



ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE



1. LA FIGURA DEL PORTERO

1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ DEFINICIÓN:

- La técnica, es el procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, el arte, el deporte, la educación, o cualquier otra actividad.
- La técnica deportiva se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen una serie de patrones temporales espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ LA FIGURA DEL PORTERO:

- La figura del portero es una posición diferente a la de los otros miembros del equipo. Es exclusiva y específica.
- Tiene una gran importancia dentro del equipo (Rendimiento)
- Debe tener unas cualidades físicas específicas, a diferencia del resto

1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ LA FIGURA DEL PORTERO:

- Tiene un grado muy alto de responsabilidad. Debe tener una preparación mental diferente.
- Tiene un apartado específico dentro del reglamento: Vestimenta, utilización de las manos, limitación de espacio-tiempo...
- Debe ser un comunicador permanente

1. LA FIGURA DEL PORTERO

¿CÓMO SOLVENTA UN PORTERO LAS SITUACIONES QUE SE PRODUCEN DURANTE UN PARTIDO?

TÁCTICA

El portero obtiene la información mediante la visualización de lo que ocurre y analiza que acción técnica debe realizar

TÉCNICA

Realiza la acción Técnica concreta

SOLUCIÓN

Solventa la situación favorablemente

1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ LAS CUALIDADES DE UN PORTERO (FÍSICAS):

- COORDINATIVAS
- AGILIDAD
- REFLEJOS
- FLEXIBILIDAD
- MOVILIDAD
- ELASTICIDAD
- POTENCIA
- FUERZA EXPLOSIVA
- VELOCIDAD
- SEGMENTARIA
- GESTUAL
- DESPLAZAMIENTO



1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ LAS CUALIDADES DE UN PORTERO (PSICOLÓGICAS):

- VALENTÍA
- AUTOESTIMA
- LIDERAZGO
- PODER
- COMUNICATIVO
- METÓDICO
- ANALISTA
- CONCENTRACIÓN/ATENCIÓN
- TOMA DE DECISIONES



1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ FORMACIÓN:

- TÁCTICA Y ESTRATÉGICA

En su formación, los porteros deben adquirir conocimientos teóricos y prácticos de las situaciones tácticas y estratégicas específicas de su posición con las posibles variantes, así como conocer la táctica de una manera más general (como sus compañeros), tanto en defensa como en ataque.

1. LA FIGURA DEL PORTERO

✓ FORMACIÓN:

- TÉCNICA

El portero se ha de someter a la formación de todos los fundamentos técnicos propios de su posición.

El dominio de estos fundamentos, tanto ofensivos como defensivos, sean con balón o sin él, contribuirá a una mayor eficacia de las operaciones técnicas y tácticas en el transcurso del partido.

2. EL ENTRENAMIENTO DEL PORTERO

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

EL ANTES Y EL DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS

- ✓ LA ESCUELA TRADICIONAL
 - Aislamiento de los porteros
 - Sólo importaba la ejecución



2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

¿QUÉ SE BUSCA HOY EN DÍA?

- Importancia de la toma de decisiones del portero
- Se realizan tareas más globales (con resto del equipo)
- Se intentan crear porteros INTELIGENTES

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

¿QUÉ SE BUSCA HOY EN DÍA?

Es imprescindible entrenar al portero de una forma GLOBAL, ya que la toma de decisión CORRECTA en un juego tan cambiante como el fútbol, es lo más complejo a realizar.

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

✓ EL ENTRENAMIENTO AISLADO (ANALÍTICO):

- ENTRENAMIENTO ÚNICAMENTE ESPECÍFICO
- ¡SÓLO PORTEROS!



2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

✓ EL ENTRENAMIENTO DE FORMATO COMPARTIDO (MIXTO):

- MISMOS EJERCICIOS PERO CON LA TÉCNICA DEL PORTERO EN SEGUNDO LUGAR (MENOS IMPORTANCIA)
- DIFERENCIADO DEL INTEGRADO



2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

✓ EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO:

- TRABAJO DEL PORTERO CON EL RESTO DE EQUIPO
- CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS Y OBJETIVOS INDIVIDUALES
- OBJETIVOS COMPATIBLES CON LOS DEL RESTO DEL EQUIPO



2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

PUNTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE CADA MÉTODO

PUNTOS A FAVOR DEL MÉTODO ANALÍTICO

- ✓ El portero realiza muchas repeticiones del gesto técnico
- ✓ Se consigue mecanizar las acciones técnicas
- ✓ Mejora de los movimientos con balón
- ✓ Mejora de la coordinación con balón

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

PUNTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE CADA MÉTODO

PUNTOS EN CONTRA DEL MÉTODO ANALÍTICO

- ✓ El portero no evoluciona en las acciones sin balón
- ✓ El portero no aprende en situaciones similares al juego de competición
- ✓ El portero sabe de antemano el resultado del ejercicio
- ✓ El portero depende de las indicaciones del entrenador
- ✓ No interactúa con los oponentes ni con los compañeros
- ✓ No trabaja la táctica

