

ENTRENAMIENTO INTEGRADO DEL PORTERO DE FÚTBOL A TRAVÉS DE SUS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS OFENSIVAS.

Por: Pedro Gómez Piqueras y Carlos Corberán Vallet.
Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Alto Rendimiento en fútbol

INTRODUCCIÓN:

La bibliografía actual nos ofrece numerosos trabajos y estudios sobre el fútbol, pero estos, se centran exclusivamente en temas relacionados con el jugador de campo, y olvidan de manera sorprendente un lugar específico de mucha importancia: el portero.

Poco a poco, empezamos a darnos cuenta de la importancia que supone este puesto específico en un equipo de fútbol, seguramente tras los últimos eventos, donde sus actuaciones han marcado el juego de una selección o de un equipo a lo largo de un campeonato.

Concretamente, la Eurocopa del 2000 supuso un impulso importante para algunos de los pocos autores que se han aventurado a profundizar sobre esta posición, lo cual dio lugar a varios estudios interesantes que más adelante mostraremos.

De todos modos, y como ya hemos dejado entrever, la bibliografía en relación a este tema es escasa, lo cual dificulta mucho la labor a aquel que quiera profundizar en este tema. Es por esto por lo que desde esta asignatura queremos profundizar en el estudio de dicha posición, de las características que tienen sus ocupantes, y de la recogida de las acciones que realizan sus ocupantes durante un partido. Concretamente dividiremos este trabajo a cerca del portero en dos bloques, en el primero se tratarán las acciones técnico-tácticas ofensivas del portero y en el segundo se hará mención a las defensivas.

Específicamente nosotros nos centraremos en las acciones ofensivas, a las cuales, a través de este documento, intentaremos dotar de un mayor sentido e importancia para así, intentar concienciar a todos los relacionados con este deporte de que la posición del portero es más importante de lo que en un principio podemos creer en la construcción de un equipo de fútbol.

2.Aspectos reglamentarios condicionantes de la actuación del portero:

A raíz de las modificaciones del reglamento, la función del portero en un partido de fútbol ha cambiado sustancialmente. Estos cambios han limitado su capacidad de acción y le han despojado de derechos que antes le eran permitidos. Así, hasta 1912 podían tocar el balón con la mano fuera del área de penalty. Estas últimas modificaciones reglamentarias han convertido al portero en un jugador de campo más, con exigencias técnicas muy similares a las que pueda tener un central.

“Todo este panorama le ha dado más responsabilidades y obligaciones y, en contraposición, le ha limitado posibilidades de actuación. En síntesis, los problemas técnico-tácticos que las nuevas reglas del juego le imponen, exigen un tipo de portero distinto cuya única misión no sea impedir que el balón traspase la línea de gol, con una posición natural debajo del larguero y con poca relación del balón con los pies (sólo en los saques de meta o de volea), además nunca con la presión de adversarios” Yagüe, J.M (2000)

Desde nuestro punto de vista son dos las principales modificaciones del reglamento que han condicionado en mayor medida la actuación del portero: la imposibilidad de ceder el balón y la limitación del tiempo de la posesión del portero.

En relación a la primera mencionada, el reglamento nos dicta y en virtud de la regla 12:

“ un jugador podrá pasar el balón a su guardameta con cualquier parte por encima de su cadera”

Es decir todo pase que reciba el portero y que no sea realizado de alguna de las maneras señaladas, no podrá ser recepcionado con las manos por parte del guardameta.

Este hecho ha dado mayor dinamismo al fútbol, y ha traído muchos problemas a porteros que no controlan demasiado, demostrándose que otros lo hacen de manera sustancialmente adecuada. Sin embargo, al igual que sucede con un defensor, la técnica con el pie de un portero, ha de ser suficiente para poder responder a las exigencias de un partido, pero entendiendo que la posición y las limitaciones en el trabajo, no tienen por qué ir demasiado lejos.

Por todo ello parece conveniente que los porteros, en cualquier etapa, han de jugar en posiciones de campo, realizando acciones con el pie, de tal forma que vayan adquiriendo un buen control del balón para así poder contribuir de una manera mucho más eficaz en la continuación y en el inicio de jugada para el bien del equipo.

En relación a la segunda modificación crucial del reglamento, (limitación a 6 segundos), podemos también intuir que la repercusión en las actuaciones del portero es muy importante.

El limitar el tiempo de posesión del balón en las manos provoca que la mente del portero vaya a una mayor velocidad, que sea capaz de leer las situaciones del partido mucho más rápido, y que sea capaz de actuar en congruencia a todo esto.

Queda claro que esto puede suponer dificultades para algunos porteros que no estén muy acostumbrados a actuar con celeridad lo cual puede provocar resultados nefastos para su equipo. Es por esto por lo que el abanico de acciones que se realizan se ve de nuevo condicionado por cambios reglamentarios. Cambios realizados en la mayoría de las veces para dotar al juego de una mayor velocidad y vistosidad y que como ya hemos visto requieren de nuevas adaptaciones por parte de los jugadores.

Además de las modificaciones ya mencionadas, creemos también oportuno el mencionar algunos aspectos también reglamentarios que influyen en menor medida en las actuaciones del portero.

Así, nos encontramos con limitaciones físicas como el área de penalty (rectángulo de 40'30 x 16'5 metros aproximadamente), dentro de la cual el portero sí puede controlar con la mano, y que provocará adaptaciones técnico tácticas vinculadas al espacio.

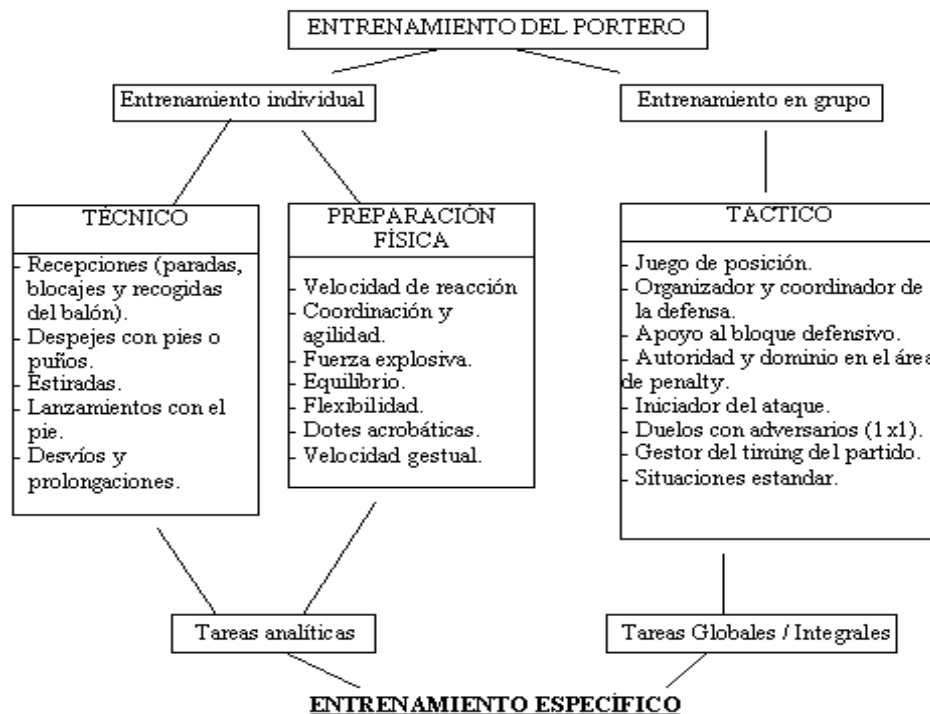
Por otro lado, también podríamos señalar que la existencia de la ley del fuera de juego, al igual que provoca el jugar con defensas en línea y normalmente adelantadas, también implica un mayor esfuerzo táctico por parte del portero, obligando a este a ser capaz de leer y prever situaciones del partido en las que deba abandonar su espacio natural para ayudar en cobertura a la línea defensiva.

