

11

El entrenamiento del portero

Aspectos técnicos y tácticos

Introducción

1 Aspectos técnicos	2
2 Aspectos tácticos	14
3 La función del entrenador del portero	20
4 Ejemplo de una sesión de entrenamiento de porteros de alto nivel	21
5 Ejercicios de entrenamiento para porteros jóvenes	25

Introducción

Hubo una época –no muy lejana– en la cual la función del guardameta era considerada menos importante que la de los demás integrantes del equipo.

Afortunadamente, la situación ha cambiado enormemente en la actualidad. En el fútbol moderno cada jugador es igual, independientemente del puesto que ocupe.

No obstante, existen numerosos entendidos que consideran que el portero tiene una función especial en el seno del equipo, puesto que es el único que puede causar la victoria o la derrota de su conjunto, dependiendo de la calidad de su prestación.

En el presente capítulo, exponemos los entrenamientos técnicos básicos y las habilidades tácticas fundamentales necesarias para la formación del guardameta.

Al final del capítulo figuran ejemplos de sesiones de entrenamiento para porteros de alto nivel, así como varios ejercicios para jóvenes guardametas.

No obstante, en la práctica el portero deberá disponer –siempre que fuera posible– de un entrenamiento individual con un entrenador especializado, deberá igualmente participar en las sesiones de entrenamiento con todo el equipo, a fin de enfrentarse a situaciones similares a las de un juego real.

“Un buen portero cometerá un error cada seis partidos; un portero muy bueno, cada nueve partidos; un portero excelente, cada 12 encuentros, y el guardameta fuera de serie, de calibre internacional, cometerá un error cada quince partidos”.

Alan Hodgkinson,
antiguo portero de Escocia



1. Aspectos técnicos

En la presente sección, se definirá la técnica del portero y todo lo que ello incluya. Se ofrecerán explicaciones mediante fotografías e ilustraciones, siendo así posible observar y analizar cada movimiento en detalle.

Siempre que sea posible, convendría que el entrenador filmase a su portero durante las sesiones de entrenamiento. Ello le permitirá observar, de una parte, los gestos técnicos de su discípulo en cámara lenta y, de otra, el portero estará igualmente en condición de poder examinar sus movimientos en la pantalla, añadiéndose dicho método a su proceso de aprendizaje y desarrollo.

Es importante que el entrenador se halle ubicado cerca de su portero (aproximadamente a 5 metros de distancia) en las diferentes sesiones de entrenamiento, a fin de poder observar y analizar mejor el trabajo del guardameta.

Si desea que el portero incremente la velocidad de sus gestos técnicos, el entrenador deberá aumentar la potencia de sus remates hacia el portero. No obstante, deberá permitir que el guardameta se acostumbre a los gestos por intermedio de tiros o lances suaves, a fin de que disponga del tiempo suficiente para realizar su movimiento. Una vez que el entrenador constate que el portero haya alcanzado un cierto nivel de agilidad gestual, podrá comenzar a lanzar el balón con mayor fuerza para potenciar la velocidad de reacción del arquero.

El entrenador deberá corregir incluso los más pequeños detalles durante las sesiones de entrenamiento, puesto que pueden resultar muy importantes. Dichas correcciones deberán comenzar desde la base, es decir, desde la posición de los pies del portero, su cuerpo y sus manos, a fin de optimizar los movimientos. No existe nada más frustrante para un portero que sentirse en “posesión” del balón y que, no obstante, éste ingrese en su meta.

En la segunda fase del entrenamiento, el entrenador deberá alejarse de su portero para poder efectuar ejercicios que se asemejen lo máximo a una acción de juego real.

A continuación, el entrenador instará a su portero a realizar ciertos desplazamientos (laterales, frontales, etc.) antes de la ejecución de un gesto técnico. Sin embargo, deseamos insistir sobre un punto: no tendrá ningún sentido que el entrenador obligue a su portero a efectuar, por ejemplo, una voltereta antes de lanzarse en “palomita”, si nunca tendrá que realizar tal movimiento durante un partido de fútbol.

—→ Si el entrenador tiene la posibilidad de trabajar con los atacantes, sería interesante para él colocarse detrás del portero, a fin de observar sus movimientos desde dicho ángulo. De este modo, podrá corregir sus gestos y técnicas, sin disturbar el desarrollo del entrenamiento. La observación de la conducta deportiva del portero durante un entrenamiento, en juegos en campos de superficie reducida y, particularmente, en partidos reales forma parte del trabajo de un entrenador especializado en la preparación de guardametas.

1.1 *Juego de piernas (estabilidad de apoyo)*

No nos ocuparemos de explicar el gesto o movimiento apropiado que un portero debe realizar para despejar o pasar un balón, ya que cada entrenador conoce exactamente dichos gestos técnicos. Sin embargo, resulta conveniente para el entrenador preguntar o explicar al portero en qué fase del juego deberá despejar el balón o efectuar un simple pase corto.

De hecho, uno de los principales errores que observamos regularmente en porteros es una combinación de gestos técnicos precipitados con despejes demasiado violentos. Aparte de los aspectos técnicos que se cubrirán en las siguientes páginas, es importante establecer ciertas prioridades.

Si el guardameta dispone de suficiente tiempo para realizar su saque, deberá dominar primero la pelota y rodarla por el suelo de modo que se halle a 1,50 – 2 metros delante de él, teniendo de esta manera toda la superficie de juego en su mira. A continuación, podrá lanzar un pase largo o corto hacia adelante, sin necesidad de tener que volver a tocar el esférico.

No habrá necesidad de exigirle que realice un control orientado, cambiando la posición del cuerpo si, de todas maneras, no hay un adversario que lo acose o al que haya que eludir.

En situaciones en que un guardameta sea acosado por un atacante y no disponga del tiempo suficiente para controlar la pelota, deberá prestar atención en hallar la mejor posición posible para despejar el balón, sin simplemente golpearlo con toda violencia hacia adelante. De hacerlo, existirá la posibilidad de que “chanflé” su tiro o que, debido a un rebote falso, golpee mal el balón y lo envíe ya sea a los pies de un atacante o directamente a sus propias redes.

Deberá hallarse bien afirmado en su pierna de apoyo y golpear el balón sin precipitación, como si quisiera enviarlo 35 metros campo arriba.

El entrenador deberá insistir en que el portero practique regularmente ejercicios con su defensa en superioridad numérica de su defensa (p.ej. juegos de 5 contra 2), que le permitirán encarar situaciones en las cuales podrá realizar pases cortos, tal como veremos en las páginas siguientes.

En cuanto a los pases o despejes largos, el entrenador podrá trabajarlos en el marco de una fase analítica simple de la sesión de entrenamiento. Por ejemplo, podrá ubicarse en el círculo central de la cancha y pedir al portero que cierre los ojos. En el momento de rematar la pelota, gritará “¡YA!”, y el portero abrirá los ojos para despejar el balón largo. De esta manera, se hallará en una especie de situación real de partido, ya que dispondrá de poco tiempo para ejecutar su gesto.



Tampoco se deberá descuidar el aspecto mental involucrado en esta situación de partido. Es precisamente en dichos momentos que observamos frecuentemente a guardametas, incapaces de ejecutar los movimientos más simples por simple falta de confianza. Por dicho motivo, resulta importante trabajar con estímulos en la fase de rendimiento de las sesiones de entrenamiento. Como mencionado en el ejercicio anterior (ojos cerrados), la utilización de estímulos permitirá al portero encontrarse en la misma situación de estrés que en un partido, además de disponer sólo de fracciones de segundo para reaccionar.

1.2 Los desplazamientos o movimientos del guardameta

En la presente sección trataremos sobre el aspecto técnico del desplazamiento o movimiento del guardameta.

El guardameta deberá ser veloz de piernas y disponer de una coordinación completa en todos sus desplazamientos.



La postura agazapada y ladeada

• Paso o movimiento ladeado

Cuando el portero se halle en su línea de meta, estará frecuentemente obligado a desplazarse en una postura agazapada y ladeada, a fin de ir de frente al encuentro de la pelota y, particularmente, para que tenga, en todo momento, suficiente apoyo para lanzarse al suelo. Importante: el guardameta nunca deberá cruzar los pies en el transcurso de sus movimientos o desplazamientos.

• Paso o movimiento ladeado en situación de duelo

El entrenador ordena al portero colocarse en una postura de duelo, desplazándose simultáneamente con movimientos ladeados.

• Velocidad de piernas en postura de duelo

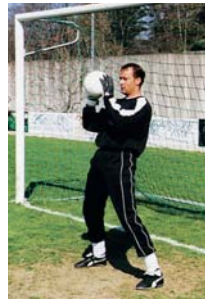
Se deben realizar pasos cortos y rápidos.



Velocidad de piernas en postura de duelo:
 → exigir pasos cortos y rápidos



Posición correcta



Posición falsa



Posición de las manos

1.3 La parada o bloqueo (forma de bloquear la pelota)

La forma de atajar la pelota es, sin duda alguna, el mejor indicador de la confianza de un portero. Es vital que el guardameta domine esta acción y que se convierta en un movimiento automático. El trabajo de la forma de atajar la pelota deberá comenzar a una temprana edad.

Como veremos más adelante, es únicamente con un trabajo minucioso de los detalles que se obtiene una técnica de parada segura. Por otra parte, cabe señalar que los juveniles practican muy raramente con las manos desnudas, de modo que se recomienda exigirles que se quiten los guantes por unos momentos, a fin de poder “sentir” el balón y, ante todo, percibir el trabajo de sus dedos, de sus manos y, finalmente, sus puños y antebrazos. Un adecuado bloqueo del balón está directamente vinculado con una postura correcta del cuerpo. Examinaremos este aspecto a continuación. El pecho deberá estar ligeramente inclinado hacia adelante, las piernas flexionadas y los brazos igualmente hacia adelante, en espera de la pelota.

El portero deberá actuar siempre como primero y no deberá permitir que la pelota dicte la situación. En otras palabras, deberá ir hacia el balón y no esperar a que éste venga hacia él.

Las piernas separadas deberán corresponder a la anchura de las caderas.

Situación analítica



Ejercicio 1a
(Tiro de 5 m – 1 balón)



Ejercicio 1b
(movimiento ladeado y bloqueo del balón)



Ejercicio 2 (tiro de 5 m – 2 balones)

El portero lanza el balón hacia adelante al mismo tiempo que el entrenador remata el suyo, atajando a continuación el tiro del entrenador.

Repetir este movimiento varias veces.



Ejercicio 3 (tiro de 5 m – 2 balones)

El portero recibe el balón del entrenador, tras haberle lanzado el suyo. Vuelve a lanzarle la pelota y recupera al mismo tiempo la suya.



Ejercicio 4 (tiro de 5 m – 2 balones)

Al igual que en el ejercicio 3, pero esta vez el portero retiene el balón del entrenador y lanza el suyo, junto con el que tiene en las manos.



Ejercicio 5

A la señal de “¡YA!” (u otra interjección), el guardameta se girará ligeramente por el balón que le lanza el entrenador. Este ejercicio requiere fuerza explosiva del tren inferior, y una correcta posición de los hombros, los cuales deberán hallarse paralelos a la línea de meta. El entrenador podrá lanzar la pelota a la altura del travesaño para potenciar la velocidad de los brazos del portero, quien utilizará ya sean ambas manos o una sola.



Ejercicio 6

Bloqueo del balón con desplazamiento

El portero deberá desplazarse con movimiento ladeado antes de lanzársele el balón a uno de los costados. Habrá que aguardar a que el guardameta se halle cerca de uno de los postes antes de patear, a fin de que pueda realizar un bloqueo limpio. De otro modo, el portero estará desequilibrado y forzado a despejar la pelota con una mano.



Variante: El arquero se coloca exactamente entre los dos postes, y el entrenador tira directamente al centro de la meta.

Situación semejante a la competición

El entrenador se coloca aproximadamente a once metros de la meta, debiendo variar sus remates (balón bombeado y volea) y desplazarse a los costados para rematar. El portero devolverá la pelota con un lanzamiento potente a brazo tendido.

Tras su saque, el portero se desplazará (o se ubicará) en función de la posición del entrenador.