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

PUNTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE CADA MÉTODO

PUNTOS A FAVOR DEL MÉTODO MIXTO

- ✓ Comienza a trabajar la táctica
- ✓ La solución del problema no está predefinida en el 100% de las situaciones
- ✓ Inicia el aprendizaje de situaciones que luego vivirá en la competición
- ✓ Empieza a competir
- ✓ El portero no sabe de antemano la solución al problema
- ✓ Deberá decidir tácticamente con qué situación técnica solventar una situación

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

PUNTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE CADA MÉTODO

PUNTOS EN CONTRA DEL MÉTODO MIXTO

- ✓ Menor número de repeticiones que en el método analítico
- ✓ Es necesario un conocimiento previo mínimo de la técnica o en su defecto se aprenderá durante la ejecución
- ✓ El objetivo del ejercicio puede finalizar siendo diferente al previsto
- ✓ En un número elevado de situaciones es probable conocer la solución previamente.

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

PUNTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE CADA MÉTODO

PUNTOS A FAVOR DEL MÉTODO GLOBAL

- ✓ Las situaciones que ocurren en la competición ya no son nuevas para el portero
- ✓ El juego sin balón mejora excepcionalmente
- ✓ La interacción con jugadores y compañeros es total
- ✓ El número de soluciones al problema se multiplican, haciendo que la toma de decisión sea prioritaria ante la situación

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

PUNTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE CADA MÉTODO

PUNTOS EN CONTRA DEL MÉTODO GLOBAL

- ✓ El número de repeticiones es el más bajo de las tres metodologías
- ✓ La técnica se debe conocer previamente o aprenderla sobre la ejecución del ejercicio
- ✓ El número de soluciones es muy alto, por lo que es posible que la solución no sea la planteada como objetivo

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

Como ocurre con el resto de jugadores de campo, con el portero de fútbol base también se ha de respetar un proceso evolutivo en su etapa de preparación específica.

Estos procesos se diferencian en 3 grandes etapas:

ANIMACIÓN

INICIACIÓN

RENDIMIENTO

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

LA ETAPA DE ANIMACIÓN

JUGADORES DE ENTRE 0 Y 7 AÑOS.

- Priorizaremos la comprensión del juego por encima de otras cosas
- Se introduce al jugador en la toma de decisiones
- Se potenciará la estructura creativa
- El portero debe probar en otras posiciones y roles dentro del campo
- Se deben reforzar las capacidades psicomotrices
- Prioridad mantener la motivación y tener empatía con el jugador

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

LA ETAPA DE INICIACIÓN

JUGADORES DE HASTA 11 AÑOS.

- No debería existir especialización de jugadores (sin posición fija)
- Importancia de la posición del portero en la globalidad del juego
- Minimizar las correcciones técnicas, que disfruten del juego.
- Combinar los juego con la competición
- Extremar la seguridad (en saltos y/o caídas)
- Diseñar tareas (JUEGOS) basados en el desarrollo de habilidades básicas

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

LA ETAPA DE INICIACIÓN

JUGADORES DE HASTA 11 AÑOS.

- Adquirir una base técnico-táctica
- Potenciar la estructura técnico-coordinativa
- Reforzar la velocidad gestual y la fuerza explosiva
- Relacionar el juego real con los aprendizajes técnicos
- Introducir tareas con los pies
- Hacerle ganar al jugador confianza a través de las experiencias en los entrenamientos

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

ENTRENAMIENTOS DE ETAPA INICIACIÓN Y ANIMACIÓN

JUEGO REAL

DIVERSIÓN
Y JUEGO

MOTIVACIÓN

INTEGRADO:
COMUNICACIÓN
COHESIÓN GRUPAL

ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

JUGADORES DE ENTRE 11 Y 18 AÑOS.

- Iniciar el trabajo específico de portería (técnica) combinado con tareas en las que participen más jugadores (táctica individual)
- Enseñar y perfeccionar las posiciones y geoformas en las diferentes acciones del portero (posición básica, bloqueos...)
- Etapa de ASIMILACIÓN: “Diseñar tareas que inicien con 1 sólo estímulo, y una vez aprendido el gesto, que lo ejecute con la mayor rapidez y precisión posible. A partir de aquí podemos seguir con la progresión añadiendo más de un estímulo en los ejercicios.”

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

JUGADORES DE ENTRE 11 Y 18 AÑOS.

