

Bem-vindos a esta conversa



## VEROLJUB KOSOVAC – CV

Date of birth: 05.01.1956.

### **Experience like player:**

1972-1975 "GOC"-V.Banja

1975-1976 "STUDENT" – Kragujevac

1976-1985 "RED STAR" – Belgrade (2-nd place in National Championship '82 and '83)

1985-1986 FC"BARCELONA" (Spanish Championship winners 85/86, Spanish Cup winners 85/86, Cupwinner Cup Winners in 1986)

1987-1994 IFK "KRISTIANSTAD" – Sweden

### **Experience like Coach:**

1990-1994 Head coach of IFK "Kristianstad" Sweden (Performances: Swedish 1-st Division (2-nd league winners in 90/91, Swedish Allsvenskan winners in 1991, and at the same time promoted to the elite series)

1994-1996 Head coach of IFK "TRELLEBORG"-Sweden (Winners of the 2-nd division in 1995)

1996-1998 Head coach of IFK "YSTAD"-Sweden (the elite series team)

1998-2005 Head coach of "H43"-Sweden (Performances: Winners of 1-st division and Allsvenskan qualifier league, Played in Challenger Cup to the 3-rd round, Voted BEST COACH IN SWEDEN – 2002, FAIR PLAY AWARD BY THE REFEREES – 2004)

2005-2009 Head coach of "CAI-ARAGON"-Zaragoza Spain, Performances:

-In European competition: 2006/07 FINAL OF EHF CUP, 2007/08 SEMIFINAL OF EHF CUP, 2008/09 ¼ FINAL OF EHF Cup (until now!),

-In Spanish competition: Copa del Ray 2006/07 and 07/08 semifinal, 2008/09 1/4final (until now!)

-2009- Head coach of "SKJERN" - Denmark

### Other:

1994-2001 Instructor for the Swedish Handball Federation

2005 Coached the "South Sweden" selection against the National Team of Sweden

2008 Coached of "All star team Spanish league" against National Team of Spain

### Contact:

e-mail: [kosv2002@hotmail.com](mailto:kosv2002@hotmail.com)

mobile phone: +4540402831

# Técnicas básicas de portero



# Los componentes para el trabajo de los porteros

Para saber como tenemos que trabajar con porteros, debemos conocer que queremos / exigamos de este puesto especifico.

En este sentido, pretendo enseñar los elementos basicos que formar parte del juego de los porteros.



# Elementos basicos del juego de los porteros:

1. Posicion de base
2. Desplazamiento elemental en porteria
3. Tecnica de paradas:
  - Tecnicas basicas ante lanzamientos – desde 9m y 6m
  - Tecnicas especiales para: 9m y 6m
4. Tecnica / Tactica en el pase de contra ataques: cortos y largos
5. Juego como libero
6. Trabajo fisico:
  - Condicion fisica basica
  - Condicion fisica especifica (piernas, ...)
  - Agilidad y cordinacion
  - Flexibilidad general y especifica
  - Resistencia
  - Velocidad general y gestual
  - Fuerza mental (factores psicologicos)

# Como entrenamos un portero

1. Es importante que los entrenadores tengan conocimiento de la tecnica y tactica del juego de las porteros
2. Entrenamientos regulares / periodicos: esto exige una planificacion general, annual, mensual y seminal. Todo en global es un trabajo plurianual (+años).
3. Entrenamiento individual
4. Aplicacion correcta de las cargas de entrenamiento: volumen/intensidad
5. Analisis de los partidos y de la tecnica los diferentes tipos de lanzamientos.
6. Preparacion fisica:
  - Gimnasia
  - Flexibilidad
  - Velocidad
  - Resistencia
  - Fuerza explosiva

# Juego de porteros

1. Importancia y función del portero
2. Cualidades físicas y mentales
3. Técnica
4. Táctica
5. Metodología de los entrenamientos
6. Ejercicios



# 1. Importancia y función del porteros

- ❑ Los porteros son los jugadores mas importantes dentro del equipo
- ❑ Un buen portero supone el 50 – 60% del rendimiento del equipo
- ❑ La moral del equipo crece con un buen juego del portero
- ❑ Los porteros son importantes tanto en defensa como en ataque
- ❑ Los porteros dirigen el juego del equipo desde la porteria (director de orquesta)
- ❑ La juego de los porteros es un juego especial. Ellos intervienen:
  - Antes del lanzamiento
  - En el momento del lanzamiento
  - Despues del lanzamiento

El juego basico de un portero se resume en:

La capacidad de adoptar una buena posicion basica en porteria y ser capaz de leer el juego, realizado sus intervenciones (paradas) con una tecnica correcta.