Por último, y en menor medida, la no existencia de fuera de juego en los saques de puerta podría ser motivo para el perfeccionamiento de la potencia y precisión de los saques en largo del portero intentando lograr así ventaja atacante.

Como vemos, el comportamiento del portero, al igual que el de otro jugador está condicionado a las pautas reglamentarias, por eso, si somos conscientes de ello, y si sabemos entender estas situaciones, seremos capaces de dar soluciones para así lograr mejoras en los aspectos que se vean influidos por estas limitaciones, logrando así un beneficio para el bien colectivo.

Por todo esto, pensamos que el portero ha tenido y tendrá que seguir adaptándose, así, deberá realizar toda una revolución en sus hábitos.

“El entrenamiento más acorde con su nueva función no será ya sólo un entrenamiento técnico y físico de forma individual, en el que su única relación con el equipo sea en los partidos de entrenamiento y en el oficial, sino un entrenamiento que tendrá que incorporar la táctica y deberá estar integrado con sus compañeros de equipo para conseguir un buen manejo del balón con el pie y una mejora de las percepciones espacio-temporales, determinantes para las salidas a balones a la espalda de la defensa, despeje de centros,... etc” Yagüe, J.M (2000)



En: “Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno”. Yagüe, J.M. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 38 - Julio de 2001

3.Exigencias físicas del portero.

Antes de introducirnos en el motivo principal de este trabajo, consideramos oportuno el hacer mención a aquellos parámetros físicos que se requieren para la demarcación del portero. Señalaremos simplemente los estudios cuantitativos publicados en relación a los mencionados aspectos físicos, dejando para otro punto el hacer mención a aquellos parámetros no menos importantes como serían los técnicos o los tácticos, los cuales se englobarían en una vertiente más cualitativa

Así, siguiendo a Bonizzoni y Leali (1995) las cualidades físicas que todo portero debería reunir son:

- Estatura superior a la media.
- Fuerza de arranque o de elevación.
- Capacidad de saque o velocidad de desplazamiento en distancias cortas.
- Velocidad de reacción o rapidez de reflejos.

- Potencia generalizada en todos los músculos del cuerpo.
- Flexibilidad o movilidad articular.
- Equilibrio.
- Agilidad y dotes acrobáticas.
- Coordinación motora.

Vemos por tanto como son múltiples las capacidades requeridas, pero no por ello debemos de caer en el error de desechar a aquel que no cumpla alguna de ellas ya que debemos de tener presente que es el conjunto del jugador en el que nos tenemos que fijar y que el hecho de tener bajo el nivel en alguno de los aspectos no provoca inevitablemente el ser un mal portero.

Centrándonos ahora en estudios más concretos sobre las capacidades mencionadas, vemos que el guardameta recorre aproximadamente 4 Km durante el partido, el 10 % de los cuales era con balón en su poder en los años 70 (Reilly y Thomas, 1976).

Estudios posteriores de Ekblom en el 1986 señalan que de la distancia total recorrida por el portero, trotar abarca el 27'4 %, caminar el 33'7%, "carrera" el 12'5%. Esprintar el 0'8% y moverse hacia atrás el 25'6%. Los esprints abarcaban una distancia de 1 a 12 metros. El tiempo consumido parado es mucho mayor que para los jugadores de medio campo, llegando a 776 segundos durante 252 pausas separadas. Mucha de la actividad de nivel inferior del portero puede ser un mecanismo involuntario para mantener la excitación y la concentración en el partido antes que una imposición directa de las exigencias del juego.

García Ocaña en 1992 señala algunas de las capacidades físicas imprescindibles y complementarias a través del siguiente cuadro:

CAPACIDAD AEROBICA	**
CAPACIDAD ANAEROBICA ALÁCTICA	****
POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA	*****
CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁTICA	*
POTENCIA ANAERÓBICA LÁTICA	*
FUERZA MÁXIMA	***
FUERZA EXPLOSIVA	*****
FUERZA RESISTENCIA	**
FLEXIBILIDAD	****
Muy importante	*****
Importante	****
Necesaria	***
Complementaria	**
Innecesaria	*

(García Ocaña, 2000. "El portero de Fútbol)

Como vemos, en el compromiso motor del portero predominan claramente los esfuerzos puntuales y rápidos, lo cual le obliga a una mayor adaptación de sus sistemas anaeróbicos principalmente alácticos.

Queda claro que debemos de ser conscientes de todo lo aquí señalado si queremos lograr un transferencia adecuada a la actividad del portero que nos interesa. Por eso, modificaremos y adaptaremos nuestros entrenamientos a los aspectos que realmente nos han de interesar en el entrenamiento de esta demarcación.

4. Analisis de las ATT ofensivas .

En el fútbol actual observamos cómo y tras todo lo ya expuesto, que el portero juega un papel muy importante dentro de todo equipo.

Desde este trabajo se intenta señalar la influencia ofensiva de las acciones que realiza en un partido las cuales le otorgan un papel fundamental como iniciador de juego.

“El portero es el primer atacante, se debe convertir en el primer elemento del ataque y contraataque.”
Yagüe, J.M

Vemos por tanto que el papel que puede llegar a jugar este elemento es muy importante dentro de la concepción colectiva de ataque.