- Debe aprender aspectos técnicos avanzados y complejos
- Incidir en la fuerza explosiva, velocidad específica y frecuencia gestual
- Realizar correcciones posturales
- Adquirir conciencia de momentos de activación/relajación
- Toma de decisiones en situaciones de juego real

2. EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

ENTRENAMIENTOS DE ETAPA RENDIMIENTO

JUEGO REAL

COMPROMISO

MOTIVACIÓN

INTEGRADO:
COMUNICACIÓN
COHESIÓN GRUPAL

ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

LA TÉCNICA INDIVIDUAL DEL PORTERO

1. TÉCNICA OFENSIVA (siempre con balón)
2. TÉCNICA DEFENSIVA (con o sin balón)

Es por eso que trabajaremos los fundamentos separándolos según si hay o no balón:

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

TÉCNICA SIN BALÓN

- POSICIONAMIENTO
- COLOCACIÓN
- DESPLAZAMIENTOS
- FINTAS DEFENSIVAS

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

TÉCNICA CON BALÓN*

- BLOCAJES
- DESVÍOS
- SALIDAS
- SAQUES
- JUEGO DE PIES

* Las explicaremos en el próximo capítulo

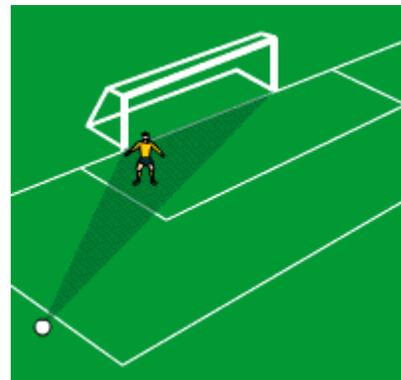
3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

POSICIONAMIENTO

Es la actitud que debe tener el portero teniendo en cuenta la distancia a la portería en la que se desarrolla el juego.

Si el juego se está desarrollando en campo contrario podrá ser pasiva (sin perder la atención del juego).

Si está en el propio campo, aumentará la tensión a medida que se acerque el balón.



3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

POSICIONAMIENTO

- Cabeza arriba mirando el balón
- El tronco ligeramente inclinado hacia delante
- Camas flexionadas y paralelas a la altura de la espalda (centro de gravedad bajo)
- Brazos abiertos, semi-flexionados
- Manos abiertas a la altura de las piernas
- Pies apoyados en la mitad distal
- Colocación y a la vez atención al balón

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

COLOCACIÓN

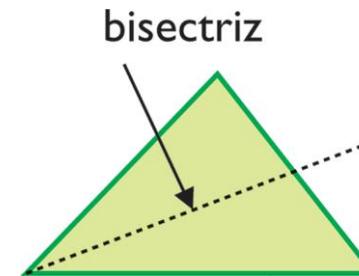
Habilidad cognitiva del portero, en defensa, para situarse correctamente en la línea de balón-portería.

Emplazamiento o sitio que debe ocupar el portero en las diferentes situaciones del juego, condicionado por la distancia y el ángulo en que se encuentre el balón.

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

COLOCACIÓN

- DISTANCIA: Más cerca o más lejos de la línea de meta en función de la distancia en la que esté el balón. Generalmente adelantado a la misma línea de gol.
- ÁNGULO: Según el ángulo que formen el balón y los palos respecto a la portería, el portero deberá de colocarse siempre en la bisectriz* del mismo y en la posición básica descrita anteriormente.



*Bisectriz: Es la semi recta que divide un ángulo en dos ángulos iguales.

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

COLOCACIÓN

BISECTRIZ



3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

COLOCACIÓN

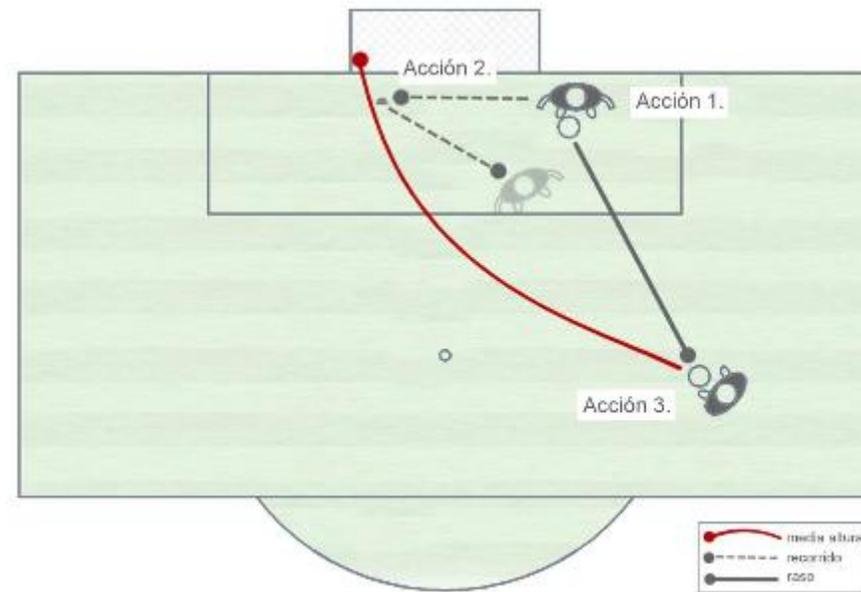
La palabra clave es “orientación espacial”, de hecho, se debe tener una percepción de espacio-portería desarrollada, que permita al portero colocarse correctamente, manteniendo siempre la concentración sobre la situación de juego.

