



Sesión de arquero sub-10 a sub-13

Plan de 50 minutos sin entrenador de arqueros

Este documento ha sido proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

FECHA

ARQUERO

El plan de 50 minutos

Seis bloques, un balón por pareja, un arco, algunos conos.

- ☐ Agarre en W tras pique (5 min): picar el balón, atajarlo en el salto y asegurarlo al pecho
- ☐ Recepción de balón raso en parejas (8 min): cuerpo detrás del balón, cerrar las piernas
- ☐ Caída suave desde las rodillas (8 min): de lado sobre el balón que rueda, rápido de nuevo de pie
- ☐ Turn and receive (7 min): atajar, devolver, girar enseguida al segundo lanzador
- ☐ 1 contra 1 por los arcos de conos (10 min): empujar al atacante hacia afuera, atrapar con dos manos
- ☐ Juego reducido con bonus (12 min): el arquero participa y arma el juego con el pie

Puntos de coaching

Cinco indicaciones que deben quedar en cada sesión.

- ☐ Agarre en W: pulgares casi tocándose, sin superponerse
- ☐ Siempre poner el cuerpo detrás del balón
- ☐ Al caer, nunca frenar con el codo
- ☐ En el 1 contra 1, quedarse de pie el mayor tiempo posible
- ☐ Calentar las manos antes del primer disparo fuerte

Evita los errores frecuentes

Lo que más frena el desarrollo sin entrenador de arqueros.

- ☐ Entrenar centros y balones altos con regularidad, no solo disparos
- ☐ Dejar que el arquero juegue de campo hasta sub-13, no especializar pronto
- ☐ Calentar las manos antes del primer disparo fuerte
- ☐ Primero el movimiento, luego la velocidad, luego la distancia