El entrenador no deberá rematar con demasiada violencia, a fin de que el guardameta pueda efectuar uno o dos pasos agazapados y ladeados antes de atrapar la pelota.

Ejercicio 7



Lamentablemente, se observa a menudo a porteros que se lanzan al suelo, en vez de dar uno o dos pasos hacia adelante y atajar así el balón con mayor facilidad.

1.4 Atrapar el balón a media altura

Cuando el balón llega por debajo de la altura de la cabeza, el portero lo atrapará bloqueándolo a la altura del pecho.

Como hemos observado en el ejercicio anterior, es importante que el cuerpo del guardameta se halle siempre paralelo a la línea de meta, el pecho ligeramente inclinado hacia adelante, igualmente las manos, listas para atrapar el balón.

El portero utilizará este tipo de técnica de bloqueo frecuentemente en el caso de balones de distancia, a fin de garantizar una máxima seguridad de atajada.

Los ejercicios son fáciles de realizar:

Ejercicio

1. Situación analítica, tiro de 5 m
2. Situación de juego, tiro de 16 m



1.5 El ángulo de juego

Pese a que el fútbol no sea una ciencia exacta, existen ciertos parámetros que pueden ser dominados. Estar posicionado correctamente en función de la pelota es uno de estos parámetros que el portero puede controlar.

Observamos frecuentemente guardametas mal colocados antes de un tiro, lo cual conduce a que estén obligados a realizar atajadas imposibles o, con mayor frecuencia, a desviar el balón a sus propias redes.

La noción del ángulo de juego es uno de los parámetros que los entrenadores pueden enseñar a los jóvenes porteros. No se debe andar con reparos a la hora de colocar, por ejemplo, una cinta o banda en el suelo, fijada a los postes, como se observa en la ilustración adjunta (zona sombreada). El joven debe estar en condición de sentir y ver a su alrededor el espacio que debe defender.

El triángulo formado por la cinta o banda representa el ángulo de remate. Los hombros del guardameta deberán constituir siempre la base de dicho triángulo. Ello resulta evidente durante un remate de frente, pero el guardameta deberá igualmente estar atento y ubicado adecuadamente en el caso de ataques o remates desde los flancos.

A fin de ayudar a orientarse al guardameta, el entrenador podrá colocar discos o aros para señalarle el espacio que deberá cubrir para proteger su meta.



1. de frente



2. de costado

1.6 Lanzarse al suelo (caída al suelo)

La acción de lanzarse o tirarse al suelo se confunde generalmente con la estirada o “palomita”. Sin embargo, visto técnicamente, son dos acciones fundamentalmente diferentes.

Un portero se tira o se deja caer al suelo cuando debe atajar una pelota que pasa a 1.50 metros de distancia como máximo. Tendrá que acudir a esta técnica en las siguientes dos situaciones de juego específicas:

a. Remates a la meta

Cuando el tiro llega de una distancia muy cercana o con tal violencia que no dispone del tiempo suficiente para preparar la parada del balón (moverse y colocarse de frente al tiro).

b. Situaciones de duelo

En una situación de uno contra uno (1:1), cuando el portero está obligado a parar la pelota aproximadamente a un metro de distancia. Cabe señalar que en dicha situación, los guardametas deberán hallarse en una postura flexionada, con el peso del cuerpo puesto en los talones, siendo su única opción lanzarse al suelo para robar o desviar el balón.



Gesto técnico (piernas – cuerpo)

Como en todos los movimientos del portero, la velocidad de las piernas es primordial. La pierna interior deberá flexionarse para permitir que el cuerpo pueda lanzarse lo más rápidamente posible al suelo.

Gesto técnico (manos)



Gesto técnico (brazos)



El portero deberá extender los brazos hacia adelante para poder bloquear correctamente la trayectoria del tiro.

Posición de las manos: la mano exterior deberá hallarse detrás del balón y la otra encima de dicha mano.

Es indispensable que el guardameta obtenga la misma sensibilidad al tocar la pelota de ambos lados.

Es importante que el entrenador insista en la posición de la mano exterior, particularmente cuando se trate de la mano “débil” del portero, el cual tiende a cubrir el balón con la mano “fuerte”: por ejemplo, la mano derecha sobre la izquierda.

→ Atajada errónea:

mano derecha sobre mano izquierda



Las consecuencias de un gesto técnico erróneo son claras: el arquero no logrará controlar prácticamente nunca el balón correctamente. Si está obligado a interceptar la pelota rápidamente, no tendrá el tiempo necesario para apoderarse de ella con las dos manos. De modo que tendrá que asegurarse de que la mano con la que intenta parar el balón sea firme en el momento del contacto con el esférico.

Ejercicio analítico

Rematar de 5 metros; el entrenador anuncia el lado al que lanzará la pelota.

El entrenador inicia el ejercicio, anunciando el lado al que rematará; luego finalizará con tiros sin previo anuncio.

En el presente ejercicio resulta importante que el entrenador no remate inmediatamente cuando el portero llegue a la altura de los postes (discos en la foto). Deberá esperar unos segundos e instruir a su guardameta de mantenerse fijo, firmemente apoyado en el suelo y sin moverse (lo cual resultará muy difícil durante un partido). El enfoque táctico de una situación de duelo se tratará en la sección relacionada con la táctica.

Ejercicio 1 (situación de juego)



Ejercicio 2

(lanzarse al suelo, con desplazamiento a un costado)

Cuando el entrenador grite “¡ahora!”, el portero se desplazará a un costado y cerrará el ángulo de tiro.



Ejercicio 3 (situación de juego)

Este ejercicio se podrá realizar de frente o hacia los costados. Tras el primer balón, el entrenador seguirá disparando a la meta (antes de cada tiro, deberá esperar a que el guardameta se halle de pie, firmemente apoyado en sus pies).

Deberá prestar atención a la posición del portero, como se puede ver en el punto 1.5 relativo al achicamiento del ángulo de tiro. El guardameta deberá estar siempre en condición de bloquear la trayectoria del balón, particularmente, si se halla en el centro de la portería. Comprenderá rápidamente que mediante esta ubicación podrá cubrir toda su meta, teniendo que lanzarse simplemente al suelo para bloquear un balón raso o a media altura.



El entrenador deberá variar sus tiros durante el ejercicio, simulando así situaciones similares a partidos reales. Habrá de alternar la potencia de su tiro, variar la altura y modificar el tipo de remate (tiro bombeado, tiro normal, etc.).

1.7 Lanzarse frontalmente (estirada frontal)

Es siempre más conveniente para un portero percibir la trayectoria del balón de frente. Lanzarse de frente equivale a una acción de seguridad, y es extremadamente útil en balones rasos frontales o cuando el balón bota a 5 ó 6 metros delante del portero. El cuerpo y las manos del guardameta deberán hallarse siempre detrás de la pelota.



Gesto técnico (tiro de 7 m, sin desplazamiento)

Ejercicio 1 (situación de juego)

Tiro de 16 metros

El entrenador exige al guardameta realizar un movimiento lateral y luego una zambullida frontal. Para ello, es menester que el entrenador dosifique la potencia de su tiro, a fin de que el portero disponga del tiempo necesario para desplazarse y ubicarse frontalmente, a fin de lanzarse de frente por el balón.



1.8 Estirada larga a ras del suelo (“palomita”)

En el caso de la caída al suelo –como descrito anteriormente- el movimiento implica el trabajo de piernas, siendo la acción completamente diferente de la estirada larga a ras del suelo (“palomita”).

De hecho, cuando en el caso de la caída el portero se tira al suelo, deberá flexionar de lado la pierna interior, a fin de llegar rápidamente al suelo. No obstante, en la estirada larga a ras del suelo, deberá impulsarse fuertemente con la pierna interior para realizar la acción.

Observar a los guardametas durante su estirada (ya sea a ras del suelo, a media altura o por alto), permitirá al entrenador controlar si el portero ejecuta dichos movimientos según el mismo “timing”: un movimiento en tres tiempos.

Primero, deberá colocarse en la posición de partida (realizar un movimiento de relajamiento), luego efectuar un movimiento ladeado y después se impulsará para zambullirse.

→ El entrenador deberá prestar máxima atención a esta acción, pues se podrán presentar los siguientes dos problemas:

Mala sincronización

Se podrá filmar al portero durante el entrenamiento o registrar en vídeo su actuación durante un partido, a fin de observar si su movimiento de relajamiento ocurre tardíamente.

La similitud entre los movimientos de un guardameta y de un tenista es sorprendente en esta fase de acción. Aparte del aspecto mental, podemos señalar que un guardameta actúa en forma muy similar a un jugador de tenis cuando se prepara para ejecutar un gesto técnico. Este último realiza siempre un movimiento de

Gesto técnico (pies – piernas)



relajamiento previo al lanzamiento de la pelota por el adversario, luego da unos pasos ladeados, encuentra el apoyo necesario y realiza, a continuación, su gesto técnico.

Carencia de impulsión

Resulta difícil impulsarse con la pierna interior en el caso de una estirada larga a ras del suelo por dos razones: primero, no es fácil obtener el apoyo necesario y, segundo, generalmente, el portero no percibe correctamente la impulsión requerida.

El portero no tendrá el mismo problema en las estiradas a media altura o por alto, ya que su juego de piernas e impulsión resultan evidentes.

La acción será menos evidente en el caso de su pierna “débil”. En efecto, observamos a menudo a porteros que, en dicha situación, cruzan frecuentemente las piernas, a fin de poder impulsarse con la pierna “fuerte”.

Podemos apreciar en la ilustración adjunta el movimiento de impulsión con la pierna interior. El pie derecho deberá estar ligeramente adelantado durante la posición base, a fin de dirigir las caderas, el cuerpo, hacia adelante, con respecto a la línea de meta.

Las observaciones adicionales, relativas al bloqueo de la pelota y a la posición de las manos, valen igualmente para la acción de lanzarse al suelo (caída), ya que también en dicho caso, el portero deberá beneficiarse del apoyo que le ofrece la superficie de juego.

Observaciones adicionales

- Independientemente de que se trabaje las estiradas a ras del suelo, a media altura o por alto, en la situación analítica se practicará siempre con remates de 5 a 7 metros de distancia, siendo ésta la mejor longitud para una correcta ejecución del gesto.
- En la situación de juego o de “partido”, se trabajará con tiros desde 16-20 m de distancia, modificando frecuentemente el ángulo, la potencia y, principalmente, el estilo del tiro (curvilíneo, con el empeine, el borde interior del pie o con gran potencia).
- Con el objetivo de incrementar la velocidad, es conveniente rematar balones en serie, teniendo siempre presente que el portero disponga del tiempo necesario para colocarse en la posición de partida (relajamiento) y poder realizar, a continuación, la estirada.
- Cabe señalar igualmente que todas las formas de ejercicios de tiro a la meta con el resto del equipo servirán para potenciar las capacidades del portero en situaciones similares a un partido real.

1.9 Estiradas a media altura



Gesto técnico (pies – piernas)

Como mencionáramos anteriormente, la estirada a media altura es la acción de parada más sencilla de realizar. Simplemente, porque ello requiere el empleo de las cualidades naturales del guardameta. El portero se coloca en posición agazapada, realiza un movimiento ladeado, se impulsa con su pierna exterior, seguida inmediatamente de la pierna interior.



Gesto técnico (cuerpo)

El portero deberá esperar la pelota con los brazos y las manos ligeramente extendidas hacia adelante.

1.10 Estiradas por alto

Esta estirada debería constituir un placer para todos los porteros, sin embargo, frecuentemente se convierte en una pesadilla para ellos. Técnicamente es de fácil ejecución, siempre que el portero esté preparado mentalmente para ello, así como dotado de la capacidad física necesaria. A menudo, se observan porteros que están a punto de iniciar la estirada y, por temor a la caída, modifican la impulsión y el gesto. Mientras no logren liberarse de dicha aprensión, no podrán jamás realizar esta atajada. Para solventar el problema, el entrenador deberá ayudar al portero mentalmente, haciéndole repetir el gesto mediante diferentes ejercicios, con los cuales esté obligado a apoyarse adecuadamente, listo para la estirada instantánea, impulsarse y realizar el gesto sin reparos.

