

PORTERÍA

REVISTA PROFESIONAL DE FÚTBOL ENFOCADA EN PORTEROS

METODOLOGÍA

Penaltis desde la percepción del portero. Algo más que suerte

PREPARACIÓN

FÍSICA

Rutina de fuerza para porteros pre-entrenamiento

EJERCICIOS

Sesión para la mejora del 1x1 en el portero de fútbol base

LA MOTIVACIÓN: UNA NECESIDAD EN EL PORTERO DE FÚTBOL



ANÁLISIS DE VÍDEOS



PLANTILLAS DESCARGABLES

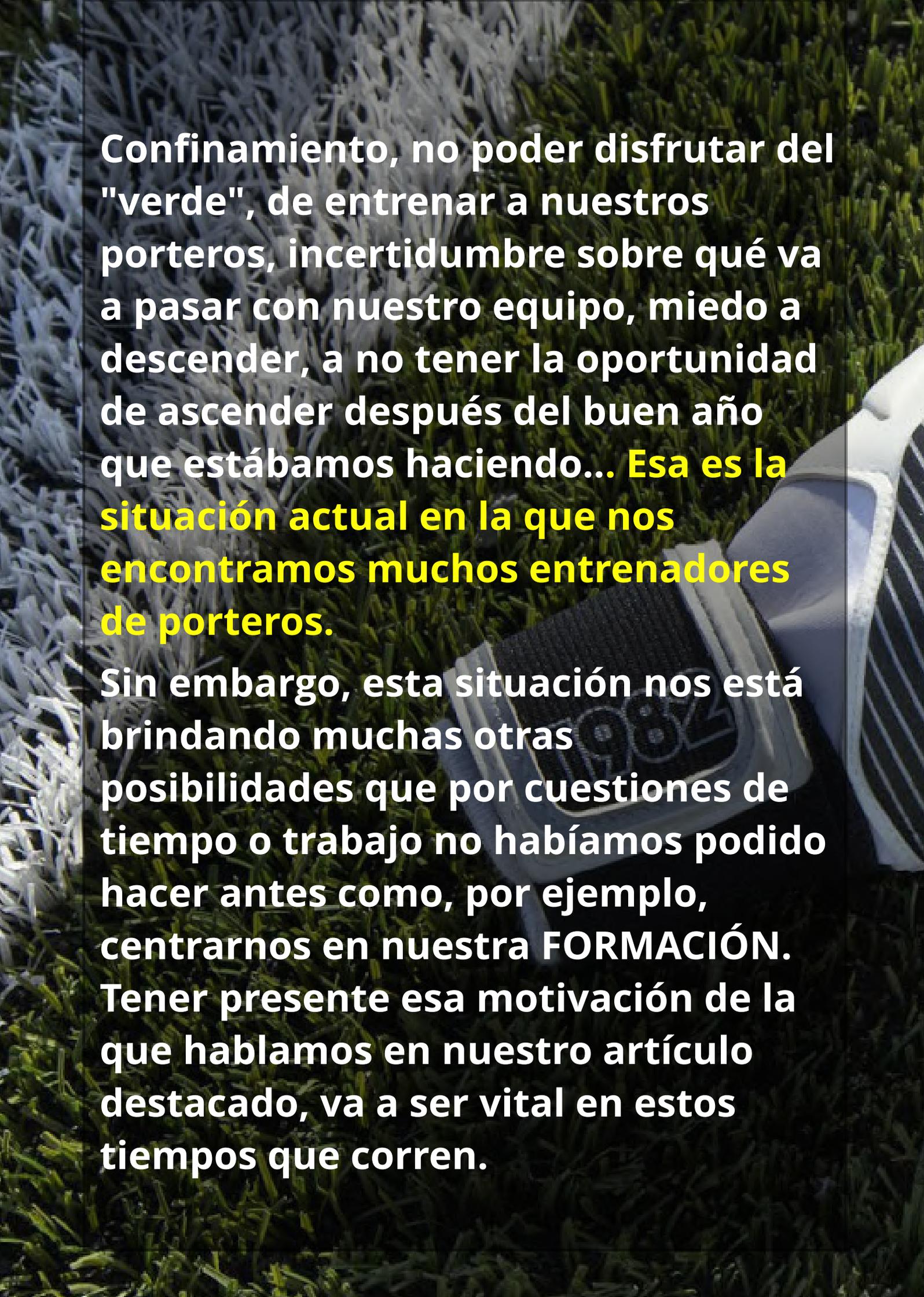


ANÁLISIS TÁCTICO

Fase ofensiva de Álex Remiro
Real Madrid - Real Sociedad

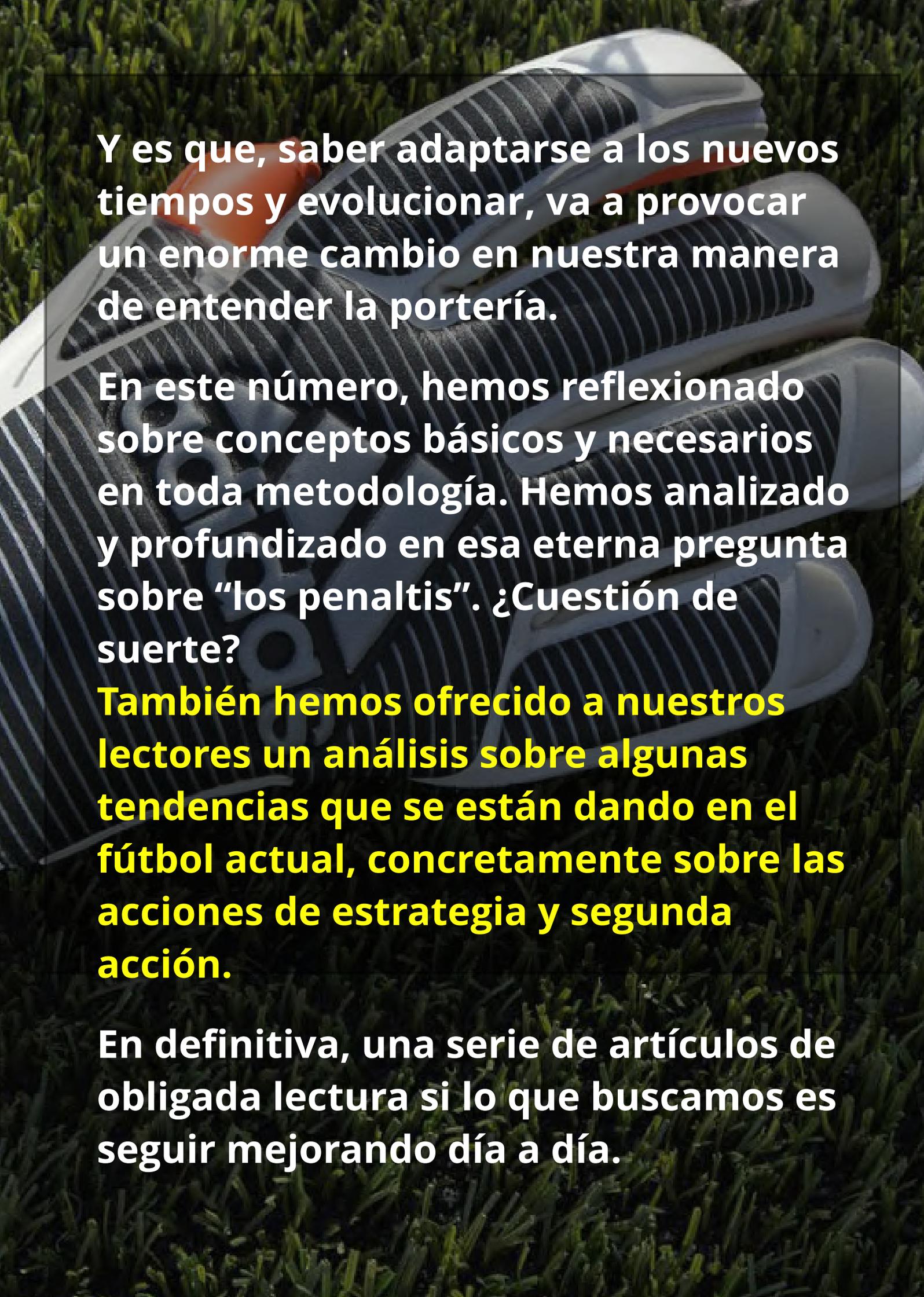
METODOLOGÍA

SESIONES
ACTUALIDAD
TÁCTICA
TÉCNICA
PSICOLOGÍA



Confinamiento, no poder disfrutar del "verde", de entrenar a nuestros porteros, incertidumbre sobre qué va a pasar con nuestro equipo, miedo a descender, a no tener la oportunidad de ascender después del buen año que estábamos haciendo... Esa es la situación actual en la que nos encontramos muchos entrenadores de porteros.

Sin embargo, esta situación nos está brindando muchas otras posibilidades que por cuestiones de tiempo o trabajo no habíamos podido hacer antes como, por ejemplo, centrarnos en nuestra FORMACIÓN. Tener presente esa motivación de la que hablamos en nuestro artículo destacado, va a ser vital en estos tiempos que corren.



Y es que, saber adaptarse a los nuevos tiempos y evolucionar, va a provocar un enorme cambio en nuestra manera de entender la portería.

En este número, hemos reflexionado sobre conceptos básicos y necesarios en toda metodología. Hemos analizado y profundizado en esa eterna pregunta sobre "los penaltis". ¿Cuestión de suerte?

También hemos ofrecido a nuestros lectores un análisis sobre algunas tendencias que se están dando en el fútbol actual, concretamente sobre las acciones de estrategia y segunda acción.

En definitiva, una serie de artículos de obligada lectura si lo que buscamos es seguir mejorando día a día.