“El portero del futuro, y ya hoy, estará obligado a intervenir técnica y tácticamente en la organización colectiva del juego en ataque y en defensa, a jugar con los pies muy a menudo ante las cesiones de sus compañeros y presión del adversario y a salir fuera de su área para interceptar balones a “la espalda” de su propia línea defensiva, como consecuencia de las directrices del fútbol moderno de achicar espacios para presionar y/o jugar con la “trampa” defensiva del fuera de juego.” Yagüe, J.M

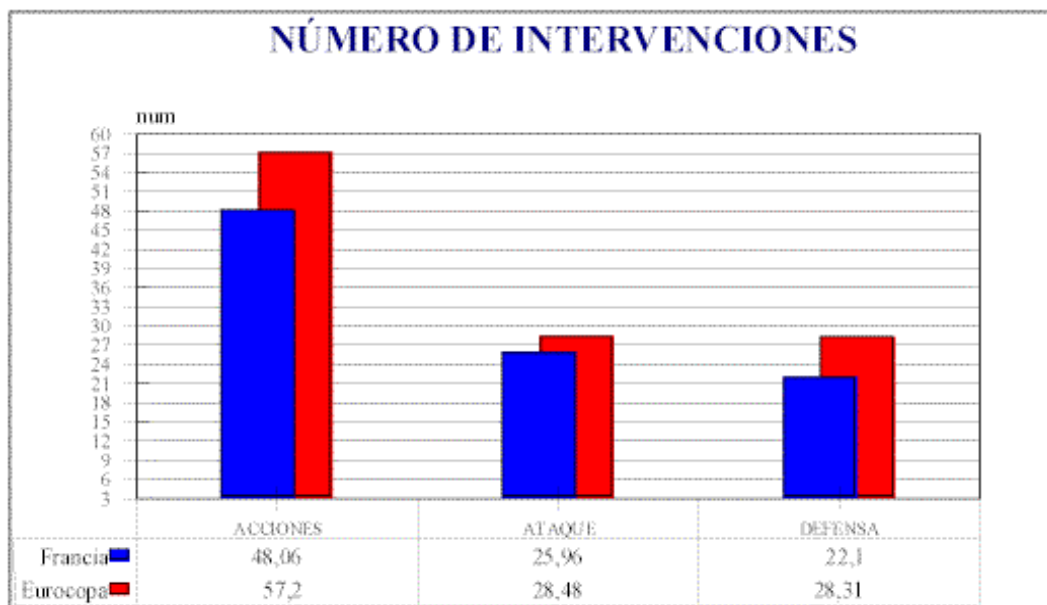
Una vez que somos conscientes de la importancia que tiene todo lo mencionado, creemos oportuno el señalar, y por medio de varias investigaciones, la cuantificación de las ATT ofensivas realizadas por el guardameta durante el transcurso de un partido. Creemos de vital importancia el conocimiento de los resultados que a continuación expondremos, ya que, gracias a ellos, podremos adaptar nuestros entrenamientos y nuestros planteamientos colectivos de ataque.

El estudio más interesante que encontramos al respecto es el realizado por Pilar Sainz de Baranda Andujar y Enrique Ortega Toro en el año 2002 y que versa sobre las acciones técnico tácticas realizadas por los porteros en el mundial de Francia 98 y en la Eurocopa 2000.

Las conclusiones más importantes obtenidas en el mencionado estudio las expondremos a través de las siguientes gráficas en las que podemos apreciar las medias generales y desviaciones típicas obtenidas por los porteros en cada variable medida en el estudio.

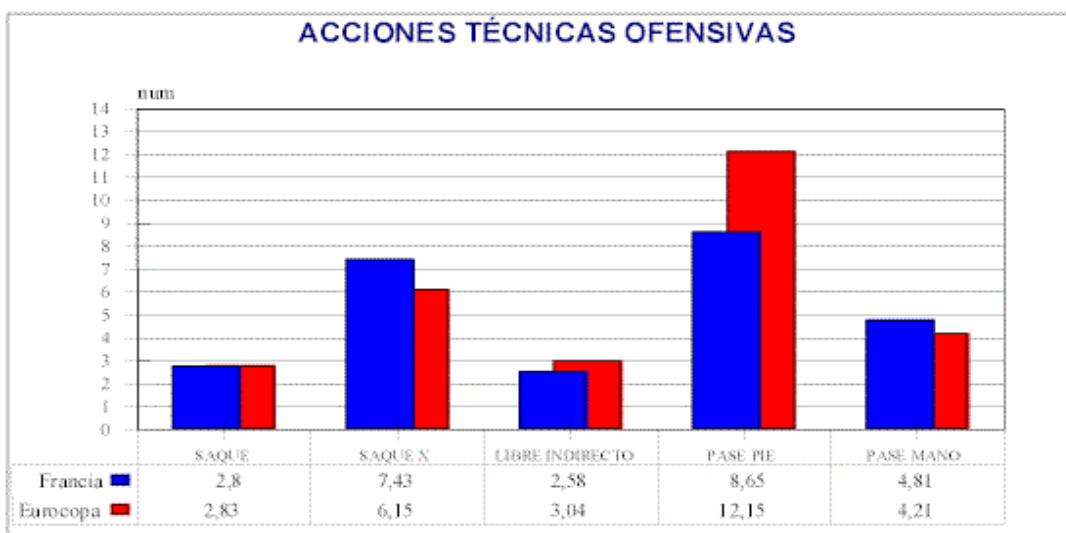
Dos resultados muy claros obtendremos al hacer un análisis general de los datos y compararlos con los obtenidos en el Mundial de Francia 98.

En primer lugar observaremos que en la eurocopa del 2000 se produce un aumento significativo en las intervenciones tanto técnicas, como en el apartado físico, en ataque como en defensa; lo que nos confirma que en un partido cada vez se realizan con mayor frecuencia las intervenciones de un portero.



En: “Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el Mundial de Francia '98 vs Eurocupa 2000” Sainz, P y Ortega,E. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 49 - Junio de 2002

En segundo lugar, y centrándonos ya en las acciones ofensivas, comprobaremos como la acción del pase sufre un aumento más marcado respecto a las demás variables medidas. Estos datos indican que el aumento en el número de intervenciones en el ataque del portero es debido a su mayor participación en la organización del juego, sin que el balón haya salido del terreno de juego, de la misma forma, nos indican que el portero debe dominar, como un jugador más, el balón con los pies.



En: “Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el Mundial de Francia '98 vs Eurocupa 2000” Sainz, P y Ortega,E. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital -

Buenos Aires - Año 8 - N° 49 - Junio de 2002

Otros datos más cuantitativos que se desprenden del estudio serían los datos obtenidos y que se reflejan en las gráficas expuestas a cerca de las acciones ofensivas de los porteros.

Así. La media de acciones realizadas en ataque, fue de $28,48 \pm 6,26$ con un valor mínimo de 15 ± 9 y uno máximo de 39 ± 29 . Si lo analizamos por acciones específicas vemos como es el pase con el pie ($12,15 \pm 3,92$) con una diferencia considerable respecto a las demás acciones técnicas, el gesto más utilizado. En segundo lugar tenemos el saque de puerta ($8,87 \pm 4,9$) aunque casi siempre es realizado después de una acción de ataque contrario sin peligro.

“El pase con la mano ($4,21 \pm 3,23$) es el menos utilizados por los porteros aunque en el análisis individual observamos como hay diferencias entre ellos, destacando a De Wilde, Baia, Barthez y Kralj con una media elevada ($7,3$; $6,5$; $7,2$ y 8 respectivamente) y por el lado contrario a Toldo con una media de $1,3$ que casi no utiliza este gesto técnico.” Sainz, P y Ortega, E 2002

En último lugar encontramos el saque de libre indirecto con una media de $3,06 \pm 2,38$, lo cual es bastante lógico debido a que no son muchos los fueros de juego o las faltas al portero que se cometen en un partido.

