

EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DEL PORTERO DE FÚTBOL: UNA PROPUESTA PRÁCTICA

**D. Eduardo José Ramos Verde, D. Miguel Guerra Cabrera, Dr. José A. Ruiz
Caballero, Dra. Estrella Brito Ojeda y Dña. Rita M^a Pérez Caballero**

Introducción.

En muchas ocasiones empleamos los siguientes términos para referirnos a un sistema de juego determinado: 4-4-2; 4-2-3-1; 4-3-2-1; 4-4-1-1; y así cuanto sistemas queramos. Sin embargo, si sumamos solamente llegaremos hasta 10. Evidentemente, esto es un contrasentido; los equipos Fútbol deben empezar con 11 jugadores. Si nos atenemos a la Regla N° 3 de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), en el apartado de jugadores dice: el partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de 11 jugadores cada uno, de los cuales, uno jugará como guardameta.

Sería más correcto, entonces, hablar de 1-4-4-2; 1-4-2-3-1; 1-4-3-2-1; 1-4-4-1-1. De esta manera si nos saldrían las cuentas. Ese número 1 que da coherencia a todos los sistemas de juego es muchas veces olvidado. Ese 1 es aquel con ventaja en un espacio delimitado para jugar con la manos y, cuya misión más importante es la de evitar el gol del equipo contrario. No podemos olvidar que también es muy importante para comenzar a construir el juego de ataque de su propio equipo.

Hoy en día, la mayoría de los equipos de fútbol trabajan de manera específica los diferentes conceptos, las diferentes líneas, pero siempre se olvidan del 1. Si estamos en la era de la especialización, ¿por qué no pensamos que el portero también necesita un trabajo específico? Estaremos de acuerdo, que el rol que desempeña el portero en un entrenamiento o en un partido no se asemeja en nada al trabajo que desempeñan el resto

de los jugadores. Entonces, ¿Por qué no trabajamos de manera específica con ellos? Nuestra intención es la de plantear una serie de propuestas a la hora de planificar las sesiones de trabajo con los porteros.

El papel del portero en el fútbol.

No hace mucho tiempo, el portero de fútbol estaba condenado, únicamente a participar en el juego defensivo del equipo que en ese momento no tenía el balón. Su habilidad consistía en utilizar las extremidades inferiores con una destreza tal, que marcar algún gol fuese una tarea difícil. Evidentemente, aquel reglamento que permitía la cesión del balón al portero para que este lo jugara con las manos, cuantas veces creyese oportuno, quedó atrás. A pesar de que el fútbol es el deporte que menos ha evolucionado en su lógica interna, y dentro de ella, desde el punto de vista reglamentario, si lo comparamos con otros deportes como el baloncesto o el propio voleibol, tal vez nos daremos cuenta que donde más modificaciones ha habido ha sido en el apartado del portero.

1. Hoy, no se permite que el portero agarre el balón con la mano tras una cesión con el pie intencionada de alguno de sus compañeros de equipo.

2. El portero de hoy no puede retener el balón más de 6 segundos en sus manos sin iniciar la jugada.

3. Ya no se contabilizan los pasos a la hora de iniciar una acción de ataque de su propio equipo.

Evidentemente, estas nuevas se añadieron a otras que todavía mantienen su vigencia, como la de máxima inmunidad dentro del área pequeña.

Esto se ha traducido, primero como consecuencia del reglamento, después a través del juego, en entrenamientos integrados, que permiten al portero, en muchas ocasiones, participar como un auténtico jugador de campo. Hoy, no es tan fácil

encontrar porteros de Fútbol que no saquen de portería; hoy, no es tan fácil encontrar porteros de Fútbol que no se atrevan a salir de su portería a jugar como el último de sus defensores. Todo ello ha llevado consigo, que el portero de Fútbol domine mejor los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos del juego. Todo ello ha llevado consigo que el portero de Fútbol, como siempre pare con las manos pero además juegue también con los pies. Todos estos conceptos que han envuelto al Fútbol y al propio portero han ido en beneficio de un juego más dinámico, de un juego en el que el portero, hoy más que nunca no sólo defiende, sino que en ocasiones es el primero que inicia una jugada de ataque de manera premeditada.

Entendemos que no sería correcto desarrollar un trabajo específico de porteros de fútbol, dejando de prestar atención a los conceptos defensivos, toda vez que el mayor número de acciones corresponden a esta índole. Claro está, que este tipo de acciones siempre pueden ser combinadas con algunos conceptos ofensivos.

Nuestra intención con esta propuesta es la de abordar el entrenamiento específico del portero de fútbol, de una manera global insistiendo en la integración de todos los conceptos técnicos, tácticos, estratégicos, sin olvidarnos de aspecto tan importantes como las cualidades motrices básicas, específicas, los aspectos perceptivos motrices y las propias capacidades físicas básicas.

