

## Test autoevaluación porteros

Nombre y apellidos		Fecha	
Año nacimiento		Altura (cm)	
Club		Equipo	
Última fase entrenada		Nivel	
Lanzamientos últimos 3 meses		Sesiones	

Concepto del juego	¿Cómo lo hago? 1 mal / 5 excelente					¿He mejorado este trimestre?				
<b>1: Colocación y posición base</b>										
Distancia de salida según zona de lanzamiento	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Colocación delante del brazo ejecutor (basculación lateral)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Mantener brazos preparados	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Piernas no muy separadas, equilibrio y semiflexionadas para impulsar	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Extremo cerrado	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Extremo abierto	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Lateral 9m	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Lateral en penetración	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Pivote	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Lanzamiento de 7 metros	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Contraataque	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Rechace	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
<b>2: Técnica de parada 9m y lectura de la colaboración defensiva</b>										
Lectura de la oposición defensiva en lanzamiento a distancia	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Técnica de parada abajo (pie y mano)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Técnica de parada abajo (deslizamiento)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Técnica de parada arriba (una mano)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
<b>3: Técnica de parada 6m y lectura del gesto del brazo de lanzamiento</b>										
Lectura del gesto (armado clásico)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Lectura del gesto (armado rectificado)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Lectura del gesto (armado de cadera)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Técnica de subir la pierna	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
<b>4: Trayectorias especiales del balón</b>										
Entre las piernas	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Vaselina	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Rosca, fuerte-flojo, rosca inversa...	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Amago de lanzamiento	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
<b>5: Impacto del balón en el cuerpo</b>										
Bloquear cuando va arriba cerca del cuerpo	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Impacto en el tronco	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Impacto en el rostro	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Amortiguar el balón (no devolverlo al equipo atacante)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
<b>6: Memorización lanzamientos anteriores, fase de contraataque y repliegue</b>										
Memorización lanzamientos predilectos o repetidos	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Parada del lanzamiento que se repite	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Salida de contraataque (pase o lanzamiento a gol)	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑
Disuasión del contraataque rival	NS	1	2	3	4	5	↓	=	↑	↑↑