Con relación a la longitud de las acciones de ataque del portero observamos que un $65,04\%$ de estas son largas, con una media de $18,42 \pm 8,47$; mientras que la media de acciones cortas es de $9,9 \pm 6,72$.

“Cada portero muestra una preferencia por un tipo de acción y así lo demuestran durante todo el campeonato. Los porteros como Van der Sar y Kralj con una media de 20 y $16,3$ acciones respectivamente, se decantan claramente por el inicio de su ataque corto y, porteros como Toldo con una media de $28,2$ ataques, Rustu con 28 y Snikher con 25 inician la mayoría de sus ataques buscando acciones largas.” Sainz, P y Ortega, E 2002

Por otro lado, otros datos significativos que se desprenden del estudio están relacionados con la orientación y precisión de las acciones, así, en consonancia con la orientación, el centro es el lado más utilizado para el inicio de los ataques ($14,15 \pm 5,87$) con una diferencia significativa con respecto a las zonas laterales: derecha ($6,79 \pm 3,2$) e izquierda ($7,35 \pm 4,25$).

“ Si hacemos una análisis individual se sigue manteniendo la tónica siendo la zona central la más utilizada exceptuando en dos porteros, De Wilde y Baia, que utilizan algo más la zona izquierda aunque con muy poca diferencia con relación a la zona central.” Sainz, P y Ortega, E 2002

En relación a la precisión de las acciones, como es lógico, son las acciones cortas donde encontramos una mayor precisión con un $99,1\%$; en las acciones largas podemos decir que de cada dos inicios de jugada $0,84$ balones seguirán en poder de su equipo, existiendo por tanto un porcentaje de precisión del $42,6\%$.

“ En el aspecto individual, Van der Sar y De Wilde son los porteros que con más del 80% de aciertos obtienen una mayor precisión en sus acciones. En el lado contrario encontramos a Toldo con un 42% de precisión con los peores resultados, lo cual puede deberse a que la mayoría de los ataques del portero italiano fueron largos con una precisión del $39,7\%$, mientras que solo realizó una media de $1,8$ acciones cortas “Sainz, P y Ortega, E 2002

Por otra parte creemos también interesante resaltar algunos datos que obtuvo Francisco Garcia Ocaña en un estudio en el que observó a 13 porteros del campeonato nacional de liga durante la temporada $90-91$ (regla de recepción prohibida con la mano no vigente todavía), y en el que intentaba encontrar diferencias entre las acciones realizadas por el portero durante tres periodos del partido (antes, durante y al final).

- Resultados de las acciones ofensivas:

	Total	Media
Lanzamientos del portero	373 (36%)	9'56
Saques de puerta	144 (14%)	3'69
Pases Mano	364 (47%)	9'33
Pases Pie	124	3'17
Otras	27 (3%)	0'69
TOTAL	1032	26'46

(En: "El portero de fútbol" García Ocaña, F (2000).)

En relación al objetivo de estudio del citado autor, en su trabajo se concluye que no existen diferencias significativas entre las acciones ofensivas realizadas por el portero en los tres periodos en los que divide el encuentro.

5. Contenidos técnico tácticos ofensivos.

Son varias las ya citadas acciones ofensivas que realiza el portero durante el partido, por eso, a continuación tratamos de definir las mismas de una manera más profunda y relacionada con lo que atañe realmente al portero.

Para esto, separaremos las dichas acciones en dos grandes grupos: acciones de inicio de jugada y acciones durante el juego.

Las primeras servirán al equipo para iniciar y enlazar ataques ordenados y coherentes, por otra parte, de la correcta ejecución de las segundas dependerá la eficacia de la continuidad en el juego del equipo.

5.1 Acciones de inicio de jugada:

El portero puede considerarse como el primer jugador que inicia en ataque de un equipo en determinadas situaciones de juego. Para llevar a cabo el inicio de un ataque, el portero tendrá dos opciones: realizar un saque con la mano o con el pie, encontrando distintas posibilidades dentro de cada una de estas dos variantes que debemos considerar para crear situaciones de trabajo similares en los entrenamientos que la competición nos va a demandar.

a) Lanzamiento con la mano:

Es la acción técnico-táctica que realiza el portero, en posesión del balón y como continuidad en el juego, generalmente mediante el brazo hábil, con el objetivo de conseguir la progresión en el juego (García, F 2000).

Siguiendo a Mercé, este lanzamiento con la mano puede realizarse raso, a media altura o ser un lanzamiento alto.

-Lanzamiento alto: cuando se busca potencia se realiza generalmente con una mano extendiendo el segmento ejecutor que sujeta el balón de forma máxima. El portero soltara al balón antes que el brazo que lo sujeta atraviese el eje perpendicular de su propio cuerpo, pasando el brazo por encima de la cabeza.

Encontramos una variante de este tipo de lanzamiento que se utiliza ante la presencia de un adversario y el portero esta dispuesto a iniciar un ataque rápido. Se efectúa con las dos manos, flexionando y extendiendo los brazos por detrás de la cabeza.

-Lanzamiento a media altura: se realiza de la misma forma que el anterior salvo que el brazo ejecutor suelta el balón tras pasar la perpendicular del propio cuerpo. Se puede realizar tanto pasando el balón por encima de la cabeza como por la línea de los hombros.

-Lanzamiento raso: es el más seguro de todos para el control por parte del compañero, por lo que la precisión que se puede alcanzar es máxima pero la distancia de lanzamiento suele ser corta. Se realiza flexionando el tronco y la pierna, balanceando el brazo que impulsa el balón por la superficie del terreno de juego.

b) Golpeo con el pie:

Este tipo de lanzamiento presenta una diferenciación con respecto que se efectúa con la mano, y es que se puede realizar con el balón estático o con el balón en poder del portero.

-Golpeo con balón estático: acción técnico-táctica que realiza el portero con los miembros inferiores al reanudar el juego desde el área de meta, cuando, a consecuencia de una acción producida por el equipo adversario, el balón rebasa la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes.

Según el reglamento “el balón, se colocara en punto cualquiera de aquella mitad del área de meta más cercana al sitio por el cual cruzó la línea y será lanzado con el pie, o por un jugador del equipo defensor”

Esta reanudación del juego puede tener una doble intencionalidad, ya que se puede realizar de forma rápida para crea situaciones estratégicas de ataque, o se puede retrasar esta acción con el propósito de temporizar el tiempo del juego.

Además de esta doble intencionalidad siguiendo a Mercé, podemos dividirlo en saque largo y saque corto.