El portero podrá recorrer al tacto (tocando con las manos los palos) o también haciendo servir la vista como medio indirecto de referencia.

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

EJERCICIOS COLOCACIÓN

1. Pase raso del portero al entrenador de porteros.
2. Desplazamiento lateral + tocar el cono
3. Tiro a media altura



3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

DESPLAZAMIENTOS

El objetivo del portero será llegar a cubrir en todo momento el mayor ángulo posible de tiro del rival, y estar siempre a punto para intervenir.

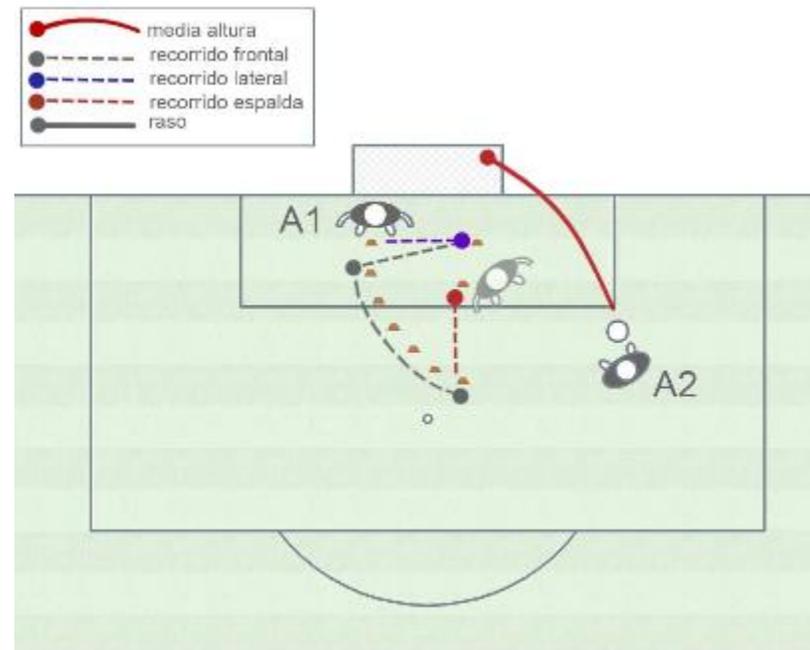
Se desplazará partiendo de la posición básica comentada anteriormente, de forma rápida y sin cruzar las piernas (carrera lateral).

Para cambiar de sentido, levantará el pie más cercano a la nueva dirección de desplazamiento para impulsarse con el otro.

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

EJERCICIOS DESPLAZAMIENTOS

1. Desplazamiento lateral del portero hacia el siguiente cono.
2. Carrera frontal con curva hasta el quinto cono
3. Carrera de espaldas hasta el siguiente cono
4. Tiro del entrenador para estirada lateral al palo corto del portero



3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

FINTAS DEFENSIVAS

Son acciones realizadas con el cuerpo, independientemente de la trayectoria del balón, con la finalidad de confundir a los atacantes.

Se pueden hacer servir en situaciones de inferioridad numérica o de 1 contra 1 (rival contra portero).



3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

ENTRENAMIENTO ANALÍTICO DE LOS PORTEROS

- Es el entrenamiento más tradicional

ENSEÑAR
EL GESTO

SITUACIONES
CERRADAS

3. EL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

ENTRENAMIENTO GLOBAL DE LOS PORTEROS

➤ Metodologías más activas, adaptadas a cada etapa:

1. ORGANIZAR LAS TAREAS

2. DAR INFORMACIÓN
ADECUADA

3. DESCUBRIMIENTO GUIADO
(HACERLE REFLEXIONAR)

4. DEBE SENTIR
SATISFACCIÓN POR DEPORTE

5. ÉXITO EN LAS TAREAS

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS EN LAS DIFERENTES ETAPAS

- NO especializar a un portero durante la INICIACIÓN
- El entrenamiento específico empezará en la etapa de ALEVINES

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

TABLA DE ELEMENTOS Y CAPACIDADES FÍSICAS A ENTRENAR SEGÚN CADA ETAPA EVOLUTIVA DEL JUGADOR (GRADO: DIFICULTAD)

Etapa	Capacidades Condicionales	Grado de Entre.
Pre-benjamín	Coordinación óculo-manual y lateralidad Velocidad de reacción y gestual Movilidad articular	
Benjamín	Coordinación óculo-manual y lateralidad Velocidad de reacción y gestual Movilidad articular	
Alevín	Coordinación óculo-manual y lateralidad Velocidad de reacción, gestual y desplazamiento Fuerza rápida (juegos y ejercicios de saltos) Movilidad articular Resistencia aeróbica	
Infantil	Coordinación óculo-manual, espacio temporal y lateralidad Agilidad y acrobacia (giros propio cuerpo, volteretas, etc.) Velocidad de reacción, gestual y desplazamiento (combinación de las mismas) Fuerza rápida (juegos, propio cuerpo y ejercicios de saltos y lanzamientos) Fuerza resistencia (circuitos) Movilidad articular y elongación muscular Resistencia aeróbica	