DEFENSIVAS: Jugador sin balón del equipo no poseedor			OFENSIVAS: jugador con balón del equipo poseedor		
La Recepción	Baja	Con piernas extendidas Arrodillando una pierna	Lanzamientos con el pie Lanzamientos con la mano		
	Media	En suspensión Con Apoyo Plantar			
	Alta	En Suspensión Con apoyo Plantar			
	Con Caída				
El bloqueo	Medio		Saques de puerta		
	Con caída	Frontal Lateral			
La Interceptación, Desvío	Mano		Pases	Mano	Por encima de la cabeza
	Pie				Con una mano
				A ras del suelo	
				Empeine Exterior Interior	
El Despeje	Puño	En suspensión y sin caída	OFENSIVAS: jugador sin balón del equipo poseedor.		
		En suspensión y con caída			
La Salida		Pie			
		Mano			
		Pie			
Posición Básica: Cabeza, Tronco, E. Superiores: brazos, antebrazos y mano. E. Inferiores: muslo, pierna y pie.					
El Desplazamiento		Frontal			
		Lateral			
		Dorsal			
Ángulos Abiertos, Ángulos Cerrados,					
OTRAS	Saque de Esquina				
	Tiro Libre Indirecto				

Tabla 1. Acciones técnico-tácticas del portero. Componentes estratégicos: los roles del portero de fútbol.

PROPUESTA DE TRABAJO

ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS Y ESTRATÉGICAS DEL PORTERO

CAPACIDADES MOTRICES Y PERCEPTIVO-MOTRICES. LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

CONDUCTAS FAVORABLES Y NO FAVORABLES



RECEPCIÓN

BLOCAJE

INTERCEPTACIÓN

DESVÍO

DESPEJE

SALIDA

P. BÁSICA

DESPLAZAMIENTOS

LANZAMIENTOS

PASES

SAQUES

ÁNGULOS ABIERTOS

ÁNGULOS CERRADOS

COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, PERCEPCIÓN ESPACIO TEMPORAL. LA VELOCIDAD: LA RAPIDEZ, TRABAJO DE TIEMPO DE REACCIÓN

1. PERCEPCIÓN

2. DECISIÓN

3. EJECUCIÓN

TRABAJO COMPLEMENTARIO DEL RESTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS



DEBE HACER SIEMPRE

- Proteger el balón con el cuerpo.
- En balones altos juntar los dedos pulgares por detrás del balón.
- En las estiradas cruzar un paso por delante.
- Situarse en la bisectriz del ángulo que forma el balón con los postes de la zona de marca.

NO DEBE HACER NUNCA

- Salir a atajar a un adversario que no ha sobrepasado a tus defensas.
- Presentar la rodilla al flexionar los miembros inferiores para recepcionar el balón.
- Separar los miembros inferiores más de lo que mide la circunferencia del balón a la hora de recepcionarlo a ras de suelo.

Propuesta de actividades.

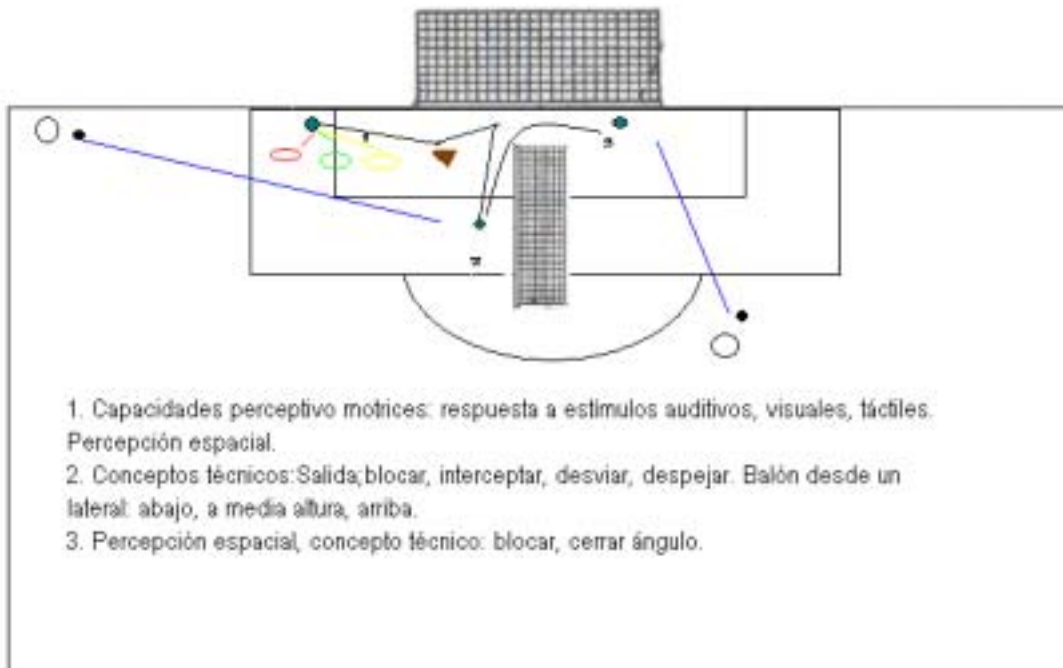
A la hora de plantear propuestas prácticas hay que tener en cuenta una serie de consideraciones respecto a la edad de los jugadores.