6 PREPARACIÓN FÍSICA
Rutina de fuerza para porteros
pre-entrenamiento

8 EJERCICIOS
5 ejercicios coordinativos y técnicos para
trabajar en rueda con tus porteros

20 METODOLOGÍA
Penaltis desde la percepción del portero. Algo
más que suerte

32 TÁCTICA
Análisis táctico de la fase ofensiva de Álex
Remiro en el Real Madrid - Real Sociedad

42 PLANTILLAS TIPO
Base de datos e informe para procesos de
captación en porteros

46 PSICOLOGÍA
Motivación. Un concepto
tan ambiguo como
necesario en un portero y
entrenador de porteros

52 METODOLOGÍA

Paradigma vs Evolución en el entrenamiento del portero

58 EJERCICIOS

Sesión para la mejora del 1x1 en el portero de fútbol base

70 METODOLOGÍA

Reflexión y Evolución. Conceptos básicos para un modelo de entrenamiento en el portero de fútbol

Además, este mes en



Calentamiento pre-partido de porteros CD Leganes



Rutina específica para porteros
Miporteriaencasa 1



Manu Sotelo. Charla por live instagram



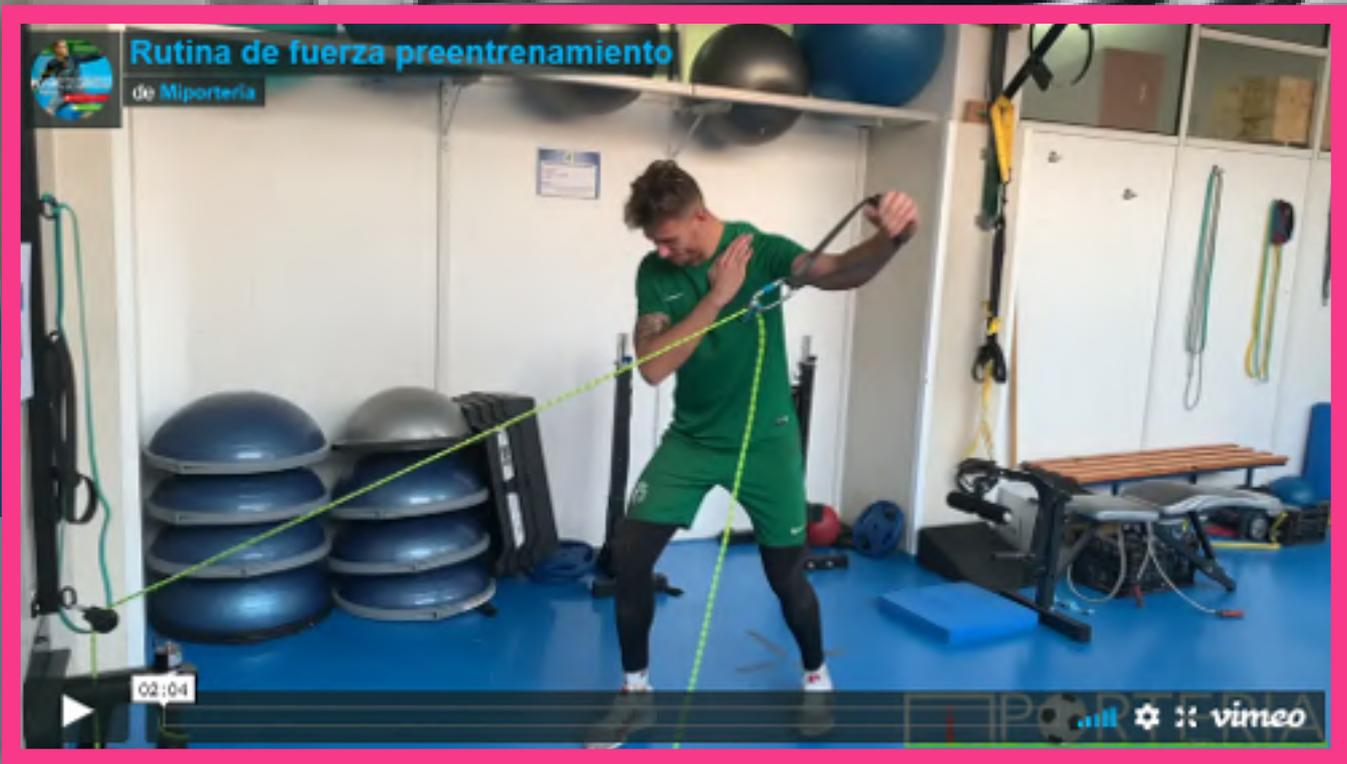
Rutina de fuerza para porteros pre-entrenamiento



Muchos de vosotros llevabais tiempo pidiéndonos alguna rutina de fuerza para realizar con vuestros porteros antes de saltar al campo de entrenamiento. Una breve activación orientada a la fuerza en la que buscamos aceleración-deceleración y calidad de movimiento.

Trabajo sin poleas: Calidad de movimiento en la aceleración/deceleración.

Trabajo con poleas: Transferencia de la aceleración/deceleración finalizando con una posición básica.



¿Más rutinas?

Rutina de ejercicios de prevención para el entrenamiento del portero

Rutina de ejercicios preventivos para el hombro en el portero de fútbol

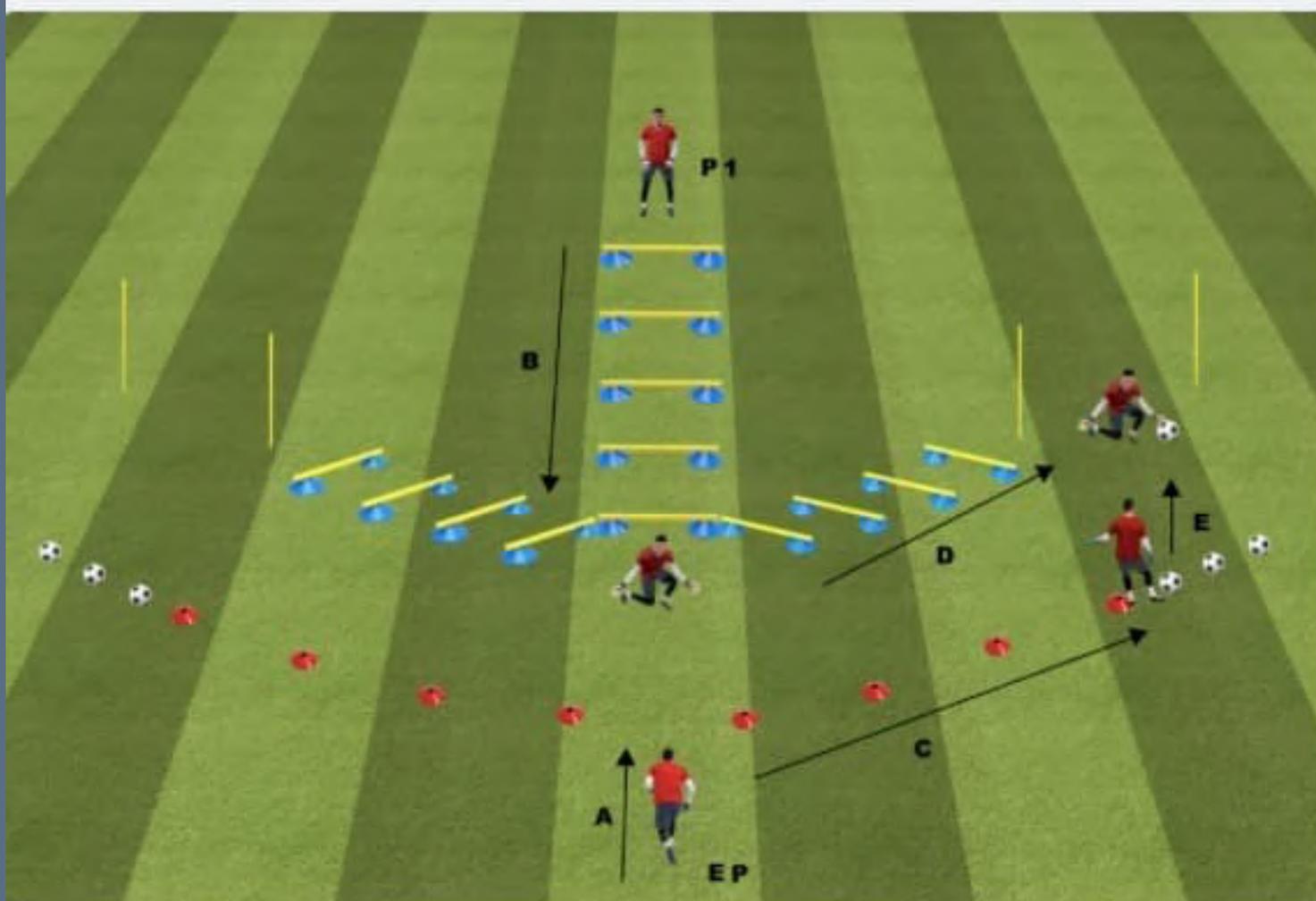
5 ejercicios coordinativos y técnicos para trabajar en rueda con tus porteros

¿Cuántos de vosotros apenas tenéis media hora para entrenar a 5 o más porteros a la vez? Con estos 5 ejercicios que te proponemos, no sólo podrás trabajar en rueda sino que mejorarás dos conceptos tremendamente importantes cómo lo son la coordinación y la técnica.





AUTOR:



Los trabajos en rueda cada vez resultan más interesantes para muchos entrenadores de porteros por la facilidad que otorgan de entrenar a varios porteros a la vez sin que estos, pierdan el ritmo e intensidad.

En el artículo de hoy, te proponemos 5 ejercicios que te ayudarán a trabajar conceptos coordinativos y técnicos. Ideales para incorporar durante los calentamientos independientemente de la categoría en la que nos encontremos entrenando.