## 2. Cualidades físicas y mentales

❖ Ambas cualidades, tanto las físicas como las mentales, están estrictamente relacionadas. Sin unas es imposible las otras.

- a) Resistencia
- b) Fuerza
- c) Velocidad
- d) Flexibilidad



# 3. Técnica

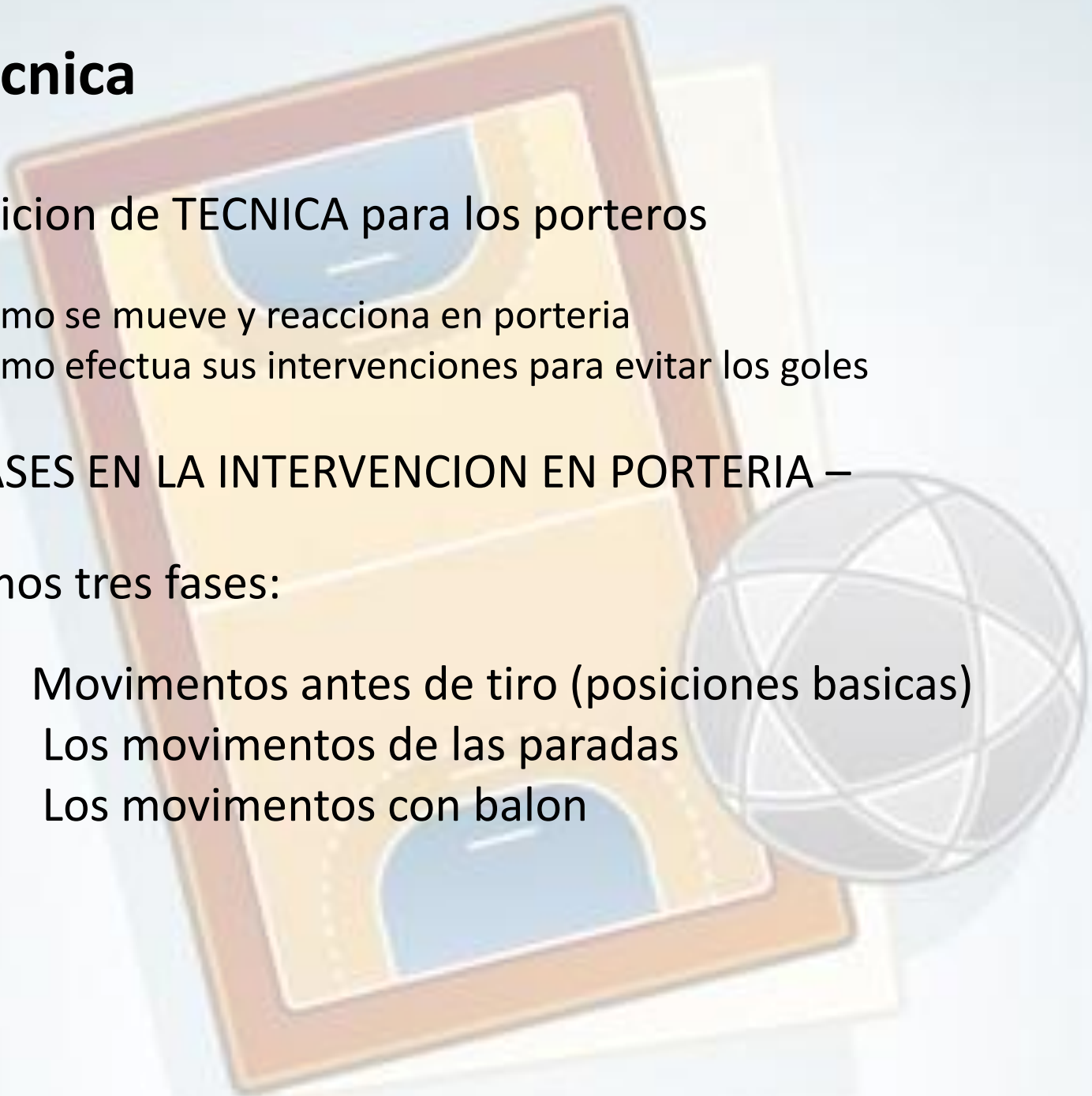
## ➤ Definición de TÉCNICA para los porteros