- Saque corto: el golpeo se realizará con el empeine interior del pie hábil generalmente, efectuándose tanto con o sin carrera previa. El miembro ejecutor realizará una hiperextensión sobrepasando el eje corporal si queremos conseguir una mayor aceleración en el momento de impacto con el balón. El brazo del lado del segmento ejecutor se encontrará en abducción. Este tipo de pase suele realizarse con los jugadores de la línea defensiva .
- Saque largo: el golpeo se realizará con el empeine total del pie hábil, efectuándose con carrera previa. El miembro ejecutor realizará una hiperextensión sobrepasando el eje corporal si queremos conseguir una mayor aceleración en el momento de impacto con el balón. El brazo del lado del segmento ejecutor se encontrará en abducción

A la hora de realizar estos tipos de saque, los porteros deben evitar los siguientes errores: (García, F. 2000)

- Intentar pasar el balón a un compañero cuando éste se encuentra de espaldas al mismo.
- Darle al esférico una trayectoria rasa cuando las líneas del equipo contrario se encuentran organizadas.
- Realizar la acción cuando el jugador más próximo al área de penalti sea un adversario.

-Golpeo con el balón en poder del portero:

Es la acción técnico-táctica que realiza el portero, en posesión del balón y como continuidad en el juego mediante el pie generalmente hábil con el objetivo de conseguir la progresión en el juego. El objetivo de este tipo de lanzamientos es tanto la precisión como lograr una distancia considerable o la máxima. La distancia alcanzada vendrá determinada por la velocidad inicial a la que sale el balón y el ángulo de salida. La velocidad inicial del balón dependerá de la velocidad inicial del pie que va a golpear más la aceleración angular de la pierna por el tiempo en el que se desarrolla dicha aceleración. Por tanto, si aumentamos el recorrido de la pierna para obtener una mayor aceleración del segmento inferior conseguiremos una mayor distancia de lanzamiento, por lo que el portero debe sujetar el balón con el brazo en total extensión.

Este lanzamiento tiene una doble variante:

- o *Lanzamiento de bolea*, en el que el balón no toca el terreno de juego previamente a ser lanzado por el portero.
- o *Lanzamiento a bote pronto o semibolea*, en el que el balón toca el terreno de juego previamente a ser lanzado por el portero.

5.2 Acciones con el balón en juego

a) El control:

Acción técnico-táctica en la que el portero recibe el balón tras el pase de un compañero (Castelo, 2000). Siguiendo a este mismo autor, afirmamos que una recepción eficaz del balón por parte del portero, le permitirá tener tiempo y espacio suficientes para ejecutar sus comportamientos técnico- tácticos posteriores, ya que cuanto mejor sea esta recepción mayores posibilidades de realizar un buen pase, conducción o regate.

Siguiendo a Hughes, 1990 (en Castelo, 2000) el portero debe tener en cuenta una serie de aspectos que le permitirán realizar el control de balón en las mejores condiciones posibles:

- ✓ Desplazarse en dirección a la trayectoria del balón
- ✓ Decidir anticipadamente la superficie corporal con la cual se va a recepcionar el balón (los pies: parte interna, externa, empeine y planta,; los muslos, el abdomen, el pecho y la cabeza).
- ✓ Debe orientarse para conseguir un mejor ligazón con las posteriores acciones técnico- tácticas. Para conseguirlo es importante orientar el pie de apoyo hacia el lado donde queremos darle salida al balón (Gómez y Corberán).
- ✓ Confianza en la ejecución, estando mentalmente relajado para evitar tensión en los músculos que dificulten el gesto.

El portero puede realizar los distintos tipos de control que se conocen por lo que cuantos más domine mayor variedad para contextualizarlos en la situación real de juego. De esta forma debe dominar la parada, semi-parada, amortiguación y el control orientado.

A la hora de llevarlo a la práctica debemos considerar que en la mayoría de ocasiones el portero recibe el balón de frente al adversario y que generalmente si le presionan suele optar más que por controlar, por hacer un pase sin control previo o un despeje largo.

A modo de cuestión, ¿definiríamos como control el pase con la cabeza de un compañero y la posterior recepción con las manos de éste, o como una parada o bloqueo?

b) El regate:

Acción técnico-táctica en la que el portero supera con el balón perfectamente controlado al adversario directo.

El regate exige una gran virtuosidad técnica y un sentido de improvisación elevado puesto que contiene el riesgo de la pérdida de la posesión del balón (Castelo, 2000).

Atendiendo al factor riesgo debemos mencionar la importancia de arriesgar en momentos oportunos y en espacios ofensivos y predefensivos puesto que la pérdida de balón puede solaparse por jugadores de líneas más retrasadas; sin embargo el portero es el jugador de la última línea defensiva y pocas veces a la hora de hacer un regate encontramos jugadores que le hagan una cobertura, de ahí el gran riesgo que supone la pérdida de balón en la zona defensiva por parte del portero.

Según Hughs, 1990 (en Castelo, 2000) debemos tener en cuenta una serie de elementos importantes para la eficiente ejecución del regate:

- ✓ Engañar y desequilibrar al adversario directo, ya que el oponente al reaccionar equivocadamente, se desequilibrará y será más fácil la ejecución de éste.
- ✓ Realizar cambios de dirección para desequilibrar al adversario.
- ✓ Realizar cambios de velocidad para que al adversario no le de tiempo a retomar su posición ante el desequilibrio creado.

En la liga española son pocos los porteros que en situaciones reales de juego acostumbran a regatear a los adversarios en lugar de utilizar una acción técnico-táctica que conlleve menos riesgo, demostrando de esta forma que son conscientes del peligro de esta acción en la mayoría de los casos. Tan solo encontramos algunos porteros sudamericanos como los míticos Higuita y Gatti, ambos apodados El Loco que frecuentemente usaban acciones técnico-tácticas que suponen un gran riesgo en acciones reales de juego.

c) La conducción:

Acción técnico-táctica de desplazamiento controlado del balón en un espacio de juego por parte del portero. (Castelo, 2000).

Siguiendo al mismo autor podemos destacar elementos fundamentales para un eficaz desplazamiento del balón por parte del portero:

- ✓ La conducción se efectúa normalmente con los miembros inferiores, especialmente con los pies, en los que la parte interna de este ofrece mayor precisión pero es menos rápida, con el empeine total es bastante rápida pero poco precisa, siendo la parte externa rápida y eficiente.
- ✓ En cuanto al contacto con el balón cuando el portero, es presionado por el adversario debe mantenerlo siempre cerca de los pies permitiéndole realizar cambios de dirección en cualquier momento.
- ✓ Debe ejecutarse con el pie conductor del lado opuesto al que se encuentra el adversario.
- ✓ Debe realizarla con la cabeza levantada con el fin de observar el espacio de juego a su alrededor

En el caso del portero la conducción sirve para temporizar la acción ofensiva dando tiempo a los compañeros para realizar movimientos tácticos, para perder tiempo cuando el resultado es beneficioso, o para progresar en el terreno de juego previo a un pase

d) El pase:

Acción técnico-táctica de comunicación material establecida entre un jugador y el portero del mismo equipo, es, por tanto, la acción de relación colectiva más simple de observar y ejecutar (Castelo, 2000).

Según Hughs, 1990 (en Castelo, 2000) nada destruye tan rápidamente la confianza de un equipo como un pase impreciso.