VARIANTES

- ALTERNAR LAS DOS LATERALIDADES. - GOLPEOS RASOS O A MEDIA ALTURA. - AMAGAR GOLPEO EN FUNCION DE LA CATEGORIA. - DEJAR BALON TOCADO DELANTE DEL PORTERO SIMULANDO BALON DIVIDIDO HABER COMO REACCIONA.

NOMBRE:

CIRCUITO MOTRIZ CON ACCION TECNICA

ÁREA Técnica

Posición básica

Desplazamientos

1 x 1

(A) EP REALIZA UNA CARRERA PREVIA SIMULANDO BALON CONTROLADO. (B) P1 REALIZA UN DESPLAZAMIENTO ENTRE PICAS TUMBADAS Y FRENA A DISTANCIA EN PB DE 1X1. (C) EP SIMULA CONDUCCION DE BALON LATERAL PARA SUPERAR PORTERO. (D) P1 REALIZA UN DESPLAZAMIENTO LATERAL-CRUZADO SIGUIENDO A EP. (E) P1 AGUANTA EN PB EN 1X1 Y EP GOLPEA.

INCIDIR

EVITAR

Desplazamientos técnicos.

Desajustes en los desplazamientos.

Buena posición corporal en el 1x1.

Desequilibrio corporal.

Salir rapido y frenar progresivo a distancia de reacción.

Salir rapido y no frenar a distancia de reacción.

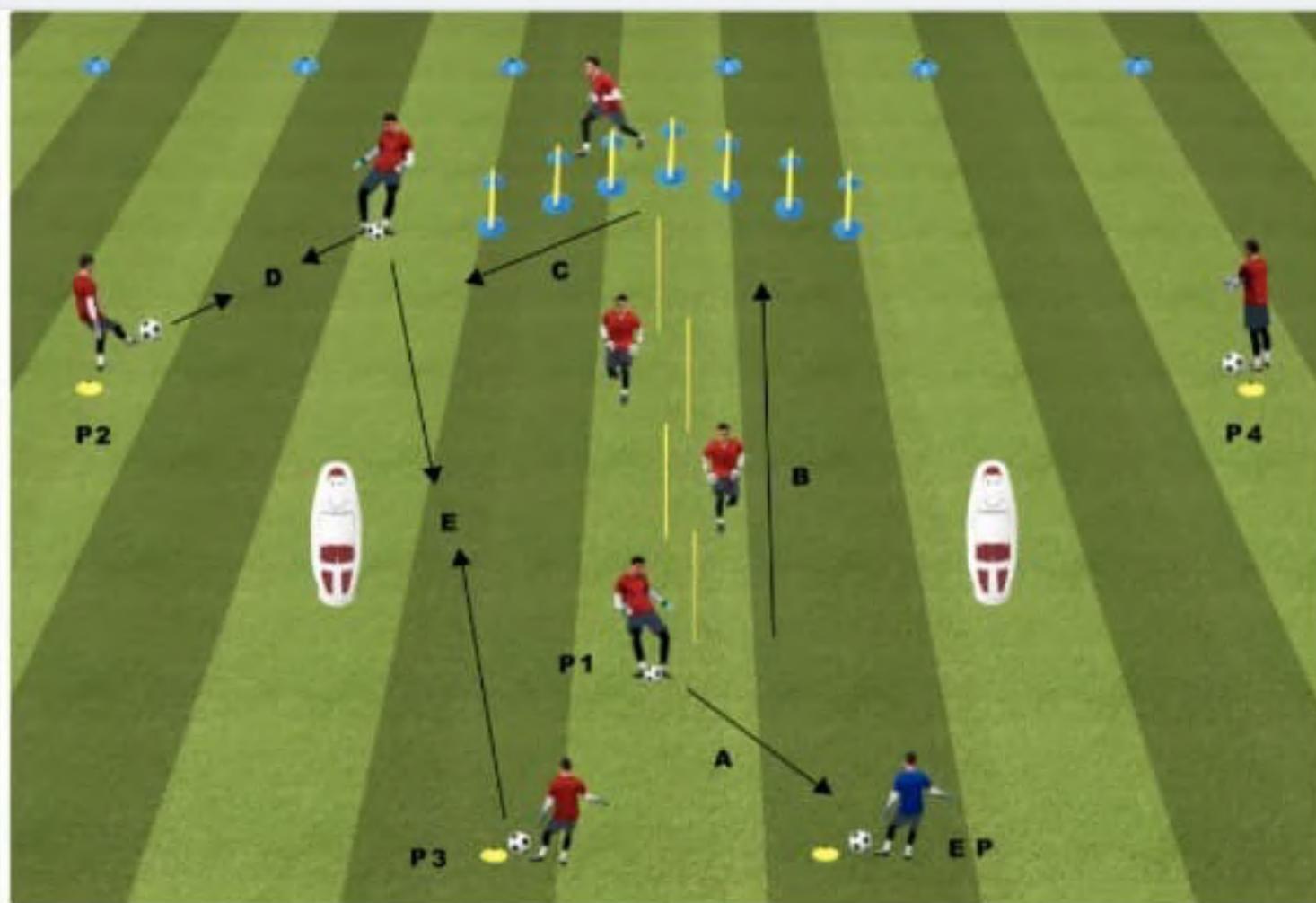
Aguantar con cuerpo en posición de 1x1.

Vencerme muy rapido al suelo.

COMENTARIOS

INTRODUCCION DE LA ACCION DEL 1X1 EN SITUACION DE BALON CONTROLADO, DONDE EL ATACANTE TIENE VENTAJA. VAMOS A DARLE IMPORTANCIA EN ESTE TIPO DE SITUACIONES, YA QUE EL PORTERO ESTA EN DESVENTAJA. LOS BALONES ESTARAN ESTATICOS. PARA FACILITAR. YA QUE SI QUEREMOS TRABAJAR CON MAS PORTEROS.

AUTOR:



VARIANTES

ALTERNAR LAS DOS LATERALIDADES. -APOYO DE P2 + CONTROL-PASE A P3. -APOYO DE P2 + CONTROL-PASE A P4 -APOYO DE P2 + CONTROL-PASE A EP.

NOMBRE:

CIRCUITOS MOTRICES CON ACCION TECNICA

ÁREA Técnica

Posición básica

Desplazamientos

Control + Pase

(A) APOYO DE EP A P1 + CONTROL-PASE A EP. (B) REPLIEGE ENTRE PICAS SIMULANDO TRANSICION. (C) DESPLAZAMIENTOS LATERALES ENTRE PICAS TUMBADAS. (D) APOYO DE P1 PARA RECIBIR PASE DE P2 + CONTROL-PASE A P2. (E) APOYO DE P1 PARA RECIBIR PASE DE P3 + CONTROL-PASE A P3.

INCIDIR

EVITAR

Desplazamientos técnicos.

Desajustes en los desplazamientos

Perfilarse linea de fondo para dar apoyo.

Solo perfilar al lado del apoyo.

Vision de juego previo control.

Solo mirar balón.

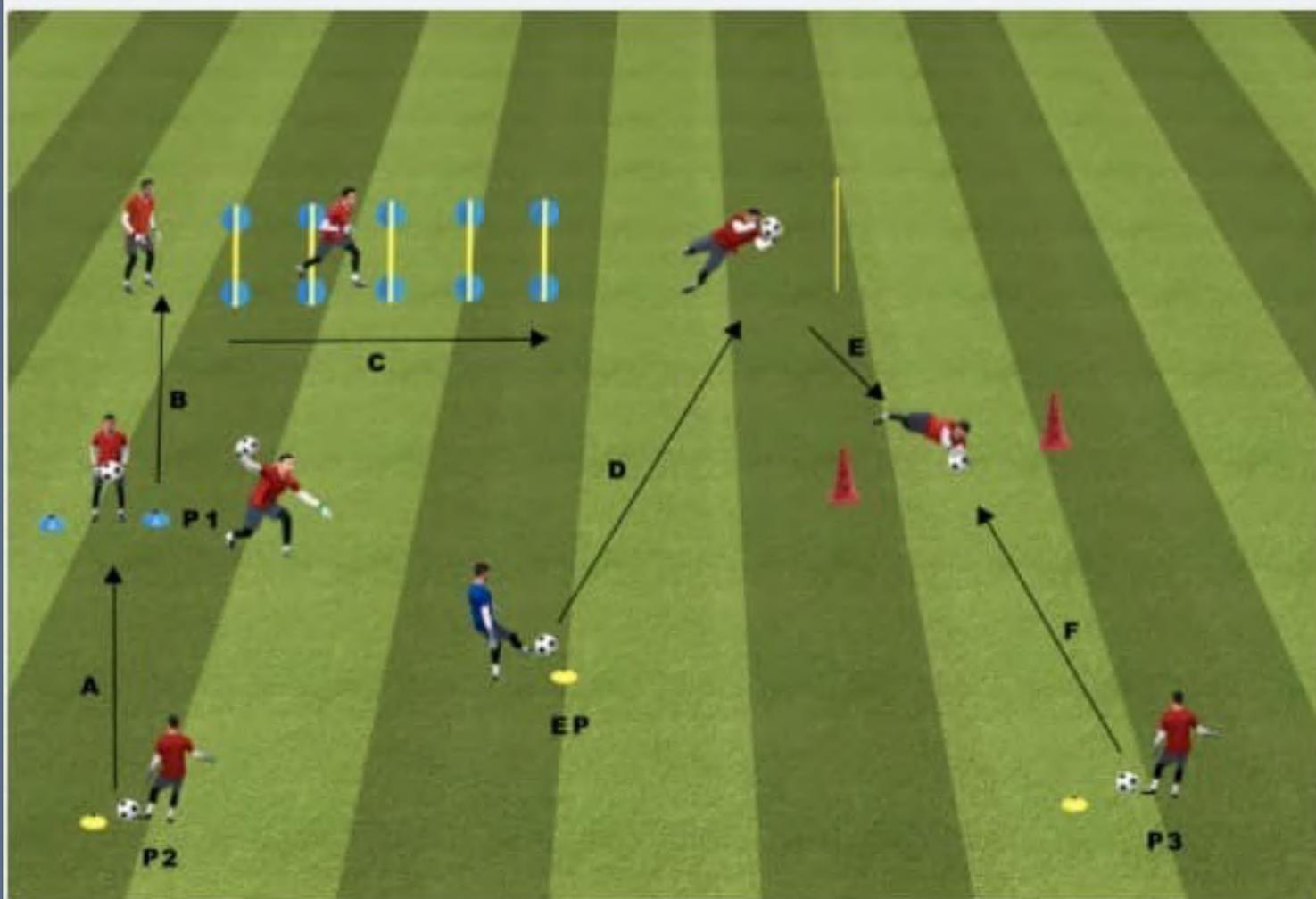
Golpeo tecnico para un facilitar a mi compañero.