- a) Como se mueve y reacciona en porteria
- b) Como efectua sus intervenciones para evitar los goles

### - FASES EN LA INTERVENCION EN PORTERIA -

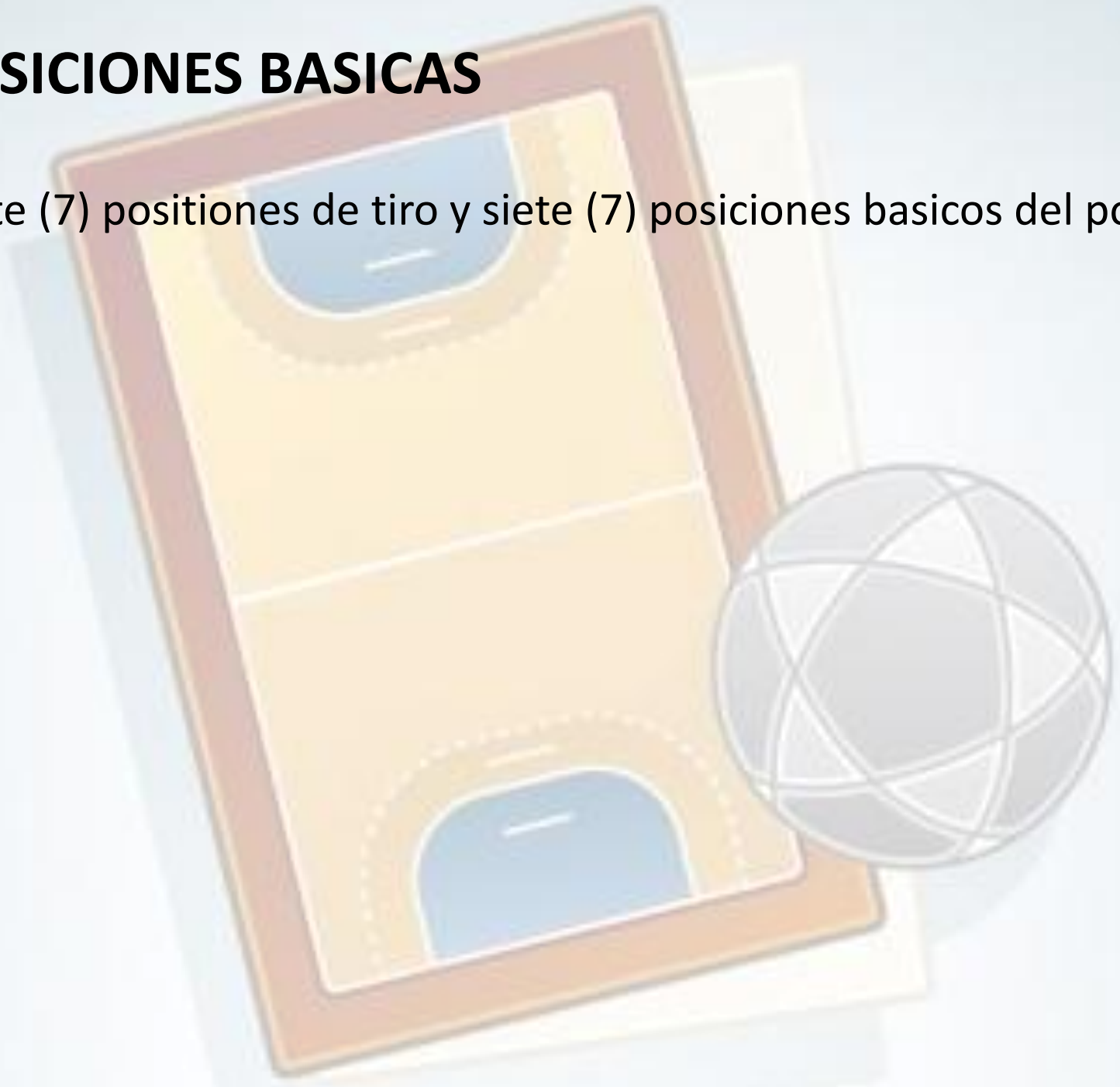
Tenemos tres fases:

- 1) Movimientos antes de tiro (posiciones basicas)
- 2) Los movimientos de las paradas
- 3) Los movimientos con balon

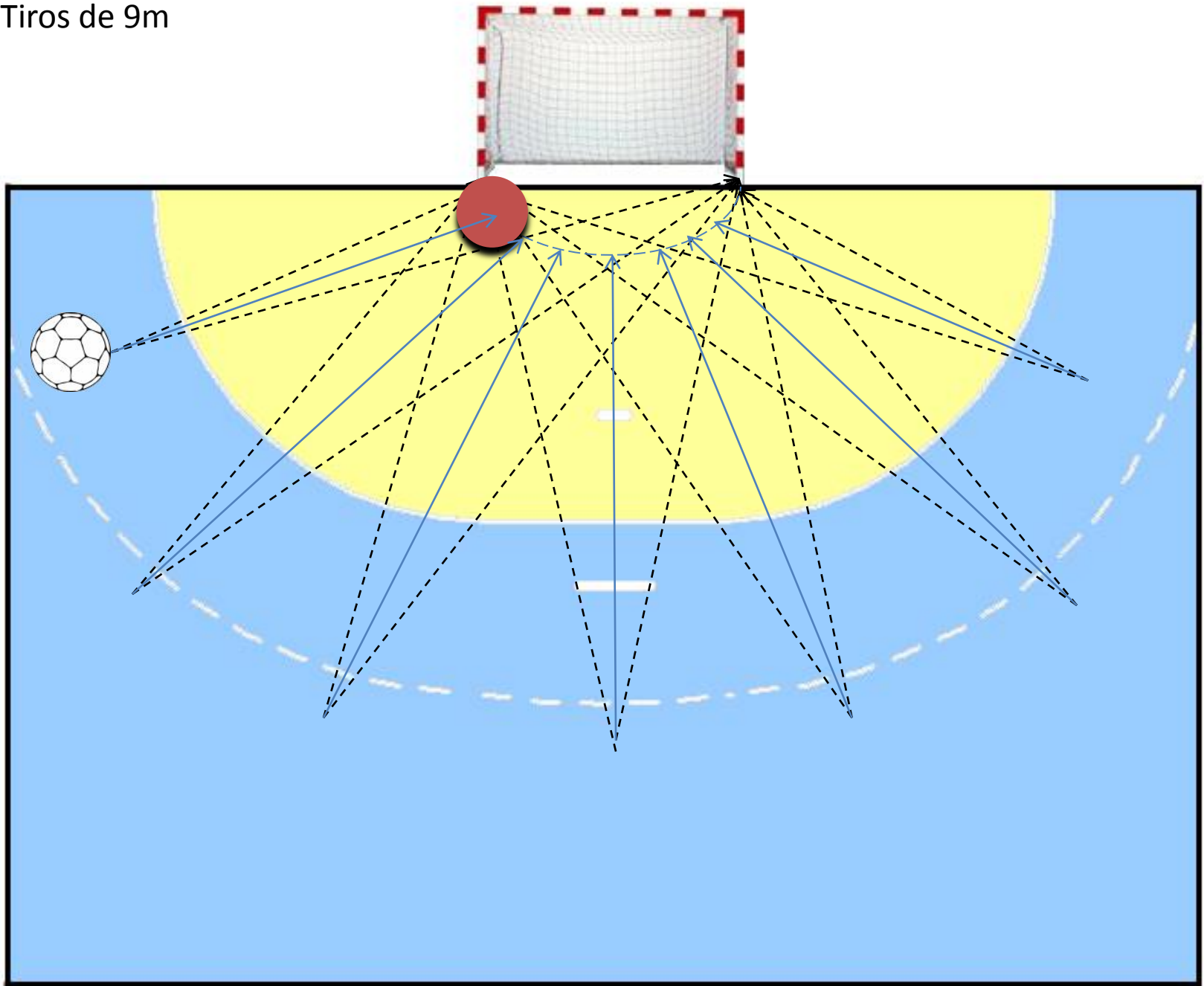


# POSICIONES BASICAS

Hay siete (7) posiciones de tiro y siete (7) posiciones basicos del portero.

