**Calentamiento de Iker Casillas. Por Fidel Carron y Eduardo Vales.**

[](http://3.bp.blogspot.com/-r-SZPt5xKys/TaLnc9D5SCI/AAAAAAAAAfI/qhsLkwlB3aE/s1600/iker_casillas.jpg)

A continuación compartiremos un calentamiento del que en nuestra opinión es uno de los mejores porteros del mundo, portero del Real Madrid C.F. y de la selección Española (actualmente campeona del mundo).

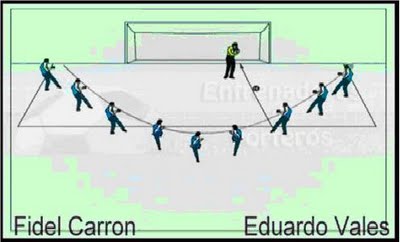
 3´ de calentamiento general y estiramientos.

14´ de calentamiento específico.

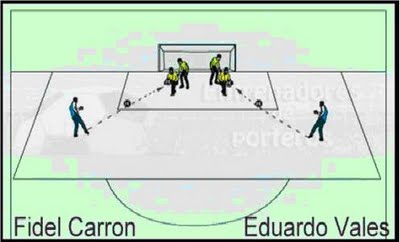
1) Sentado, blocando hacia un costado el balón para nuevamente ir a blocar otro del lado opuesto.

[](http://4.bp.blogspot.com/-t7-o4hi7YY4/TaLkNSRqG6I/AAAAAAAAAeo/FdsBu-ei9Xw/s1600/1.JPG)

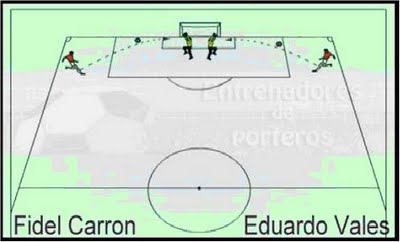
2)      Parar diferentes balones a media altura desde diferentes ángulos.

[](http://3.bp.blogspot.com/-DUTawQbgGTU/TaLkqL7B11I/AAAAAAAAAes/4juKncFRiT8/s1600/2.JPG)

3)      Paradas de balones a media altura desde un ángulo cerrado de cada lado con una pierna por delante.

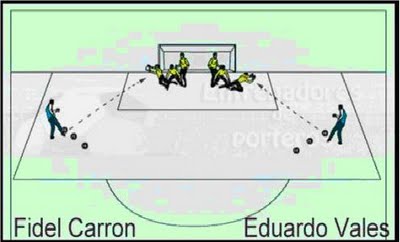
[](http://2.bp.blogspot.com/--RaiGX--8HY/TaLlBAOeEFI/AAAAAAAAAew/uj3rB2pkcCk/s1600/3.JPG)

4)      Paradas de centros desde ambos lados.

[](http://4.bp.blogspot.com/-YyYlS2_faZ8/TaLlVPhGnbI/AAAAAAAAAe0/PXB8yetTWVI/s1600/4.JPG)

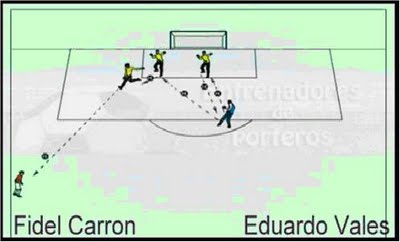
[](http://1.bp.blogspot.com/-tO_1gKyRntg/TaLoMH28KzI/AAAAAAAAAfM/0awqkirdC14/s1600/Iker%2BCasillas%2B648.jpg)

 5)      Caídas y paradas desde los costados en posición de ángulo cerrado desde ambos lados.

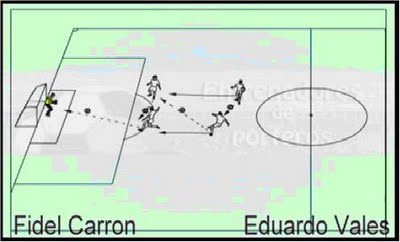
[](http://4.bp.blogspot.com/-xc79FXmWaKA/TaLlsz0QFaI/AAAAAAAAAe4/0dy3RRIAIXo/s1600/5.JPG)

6)      Trabajo con el pie.

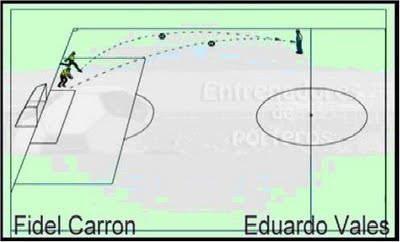
Pared con un entrenador, desplazamiento, y pase al otro entrenador del otro lado.

[](http://3.bp.blogspot.com/-Nu8SODr6ZbI/TaLl_ewymlI/AAAAAAAAAe8/qdsSm5AlF84/s1600/6.JPG)

7)      Series de paradas en movimiento utilizando las diferentes formas de bloquear el balón (paradas, blocajes, etc).

[](http://1.bp.blogspot.com/-ae17KvywEak/TaLmpmm-dHI/AAAAAAAAAfA/Q5p9ZuSvrYU/s1600/7.JPG)

8)      Saques con el pie, volea y media volea con el entrenador.

[](http://1.bp.blogspot.com/-pseZzbz50tE/TaLm9enj3OI/AAAAAAAAAfE/Opbd_NjyuzY/s1600/8.JPG)

[](http://3.bp.blogspot.com/-XRfy6IHg6QM/TaLoytYrXzI/AAAAAAAAAfQ/ZRYWRDaE3zE/s1600/Iker+Casillas1.jpg)

                                           Óscar Méndez Albano.