Al respecto, podríamos trazar un paralelo entre un niño que debe realizar su primer “salto mortal” y la estirada del portero al ángulo superior de la meta. El guardameta deberá disponer de suficiente espacio para la caída. Si el entrenador observa que sigue teniendo reparos en lanzarse, podrá trabajar con él en un gimnasio y practicar una serie de ejercicios simples de caída o zambullida, utilizando una colchoneta o incluso un trampolín.

Sea como fuere, el entrenador no debería ser demasiado exigente en cuanto a la calidad del gesto, ya que lo importante es, invariablemente, bloquear la pelota.

Los entrenadores que observan a sus porteros en los entrenamientos podrán constatar que la posición del cuerpo en el aire es propia de cada portero, dependiendo de su potencia de salto y fuerza explosiva, así como –sobre todo– de la distribución del peso de su cuerpo y piernas. Por ejemplo, si la musculatura de las piernas del guardameta no está muy desarrollada, su posición en la fase más alta de vuelo será casi horizontal, mientras que en un portero con una imponente musculatura de piernas, el tren inferior se hallará mucho más bajo en el aire.

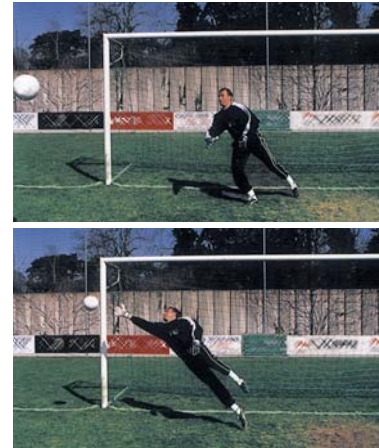
Si el guardameta no tiene posibilidad y tiempo de parar la pelota con ambas manos, deberá utilizar una sola para resolver la situación.

Lamentablemente, se observa a menudo que estos gestos se realizan con la mano “débil”.

Si el balón se dirige hacia el ángulo superior de la meta, el portero deberá utilizar siempre la mano exterior, pues con ella dispondrá de un radio de alcance mucho más amplio, respetándose de esta manera la sinergia de fuerzas.

Sin embargo, en los casos en que los tiros se dirijan a la parte inferior del travesaño y aproximadamente a un metro del canto interior del poste, el arquero podrá utilizar la otra mano.

Gesto técnico (pies – piernas)



Gesto técnico (cuerpo – brazos)



Gesto técnico (mano exterior)



1.11 Balones aéreos

¿Qué incita a un portero a salir a buscar la pelota en medio de un entrevero de jugadores? Simplemente: su confianza. La confianza de un guardameta se revela en dos acciones específicas: los balones aéreos y los duelos o enfrentamientos directos (1:1).

De hecho, pese a todo el trabajo de entrenamiento realizado durante la semana, existirán momentos en que un portero no saldrá a bloquear ciertos balones altos en un partido, por el mero hecho de que ese determinado día “no se siente en forma” para hacerlo. Al entrenador no le quedará otra opción que aceptar, con resignación, dicha situación.

En caso de ir por el balón, será determinante que su ubicación, antes del remate, sea absolutamente correcta, a fin de no correr el riesgo de ofrecer una oportunidad de gol al adversario, tal cual analizaremos en el capítulo dedicado a las tácticas.

Para las cuatro trayectorias arriba mencionadas, el portero dispondrá de dos respuestas: podrá optar por querer interceptar la pelota y tratar de apoderarse de ella, o no correr riesgo alguno debido a diferentes circunstancias (densidad de jugadores en el área, trayectoria difícil, tiro potente, etc.), y optar por un despeje con los puños, ya sea con uno o ambos puños, dependiendo de la situación.

A título de calentamiento, proponemos los siguientes ejercicios introductorios para una sesión de balones aéreos.

Examinar las siguientes cuatro trayectorias diferentes:

1. Balón al primer poste o poste cercano
2. Balón al segundo poste o poste lejano
3. Balón al centro de la meta
4. Balón dirigido al cuerpo del portero

Ejercicio 1

El entrenador lanza la pelota por alto y luego acosa al portero en el momento en que intenta atrapar el esférico.



Ejercicio 2

El entrenador lanza el primer balón al poste cercano, luego solicita al portero desplazarse con “movimiento ladeado diagonal” en dirección al ángulo del área de meta para atrapar el segundo balón y, viceversa, para el último balón.



Ejercicio 3



Ejercicio 4



Gesto técnico
Con bloqueo en el centro



Gesto técnico
Con bloqueo en el 1er palo



Gesto técnico
Con bloqueo en el 2º palo



Gesto técnico con dos puños



Gesto técnico con un puño



La mecánica de movimientos es la misma en un bloqueo del balón como en un despeje con los puños. El portero deberá golpear la pelota cuando se encuentre delante de él, y no cuando haya finalizado su trayectoria.

En cuanto a las situaciones propias de un juego real, el entrenador deberá trabajar la habilidad del portero con una multitud de diferentes tipos de remates, saques de esquina con efecto hacia afuera o hacia adentro, centros laterales, balones en profundidad, etc. Es recomendable que en la fase de calentamiento, el portero realice el ejercicio 3 primero en condiciones normales y, luego, con los ojos cerrados, a la espera de la señal de “¡YA!” (en el momento de golpear el balón) antes de reaccionar. De este modo, podrá adquirir un perfecto sentido para el momento idóneo de reaccionar.

Los ejercicios combinados (balones aéreos y saques) serán tratados bajo el tema “saques”.

1.12 Saques con el pie y con la mano

Puesto que los gestos técnicos en estos ejercicios son evidentes, no serán descritos en detalle en la presente sección.

No obstante, se los puede ilustrar con algunas fotos, a fin de poder estudiar de un vistazo el gesto correcto que se debe efectuar.



Saque con la mano

Observar el movimiento, la posición del cuerpo y de los brazos.



Saque de volea



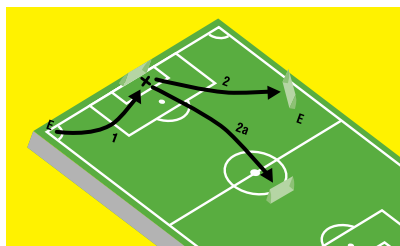
Saque con bote

Es importante observar exactamente el lanzamiento de la pelota y la posición del pie de apoyo.

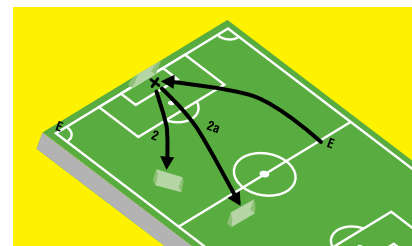
Ejercicios combinados

Antes de que el portero tome el balón con las manos, el entrenador podrá solicitarle que realice a continuación el saque con los pies, con las manos o la forma que prefiera. El entrenador deberá asegurarse de que el guardameta no efectúe el saque precipitadamente. De lo contrario, la calidad del lanzamiento no será adecuada.

Ejercicio 1
2 = con la mano
2a = con los pies



Ejercicio 2
Las mismas observaciones que en el ejercicio 1



2. Táctica

La cultura táctica se halla muy evolucionada en el fútbol contemporáneo. Sin embargo, pese a que los entrenadores hubiesen aportado una gran variedad de sistemas de juego, aplicables a los jugadores de campo, dicha evolución ha tenido muy poca repercusión en el juego de los guardametas.

Esta sección de los aspectos técnicos del portero es el fruto de numerosos años de estudio y de una vasta experiencia de múltiples temporadas en campos de juego.

A continuación, presentamos los principios tácticos básicos del portero.

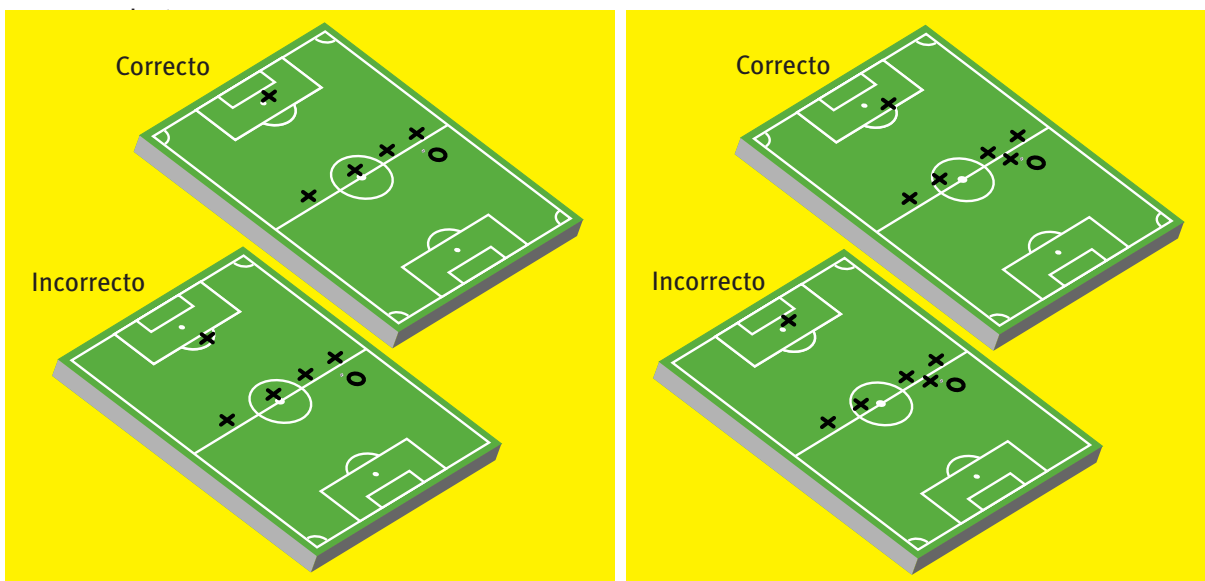
2.1 Posición o ubicación en el terreno de juego

El primer elemento que determina la ubicación del guardameta en el campo de juego es, naturalmente, la posición de la pelota.

Lamentablemente, observamos frecuentemente la situación en que el entrenador le exige al arquero colocarse en una posición adelantada cuando su defensa se encuentra campo arriba. Sin embargo, debemos poner ciertos reparos a dicha estrategia y llamarle la atención al portero sobre:

Cabe reconocer que estas consideraciones valen únicamente para porteros de la máxima categoría de juego, y no necesariamente para jugadores jóvenes, pues no estarán en condición de enviar un tiro de 40 metros de distancia o más.

- “Percibir primero el lugar dónde se halla el balón (40, 50, 60 metros de distancia)”
- “¿Se encuentra un compañero delante del adversario que tiene la pelota?”
- “¿Se halla mi defensa en una línea campo arriba?”



Ubicación del portero en saque de esquina de su equipo

Cuando el equipo del portero lanza un saque de esquina, se recomienda al guardameta ubicarse en una posición adelantada en su área de rigor, a fin de poder neutralizar un saque en profundidad de su homólogo adversario, dado que sus propios defensores se hallarán a la altura de la línea media en una situación de 2 contra 1 o incluso de 2 contra 2.



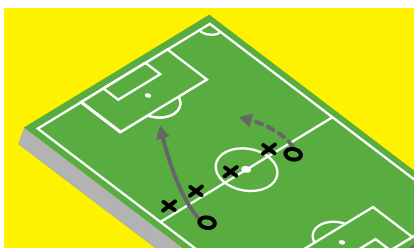


A menudo se observan porteros parados en una posición demasiado adelantada incluso cuando la pelota se halla en su propia mitad de campo.

Esta posición no sólo no les ayuda, sino que los coloca en una situación comprometedor, ya que estarán obligados a retroceder rápidamente o expuestos a ser sorprendidos por un balón bombeado por el adversario. Dicho error del portero proviene de su tendencia a querer bloquear balones largos en profundidad.

Cuando la defensa está alineada, el portero deberá salir por los balones aéreos centrados desde los flancos hacia el centro.

Intervención posible



Por el contrario, si los balones parten del centro hacia los costados, el portero deberá permanecer el mayor tiempo posible entre sus palos. Ello permitirá a los defensores a buscar el quite del balón, forzando al atacante a modificar su trayectoria hacia el portero y su meta (ángulo de tiro más difícil para el atacante).