En cuanto a la selección del pase, el portero debe realizar un análisis de la situación teniendo en cuenta tanto la posición de los compañeros, la posición de los adversarios, el conocimiento de sus propias capacidades para la ejecución del pase seleccionado, como los objetivos tácticos momentáneos del equipo, es decir, el resultado numérico del juego, el tiempo de juego, la ruptura de ritmo de juego del adversario.....

En cuanto a la ejecución siguiendo al mismo autor debemos tener en cuenta una serie de factores fundamentales:

- ✓ Tipo de pase a ejecutar.
- ✓ La potencia de pase.
- ✓ La precisión, factor a tener en cuenta para que el receptor no tenga que modificar la dirección y el objetivo para recibir el balón.

Para la ejecución de esta acción técnico-táctica pueden utilizarse todas las superficies corporales, aunque para el portero las más utilizadas son los pies (parte interna, externa y empeine), el pecho, la cabeza y por supuesto las manos dentro de su área.

Mencionar que cuanto mayor sea el área de impacto, mayor será la precisión del pase pero menor la distancia que el balón podrá recorrer, y cuanto menor sea la superficie de contacto, menos preciso, pero mayor distancia podrá alcanzar. La parte interna del pie ofrece mayor precisión y el empeine mayor potencia.

El portero recibe pases fundamentalmente de los compañeros pertenecientes al sector defensivo 59%, medio 27% y avanzado 14%. Los jugadores del sector defensivo reciben por parte del portero un 7% de los pases, siendo un 3% para los jugadores del sector medio y un 2% para los del avanzado. (Castelo, 2000).

6.: Técnica o habilidad?

Como todos sabemos, el fútbol posee una estructura y funcionalidad muy compleja y absolutamente distinta de la de los deportes en los que predomina el factor ejecución.(individuales principalmente).Por esto, a la hora de definir las actuaciones de sus participantes, no podemos atenernos a los mismos criterios que para los deportes individuales en los que el modelo de ejecución suele llegar a ser fundamental.

“En el análisis estructural de los deportes pertenecientes al grupo de cooperación oposición, la técnica sólo es uno de los seis parámetros configuradores de la lógica interna (Reglas, técnica, espacio, tiempo, comunicación y estrategia)” (Hernández, 1994)

En el fútbol la ejecución técnica del poseedor del balón va a estar directamente influenciada por otros aspectos como son el espacio, la situación momentánea de el juego, del balón, los compañeros, los adversarios, en definitiva acciones marcadas por la incertidumbre, y que convierten al fútbol en un deporte en el que la percepción y la toma de decisiones son como mínimo igual de importantes que la ejecución. El fútbol es por tanto, una actividad abierta, no podemos encuadrarlo e intentar que una habilidad abierta se parezca a una cerrada, se sacaría de contexto. En Moreno, R.(2004)

“A partir de que no se juega en el mismo momento y/o en el mismo lugar, la situación ya cambia”(Lillo, 2000).

El Fútbol como *actividad cognitiva*, debe pretender el desarrollo de la percepción y decisión, pero después el jugador ha de ejecutar y hacerlo bien, necesita la técnica, pero no la técnica descontextualizada.

Vemos Tras todo lo hasta ahora comentado, que el comportamiento de juego del futbolista sólo se puede entender de forma global.

Por esto, y en aplicación directa al portero, creemos que no deberíamos hablar de técnica “pura” en las acciones del portero, ya que, aunque esta como es lógico aparece, no creemos que sea relevante en el fútbol.

Pensamos sin lugar a duda por ello, que es más correcto hablar de habilidad (táctica individual) cuando nos refiramos a las acciones del portero ya que al igual que para otro jugador de campo, sus acciones están condicionadas por varios factores (compañeros, rivales..) y que la eficacia de las mismas no nos viene marcada por el gesto técnico sino por la eficacia grupal. Es decir, preferimos que un portero no golpee perfectamente el balón en un saque de meta pero que lea correctamente la situación de sus compañeros y logre enviar el balón, a que golpee perfecto y no tenga eficacia alguna en sus pases.

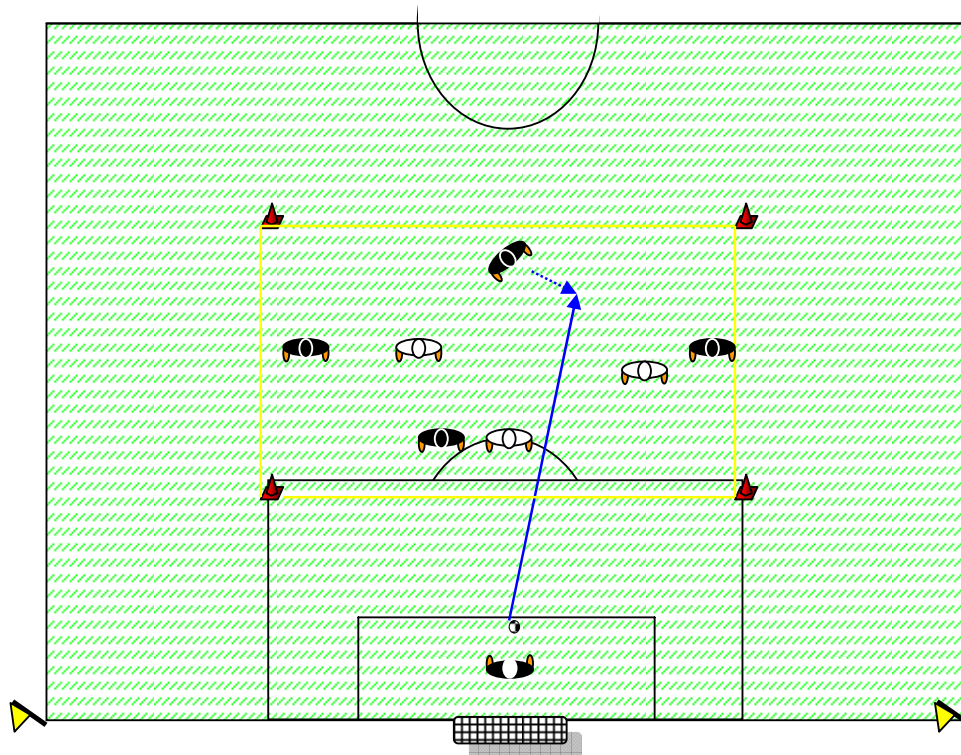
7. Testaje del portero a nivel ofensivo

a. Test técnico



b. Test Táctico

TEST TÁCTICO: VALORACIÓN DE LA TOMA DE DECISIÓN DEL MOMENTO DEL SAQUE DEL PORTERO.



MATERIAL NECESARIO:

10 balones de fútbol-11, 4 conos delimitadores y un cronómetro.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Campo de fútbol.