Precipitarse en los golpeos, pues no tengo presión alta.

COMENTARIOS

DEBEMOS DE DAR PAUSA EN LOS CONTROLES, PARA DAR UNA MAYOR SEURIDAD EN LA EJECUCION. LAS PAUTAS PARA COMUNICAR A LOS PORTEROS EL COMO Y EL PARA QUE SON: IR, PERFILAR, MIRAR, PEDIR, CONTROLAR Y JUGAR.

AUTOR:



VARIANTES

-PASE + DEVOLUCION A EP CON PIE. -AGUANTAR POSICION Y GENERAR 1X1 (F)

NOMBRE:

DESVIOS-INCORPORACIONES

ÁREA Técnica

Desplazamientos

Desvíos

Incorporaciones

(A) P2 GOLPEO A P1 PARA BLOCAR + SAQUE MANO A EP. (B) P1 REALIZA UN REPLIEGUE. (C) DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRE PICAS TUMBADAS. (D) AJUSTA POSICION Y EP GOLPEO PARA GENERAR UN DESVIO. (E) P1 INCORPORA POSICION. (F) P3 GOLPEO HACIA MINI-PORTERIA DONDE P1 INTENTARA QUE EL BALON NO SUPERE LA PORTERIA.

INCIDIR

Desplazamientos técnicos.

Buena posición corporal.

Orientar Desvíos hacia laterales.

Incorporación de posición de cara a balón.

EVITAR

Desajustes en los desplazamientos.

Desequilibrio corporal.

Dejar balón cerca de mi posición.

Desajustes en la incorporación de la posición.

COMENTARIOS

DESARROLLO DE ESTA TAREA PARA QUE LOS PORTEROS LLEVEN A CABO UN INCORPORACION DE LA POSICION QUE DENOMINAMOS (ARRASTRE DE CARA A BALON)

AUTOR:



VARIANTES

-ALTERNAR LAS DOS LATERALIDADES. -GOLPEOS RASOS O A MEDIA ALTURA. -P2 GOLPEA CON INCERTIDUMBRE.

NOMBRE:

DESVIO-INCORPORACION

ÁREA Técnica

Desplazamientos

Desvíos

Incorporaciones

(A) 2 APOYOS EN AROS. (B) 2 SALTOS CON PIES JUNTOS EN VALLAS. (C) DESPLAZAMIENTO FRONTAL-LATERAL. (D) GOLPEO DE EP HACIA P1 PARA GENERAR UN DESVIO. (E) P1 INCORPORA POSICION DE CARA A BALON Y AJUSTA CUERPO. (F) P2 GOLPEO A P1 A BLOCAR.

INCIDIR

Desplazamientos técnicos.

Buena posición corporal.

Incorporación de la posición de cara a balón.

Orientar desvíos hacia los lados.

EVITAR

Desajustes en los desplazamientos.

Desequilibrio corporal.

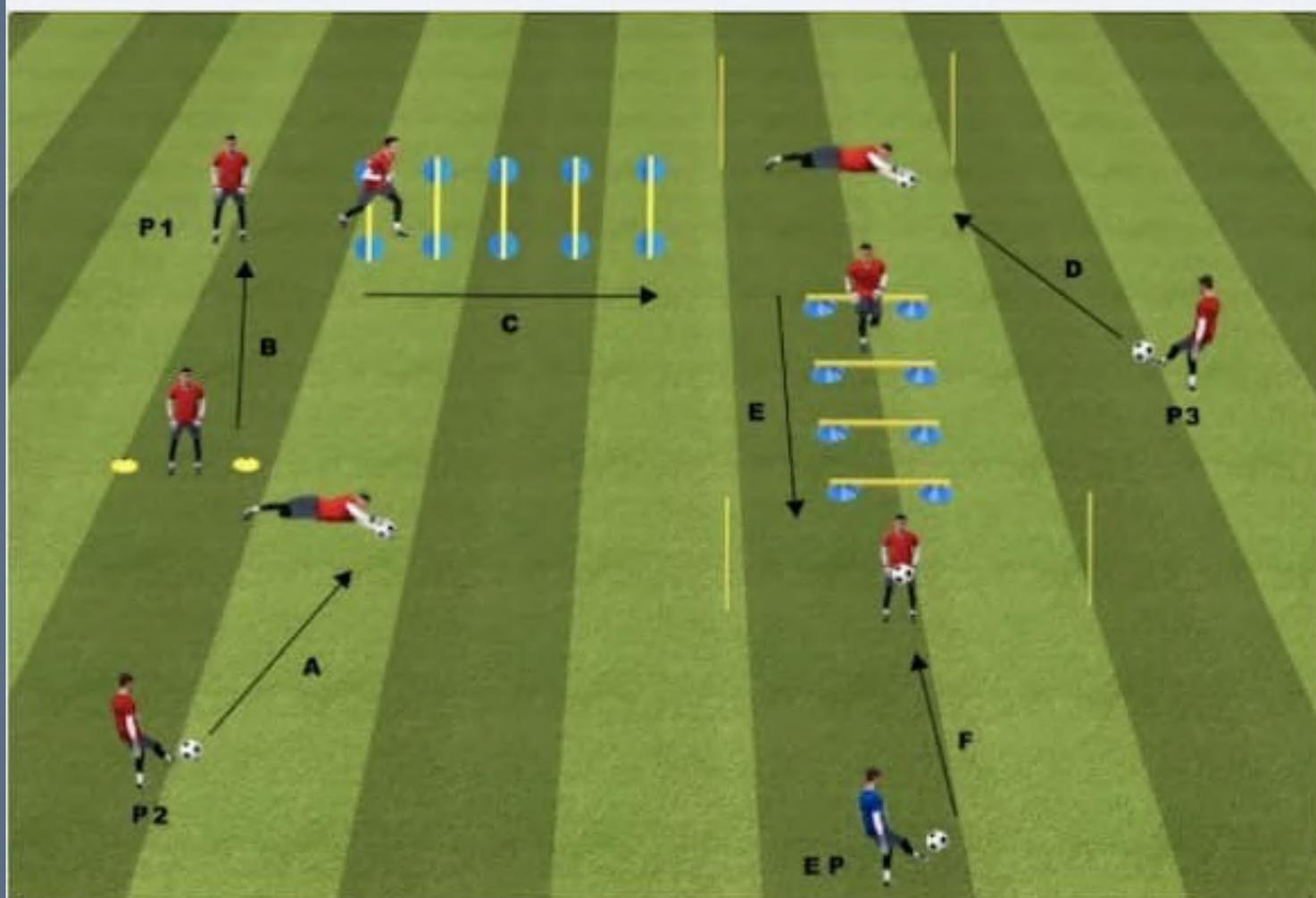
Desajustes en la incorporación de la posición.

Dejar balón cerca de mi posición.

COMENTARIOS

UNA TAREA DINAMICA PARA LA MEJORA EN LOS DESPLAZAMIENTOS PREVIOS A LA INTERVENCION Y SOBRE TODO PARA LA INCORPORACION QUE EN ESTE EJERCICIO LA DENOMINAMOS (DE CARA A BALON)

AUTOR:



VARIANTES

-ALTERNAR LAS DOS LATERALIDADES. -DESVIOS RASOS O MEDIA ALTURA.

NOMBRE:

DESVIOS

ÁREA Técnica

Desplazamientos

Desvíos

Incorporaciones

(A) P2 GOLPEO PARA QUE P1 REALICE UN DESVIO ORIENTADO. (B) P1 REALIZA UN REPLIEGUE HACIA POSICION. (C) DESPLAZAMIENTO LATERAL + PB. (D) P3 GOLPEO HACIA PORTERIA PARA QUE P1 DESVIE BALON. (E) DESPLAZAMIENTO FRONTAL + PB. (F) EP GOLPEO PARA QUE P1 REALICE UN BLOCAJE.

INCIDIR

EVITAR

Desplazamientos técnicos.

Desajustes en los desplazamientos.

Buena posición corporal.

Desequilibrio corporal.

Orientar desvíos hacia los lados.

Dejar balón cerca de mi posición.

Recuperación de posición de cara a balón.

Desajustes en la recuperación de la posición.

COMENTARIOS

-UNA TAREA DINAMICA DONDE DEBEMOS DE DAR RITMO EN LOS DESPLAZAMIENTOS E INTERVENCION. -FEED-BACK EN LAS INTERVENCIONES DONDE EL PORTERO ESTE EN DUDAS EN LOS DESVIOS O RECUPERACIONES.

Penaltis desde

la percepción del portero

Los penaltis han sido protagonistas en muchos mundiales, champions, eliminatorias...