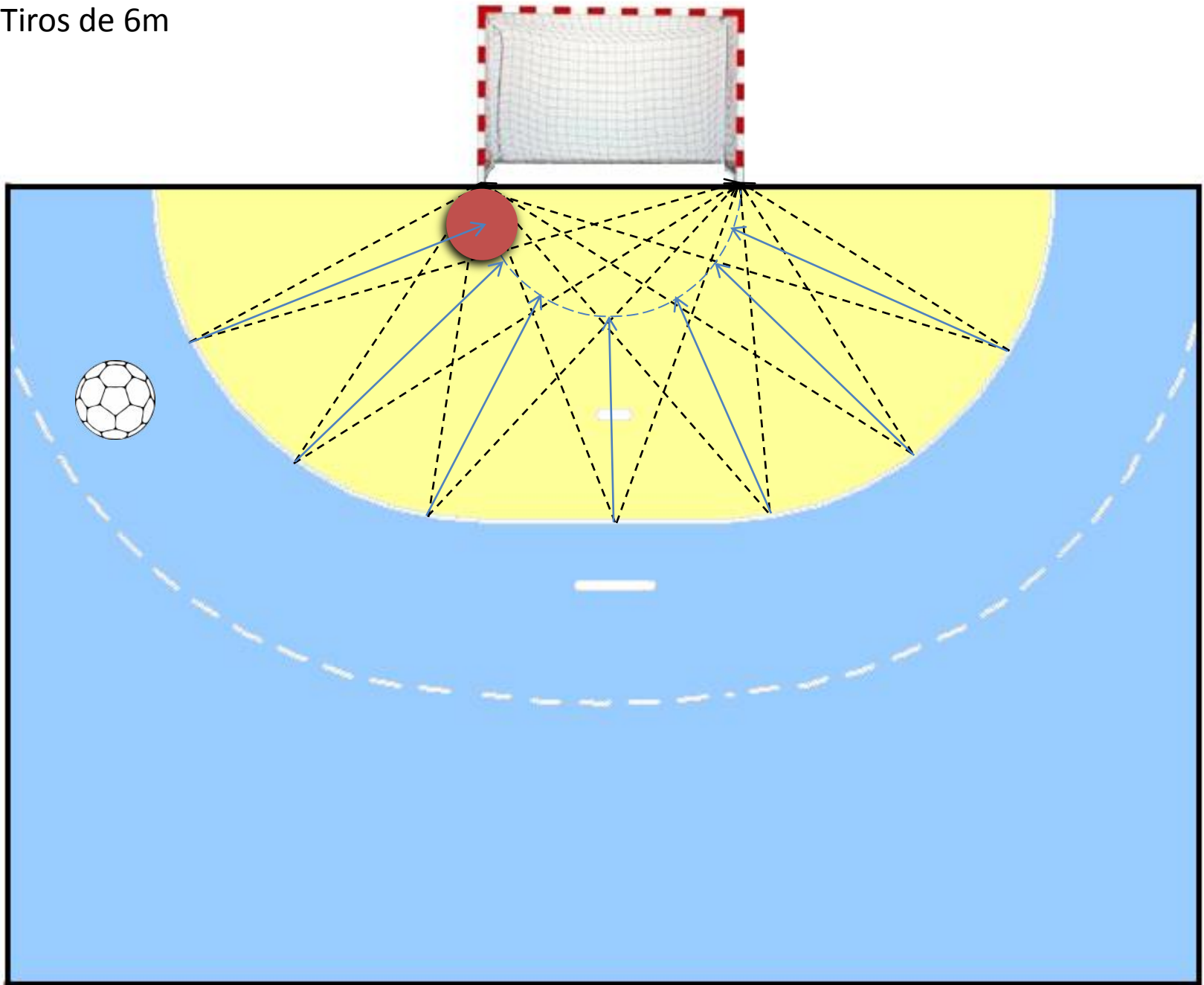


# Tiros de 9m



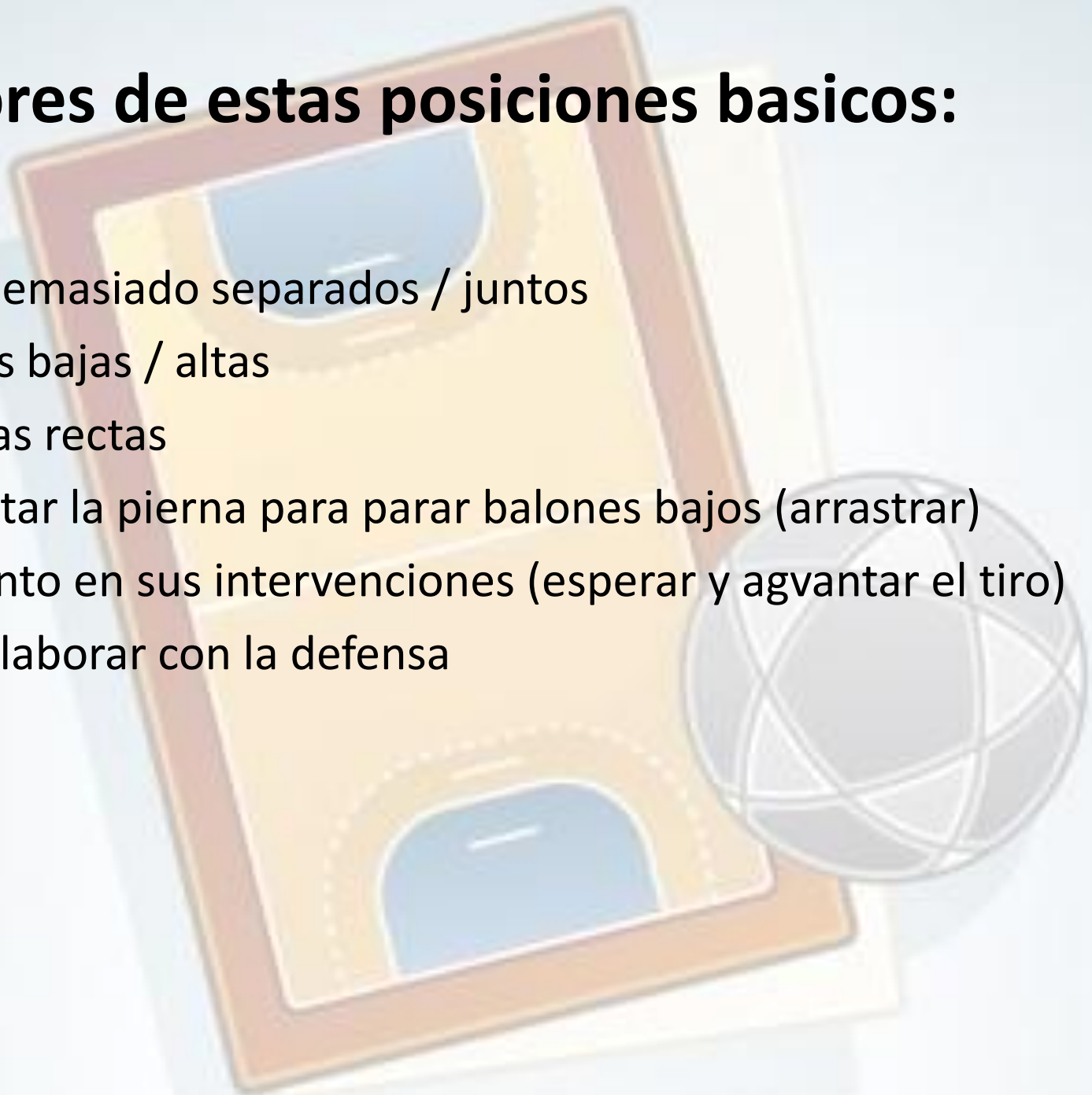


# Tiros de 6m



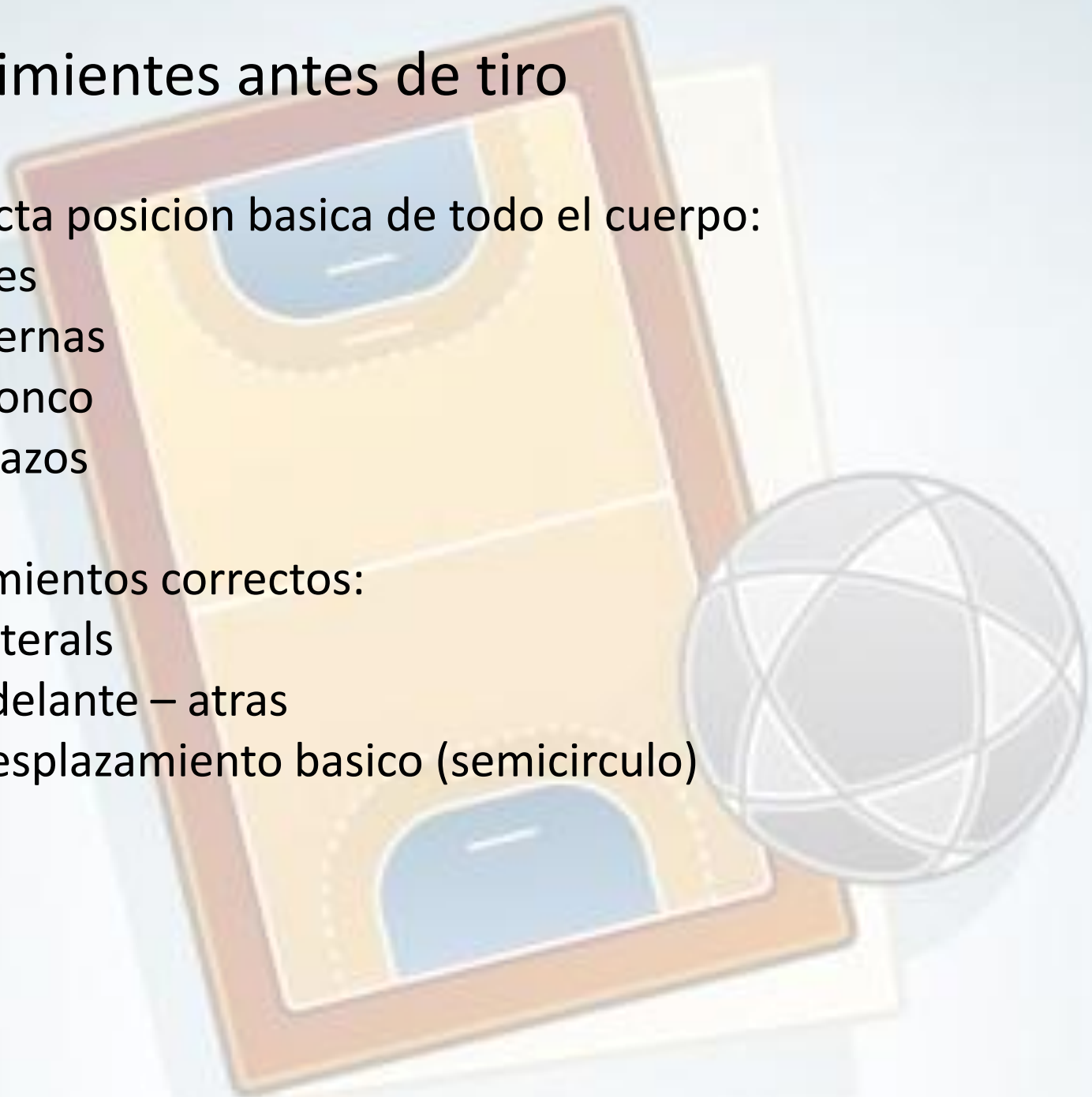
# Errores de estas posiciones basicos:

1. Pies demasiado separados / juntos
2. Brazos bajas / altas
3. Piernas rectas
4. Levantar la pierna para parar balones bajos (arrastrar)
5. Ir pronto en sus intervenciones (esperar y agvantar el tiro)
6. No colaborar con la defensa



# Movimientos antes de tiro

1. Correcta posición básica de todo el cuerpo:
  - a) Pies
  - b) Piernas
  - c) Tronco
  - d) Brazos
  
2. Movimientos correctos:
  - a) Laterals
  - b) Adelante – atrás
  - c) Desplazamiento básico (semicírculo)



# MOVIMIENTOS DE PARADAS

1. Amortiguar el balón ante un lanzamiento
2. Parar con brazos
3. Parar con piernas
4. Intervenir con brazo y pierna juntos
5. Parar con brazos y piernas a la vez (CARPA)
6. Intervenciones con caída






# MOVIMIENTOS CON BALON

1. Adaptacion y manejo del balon (como cogerlo)
2. Amortigvarel balon (para iniciar el ataque)
3. Pases de contraataque



The background features a stylized illustration of a handball court, tilted at an angle. The court is depicted with a yellow floor and blue goal areas. To the right of the court is a grey handball with white lines. The text is overlaid on this background.

**Esta fue mi vision y entendimiento  
de juego del portero de  
balonmano**

**Gracias por su atencion !**