Así, entre los 7 y los 10 años, los niños tienen casi acabada su maduración nerviosa: Su inteligencia le permite el análisis y goza de considerables objetividad mental. Estas condiciones aumentan considerablemente el control motor, la precisión de los movimientos y la velocidad de ejecución; aumentando notablemente la riqueza de sus conductas motrices. Es la edad de la fina coordinación y adaptación al espacio y al tiempo de las acciones motrices. Es la época idónea para el dominio de las habilidades motrices básicas. Debemos potenciar todos estos componentes a través de actividades muy dinámicas.

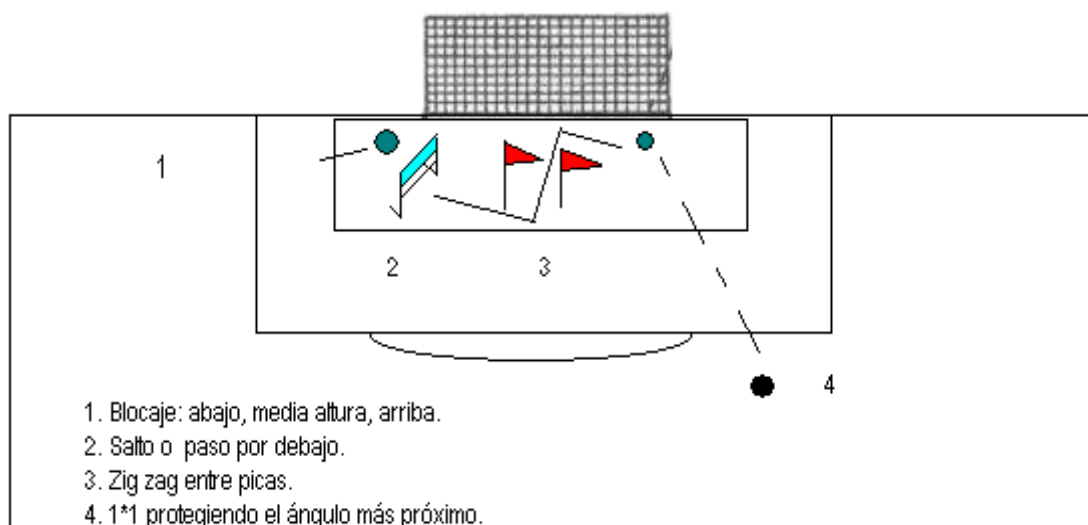
A partir de los 11 años los niños se van a caracterizar por una rica coordinación general, un significativo incremento de las capacidades físicas de fuerza, velocidad y resistencia y una eficiente adaptación de los movimientos al espacio y el tiempo, condiciones que identifican a un niño con gran capacidad para el aprendizaje y la práctica de actividades físico deportivas. También, esta edad se caracteriza por la necesidad de ejercitarse, pero ahora de una manera clara y concreta. El análisis de las acciones segmentarias le permitirá lograr una correcta ejecución de las habilidades motrices específicas de los deportes, por lo que es una edad idónea para dichos aprendizajes. Es el momento de incidir en el trabajo analítico.

A partir de los 15 años, una vez alcanzado todo el trabajo de base, una vez desarrollados todos los conceptos: Cualidades físicas básicas, Aspectos perceptivo motrices, Habilidades motrices básicas, específicas. Es el momento de comenzar a dejar a un lado el trabajo cuantitativo, para incidir en los aspectos cualitativos de cada uno de los conceptos; a partir de esta edad ya podemos vislumbrar que son capaces de hacer nuestros porteros.