Y el eterno debate sigue estando en el aire: ¿Se trabajan los penaltis? ¿Se pueden adivinar?

¿Es cuestión suerte? En el artículo de hoy, te traemos un minucioso estudio sobre todas estas teorías y cómo las percibe el portero.



Algo más que una cuestión de suerte



Mundial de Alemania. Año 2016. Argentina se juega el pase a semifinales con la anfitriona. El partido llega a penaltis. Lehmann se dispone a iniciar su turno de penalti cuando saca un papel de la media.

En él estaban escritos los posibles lanzadores de la selección Argentina. Lo que sucedió después no te dejará indiferente. La teoría de juegos de Nash. La Historia la podrás conocer en el siguiente vídeo:



No existe una única fórmula secreta. Existen multitud de estrategias. En éste artículo trataremos de abordar algunas de ellas desde el método científico hasta aquellas que suelen ser las más utilizadas en el fútbol profesional.

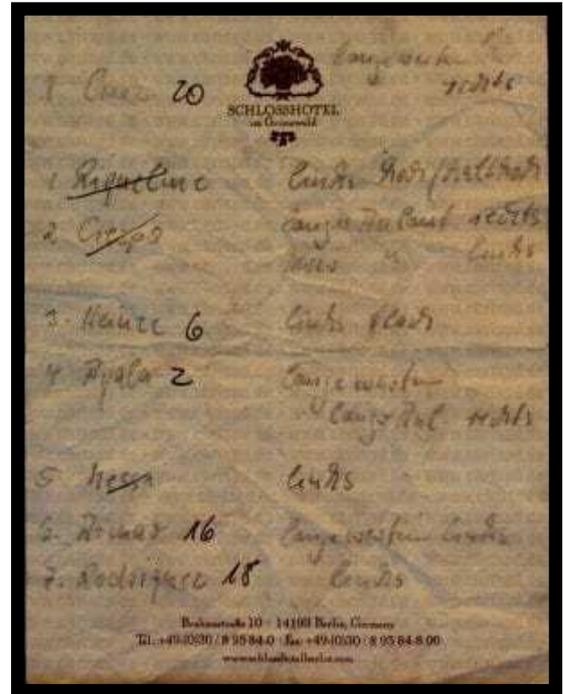
Un penalti es un momento muy concreto y muy determinante en un partido. Los objetos de estudio del mismo que intervienen en él son: Lanzador, portero y agentes externos. A continuación, hablaremos de cada uno de ellos.

1.-Lanzador. A la hora de analizar un penalti y crear una estrategia debemos saber primero a qué nos enfrentamos. No será lo mismo si un equipo tiene un único lanzador o varios, si el delantero está cerca de ser el máximo goleador y puede tirar él el penalti antes que el lanzador del equipo o si el lanzador de penaltis está en el banquillo y quien va a lanzarlo no ha lanzado antes. *Una única estrategia no nos sirve con dos perfiles diferentes de jugadores*, por lo tanto acertar con el jugador que va a lanzar el penalti es el primer paso que debemos dar.



Si nos tenemos que centrar en el tipo de lanzador, en la actualidad existen muchas categorías, nosotros los agruparemos de la siguiente forma:

- Lanzador ejecutivo: Es aquel lanzador que ya tiene decidido dónde va a lanzar el penalti antes de que se produzca. Podemos diferenciarlo porque siempre lanza al mismo lado, su carrera hacia el balón suele ser constante y sin detenciones ni fintas y no suele mirar al portero. Ante este tipo de lanzadores, fintas previas por parte del portero no suelen surtir efecto por lo que se suele recurrir a la estadística de lanzamientos.
- Lanzador perceptivo: Es aquel lanzador que decide en el momento dónde va a lanzar el penalti. Dentro de éste grupo de lanzadores encontraríamos dos subgrupos:
 - Lanzador perceptivo que espera a ver lo que hace el portero: Se limita a aguantar al portero y cuándo éste se decida sobre un lado golpeará al contrario.
 - Lanzador perceptivo influenciado: Elige in situ la estrategia que va a llevar a cabo según resultado del partido, momento personal (Teoría del error traumático).



2.- El portero: Debe tener claro que no tiene nada que perder. La probabilidad de parar un penalti es de un 10% por lo tanto toda la responsabilidad cae sobre el lanzador. Existen varios “momentos” clave en la intervención de un portero en un penalti:

- **Momento previo:** Es el tiempo que transcurre desde que el árbitro pita el penalti hasta que indica la ejecución del mismo. El portero debe transformar ese instante en un momento incomodidad para el lanzador. Cuanto más tiempo pase, más aumenta la presión y el ritmo cardíaco, más dudas surgen, más probabilidad de romper la concentración y por lo tanto más probabilidad de que el lanzador erre su lanzamiento.

¿CÓMO PODEMOS RALENTIZAR ESE MOMENTO PREVIO?

Existen multitud de estrategias. Algunas de ellas son:

Ralentizar el posicionamiento en portería:

- Desplazarse muy lentamente hacia la portería (Ganar mayor tiempo posible)
- Estar fuera de la portería, dialogar con los compañeros, beber agua...
- Hablar con el árbitro sobre el posicionamiento del balón en el punto de penalti.
- Realizarlo siempre con autocontrol, proyectando una imagen de serenidad y tranquilidad. No gritos, no gestos de desesperación ni lenguaje corporal negativo.
- Intentar mirar a los ojos del lanzador el mayor tiempo posible. Que sea él quien esquive la mirada con el objetivo de intimidar o poner nervioso al lanzador.

Tratar de romper la concentración del lanzador:

- Colocarse delante del balón. Cerca de él.
- Tocar el punto de penalti y el balón.
- Hablarle. El conocimiento del lanzador como persona nos puede dar información. Si ya le he parado antes un penalti, distraerle, si no es lanzador habitual recordárselo, la presión de fallar... Todos estos temas pueden generarle nerviosismo.

- Cualquier ruido o sonido fuera de lo normal. Por ejemplo, el ruido blanco (El que hace la radio al cambiar de sintonía) está demostrado que es el sonido que es el sonido que más capacidad de desconcentración tiene en una persona.
- Trasladarle la presión del penalti. El portero no tiene nada que perder. El lanzador tiene más que perder. Mostrarle que puede fallar y su relación con el efecto Pigmalión. Si mostramos que se puede fallar, ya le has enseñado una vía no contemplada con anterioridad, el miedo a fallar domina al ser humano.

– **Momento de ejecución del penalti:** Hablamos del instante en el que el árbitro pita y se ejecuta el penalti. Ese momento en el que se encuentran lanzador con portero frente a frente. Es el momento más decisivo y en el que el portero deberá interpretar todo lo que sucede. El estudio de preíndices toma gran relevancia para que el portero funcione de forma automática, pueda analizar alguna anomalía y responder ante ella si algo no fuera según lo planificado o corroborar lo analizado previamente. También es el momento de tomar decisiones y de llevar a cabo una estrategia con la que conseguir detener el penalti.

¿Qué son los preíndices y para qué nos sirven?

Están relacionados con la observación. Las **técnicas de preíndices** dan información al sujeto deportista sobre los índices previos al estímulo principal (preíndice) a través de los cuales puede predecir el comportamiento del oponente o del medio en general. Así, vemos que los preíndices son variaciones en el entorno que nos informan sobre lo que va a ocurrir posteriormente. Podemos aplicar aquí todos los principios para la anticipación temporal, como elementos a tener en cuenta en el entrenamiento. En ocasiones el aprendizaje de estos preíndices se produce de manera inconsciente en la denominada “experiencia del deportista” en la cual el deportista se ha visto expuesto a estas mismas circunstancias y anteriores ocasiones realizándose un proceso de aprendizaje de las mismas. Otros consideran llamarlo “intuición”.



Algunos de los preíndices observables más importantes son:

- **La mirada:** Es muy importante que los porteros localicen su atención en la mirada ya que nos puede dar información muy relevante. En categorías profesionales podremos realizar estudios de la mirada de lanzadores gracias al gran número de cámaras de gran definición que existen. En la mirada podemos observar miedo, nerviosismo incluso saber si el lanzador nos está tratando de engañar con la mirada. Algunos lanzadores utilizan este recurso de forma exagerada para tratar de hacer ver al portero que tienen intención de lanzar a un lado en concreto para posteriormente lanzar al otro. En otras ocasiones y sobre todo en algunos lanzadores ejecutivos, la mirada es un instrumento para focalizar y concentrarse para ejecutar a la perfección el lanzamiento en una zona concreta de la portería.
- **La carrera:** Se refiere a la carrera que realiza el rival para lanzar el penalti. Si la carrera es frontal existe una gran probabilidad de un golpeo al lado contrario de la pierna que golpea el balón, o bien al centro de la portería. Si la carrera es diagonal, lo más probable es que el balón se dirija al lado de la pierna que lanza. Estudios realizados por Raya y Navarro en 1990 sobre el Mundial de México 86 reflejan los siguientes datos:

De los 12 penaltis analizados durante el transcurso del partido:

- 7 penaltis son lanzados con la pierna derecha y dirigidos a la derecha del portero (77,7%).
- 2 penaltis son lanzados con la pierna derecha y dirigidos a la izquierda del portero (22,2%).
- 1 penalti es lanzado con la pierna izquierda y dirigido a la derecha del portero (33,3%).
- 2 penaltis son lanzados con la pierna izquierda y dirigidos a la izquierda del portero (66,6%).

De los 27 penaltis analizados después del tiempo de prórroga:

- 17 penaltis son lanzados con la pierna derecha y dirigidos a la derecha del portero (80,9%).
- 4 penaltis son lanzados con la pierna derecha y dirigidos a la izquierda del portero (19,04%).
- 4 penaltis son lanzados con la pierna izquierda y dirigidos a la derecha del portero (66,6%).
- 2 penaltis son lanzados con la pierna izquierda y dirigidos a la izquierda del portero (33,3%).