ORGANIZACIÓN:

1 portero situado en el área de portería y dos equipos, uno de 4 jugadores y otro de 3 ubicados dentro de un rectángulo situado junto al área de penalti y de las mismas

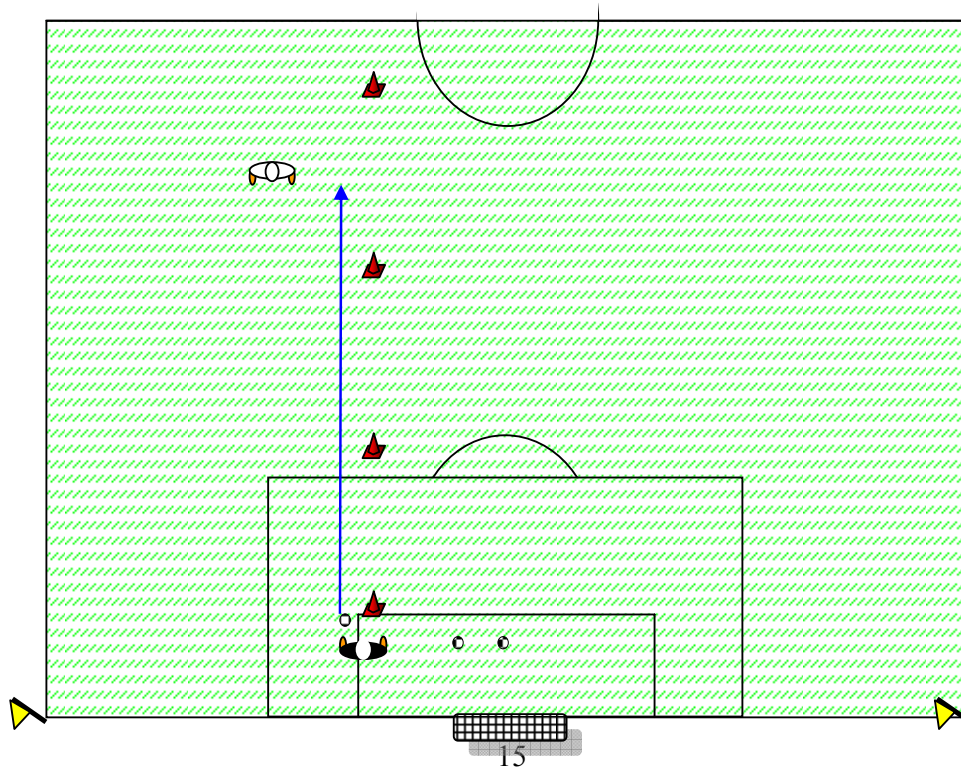
Publicado en www.portalfitness.com

Autor: Lic. Pedro Gómez Piqueras

pedrogomez7@hotmail.com

c. Test físico:

TEST FÍSICO: VALORACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA M.
SUPERIOR DEL PORTERO.



MATERIAL NECESARIO:

3 balones de fútbol-11, cinta métrica, conos señalizadores.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Campo de fútbol.

ORGANIZACIÓN:

1 portero situado en un vértice del área de portero y 1 medidor con conos señalizadores en mano. Cada 10 metros se encontrara un cono que sirve de referencia para lanzar en línea recta.

PROTOCOLO DEL TEST:

El portero lanza con la mano dominante 3 balones intentando alcanzar la máxima distancia posible sin serle posible la utilización de carrera previa. El medidor señala con un cono cada una de las distancias alcanzadas.

VALORACIÓN:

Se medirá en metros la mejor de las tres distancias alcanzadas en los lanzamientos.

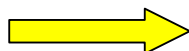
• **PARTE PRÁCTICA**

FICHA 1: LANZAMIENTO CON LA MANO (SAQUE)	
Componente físico	- Analítico en gimnasio (trabajo pectoral, deltoides, aductores de brazo) - Trabajo con balón medicinal
“FUERZA EXPLOSIVA MIEMBRO SUPERIOR” →	
FÍSICO + TÉCNICO	 <p>Trabajo de precisión de saque en mini porterías a través de las diferentes modalidades del mismo (raso, a media altura y raso). Trabajaremos primero el ejercicio con balón medicinal y luego con balón normal</p>
FÍSICO + TÉCNICO + TÁCTICA INDIVIDUAL + GRUPAL + COLECTIVA	
	4X4. Táctica individual: a los tres pases un equipo hace un pase al portero y este se lo debe devolver eficazmente a su equipo. Táctica grupal: Idem. Pero uno del equipo que no ha pasado puede entrar al área ha realizar oposición pasiva. Los jugadores del equipo pasador

FICHA 2: EL DESVIO Y EL DESPEJE

COMPONENTE FÍSICO

“VELOCIDAD DE REACCIÓN”



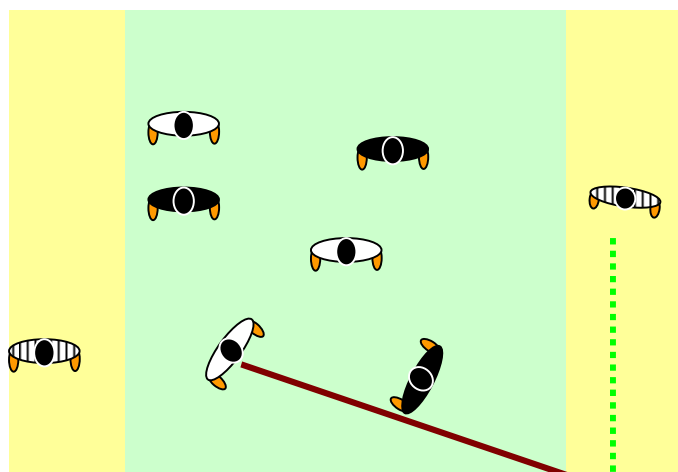
-De manera analítica a través de ejercicios en los que el portero deba discernir rápidamente entre varios estímulos.
-Pitidos, colores.....(sin gesto específico todavía)

COMP. FÍSICO + TÉCNICA



Con el portero de espaldas, lanzaremos balón sobre su cuerpo para que le reboten. Ante estos, el portero deberá responder bien con un desvío o con un despeje adecuados a la técnica propia del portero (caída, flexión rodillas,...)

FÍSICO + TÉCNICA + TÁCTICA INDIVIDUAL + GRUPAL + COLECTIVA



Situación 3x3 + dos comodines que trabajaran como ejecutores de centros y como receptores en función del ejercicio. Trabajaremos los tres tipos de táctica a través de la presente organización.

FICHA 3.