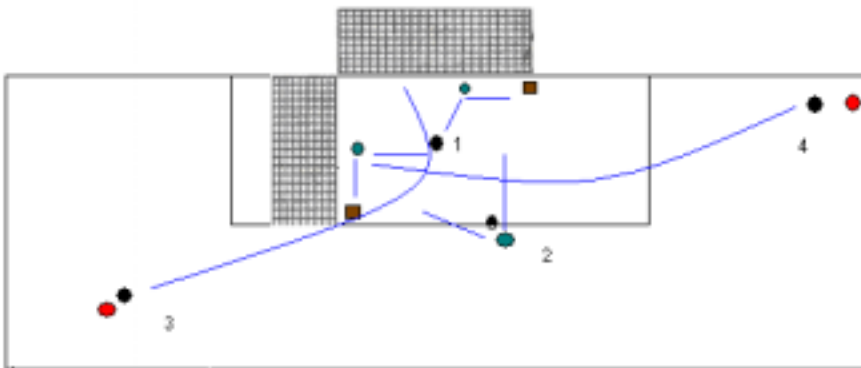
Propuesta 1



Propuesta 2



Propuesta 3

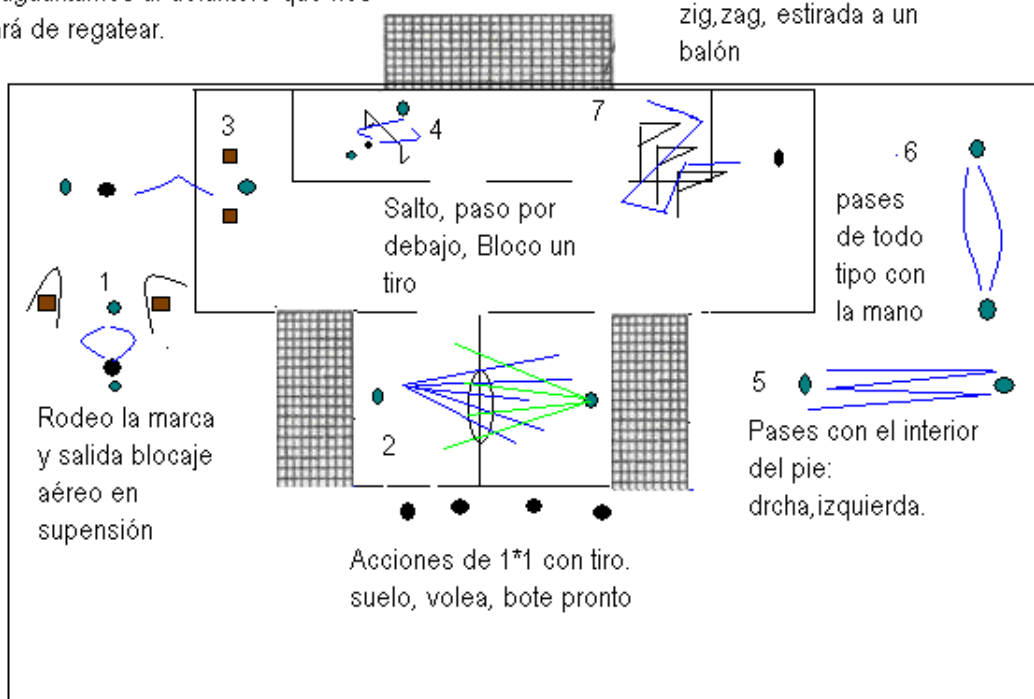


1. Desplazamiento lateral a un cono, salida a balón .
2. Portero que gane el balón, recibe un tiro raso dese la frontal del compañero que llegó en segundo lugar al balón: bloquear, desviar.
3. Este mismo portero recibe un tiro no raso desde un lateral. La oposición de la portería dificultará su visión.
4. el portero que ha efectuado el tiro, se desplazará en diagonal atrás para evitar el tiro desde la posición 4

Propuesta 4

1*1 aguantamos al delantero que nos tratará de regatear.

zig,zag, estirada a un balón



TRABAJO EN CIRCUIT-TRAINING

Consideraciones finales.

Siempre se debe tener en cuenta:

1. Cuidar los conceptos básicos: la Posición, los Desplazamientos, la Orientación de mi cuerpo respecto al juego: la situación del balón.
2. Cuidar las caídas y las incorporaciones al juego.
3. Plantear tareas adecuadas a las edades de cada uno de los niños (ojo con los más pequeños): duración, intensidad, volumen, cargas,...
4. Prestar atención en las primeras edades a qué hacen.
5. Prestar atención después a cómo hacen.
6. Más adelante, profundizar en cuánto hacen.
7. Planificar atendiendo a lo significativo, a lo motivador y a lo lúdico.

Bibliografía.

Bonizzoni, L. y Leali, G. (1995). *El portero de fútbol, preparación técnica, táctica y física*. Madrid: Gymnos.

Falkowky, M. y Enríquez, M. (1998). *Estudio monográfico del portero*. Madrid: Esteban Sanz.

Ocaña, F. (1994). *El portero de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

Taelman, R. (1995). *El entrenamiento del portero de fútbol*. Lleida: Agonos.

Vázquez, F. (1987). *Técnica: entrenamiento del portero de fútbol*. Madrid: Esteban Sáenz.