2.2 Juego/despeje con los pies

Hace algunos años, este tema no tenía su razón de ser por el mero hecho de que el portero prácticamente no intervenía con los pies. Lamentable o afortunadamente –dependiendo del punto de vista – las reglas de juego han cambiado en el entretiempo.

En la actualidad se observan numerosos errores de guardametas debido a reacciones precipitadas o a un posicionamiento inicial erróneo en este tipo de despejes.

Intervención imposible (duelo obligatorio)



Se distinguen entre tres fases de juego diferentes en el saque o despeje con los pies:

- despeje o pase corto
- despeje o pase largo
- despeje o pase largo bajo presión de un atacante

La posición inicial del portero antes del despeje es determinante para la acción.

Ante todo, el guardameta deberá aprender a trabajar en el espacio. Frecuentemente se observa a porteros saliendo a 12 – 15 metros de su meta para solicitar la cesión de la pelota a un defensor que se halla aproximadamente a 25 metros, lo cual conducirá a una reducción de espacio entre el compañero que tiene la pelota, el atacante y el portero.

De este modo, el guardameta se someterá a sí mismo a la presión del atacante (quien buscará la oportunidad de apoderarse del balón), asumiendo así grandes riesgos en el momento de tener que despejar la pelota. En lugar de ello, hubiera sido suficiente si se hubiera desmarcado en apoyo, corriendo hacia la línea de fondo a recibir la cesión, permitiéndole luego realizar un saque simple, sin presión del contrario.

Posicionamiento



Despeje o pase corto

El pase corto se realiza cuando el defensor se halla a unos 20 - 25 metros del portero y opta por cederle la pelota. Esta fase es crucial desde el punto de vista colectivo, ya que el portero requerirá la entera cooperación de sus defensores. Cuando el zaguero decide ceder la pelota al guardameta, dos de sus compañeros deberán realizar desmarques de apoyo, a fin de que el arquero pueda relanzar corto, manteniendo de este modo la posesión de la pelota en las propias líneas.

Despeje o pase largo

El despeje o pase largo se asemeja a la técnica empleada en el saque de meta. Se efectúa con el balón en movimiento, sin presión (los adversarios se hallan distantes de la acción), y disponiendo de suficiente tiempo para realizar el gesto acertado.

Despeje o pase largo bajo presión

En ciertas situaciones, el portero está obligado a efectuar un despeje largo (a falta de una solución de pase corto). Cuando el atacante acose o presione al guardameta, éste no dispondrá del tiempo necesario para realizar el gesto adecuado. No obstante, no deberá precipitar sus movimientos.

→ Para potenciar el juego con los pies, es determinante que el portero participe como jugador de campo en las sesiones de entrenamiento de todo el equipo.

2.3 Duelos (situaciones de 1:1)

El enfrentamiento de uno contra uno constituye frecuentemente una fuente de errores para guardametas. Se les repite constantemente que salgan al encuentro del adversario, para achicar el ángulo de tiro, pero –lamentablemente– un gran número de porteros se entrega, sin orden ni concierto, al duelo, ofreciendo involuntariamente posibilidades de gol al atacante.

Atención, estamos hablando de un duelo de 1 contra 1, y no de lanzamientos lejanos o balones largos a la meta que el guardameta podrá bloquear tras arrancar y estirarse en “palomita”. Cuando hablamos de duelo 1:1, es el atacante quién se halla en posesión de la pelota.

Se sobreentiende que si un portero no ha adquirido la habilidad adecuada de lanzarse al suelo (ver descripción de este gesto bajo Aspectos técnicos, 1.5), tendrá dificultades para realizar un bloqueo correcto. Sin embargo, antes de la acción del portero de lanzarse al suelo, el atacante deberá decidir efectuar el remate – y ello dependerá únicamente de la conducta del guardameta.

A riesgo de disgustar a numerosos entrenadores, esta teoría, producto de numerosos años de estudios y observaciones, se basa en el hecho establecido de que el atacante mismo reduce su propio ángulo de tiro, ya que está obligado a seguir avanzando, si quiere evitar que un defensor adversario lo alcance.

Frecuentemente, el atacante remata cuando se halla de 6 a 11 metros de distancia del portero. Si el portero se coloca a 12 metros de su línea de meta mientras el atacante se le abalanza solo desde 40 metros, le estará ofreciendo dos respuestas suplementarias, es decir, lanzar un tiro elevado o intentar eludir al portero. Y ello sería un juego de niños para cualquier jugador talentoso.

Por otra parte, si el portero permanece a unos 5 metros de su línea de meta, el atacante estará obligado a seguir avanzando, ya que no correrá el riesgo de rematar tras 20-25 metros. Haciendo esto, el portero permitirá –primero– el retroceso de sus defensores y, segundo, el atacante se sentirá apremiado, pues no dispondrá más de una opción simple. Estará obligado a rematar desde los últimos 50 centímetros que le restan.

→ Durante los partidos, se suele observar que un atacante falla clamorosamente su tiro en tal situación. Y cuando ello ocurre, se escuchará decir “¡Qué manera de fallar un tiro en una situación así!”. Lamentablemente, nadie exclamaría: “¡Qué portero fantástico!”.

2.4 Balones aéreos

En el fútbol moderno, ningún portero puede darse el lujo de descuidar el juego por alto, particularmente porque numerosos goles provienen de balones aéreos.

Primero, trataremos los casos de balones aéreos de situaciones a balón parado, luego los balones aéreos provenientes del juego mismo. Finalmente, hablaremos sobre los tiros libres desde los flancos.

Es evidente que el posicionamiento de los jugadores en los saques de esquina dependerá de las instrucciones del entrenador principal, de su concepto táctico y de la calidad de su contingente. Sin embargo, el entrenador de porteros y los guardametas mismos podrán expresar ciertos deseos para cubrir las zonas de peligro.

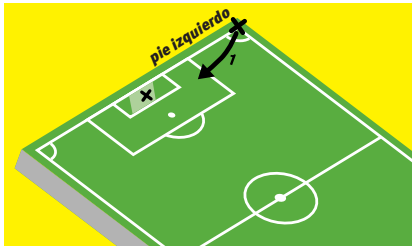
Se sobreentiende que la ubicación inicial del portero no será la misma en saques de esquina abiertos o cerrados.

Saque de esquina cerrado

Se trata de la trayectoria de balón más dificultosa para el portero, particularmente cuando el tiro viene con violencia al primer poste, no pudiendo el guardameta hacer otra cosa que desplazarse sobre su línea de meta para intentar interceptar el balón en el momento oportuno.

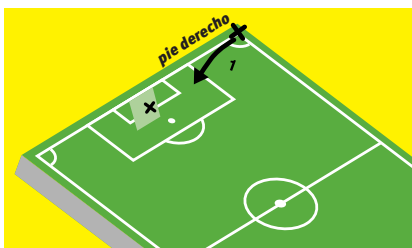
Resulta imposible para el guardameta ir a buscar el balón a la altura del primer poste, ya que generalmente es desviado antes de alcanzar dicho palo, razón por la cual será razonable moverse solamente en la línea de

meta al acecho del momento oportuno para intervenir tras la desviación. Se sobreentiende que si la trayectoria lo permite, el portero estará en condición de atajar la pelota con mayor facilidad en dicha situación.



Ubicación

El portero deberá adelantarse aproximadamente a 1 metro de su línea de meta, a una distancia equidistante de los dos postes. Si el entrenador coloca un defensor en cada palo, el jugador en el primer poste deberá permanecer fijo en dicho lugar, mientras que el otro deberá acercarse aproximadamente 1 metro para interceptar la trayectoria del balón. La parte sombreada en el gráfico representa la zona de intervención del portero.



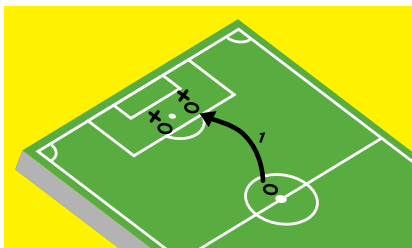
Saque de esquina abierto

Numerosos guardametas salen a interceptar con gran desventaja ante dichas trayectorias, pues permanecieron “aglutinados” a su línea de meta en el momento de la partida del balón.

Se sabe que los saques de esquina con trayectoria saliente llegan generalmente de 3 a 9 metros de la línea de meta. Es, por lo tanto, obvio que el portero que permanezca en su línea tendrá dificultades a la hora de querer interceptar una pelota que llega a 7 metros de su línea de meta.

Otro factor que el portero no deberá menospreciar es la influencia que pueda tener sobre el ejecutor del saque de esquina, en función de su postura inicial.

Por ejemplo: si un guardameta se coloca a 3 metros de su línea de meta antes de que se lance el saque, el ejecutor del tiro estará obligado a enviar el esférico a una distancia mayor de la línea de meta, permitiéndole al portero atrapar el balón con mayor facilidad.



Balones largos en profundidad

El portero deberá salir a bloquear este tipo de balones únicamente si la altura de la trayectoria del balón se lo permite. En caso de que se encuentren atacantes en la trayectoria del balón (con o sin defensores), no es aconsejable para el portero salir a atrapar la pelota. Generalmente, el rematador no cuenta con varias opciones, el peligro es mínimo, y el portero se pondría en dificultades si decidiera salir a atajar la pelota.



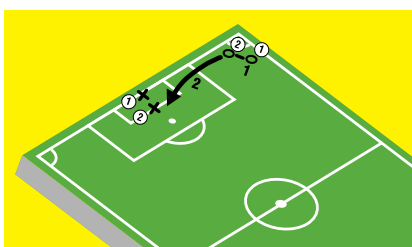
Balones aéreos en fases de juego

Aquí se trata de una fase de juego que se realiza en una zona determinada (la parte sombreada del gráfico).

Cuando un atacante desborda por uno de los flancos, el portero deberá intentar calcular el ritmo y los tiempos del atacante, ya que éste mostrará generalmente siempre la misma conducta.

Conducirá la pelota delante suyo, luego levantará la cabeza para percibir la posición de sus compañeros y defensores contrarios, y después volverá a fijar la vista en el esférico.

Es en este momento preciso que el portero deberá salir tres metros de su meta, a fin de encontrarse en una postura inicial similar que en los saques de esquina abiertos.





2.5 Tiros libres desde los flancos

La prioridad del portero deberá ser siempre la misma: no conceder goles. De modo que la primera pregunta que se impone es: “¿Puede el adversario marcar un gol directamente?”

Por tiros libres desde los flancos entendemos los remates provenientes de las zonas sombreadas en el gráfico.

Se podrán dar las siguientes tres situaciones:

- un rematador zurdo (por ejemplo, un remate curvilíneo cerrado)
- un rematador derecho (por ejemplo, un remate curvilíneo abierto)
- dos rematadores frente la pelota – zurdo y derecho (tiro cerrado o abierto).

Es esencial analizar estos factores rápidamente.



Tiro libre con efecto hacia adentro (cerrado)

El portero deberá hallarse en línea con el segundo hombre en la barrera. Deberá reaccionar de la misma manera que en un remate de primera sobre la meta.



Tiro libre con efecto hacia afuera (abierto)

En esta clase de tiro, su postura inicial será diferente a la anterior. No deberá hallarse en línea con la barrera, la cual será colocada de tal modo que se pueda bloquear un remate directo a la meta. El portero deberá salir de la meta, a fin de posicionarse de la misma manera que en un saque de esquina con efecto saliente.

Tiro libre con dos rematadores (efecto curvilíneo abierto/cerrado)

Como hemos visto anteriormente, el portero deberá percibir la prioridad de la situación (efecto saliente/entrante).

En esta situación de juego, el guardameta actuará de la misma manera que en un tiro libre cerrado (remate directo).

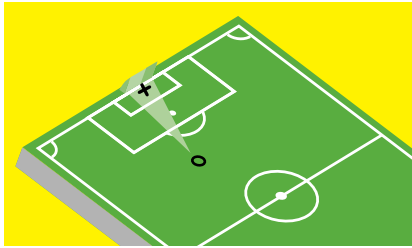


2.6 Tiro libre frontal

No nos ocuparemos de responder a: “¿Cómo deberá formar el portero su barrera?” o “¿Cuántos jugadores deberán hallarse en la barrera?”