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

TABLA DE ELEMENTOS Y CAPACIDADES FÍSICAS A ENTRENAR SEGÚN CADA ETAPA EVOLUTIVA DEL JUGADOR (GRADO: DIFICULTAD)

Cadete	Coordinación óculo-manual y óculo-pedal	●●
	Agilidad y acrobacia (giros propio cuerpo, volteretas, etc.)	●●●●
	Velocidad de reacción, gestual y desplazamiento (incremento de dificultad)	●●●●
	Fuerza rápida y explosiva (multisaltos, multilanzamientos...)	●●
	Fuerza resistencia (circuitos)	●●
	Movilidad articular y elongación muscular (en especial las articulaciones coxo-femoral y escápulo-humeral)	●●●●
	Resistencia aeróbica (ejercicios específicos con balón)	●●
Juvenil	Coordinación óculo-manual y óculo-pedal	●●●●
	Velocidad de reacción, gestual y desplazamiento (carga de trabajo elevada)	●●●●
	Fuerza rápida y explosiva (multisaltos, multilanzamientos, arrastres, gomas, sacos, chalecos lastrados...)	●●●●
	Fuerza resistencia (circuitos)	●●
	Movilidad articular y elongación muscular (en especial las articulaciones coxo-femoral y escápulo-humeral)	●●●●
	Resistencia aeróbica (ejercicios específicos con balón)	●●

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

EJEMPLO DE DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

	PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
ASPECTOS A TRABAJAR	TRABAJO TÉCNICO COORDINATIVO	TRABAJO TÉCNICO ESPECÍFICO + TRABAJO TÁCTICO	TÉCNICA A BAJA INTENSIDAD
OBJETIVOS	CALENTAMIENTO	VELOCIDAD DE REACCIÓN/ DESPEJES + SITUACIÓN DE JUEGO 2x1 + PORTERO	LANZAMIENTOS
EJERCICIOS	<ul style="list-style-type: none">- Estiramientos- Carrera- Blocajes- Desplazamiento lateral en portería	<ul style="list-style-type: none">- Sentado: Sacar mano o pie tras envío de entrenador- 2 atacantes contra 1 defensor y el Portero	<ul style="list-style-type: none">- Saque con la mano- Saque tipo “bolos”- Estiramientos

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

BLOCAJE



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

BLOCAJE

- Habilidad del portero que permite hacerse con el balón, interponiéndose con el cuerpo a la trayectoria del balón y cogiéndola con las dos manos.
- Es la acción de atrapar el balón. El portero debe tratar siempre que sea posible y lo aconseje la situación, realizar blocajes, ya que conseguirá un control total sobre el balón.
- Serán diferentes tipos según la altura del balón: A ras de suelo, a media altura y por alto.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

BLOCAJE: CON CAÍDA

- En el caso de que un bloqueo implique una caída, hace falta que el portero evite el contacto directo de las partes “duras” con el terreno de juego, es decir, las articulaciones como el codo, la rodilla o la cadera.
- En la iniciación será fundamental el uso de colchones de diferentes tamaños para el entrenamiento.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

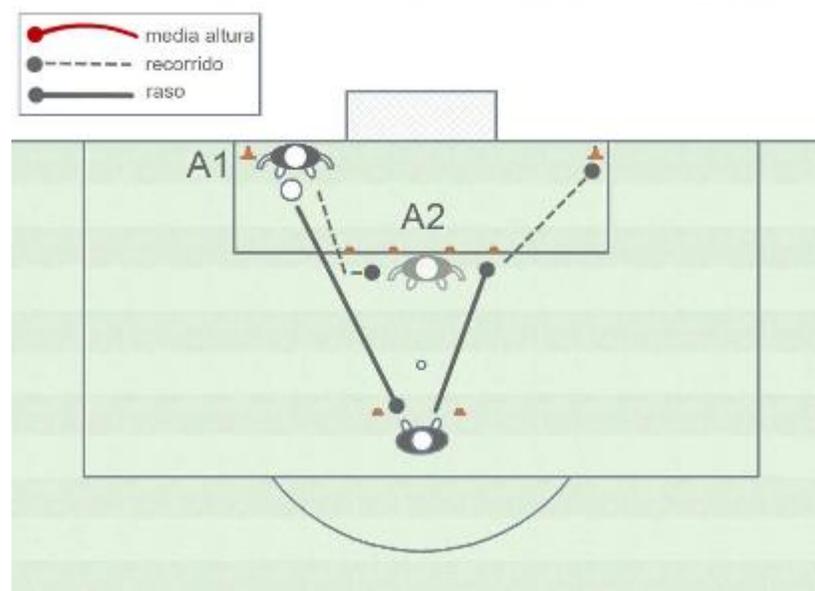
BLOCAJE: RECOMENDACIONES

- Colocar el cuerpo entre la trayectoria del balón y la portería, no dejar la acción del bloqueo únicamente en las manos.
- Las manos estarán separadas, pero no paralelas, ya que el balón podría pasar entre ellas.
- En los bloques a ras de suelo se debe colocar una rodilla en tierra, yendo con mucho cuidado con la posición de “cruz”, pues una realización incorrecta puede producir lesiones graves.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