Por tanto, podemos obtener varias conclusiones, que los jugadores tienden en gran medida a lanzar al lado contrario de la pierna con la que golpean. Y que si la carrera se realiza de forma diagonal, el disparo es muy probable que se realice en paralelo, es decir, al lado de la pierna. En cambio si la carrera es frontal, es muy probable que el disparo sea o recto o al lado contrario de la pierna que dispara.

(Estudio: Mentalidad del portero de fútbol; Joan Cañadas 2014).

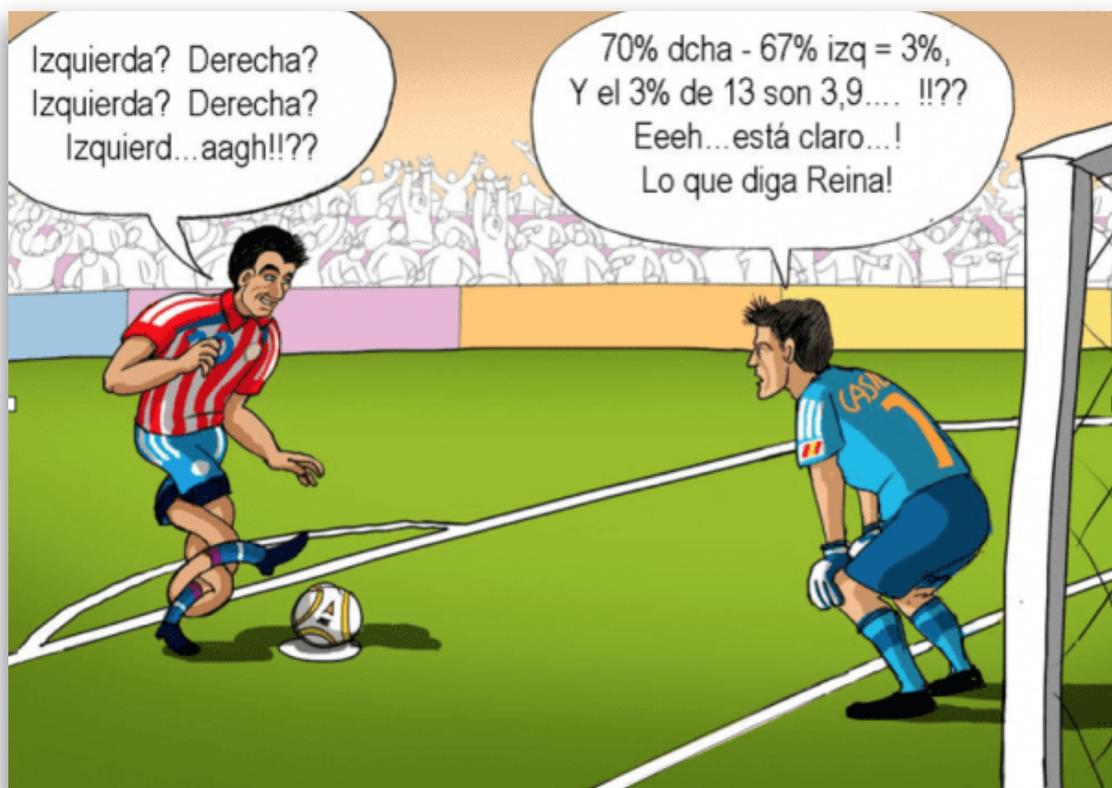




- La superficie de golpeo al balón: Observar dicha superficie puede determinar si el golpeo va a ser más o menos potente o más o menos preciso.

- El pie de apoyo: En el 80% de los casos donde apunta el pie de apoyo es donde va a ir dirigido el lanzamiento. Utilizar únicamente éste preíndice tiene un inconveniente, el poco tiempo de reacción que tiene el portero para observar el mismo
- La cadera: Se refiere a la observación de la cadera en el momento de ejecución del disparo. Dependiendo del tipo de carrera el lanzador deberá abrir cadera para golpear al lado no natural incluso si va a realizar un golpeo con el interior del pie
- El brazo: Algunos estudios (sin contraste científico) sugieren que la posición del brazo en el momento del disparo va a suponer que el tiro sea o no cruzado.

¿Es la mejor estrategia esperar a ver dónde va el balón y luego tirarme?



Para responder esta pregunta la mejor opción es recurrir a las matemáticas. Si el balón se encuentra en el punto de penalti, es decir, a 11 metros y el lanzador golpea a una potencia media digamos de unos 80 Km/h el balón tardaría en llegar a portería 450 milisegundos.

aprende jugando Experimentos para hacer en casa. Algunos reaccionan rápidamente, otros con menor celeridad. El tiempo de reacción es un factor muy importante, como sucede en los deportes.

Descubre tu tiempo de reacción

Necesitarás:

- Una regla graduada
- Un ayudante

1 Píde a un amigo que sostenga la regla como indica la figura. **Sitúa tus dedos sobre la línea del cero.**

2 Tu ayudante debe **soltar la regla sin ningún aviso**. Debes estar atento para atraparla en el aire.

3 **Anota el número que se halla bajo tus dedos.** Es la distancia que ha recorrido la regla en su caída. Repite varias veces la experiencia hasta que obtengas valores similares*

4 Encuentra el valor obtenido en cm en esta tabla. **El valor correspondiente en segundos indica tu tiempo de reacción.**

Ejemplo: Si atrapo la regla en el valor 13, mi tiempo de reacción será 0,16 s (16 centisegundos).

cm	segundos
5	0,10
6	0,11
7	0,12
8	0,13
9	0,14
10	0,14
11	0,15
12	0,16
13	0,16
14	0,17
15	0,17
16	0,18
17	0,19
18	0,19
19	0,20
20	0,20
25	0,23
30	0,25

¿Cómo se obtiene la tabla?

De una ecuación que mide el tiempo que dura la caída.

$$t = \sqrt{2 \frac{d}{g}}$$

Donde:

d= distancia

g= aceleración de la gravedad (980 cm/s²)

t= tiempo

*También puedes sacar un promedio: suma los resultados y divide el total entre el número de pruebas.

Fuente: Ciencias1.com

A. OSERIK/EL COMERCIO

El problema se acentúa cuando el móvil es un balón debido a que no estamos hablando de un estímulo reflejo.

REACCIÓN FRENTE A UNA PELOTA EN TU DIRECCIÓN

1. UNA PELOTA SE APROXIMA!
2. LOS OJOS REGISTRAN LA LUZ Y MANDAN INFORMACIÓN AL LÓBULO OCCIPITAL (VISUAL)
3. EL LÓBULO OCCIPITAL ENVÍA INFORMACIÓN VISUAL DE LA PELOTA AL LÓBULO FRONTAL
4. EL LÓBULO FRONTAL DECIDE QUE EL OBJETO QUE VIENE DEBE SER ATAJADO PARA QUE EL GOL NO SEA ANOTADO. SE TOMAN DECISIONES PARA ATAJAR LA PELOTA
5. LA CORTEZA MOTORA RECIBE INSTRUCCIONES DEL LÓBULO FRONTAL. LA CORTEZA MOTORA ENVÍA SEÑALES DE CONTROL MOTOR A LA MÉDULA ESPINAL.
6. ESTAS SEÑALES VIAJAN POR LA MÉDULA ESPINAL HACIA LAS MANOS, IZQUIERDA Y DERECHA, DEL ARQUERO.
7. LAS MANOS DEL ARQUERO COMIENZAN A MOVERSE A LUGARES ESPECÍFICOS PARA LOGRAR LA META QUE PLANTEÓ EL LÓBULO FRONTAL: ATAJAR O BLOQUEAR LA PELOTA.

¡LA REACCIÓN AL ESTÍMULO (LA PELOTA) ES MUCHO MÁS COMPLEJA QUE UN REFLEJO!

Conclusión: En lanzadores perceptivos cuyo tiempo de aproximación al balón se agote y sabiendo que su golpeo no es fuerte podría ser una opción (Previamente estudiado un lanzador siendo éste muy concreto). En otros casos sería prácticamente un suicidio ya que cuando el portero elabore una respuesta en la cabeza y la ejecute, el balón ya estaría dentro de la portería.

¿Puede el portero condicionar el lanzamiento rival?

Cuando nos enfrentamos a ciertos problemas o retos que nos depara la vida, nuestra capacidad para mantener la cabeza fría puede ser clave a la hora de superar con éxito los obstáculos.

Una de las capacidades que nos permiten hacerlo es el afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento (a veces llamadas con el término inglés coping) hacen referencia a los esfuerzos mediante conducta manifiesta o interna, para hacer

frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés.

El control de este tipo de situaciones se alcanza con trabajo previo. Es necesario que en el estudio de lanzamientos de penalti nuestros porteros, en colaboración con el entrenador de porteros, hayan desarrollado una estrategia para cada uno de los posibles lanzadores. Éstas estrategias están relacionadas con cada una de las fases del penalti y con una intervención concreta para cada momento del mismo. Algunas de las estrategias más utilizadas en el fútbol profesional son:

1.- Análisis estadístico: Podemos recurrir al porcentaje de zonas de disparo por parte de lanzadores sobre todo si se trata de lanzadores ejecutivos.



2.- Teorías de la percepción

(Leyes de la Gestalt):

– Teoría del último estímulo: Hace referencia a la capacidad del ser humano en focalizar en el último entre varios estímulos. Está relacionado con la ley de continuidad que dice que si varios elementos parecen estar colocados formando un flujo orientado hacia alguna parte, se percibirán como un todo.

Si extrapolamos ésta ley al portero Claudio Bravo es uno de los mayores exponentes.