No obstante, debemos citar ciertos puntos ineludibles. Es indispensable que el guardameta pueda ver el momento de salida del balón en toda circunstancia. Lamentablemente, no siempre se logra lo imposible, por lo tanto ocurrirá que en ciertos casos el balón no será visible.

El arquero deberá situarse a la altura del último jugador de la barrera. No obstante, si la línea imaginaria entre dicho jugador y la meta se halla demasiado cerca del poste (menos de un metro), será recomendable que el portero se desplace hacia el centro de su meta. Situándose de esta manera, no podrá ver la salida de la pelota, por lo cual deberá agregar un jugador más en la barrera, a fin de cubrir completamente el ángulo de tiro.

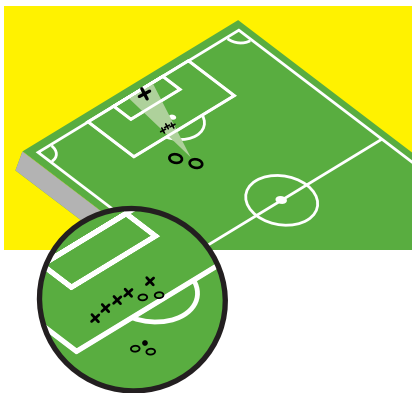


Frecuentemente, varios jugadores del equipo contrario se colocarán delante o en la barrera inicial, tapándole así la vista al portero en función de la pelota.

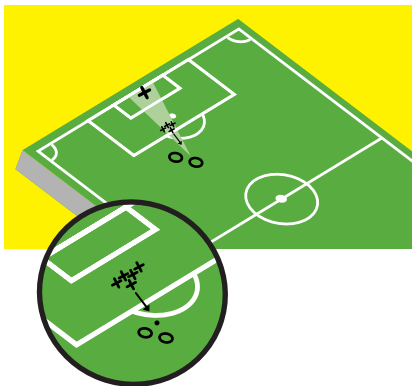
La mejor forma de enfrentar esta situación es colocándose en el centro de la meta y estar presto a estirarse hacia uno o el otro costado para atajar o despejar la pelota.

Por otra parte, si el guardameta toma una postura de arranque normal (es decir, a la altura del último hombre en la barrera), estará en condición de evitar un gol de su lado más angosto (zona sombreada en el gráfico); por el contrario, no estará en condición de anticipar un tiro del otro costado.

Frecuentemente, los equipos que defienden colocan a un jugador ligeramente delante de la barrera, cuya función será abalanzarse a la pelota en caso de que sea pasada a otro jugador durante el tiro libre. Es importante que el guardameta mande colocarse a dicho jugador en una posición idónea.



Lamentablemente, observamos a menudo que dichos jugadores se colocan a un costado de la barrera, lo cual resulta desventajoso, ya que, en la mayoría de los casos, uno o varios adversarios intentarán evitar que pueda “soltarse” de su barrera. Además, debido a su posición o movimiento, estos adversarios obstruirán totalmente la visión del guardameta respecto a la pelota.



Existe una sola posibilidad de que el mencionado jugador no tape la visión del portero: colocándose delante de la barrera.

3. La función del entrenador de porteros

El entrenador de porteros colabora con el entrenador principal en el fomento de la calidad del entrenamiento y de la preparación del guardameta. Dicha colaboración implica los siguientes puntos:

- Percepción de la función del portero.
- La función del guardameta en el concepto de juego del equipo (sistema de juego).
- Elección de los objetivos del entrenamiento.
- Planificación de los entrenamientos.
- Entrenamiento específico con el(los) portero(s).
- Entrenamiento con todo el equipo (p.ej. entrenamiento del portero en situaciones similares a las del juego real).
- Preparación mental del guardameta.
- Elección del portero para el partido.
- Análisis posterior del partido: la prestación del guardameta (y repercusión en el entrenamiento).
- Búsqueda y reclutamiento de porteros.

El entrenador de porteros forma parte integrante del cuerpo técnico que trabaja con el entrenador principal.

“En el fútbol, lo que cuenta, ante todo, es el partido; el partido que habrá que ganar. Por lo tanto, el entrenamiento deberá apoyarse directamente en lo que ocurre durante un partido”.

Frans Hoek

4. Ejemplo de un entrenamiento de porteros de alto nivel

- Organización del entrenamiento en base al ejemplo (análisis) de un partido de competición.
- Un partido del FC Barcelona como visitante.
- Normalmente, el “Barça” prefiere armar su juego desde atrás, iniciando el ataque frecuentemente con un jugador de la línea de contención o línea media.
- Sin embargo, ello no fue posible contra el adversario de dicho encuentro, ya que los defensores y centrocampistas se hallaban estrechamente marcados.
- La única alternativa era lanzar balones largos a los atacantes.
- Se perdieron todos los balones por alto, lo cual condujo a contraataques por parte del conjunto contrario.

Las opciones del guardameta

- Cuando el portero recibe el balón, deberá jugarlo a la mayor brevedad y a la mayor distancia posible;
- Lanzará el balón a un atacante capaz de eludir a su contrario;
- Podrá jugar el balón al nº 10, quien se encargará de distribuir el juego;
- Podrá lanzar balones altos y en profundidad al nº 9

En el entrenamiento posterior al partido, se eligió la última opción arriba mencionada.

Objetivo del entrenamiento

- Intentar conservar la posesión de la pelota después de que el guardameta efectúe un saque de meta o despeje raso en dirección al nº 9.

¿Qué se espera de los diferentes jugadores?

Del guardameta:

La técnica apropiada para lanzar un balón alto y en profundidad, por encima de los adversarios, a la zona del nº 9.

Del jugador nº 9:

Crear el espacio necesario para que pueda recibir el balón en el momento oportuno.

Del resto del equipo:

Crear espacios para el nº 9 antes de que se juegue el balón. Los laterales se hallarán en las bandas, el nº 10 ligeramente rezagado, detrás del nº 9, y el nº 6 y nº 8 manteniendo una cierta distancia del centrodelantero. Asimismo, calcular el momento idóneo para mostrarse en la recepción y buscar el rebote una vez jugado el balón.

El entrenamiento para los porteros

1. Calentamiento sin el balón
2. Calentamiento con el balón → pasar y rematar la pelota
3. Ver los ejercicios de las páginas siguientes.

Entrenamiento del portero de alto nivel

1 Situación de juego

Desarrollo

Ejemplo de un ejercicio con cuatro guardametas (G).

G1 pasa la pelota a G2, quien la recibe y controla, tocándola luego a G3. Éste controla el balón y tras realizar una pared con G4, se lo devuelve a G2.

Después de la secuencia de pases, G1, G2, G3 y G4 cambian de puesto.

Se acentúan los siguientes aspectos:

• El portero que pasa el balón

- Técnica de despeje o saque:
 - > percepción de la situación
 - > pierna de apoyo
 - > pierna de remate
 - > equilibrio
 - > golpear la pelota:
 - > en el momento oportuno
 - > desde una posición precisa
 - > con efecto (giro del balón hacia atrás)
 - > continuar la jugada (seguir el balón)
 - > cambio de posición

• El portero que recibe el balón

- Ubicación
- Salir hacia el encuentro del balón
- Recibir y controlar el balón
- Si lo devuelve al compañero que se lo ha cedido, deberá decidir sobre la forma de pasarlo:
 - > al toque
 - > controlándolo primero (mediante un control adecuado podrá efectuar luego un saque largo o corto)

Variantes

• El portero que pasa el balón

- Jugar el balón como si se tratara de un saque de meta
- Jugar el balón como si se tratara de un pase hacia atrás, con el pie derecho e izquierdo

• El portero que recibe el balón

- Interceptar la pelota como si fuera jugada por un adversario: a ras del suelo/remate

• Los guardametas se ubican

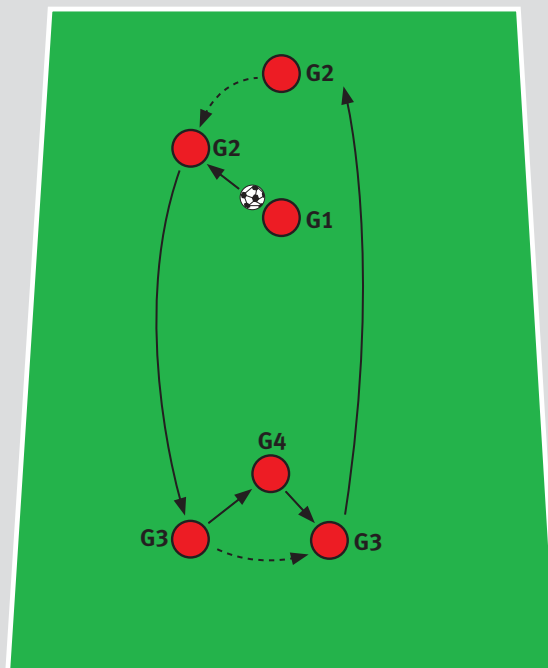
- En un espacio comprendido entre 5 y 15 metros en función del portero que recibirá la pelota
- Entre el balón y el guardameta que recibirá la pelota:
 - > presionando a los jugadores después de haberse jugado el balón

Distancia

- Aumentarla o reducirla

Dirección de la pelota

- Lanzarla no sólo en dirección al centro, sino también diagonalmente, a los jugadores situados en los flancos



2 Situación de juego

Desarrollo

G1 juega el balón por encima del obstáculo (una meta) al jugador **G2** en la línea central (= balón por alto). **G2** arranca desde la línea de meta del arco opuesto y deberá evitar que el balón toque el suelo. Si logra interceptarlo, lo podrá rematar a una de las dos metas pequeñas.

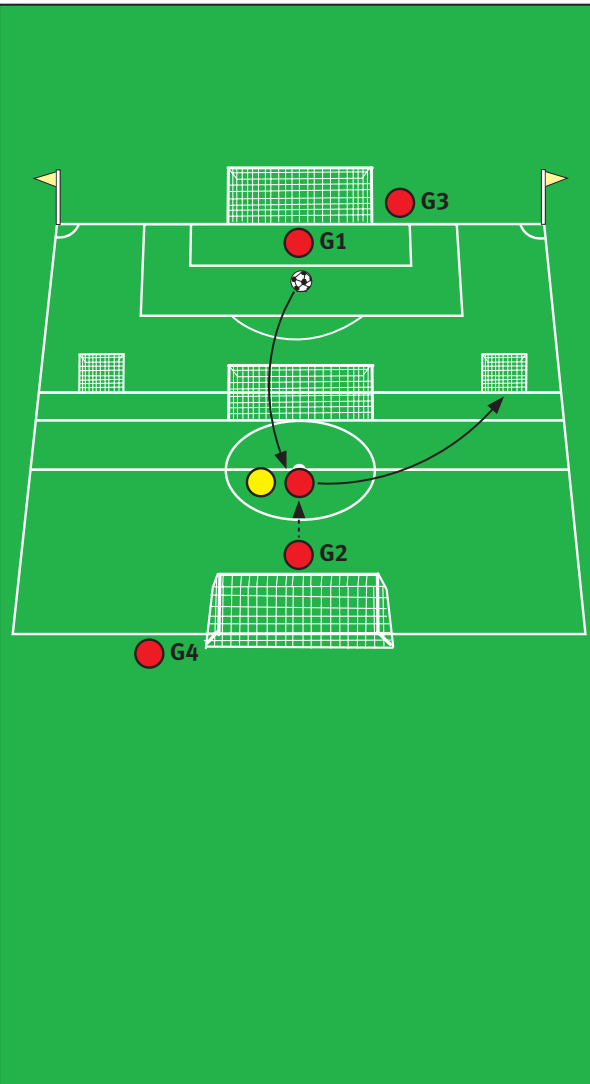
Tras jugar todos los balones, **G1 y G3 / G2 y G4** intercambian posiciones y, luego de aproximadamente 20 repeticiones, cambian de equipo.