EJERCICIO BLOCAJE

1. El portero realiza un pase raso a su entrenador y se desplaza hasta el centro de los 4 conos
2. El entrenador realiza un tiro a uno de los costados a media altura para que el portero realice el bloqueo
3. El portero enviará un balón raso con la mano al cono de la zona superior para inmediatamente lanzarse a desviar su trayectoria



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

RECHACE



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

RECHACE

- Habilidad coordinativa del portero, en defensa, para evitar el gol alejando el balón lo máximo posible de la zona de peligro
- Se realiza con las partes duras de la mano: palma, muñeca, piernas, tronco o cabeza.
- La realiza el portero cuando no puede bloquear el balón.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

RECHACE: RECOMENDACIONES

- Es importante tratar de evitar dejar el balón delante de portería, puesto que podría llegar un contrario y realizar un remate posterior.
- Lo ideal sería prolongar la trayectoria y ceder un córner o desviar el balón a los laterales dando tiempo a que nuestra defensa repliegue.
- Pese a esto, después de desviar, el portero deberá estar preparado y pendiente de una posible nueva intervención.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

DESVÍO



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

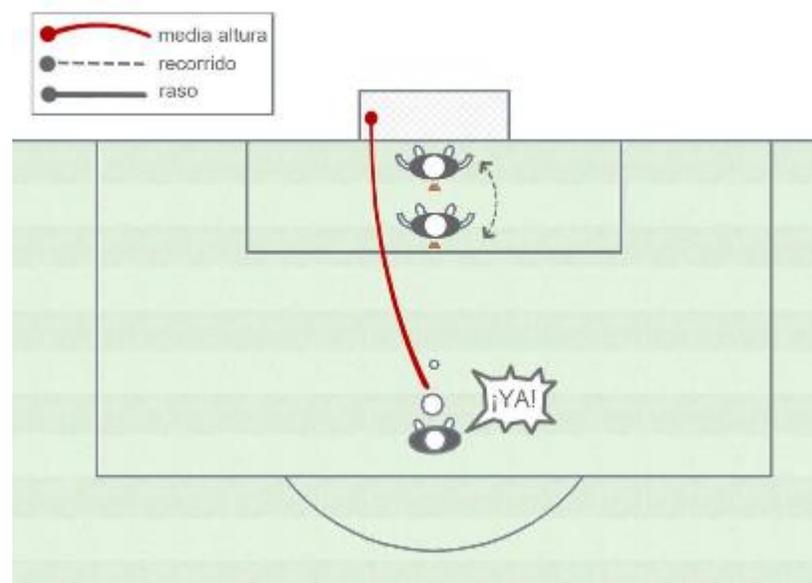
DESVÍO

- Habilidad del portero que permite modificar la trayectoria del balón.
- Habilidad en defensa para evitar el gol, cambiando la trayectoria del balón, pero quedando en zonas próximas a portería.
- Se realiza con la parte blanda de la mano (dedos)

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

EJERCICIO DESVÍO

1. Los dos porteros se sientan en su respectivo cono
2. El grito de ¡YA!, los jugadores se deben levantar mientras el entrenador de porteros realiza un tiro a media altura para que ambos porteros acudan al desvío de balón.
3. Intercambio de posiciones entre porteros cada 3 tiros del entrenador.



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

SALIDA DEL PORTERO



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

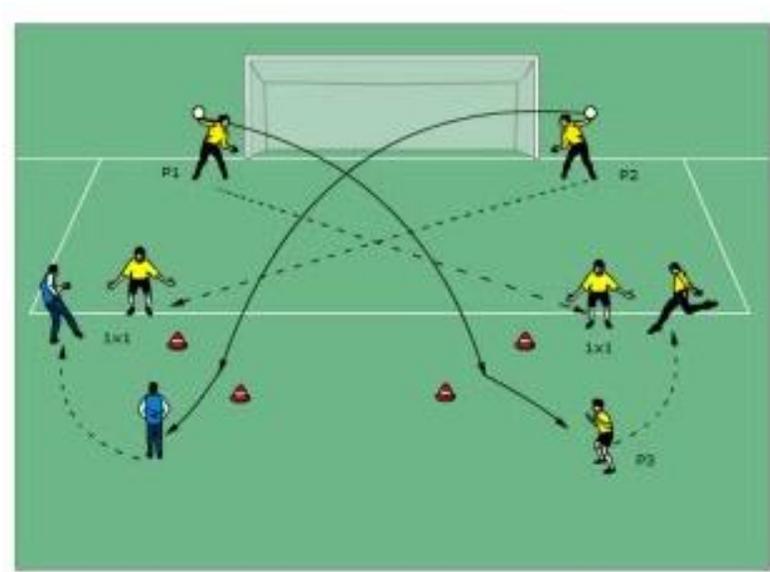
SALIDA DEL PORTERO

- Son las acciones en que el portero se ve obligado a abandonar la portería con la intención de cortar una posible jugada atacante de 1x1 bloqueando o desviando el balón.
- Se pueden realizar de dentro o fuera del área, con sus respectivas limitaciones reglamentarias.
- Objetivo de cortar un balón que entra en zona de finalización.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