Momentos previos al lanzamiento de penalti, como si de forma inconsciente se tratase, se dirigió lentamente a tocar el palo derecho de su portería. En frente a él se encontraba Dani Parejo cuyos últimos lanzamientos se habían dirigido hacia ese lado.



– Ley del contraste: Está relacionada con la figura y el fondo. Una forma es mejor percibida, en la medida en que el contraste entre el fondo y la forma sea más grande. Dependiendo de la posición de los brazos del portero podemos percibir una forma u otra.

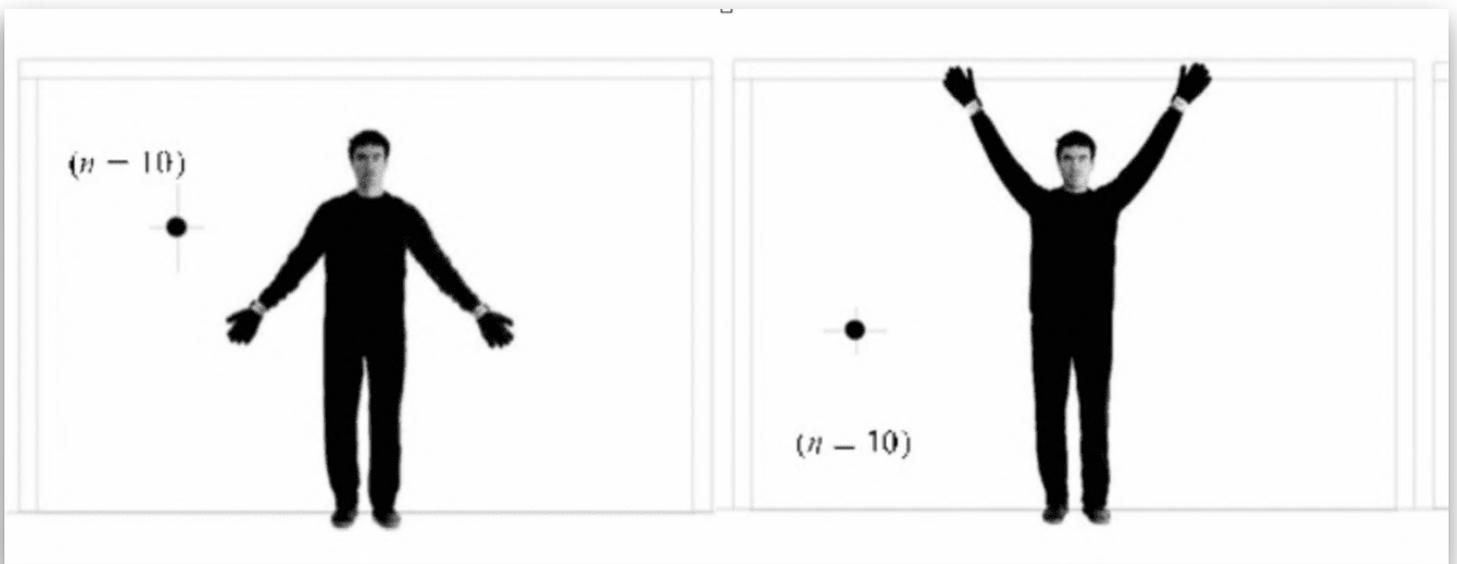


Imagen: Se percibe al portero más alto cuando mantiene los brazos en alto debido a la ilusión óptica de Müller-Lyer, lo que provoca lanzamientos más alejados del centro. El punto representa la media (y el error estándar) de las localizaciones de los disparos. Tomado de Van der Kamp y Masters (2008).

– Teoría de la dimensionalidad: Un objeto o persona puede proyectar un tamaño u otro dependiendo de la perspectiva desde la que lo observamos. Situarse unos milímetros a un lado más que al otro, puede hacer que el lanzador perciba un lado (El que nosotros queramos) más grande que otro, aunque la diferencia no sea significativa. Esperar antes del lanzamiento dentro de la portería, por detrás de la línea de gol, hasta el momento que se inicie el penalti y posteriormente dar un paso al frente hasta posicionarse en la línea, puede hacer percibir la figura del portero más grande y que el lanzador vea menos huecos en la portería.

3.- Fintas: Existen multitud de fintas, su fin es engañar o crear la duda en el lanzador. Para ellos se deberán realizar en el momento oportuno. Si se realizan demasiado pronto pueden no tener efecto y si se realizan demasiado tarde pueden no ser percibidas. Suelen ser las más conocidas por los porteros y seguramente el recurso más usado a lo largo del mundo. Una de las más usadas es la doble finta. Diego Alves ex-portero del Valencia CF, ha sido un referente en la doble finta.

La popularmente determinada lotería de los penaltis, resulta no ser tal, sino que existen grandes procesos intrínsecos en ellos, nuestro éxito dependerá de muchos factores, pero el análisis el estudio y el desarrollo de una estrategia nos acercarán más al éxito. No dejes al azar un porcentaje alto de goles producidos en una temporada. Un penalti puede determinar la victoria de un equipo en un momento crítico.

¡Adelante porteros!

Análisis Táctico

Fase ofensiva de **Álex Remiro**



Real Madrid - Real Sociedad



TÁCTICA



La participación del portero en el juego ofensivo del equipo cada vez esta teniendo más impacto en el estilo y desarrollo del equipo. El ejemplo más claro es la Real Sociedad. Un equipo tácticamente impecable en su fase ofensiva en dónde su portero tiene una alta participación.

Aparte de alguna sorpresa, la presente edición de la Copa de SM el Rey de España nos está dejando algunas reflexiones muy interesantes. En el día de hoy os presentamos la actuación de Remiro en el Santiago Bernabéu. La Real Sociedad saltó al campo convencida de conseguir la victoria ante uno de los favoritos para alzarse con la Copa del Rey, siendo Remiro pieza fundamental en la fase ofensiva del equipo Txuri-Urdin.

INFO JUGADOR



Apellido: Remiro Gargallo
Nombre: Alejandro
Fecha de nacimiento: 24/03/1995 (24 años)
Lugar de nacimiento: España
Nacionalidad: España

Altura: 192cm / 6'4"
Peso: 75kg / 165lbs

Controla hasta: No disponible
Agencia: Ninguna Agencia
Club actual: Real Sociedad

ESTADÍSTICAS

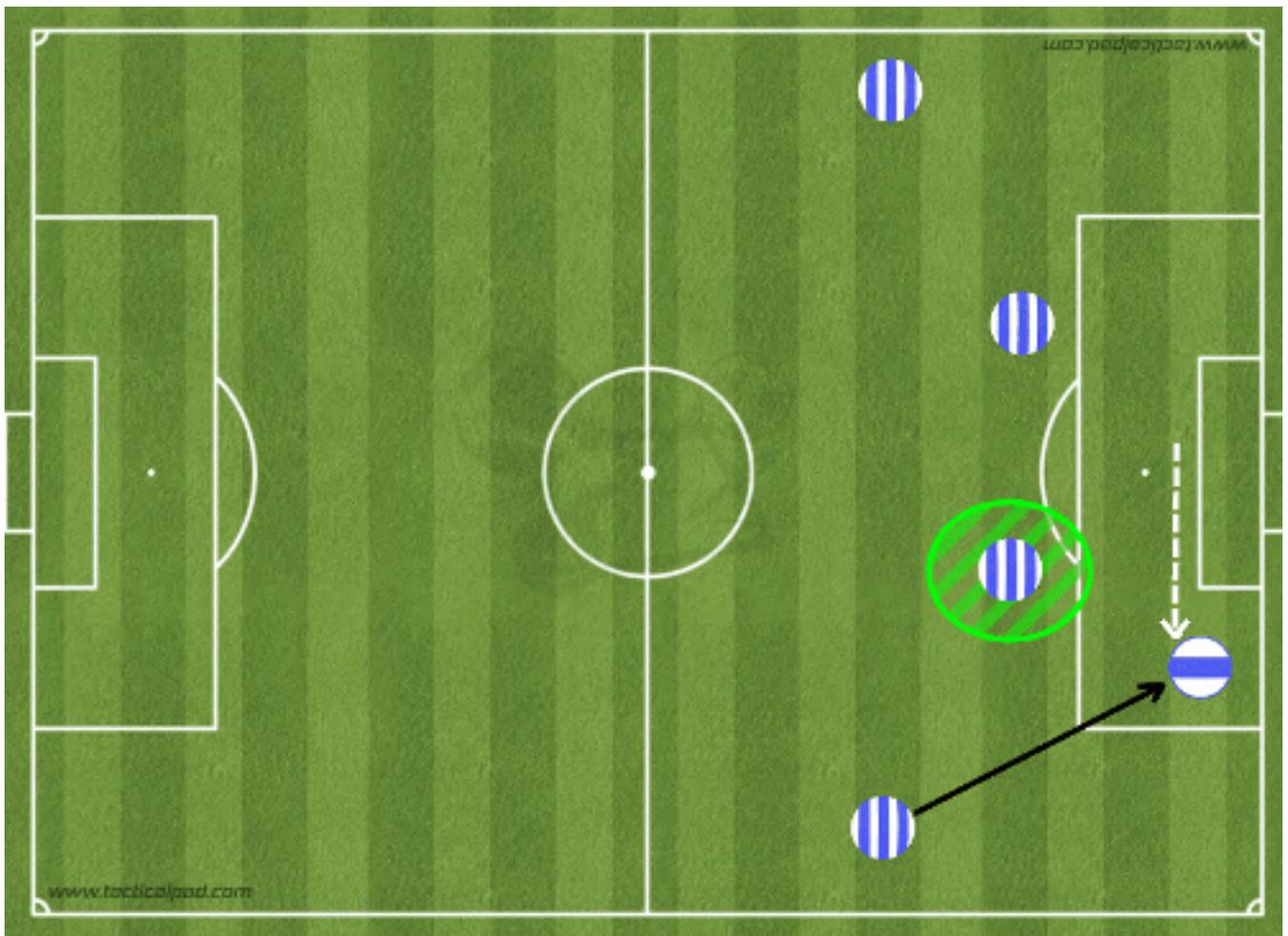
Pie: Derecho
Partidos jugados: 16
Min. por partido: 90
Goles marcados: 0
Goles por partido: 0
Tarjetas amarillas: 0
Tarjetas rojas: 0