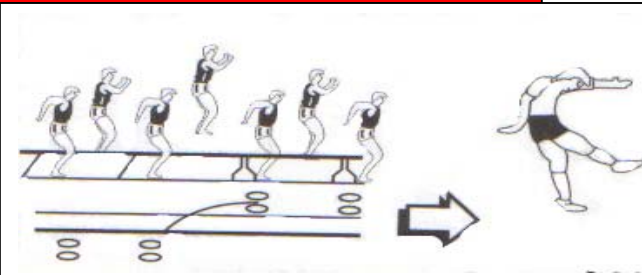
CONTROL Y PASE (INICIO DE ATAQUE EN CORTO Y EN LARGO)

COMPONENTE FÍSICO

“FUERZA GENERAL MIEMBRO INFERIOR” →

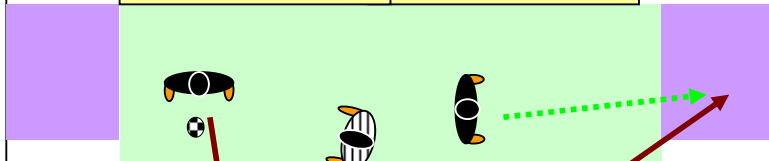
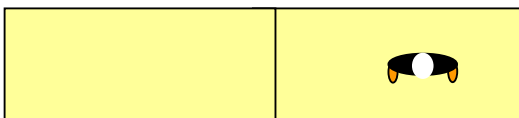
A través de ejercicios analíticos de cuádriceps e isquiotibiales trabajando tanto la máxima como la resistencia

COMP. FÍSICO + TÉCNICO



Salto de vallas con pies juntos y realización de un pase largo a unas zonas prefijadas valorando así el nivel de ejecución a través de la precisión.

FÍSICO + TÉCNICA + TÁCTICA INDIVIDUAL + GRUPAL + COLECTIVA



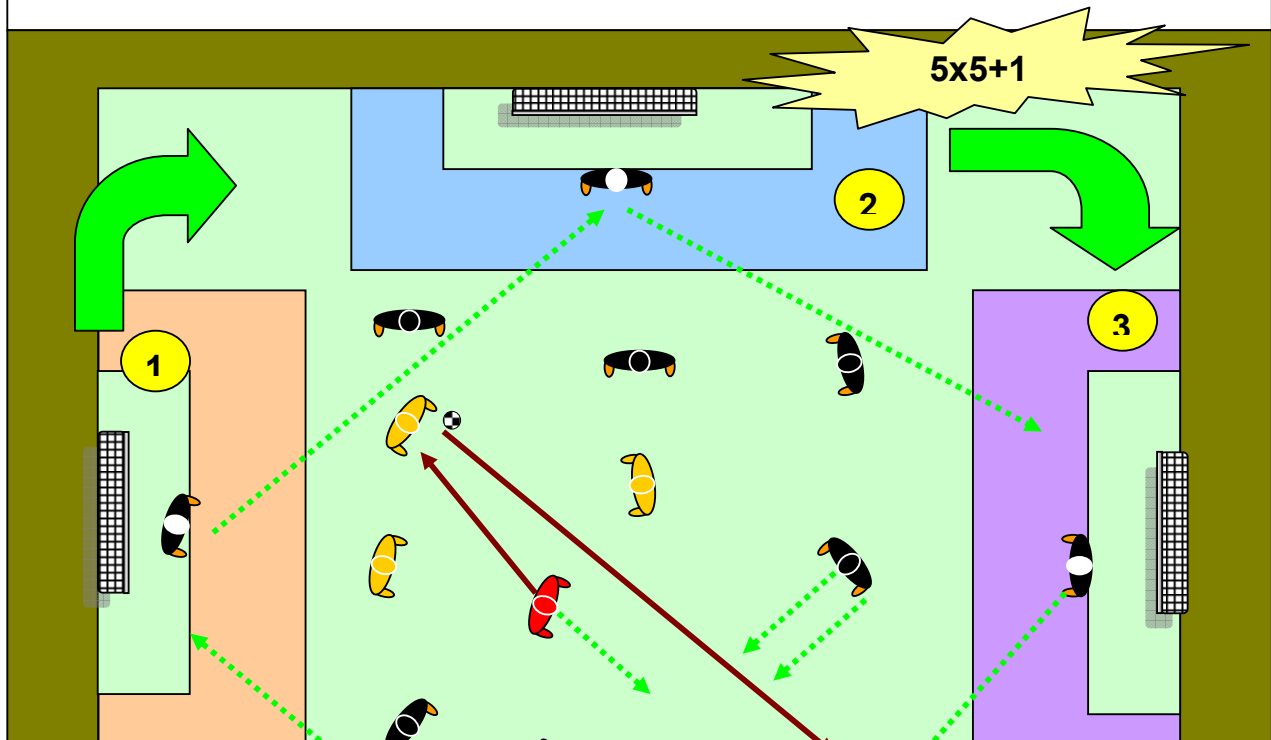
3x3 + comodín

Juegan dos porteros (uno en cada zona amarilla)
Los jugadores de campo juegan una posesión únicamente en el rectángulo verde y el comodín va con el

INTEGRACIÓN EN UN JUEGO DE LAS ACCIONES TRABAJADAS ANTERIORMENTE.

(Lanzamiento con la mano + desvío y despeje + control, regate , conducción y pase + recepciones y blocajes)

A través del siguiente ejercicio y con una única disposición, trabajaremos tanto el componente físico, como el técnico y como el táctico en sus tres vertientes.
La actividad trata de simular una acción real en la que el portero tendrá que actuar constantemente.



8.Conclusiones

1.Incremento en la participación en el juego colectivo por parte del portero.

8.Conclusiones

1.Incremento en la participación en el juego colectivo por parte del portero.

2.Acciones condicionadas por los cambios en el reglamento

3.Para ser un buen portero ya no basta tan sólo con hacerlo bien debajo de los palos.

4.Debemos ser conscientes de la importancia que pueden llegar a tener ciertas acciones del portero.

8.Conclusiones

1.Incremento en la participación en el juego colectivo por parte del portero.

2.Acciones condicionadas por los cambios en el reglamento

3.Para ser un buen portero ya no basta tan sólo con hacerlo bien debajo de los palos.

4.Debemos ser conscientes de la importancia que pueden llegar a tener ciertas acciones del portero.

5.Sólo siendo conscientes de lo señalado podremos dar sentido a las acciones de nuestro portero siendo además capaces de diseñar entrenamientos en los que se integre el trabajo colectivo de esta posición.

9.Bibliografía

Publicado en www.portalfitness.com

Autor: Lic. Pedro Gómez Piqueras

pedrogomez7@hotmail.com

- Bangsbo, J (1998) “Entrenamiento de la condición física en el fútbol” Barcelona. Paidotribo.
- Castelo, J (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona. INDE
- Ekblom. B (1999) “Fútbol. Manual de las ciencias del entrenamiento. Fútbol. Barcelona. Paidotribo.
- García Ocaña, F.(2000) “El portero de fútbol”. Paidotribo. 3ª edición. Barcelona
- García Ocaña, F.(1992).”La estadística y el portero de fútbol”.Apunts, Educación física y deportes. 29. pgs 62-68
- Hernández moreno J. (2001). “La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la E.F escolar y al entrenamiento deportivo. Barcelona. INDE
- Moreno López, R. (2004) “Metodología de enseñanza del fútbol y su aplicación al portero”. En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004
- Sainz de Baranda, Pilar y Ortega Toro, Enrique (2002) “Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el Mundial de Francia '98 vs Eurocopa 2000”. En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 49 - Junio de 2002
- Santos, A. “Técnica del portero” (2002) En: [www. Entrenadores.info](http://www.entrenadores.info).
- Yagüe Cabezón, JM.(2000) “Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno”. En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 38 - Julio de 2001