EJERCICIO SALIDAS

1. El portero 1 realiza un pase picado con la mano al portero 2, e irá hacia él.
2. El portero 2, que habrá controlado el pase con el interior del pie, encarará al portero que le ha dado el pase en un 1x1, intentando marcar gol.



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

ENTRADA



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

SALIDA DEL PORTERO

- Habilidad del portero que tiene como objetivo interceptar al jugador con balón.
- Procura recuperar el balón enviado a la espalda de la defensa (portero líbero).
- Utilización de la cabeza, el tronco o las piernas.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

DIRECCIÓN LÍNEA DEFENSIVA



ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

DIRECCIÓN LÍNEA DEFENSIVA

- Habilidad del portero que permite orientar a los compañeros de la línea defensiva cuando el balón lo tiene el rival.

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

SERVICIO



ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

SERVICIO

- Habilidad del portero con balón controlado con las manos que permite pasarle el balón a un compañero o dirigirlo hacia una zona determinada.

- TIPOS:

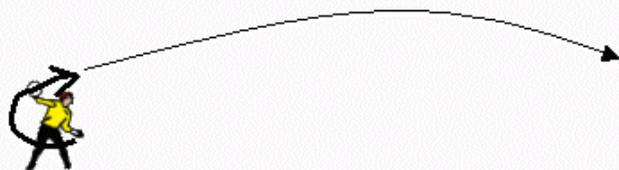
SAQUE CORTO (imagen 1)



SAQUE PICADO (imagen 2)

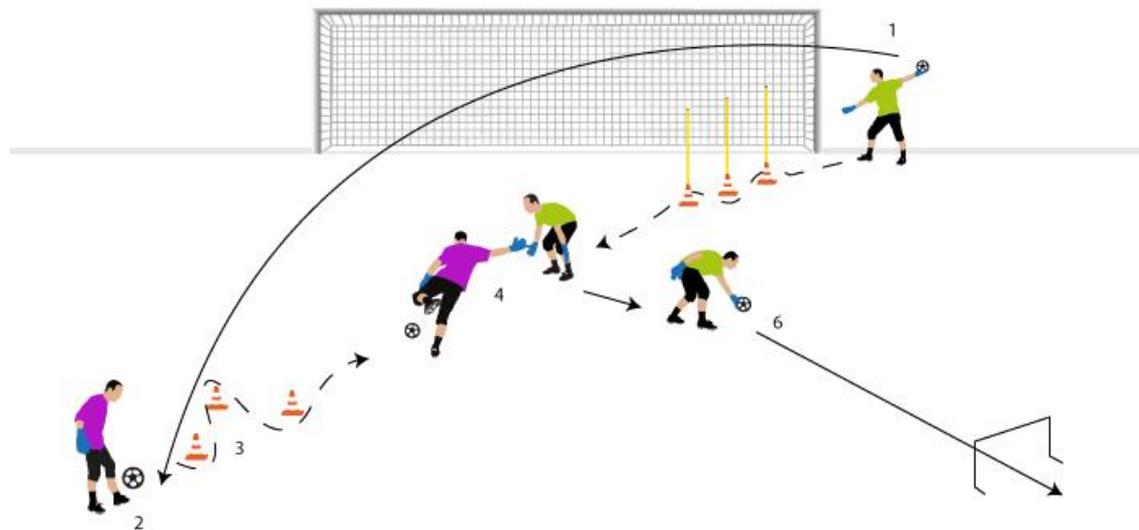


SAQUE EN LARGO (imagen 3)



4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

EJERCICIO SALIDAS



1. El portero envía un balón mediante el saque picado con la mano a su compañero. Después hará un zig-zag entre las picas
2. El otro portero controlará el balón y hará zig-zag entre conos con el balón.
3. El portero con balón intentará regatear al otro (aunque de forma pasiva)
4. El portero atrapará balón, se pondrá en pie rápidamente y enviará un saque raso por debajo de la valla

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

INICIO DE JUEGO

- Habilidad del portero con balón que permite orientar el juego ofensivo hacia la zona más efectiva.
- Habilidad coordinativa para enviar el balón a un compañero y así iniciar o dar continuidad al juego defensivo del equipo.
- Acción táctica-cognitiva a través de la cual el portero comienza el juego ofensivo del equipo de forma óptima para mantener, progresar y/o finalizar la jugada del equipo.
- Los saques se pueden considerar cortos o largos.
- Los saques en corto se realizan para comenzar una posesión, y las largas normalmente para contraataques.

5. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

4. CONTENIDOS Y CONCEPTOS A ENTRENAR

PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO

Aquí os facilitamos una programación de los conceptos que debe entrenar el Entrenador específico de Porteros según la categoría en la que se encuentren sus alumnos/jugadores.

Son 36 sesiones, o lo que es lo mismo, 1 sesión de entrenamiento de porteros semanal, teniendo en cuenta que es el espacio de tiempo que se le dedica en la mayoría de escuelas o clubs de fútbol.

5. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

BENJAMIN - 8 A 9 AÑOS

NUMERO DE SESION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
BLOCAJE FRONTAL RASO	■	■	■	■					■	■	■	■	■				■	■	■	■	■				■	■	■	■				■	■	■	■	■	■
BLOCAJE FRONTAL 1/2 ALTURA					■	■	■	■	■				■	■	■	■					■	■	■	■					■	■	■	■					
BLOCAJE LATERAL RASO	■	■	■	■					■	■	■	■	■				■	■	■	■	■				■	■	■	■				■	■	■	■	■	■
BLOCAJE LATERAL 1/2 ALTURA					■	■	■	■	■				■	■	■	■					■	■	■	■					■	■	■	■					
POSICIONAMIENTO EN JUEGO																					■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
REDUCCIÓN DE ANGULOS FRONTAL																					■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
SAQUE CON LA MANO RASO	■	■	■	■					■	■	■	■	■				■	■	■	■	■				■	■	■	■				■	■	■	■	■	■
SAQUE CON LA MANO 1/2 ALTURA					■	■	■	■	■				■	■	■	■					■	■	■	■					■	■	■	■					
SAQUE CON EL PIE VOLEA					■	■	■	■	■				■	■	■	■					■	■	■	■					■	■	■	■					
SAQUE CON EL PIE BALÓN PARADO	■	■	■	■													■	■	■	■	■				■	■	■	■				■	■	■	■	■	■
REPASO	■																																				

ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

5. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

INFANTIL - 12 A 13 AÑOS

NUMERO DE SESION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
BLOCAJE FRONTAL RASO																																							
BLOCAJE FRONTAL 1/2 ALTURA																																							
BLOCAJE FRONTAL ALTO																																							
BLOCAJE LATERAL RASO																																							
BLOCAJE LATERAL 1/2 ALTURA																																							
BLOCAJE LATERAL ALTO																																							
POSICIONAMIENTO EN JUEGO																																							
POSICIONAMIENTO EN ESTRATEGIA																																							
REDUCCIÓN DE ANGULOS FRONTAL																																							
1 CONTRA 1 CONTROLADO																																							
1 CONTRA 1 BALÓN DIVIDIDO																																							
2 CONTRA 1																																							
POSICIONAMIENTO ULTIMO JUGADOR																																							
VOZ Y MANDO																																							
SAQUE CON LA MANO RASO																																							
SAQUE CON LA MANO 1/2 ALTURA																																							
SAQUE CON LA MANO ALTO																																							
SAQUE CON EL PIÉ VOLEA																																							
SAQUE PIE BOTE PREVIO																																							
SAQUE CON EL PIE BALÓN PARADO																																							
APOYO OFENSIVO																																							
CONTROL ORIENTADO																																							
PASE																																							
DIFERENCIA ATAQUE																																							
DIFERENCIA CONTRA ATAQUE																																							
REPASO																																							

ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

5. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

CADETE - 14 A 15 AÑOS

NUMERO DE SESION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
BLOCAJE FRONTAL RASO																																							
BLOCAJE FRONTAL 1/2 ALTURA																																							
BLOCAJE FRONTAL ALTO																																							
BLOCAJE LATERAL RASO																																							
BLOCAJE LATERAL 1/2 ALTURA																																							
BLOCAJE LATERAL ALTO																																							
POSICIONAMIENTO EN JUEGO																																							
POSICIONAMIENTO EN ESTRATEGIA																																							
REDUCCIÓN DE ANGULOS FRONTAL																																							
1 CONTRA 1 CONTROLADO																																							
1 CONTRA 1 BALÓN DIVIDO																																							
2 CONTRA 1																																							
POSICIONAMIENTO ULTIMO JUGADOR																																							
VOZ Y MANDO																																							
SAQUE CON LA MANO RASO																																							
SAQUE CON LA MANO 1/2 ALTURA																																							
SAQUE CON LA MANO ALTO																																							
SAQUE CON EL PIÉ VOLEA																																							
SAQUE PIE BOTE PREVIO																																							
SAQUE CON EL PIE BALÓN PARADO																																							
APOYO OFENSIVO																																							
CONTROL ORIENTADO																																							
PASE																																							
DIFERENCIA ATAQUE																																							
DIFERENCIA CONTRA ATAQUE																																							
REPASO																																							

ENTRENADOR ESPECÍFICO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE

