón alto	x		
15	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón media altura	x		
16	realiza bien gesto técnico de despeje frontal de puños a balón alto	x		
17	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón media altura	x		
18	realiza bien gesto técnico de despeje lateral de puños a balón alto	x		
19	realiza bien gesto técnico de despeje de pies a balón ras de piso	x		
20	tiene buena velocidad de reacción	x		

Anexo 4: Evidencia Fotográfica