Se acentúan los siguientes aspectos:

- **El portero que pasa el balón (ver ejercicio 1)**
- **El portero que recibe el balón**
 - Ubicación
 - Postura inicial (= para balones en profundidad)
 - El momento de salir (arrancar)
 - Desplazamiento hacia el balón
 - Recepción del balón
 - Rematar la pelota a una de las dos metas pequeñas

Variantes

- **El portero que pasa el balón**
 - jugar el balón:
 - › de saque de meta
 - › a ras del suelo
 - › con el pie derecho/ izquierdo
- **Distancia**
 - Entre las metas
 - Entre una de las metas y la línea central
- **Posiciones**
 - Desde diferentes lugares:
 - › detrás de la meta
 - › al costado de la meta
 - Incrementar o reducir la distancia
 - Jugar el balón hacia una de las dos metas:
 - › saque con la mano
 - › saque con bote
 - › saque de semivolea
 - › a ras del suelo
 - › saque de meta
 - › con el pie derecho/ izquierdo



3 Situación de juego

Desarrollo

G1 juega la pelota por encima de un obstáculo (una meta) y del portero que se halla más allá de dicha meta.

G2 intenta interceptar la pelota. Si consigue robarla, la rematará a una de las dos metas pequeñas.

Se acentúan los siguientes aspectos:

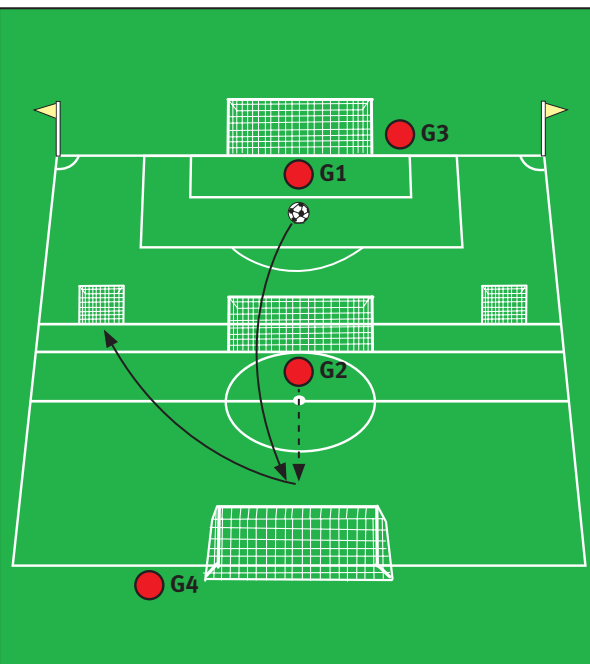
- El portero que pasa el balón
- Técnica de rematar fuertemente el balón
- Percepción del balón
- Pierna de apoyo – pierna de remate

- Momento del remate de la pelota
- En qué parte y cómo golpea el portero la pelota
- Equilibrio y posición de los pies
- Continuar la jugada (seguir la acción)

- **El portero que recibe el balón**
 - Ubicación
 - Postura inicial
 - Juego de piernas
 - Recepción de la pelota
 - Jugar la pelota

Variante

- Se remite al ejercicio 2



4 Situación de juego

Desarrollo

G1 lanza un balón alto por encima del obstáculo (una meta) al espacio delante de la línea central, fuera del alcance del portero, o remata la pelota por encima de la meta y el portero, al arco lejano desguarnecido.

G2 (y G3) intenta interceptar la pelota antes de que rebote en el suelo. Si la obtiene, la rematará a una de las dos metas pequeñas.

Se acentúan los siguientes aspectos:

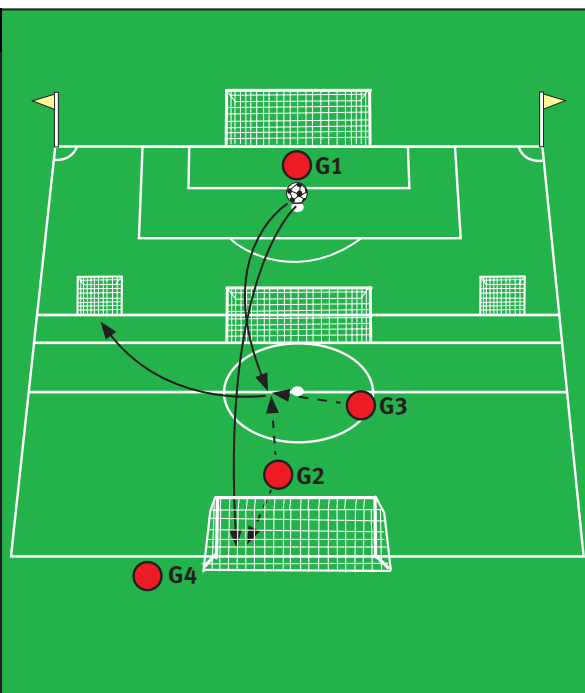
- **El portero que pasa el balón**
- Elegir entre balón por

alto o balón rectilíneo con potencia

- Elegir la técnica adecuada
- **El portero que recibe el balón**
- Ubicación
- Postura inicial
- El momento de salir (= cuando se juega el balón)
- Juego de piernas
- Recepción de la pelota
- Forma de jugar el balón cuando lo recibe

Variantes

Se remite al ejercicio 3



5 Situación de juego

Desarrollo

El portero lanza un balón lejano y bombeado al espacio delante del nº 9. El equipo que obtiene el balón deberá intentar conservar el esférico, efectuar tres pases consecutivos y rematar luego a la meta vacía.

Se acentúan los siguientes aspectos:

- **El portero que pasa el balón**
- Esperar hasta que el nº 9 disponga del espacio necesario
- Contacto visual con el nº 9
- Técnica apropiada para el balón lejano y bombeado
- **El jugador que recibe el balón**
- Abrir el espacio necesario
- Contacto corporal con el defensor
- Desplazarse hacia el balón en el momento oportuno (después de que el esférico haya sido jugado por el guardameta)

– Recibir y controlar el balón

- **Los jugadores de apoyo**
- Crear espacio para el nº 9
- Anticipar la trayectoria de la pelota
- Apoyar al nº 9 cuando reciba la pelota y permitir que pueda abrirse
- Estar preparados para controlar un posible rebote

Variantes

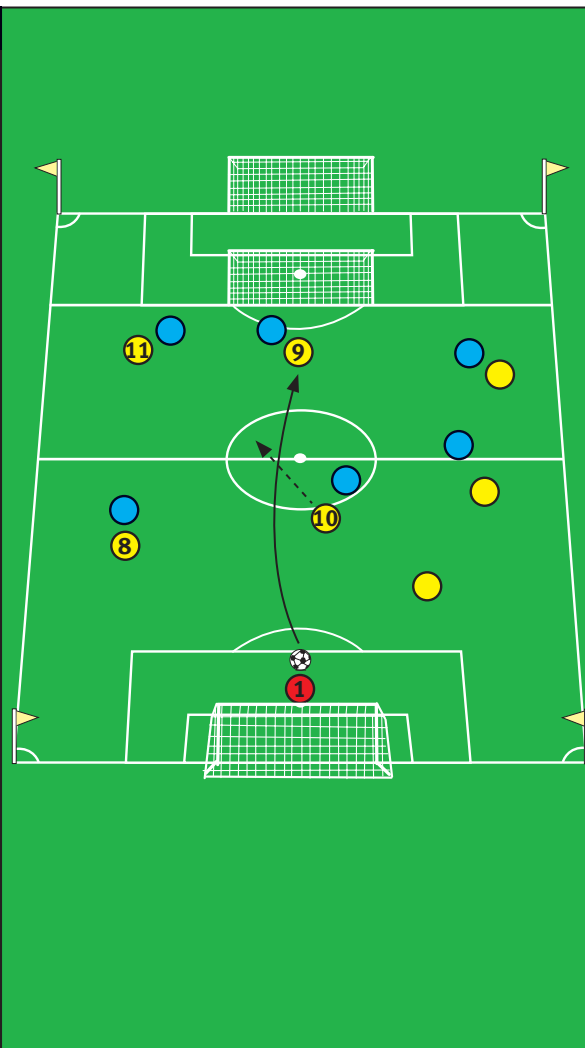
- **El portero que pasa el balón:**
- Saque de meta
- Balón a ras del suelo
- Saque con bote (semivolea)
- Saque de volea
- Tras un pase hacia atrás (pie derecho/izquierdo)

Balones jugados al:

- Nº 11
- Nº 7
- Nº 10

Partido

- Iniciar siempre el juego con el portero en posesión de la pelota



5. Ejercicios de entrenamiento de porteros jóvenes

- Uno de los elementos más importantes que se habrá de considerar en el entrenamiento y desarrollo de jóvenes guardametas es su función de iniciar una maniobra ofensiva.
- Asimismo, ocurre frecuentemente durante el entrenamiento de guardametas que el entrenador no lanza y pateo suficientes balones hacia el portero.
- El entrenamiento debería igualmente reflejar condiciones reales de partido: el portero deberá estar confrontado en el entrenamiento con el mismo ritmo y dificultad de juego que durante un partido normal.
- En el entrenamiento, el entrenador deberá encargarse de que el portero pueda aprender a efectuar saques acertados con los pies y las manos (tal cual estará obligado a realizar en un partido real), además de practicar otras situaciones similares a partidos reales.
- Los porteros deben aprender a controlar los pases hacia atrás, lanzados de todos los ángulos posibles, y hacia cualquier punto de su área de rigor.

Estos aspectos han sido tomados en cuenta en los ejercicios a continuación, además del entrenamiento habitual.

Secuencia lógica (de simple a muy compleja)

- Entrenamiento puramente técnico
- Se juega el balón y el guardameta dispone de una sola opción
- Se juega el balón y el guardameta dispone de dos opciones
- Se juega el balón y el guardameta dispone de varias opciones
- Situación real de partido

En las siguientes páginas presentamos ejercicios de entrenamiento, cuyo acento reside en la recepción y el saque de la pelota (manos y pies).



Fase de iniciación y de perfeccionamiento (niños y jóvenes en la etapa de la formación previa)

1. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- El balón se juega contra una pared, una red colgante o una meta (o cualquier espacio grande), desde una distancia de unos 5 a 10 metros (aumentando gradualmente la distancia de tiro)

Objetivo

- El guardameta deberá copiar las acciones de su entrenador o las de otro portero (siguiendo el principio de la “emulación”)

Variantes

- Las técnicas que se han de practicar:
 - > volea
 - > saque con bote (semi volea)

- > saque de meta
- > saque con el pie (balón rodante)
- > saque tras pase hacia atrás

Cada ejercicio deberá realizarse con el pie derecho y el izquierdo.

