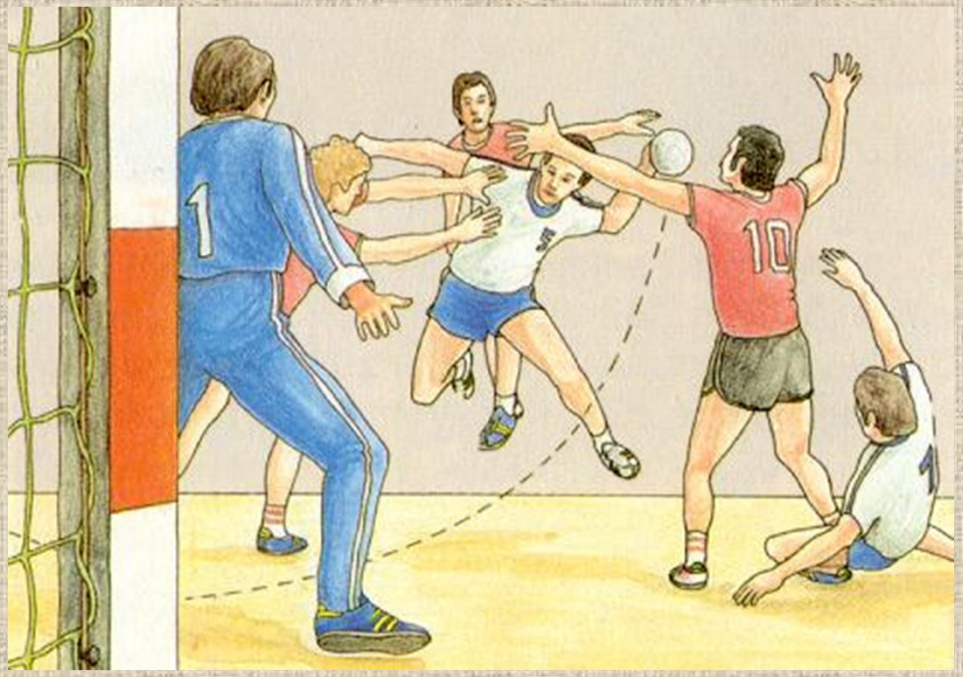
L'ESCALFAMENT ESPECÍFIC



Txema del Rosal

L'ESCALFAMENT

" L'escalfament de les diferents parts del cos dels porters és fonamental avans de tot entrenament i partit. Per evitar el perill de lesions i no veure minvada la seva capacitat de reacció." (E. Singer)

"Les tasques especials del porter i els moviments propis han de ser considerats al llarg de l'escalfament." (G. Fisher)

ESTRUCTURA

1a PART:

- Inespecífica.
- Individual.
- Sense pilota.

2a PART:

- Específica.
- Per parelles.
- Amb pilota.

3a PART:

- Específica.
- Tot l'equip.
- Amb pilota.

L'ESCALFAMENT : 1a PART

- Cursa suau.
- Cursa amb canvis de direcció i d'orientació.
- Skippings i canvis de ritme.
- Estiraments.
- Exercicis de mobilitat articular.
- Exercicis de força.
- Activació.
- Estiraments.

L'ESCALFAMENT : 2a PART

- Passades variades.
- Llançaments d'habilitat (velocitat reactiva).
- Exercicis de desplaçament en porteria.
- Exercicis d'impulsió.
- Exercicis de tècnica de parada.
- Flexibilitat activa.

L'ESCALFAMENT : 3a PART

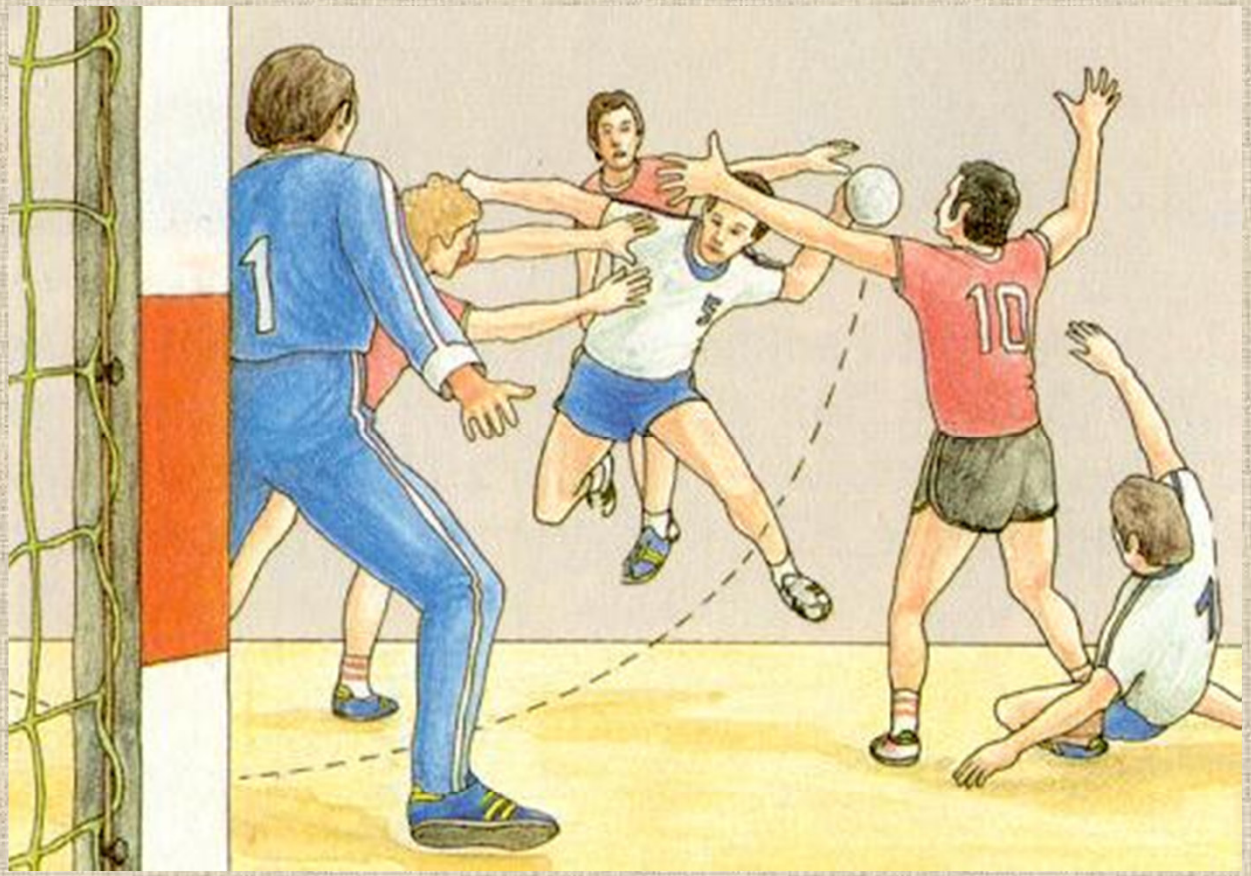
- Llançaments per escalfar mans.
- Llançaments a diferents alçades.
- Llançaments dels llocs específics.
- Passades i parades de contraatac.
- Situacions de atac-defensa.

ASPECTES PSICOLÒGICS

- Preparació anterior dels partits.
- Rutines d'escalfament precompetitiu.
- Exercicis de concentració.
- Control respiratori.
- Recordatori de les "claus" del partit.
- "Tenir pensaments positius"

ALS ENTRENAMENTS

- Introduir-hi jocs al finalitzar la 1a part.
- Anar variant el treball amb pilota, buscant sorprendre.
- No mantenir molt temps parat al porter.
- Incloure al porters a les activitats de l'equip com un més del grup.


1
10