Distancia

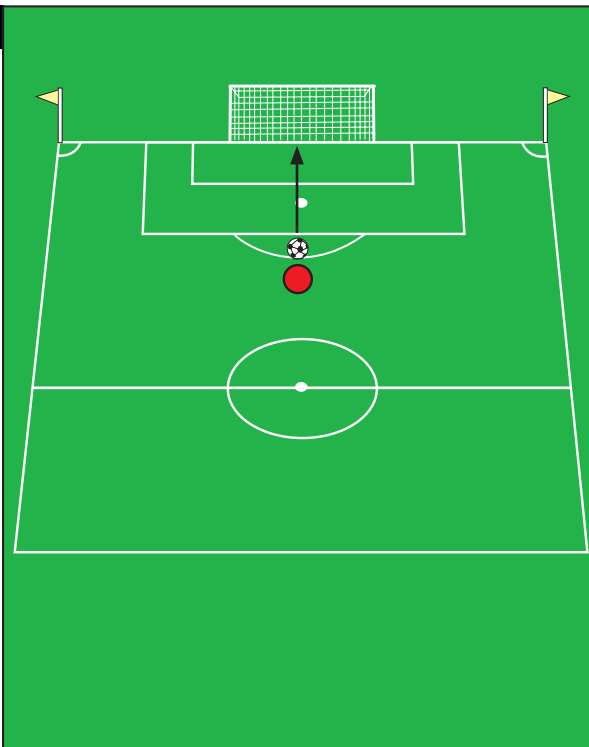
- La distancia se incrementará progresivamente

Tamaño de la meta

- Frecuentemente, se reducen altura y ancho de la meta

Diversos

- Confiar al jugador determinadas tareas a realizar en casa, por ejemplo, jugar contra una pared



2. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- Los porteros intercambian balones con la mano

Objetivo

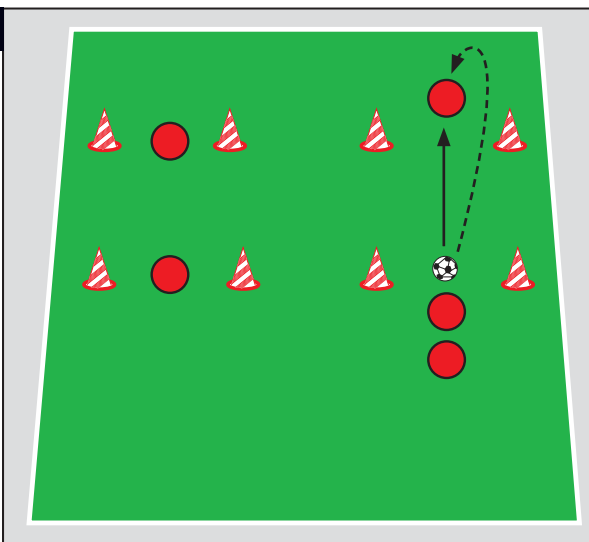
- La coordinación mano-ojo es generalmente mejor que pie-ojo. De modo que la pelota se habrá de jugar al cuerpo del guardameta

Variantes

- Técnicas:
 - > saque de balón rodante
 - > saque con el antebrazo (de costado, y

- por encima de la cabeza) con o sin bote
- > saque a brazo tendido (de costado, y por encima de la cabeza) con o sin bote

- Aumentar la distancia
- Tratar de golpear el cuerpo del portero (reto)
- Intentar anotar un gol (con o sin rebote)
- Cambiar el tamaño de la meta



3. Ejercicio de entrenamiento Juego de porteros : distancia (+ dirección)

Desarrollo

- El o los guardametas intentan lanzar la pelota con la mano más allá de la línea de meta adversaria
- El balón puede lanzarse desde el lugar dónde ha sido atrapado
- El balón puede lanzarse desde el lugar dónde ha salido del juego

Objetivos

- Aumentar la distancia
- No entrar al área del otro portero

Variantes

- Técnica:
 - > saque rodante (a ras del suelo)
- Saque por encima del antebrazo

> de costado

> por encima de la cabeza

- Saque a brazo tendido

> de costado

> por encima de la cabeza

- Saque con ambas manos

- A opción del guardameta

Distancia

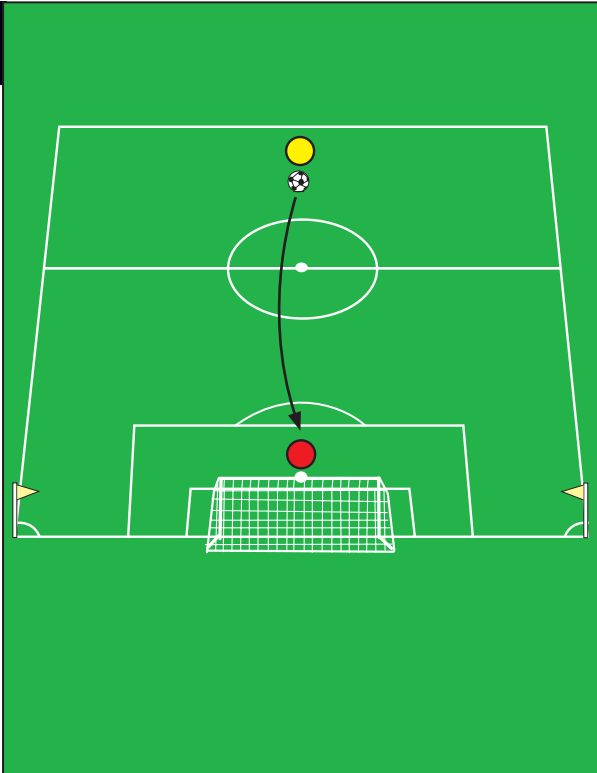
- Cancha:

> larga - corta

> ancha - estrecha

Con varios porteros

- Lanzar balones a cada uno de ellos para que puedan practicar diversas formas de atajar la pelota



4. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- Vóleibol de guardametas (1:1/2:2):
 - > lanzar el balón

Objetivo

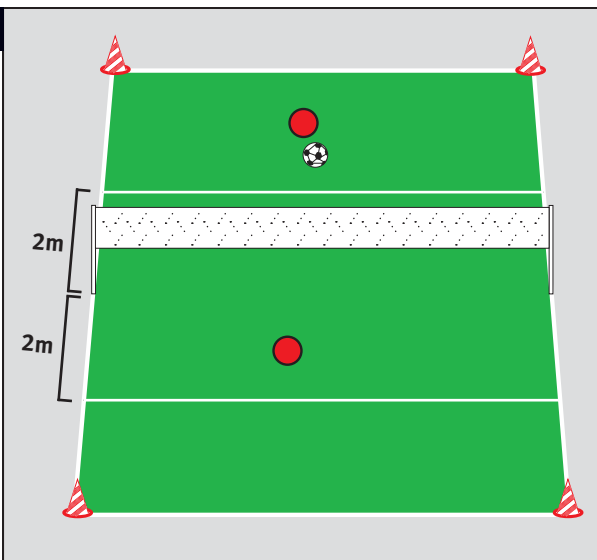
- Intentar lanzar el balón por encima de la red, al área del otro portero

Énfasis en

- La dirección

Variantes

- Patear el balón en vez de jugarlo con la mano:
 - > saque de volea
 - > saque con bote
 - > saque de meta



5. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

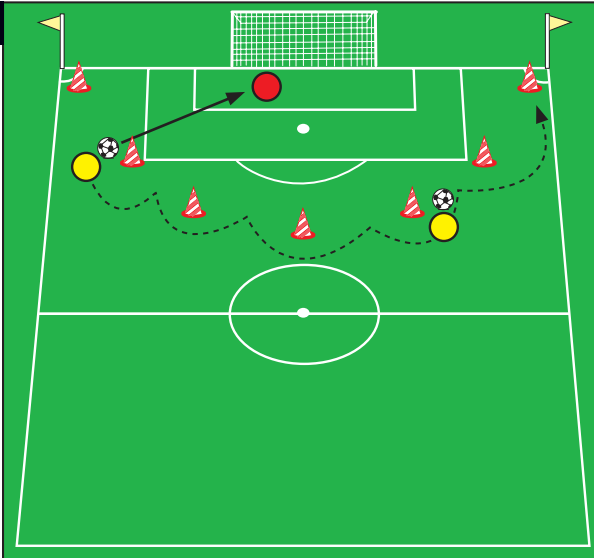
- El balón se lanza desde los conos a las manos del guardameta

Objetivo

- Dirección y velocidad (dosificar el lanzamiento)

Variantes

- Técnicas:
 - > lanzar con la mano
 - > despeje o saque con el pie
 - > volea
 - > saque con bote
 - > saque de meta
 - > patear a ras del suelo
 - > saque de un pase hacia atrás
- Cambiar la distancia y variar las posiciones
- Rematar con potencia/fuerza



6. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

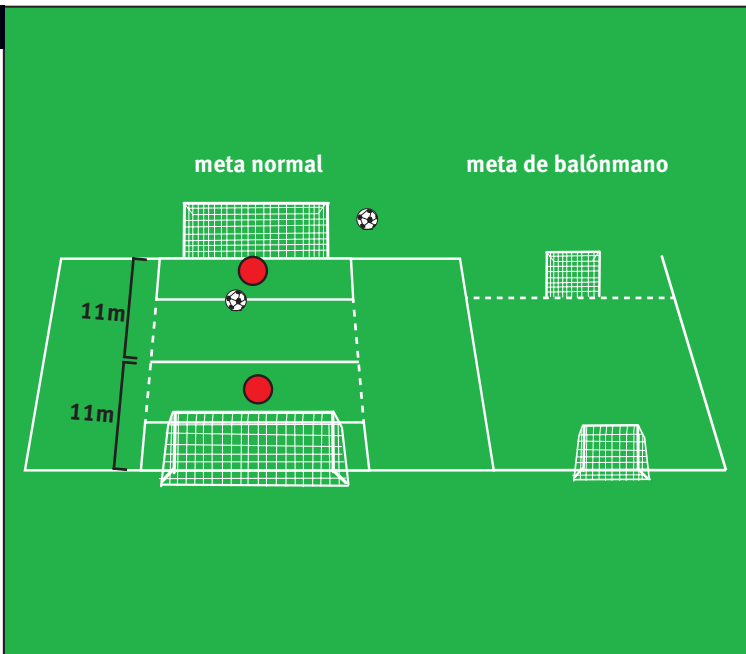
- 1 : 1, intentando anotar contra el otro portero, aplicando las reglas clásicas

Objetivo

- El empleo de técnicas de lanzamiento con las manos

Variantes

- Técnicas:
 - > rodar el balón (a ras del suelo)
 - > saque con el antebrazo
 - > saque a brazo tendido
 - > a opción del guardameta
- Los goles serán válidos solamente si entran directamente en la red (sin rebote)
- Variar distancias
- Variar el tamaño de la meta



7. Ejercicio de entrenamiento "El guardameta remata y salva"

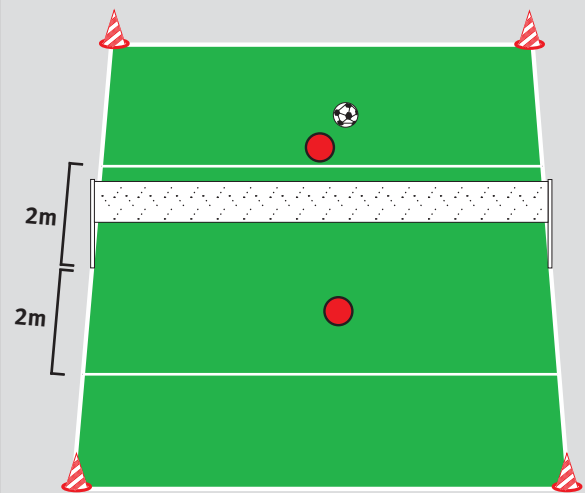
- Al igual que el ejercicio 3, pero pateando la pelota

ver ejercicio 3

8. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- Fútbol-tenis (1:1/2:2)
- Reglas de juego (como en vóleybol o variantes)



9. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- El portero recibe la pelota y la lanza o remata a la meta vacía

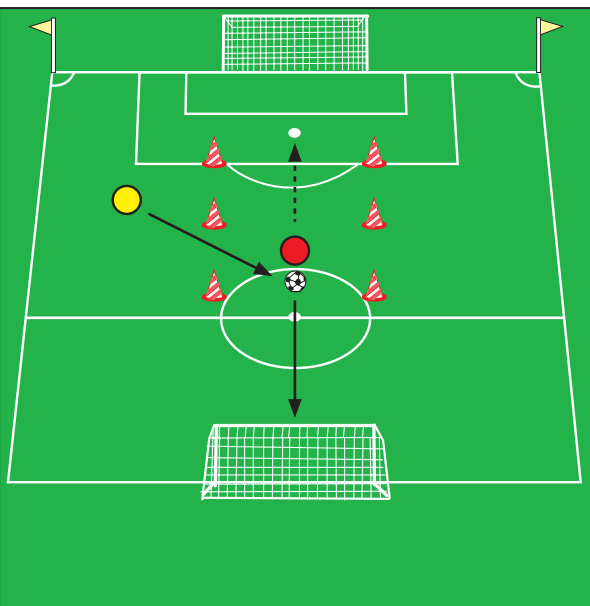
Objetivo

- Recibir la pelota e iniciar el armado ofensivo

Variantes

- Técnicas:
 - > técnicas de armado de juego - dependiendo de la distancia y de la calidad de los porteros
- Recibir la pelota:
 - > de un remate
 - > de un pase transversal
 - > de saques en profundidad

- > de tiros bombeados
- ¿Qué meta?
 - > hacia una de las metas disponibles
 - > a opción del guardameta
- Aumentar las distancias
- El balón podrá jugarse a ras del suelo o por alto
- tiro directo o bombeado
- Directamente a la red



10. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

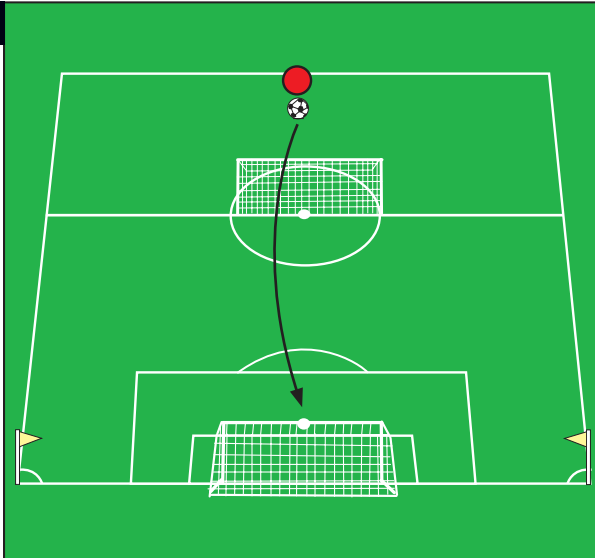
- El portero patea el balón por encima de un obstáculo (meta/pared = adversario) a la meta vacía

Objetivo

- Estar en condición de patear el balón por encima de adversarios:
 - > potente remate del balón / tiro bombeado (dependiendo de la distancia del obstáculo y de la meta)

Variantes

- Técnicas:
 - > utilizar todos los tipos de técnica de remate
- Distancia:
 - > alejar al portero
 - > acercar las metas entre ellas (más tiros bombeados)



11. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

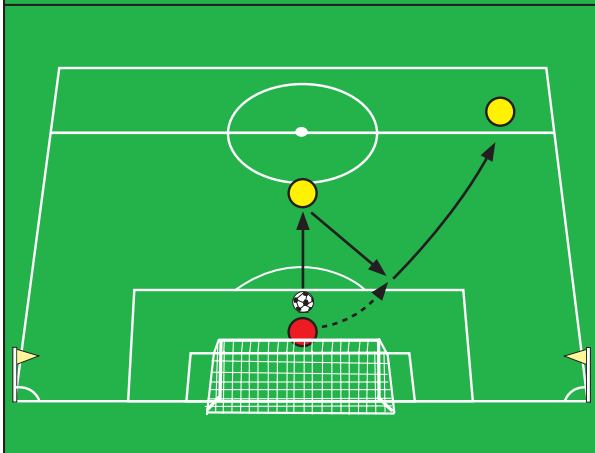
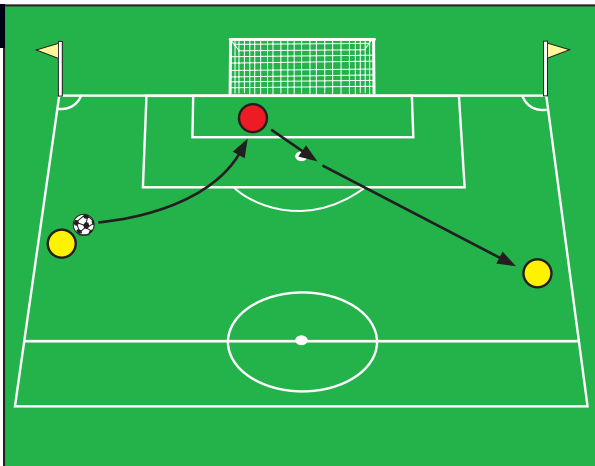
- El portero recibe un centro y saca el balón con la mano o el pie hacia el extremo opuesto
- Los balones se juegan a los costados
 - balones a los flancos (puntas)

Objetivo

- Recibir la pelota y armar el juego

Variantes

- Los balones se juegan en profundidad a los flancos
- Saque tras un pase hacia atrás



En la fase de perfeccionamiento (formación previa y formación)

1. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- El portero juega el balón que le ha sido lanzado por el entrenador

Objetivo

- Jugar con el pie derecho e izquierdo balones lanzados de diferente modo

Variantes

- Diferentes tipos de balones (lanzados por el entrenador)
 - › en dirección al guardameta
 - › cerca del guardameta
 - › desde un costado
 - › a ras del suelo
 - › por alto

- › lanzamiento potente

- › a diferentes velocidades

- › con 1 toque del guardameta

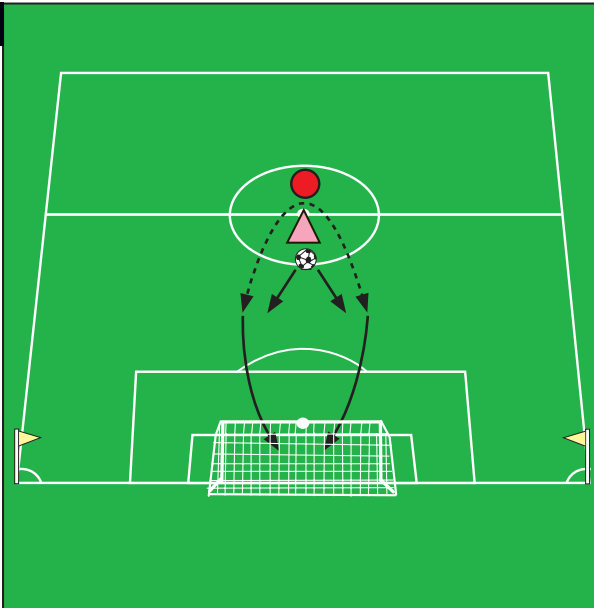
- › con 2 toques del guardameta

- De diferentes distancias

- De diferentes posiciones

- Balón rectilíneo a la meta

- Con un portero en la meta



2. Ejercicio de entrenamiento

Desarrollo

- Porteros jugando con el pie, uno contra uno (1:1)
- Una barrera defensiva (de 2 jugadores) entre los porteros

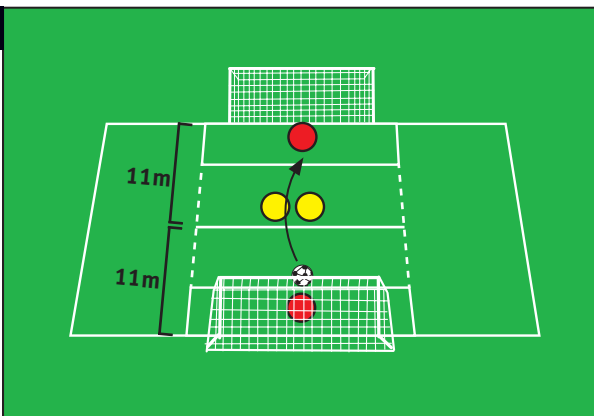
Objetivo

- Obligar a jugar el balón alrededor o por encima de los jugadores.

Variantes

- Distancia entre las metas

- Tipos de remates:
 - › volea
 - › saque con bote
 - › a ras del suelo
 - › saque de meta



3. Situación de entrenamiento

Desarrollo

- El portero posee la pelota e inicia un ataque hacia sus compañeros que juegan 5 : 3.

El juego se inicia siempre con el guardameta.

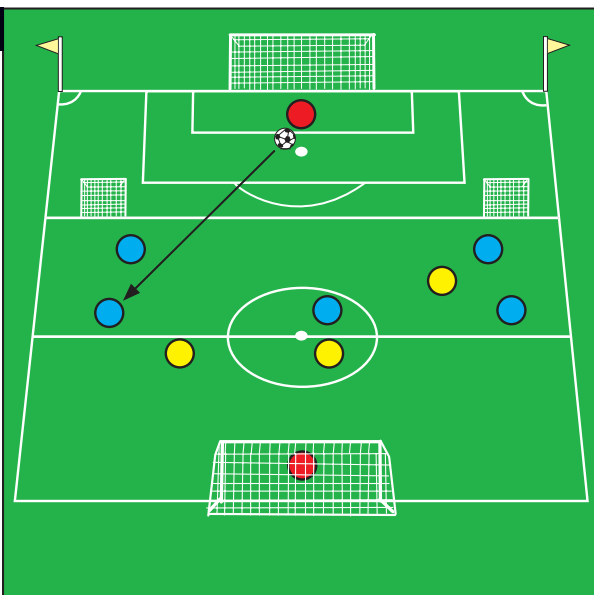
El equipo del portero deberá anotar goles en la meta grande; el equipo amarillo lo hace en las porterías pequeñas

Objetivo

- A quién pasar la pelota, y cómo pasarla

Variantes

- El portero puede iniciar el juego con:
 - › un saque de meta
 - › un saque a ras del suelo
 - › una volea
 - › un saque con bote
 - › lanzamiento con la mano
 - › su propia opción de tiro
 - › un balón jugado por el entrenador
 - › un saque tras un pase hacia atrás



4. Situación de entrenamiento

Desarrollo

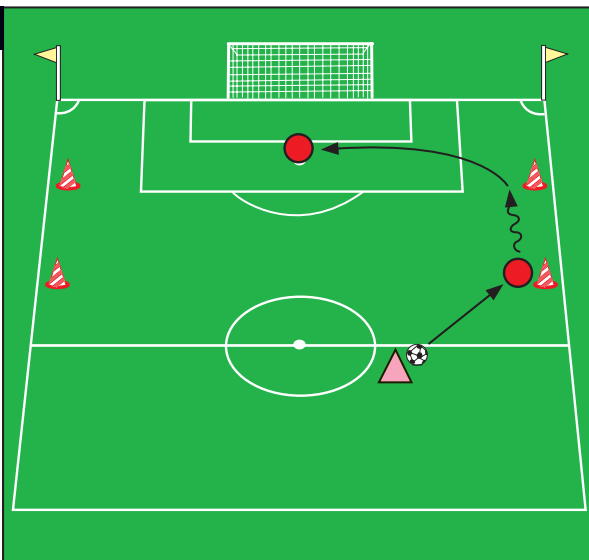
- El entrenador cede un pase hacia atrás al portero, quien lo recibe, pasando luego el balón a otro guardameta

Objetivo

- Recibir y pasar el balón

Variantes

- El balón lanzado por el entrenador puede ser:
 - > un pase sencillo
 - > un pase complejo
- Se podrá variar la distancia de tiro
- El balón se podrá jugar desde diferentes zonas del terreno
- El balón se podrá jugar desde ambas puntas o flancos



5. Situación de entrenamiento

Desarrollo

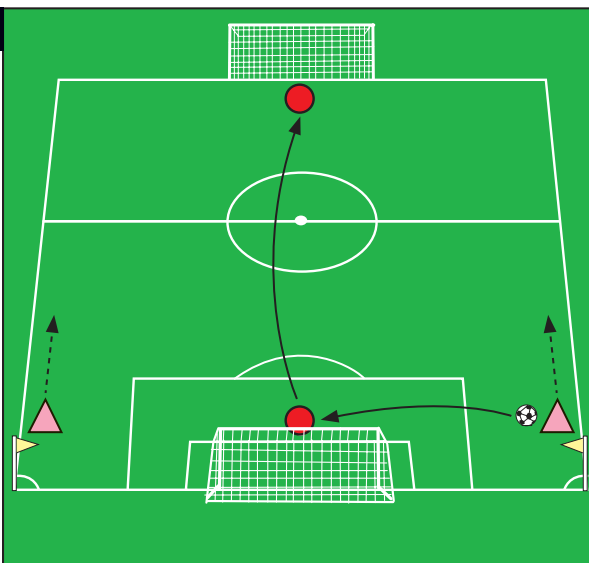
- El entrenador (o un guardameta) juega la pelota al portero, quien la recibe y la lanza hacia la otra meta

Objetivo

- Recibir y jugar la pelota

Variantes

- El portero podrá jugar el balón de la manera que quiera:
 - > todo tipo de remates
 - > todo tipo de lanzamientos con la mano
 - > desde diferentes posiciones delante de su meta



6. Situación de entrenamiento

Desarrollo

- El entrenador le pasa la pelota al portero; éste la prolonga a otro portero

Objetivo

- Recibir/jugar el balón
- Rematar el balón con fuerza:
 - > elección del gesto técnico

Variantes

Jugar el balón

- Con las manos
- Con los pies

Recepción

- De remates potentes
- De balones bombeados
- De pases hacia atrás

Portero en la recepción

- Cerca de la meta
- Más alejado de la meta:
 - > intentar interceptar el tiro directo