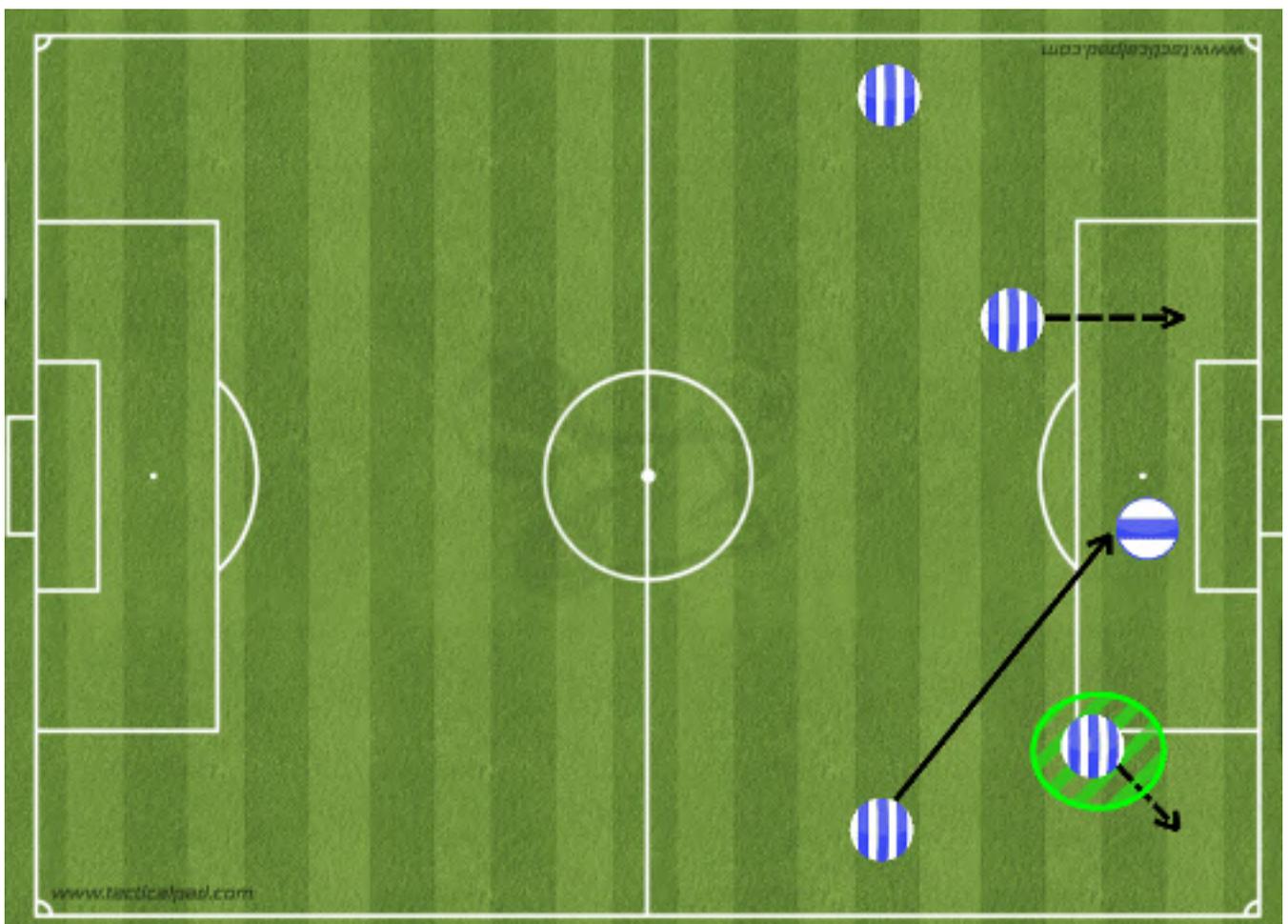



Desde el primer minuto pudimos observar la gran importancia que tenía el meta de la Real en fase de inicio, ya que para solventar la presión del Real Madrid en el Bernabéu era fundamental encontrar superioridad con portero. La Real Sociedad siempre dispuso a portero en cuarto pasillo, es decir, montando su fase de inicio desde portero siempre en cinco pasillos. Para ello cabe destacar que Remiro tenía que identificar siempre posición del central en lado fuerte. Siendo dos referencias clave Cuando el balón se encuentra en posesión del lateral:

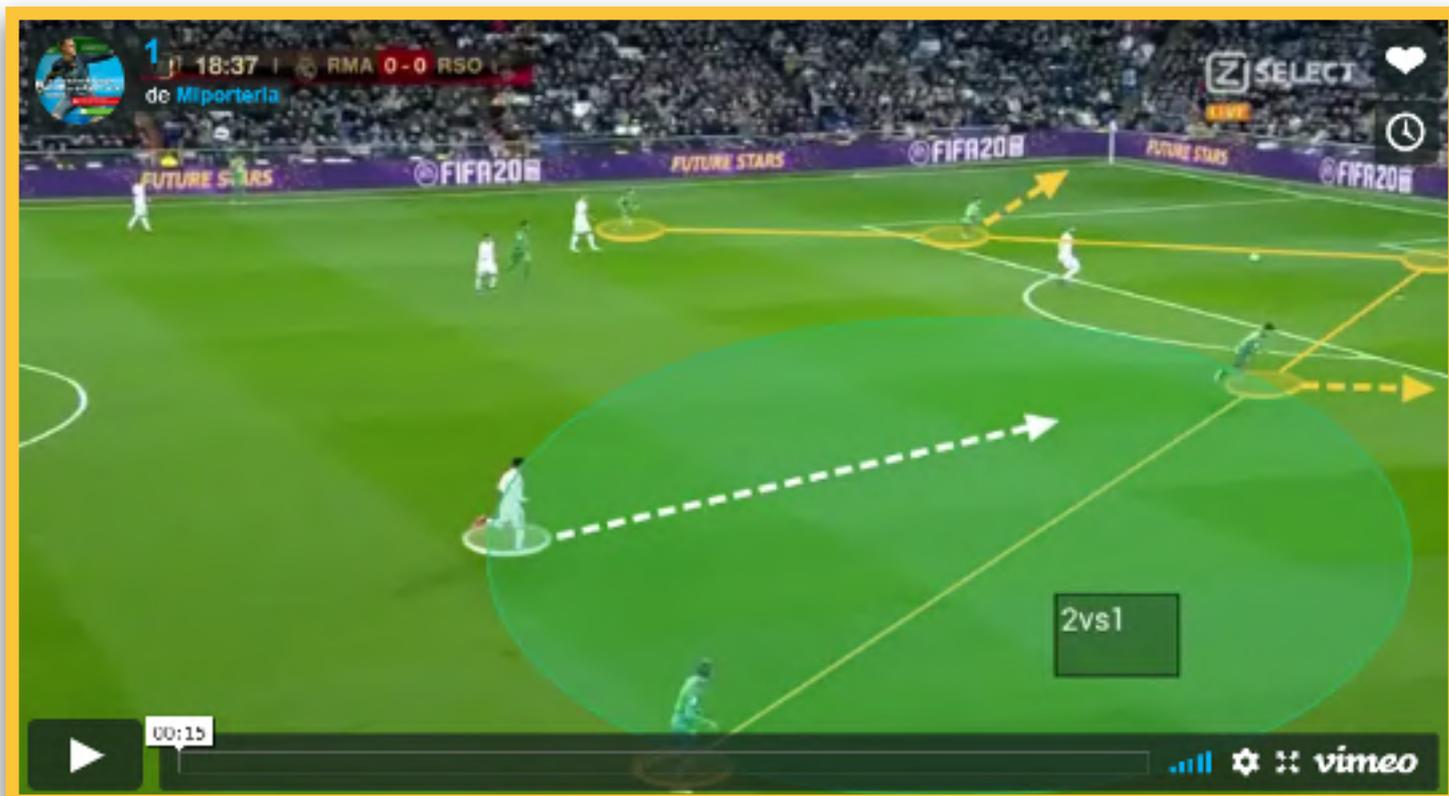
– Si central se encuentra cerrado, Remiro realizará apoyo fuera de portería



– Si central se abre, Remiro realizará apoyo por dentro de portería y a poder ser ganando una altura.



El objetivo es darle una mayor amplitud y capacidad para cambiar la dirección del juego a mayor velocidad y con superioridad numérica ante una presión alta.



Vídeo 1: Central se abre a máxima velocidad, apoyo por dentro de Remiro para girar rápido al otro lado y encontrar la ventaja 2vs1

Llegados a este punto y con una idea clara de juego es necesario ser dominador del tiempo y del espacio, algo en lo que Remiro dio un recital. Fueron un constante las veces que vimos a Remiro realizar controles o inicios de juego con balón pisado con planta de pie. Quieto, sin moverse. Escondiendo sus pensamientos para que el Real Madrid no pudiera identificar zona de lanzamiento, pudiendo sorprender con un solo contacto.

Solo realizó conducciones (De un toque, dos máximo) en aquellos momentos de igualdad a pares para atraer o provocar que algún rival salte o encadene fuera de zona sobre portero.

Golpear el balón sin que esté en movimiento posibilita una mayor precisión en la ejecución y una mayor observación de lo que sucede en el juego así como identificar estructura rival y posibilidades propias.

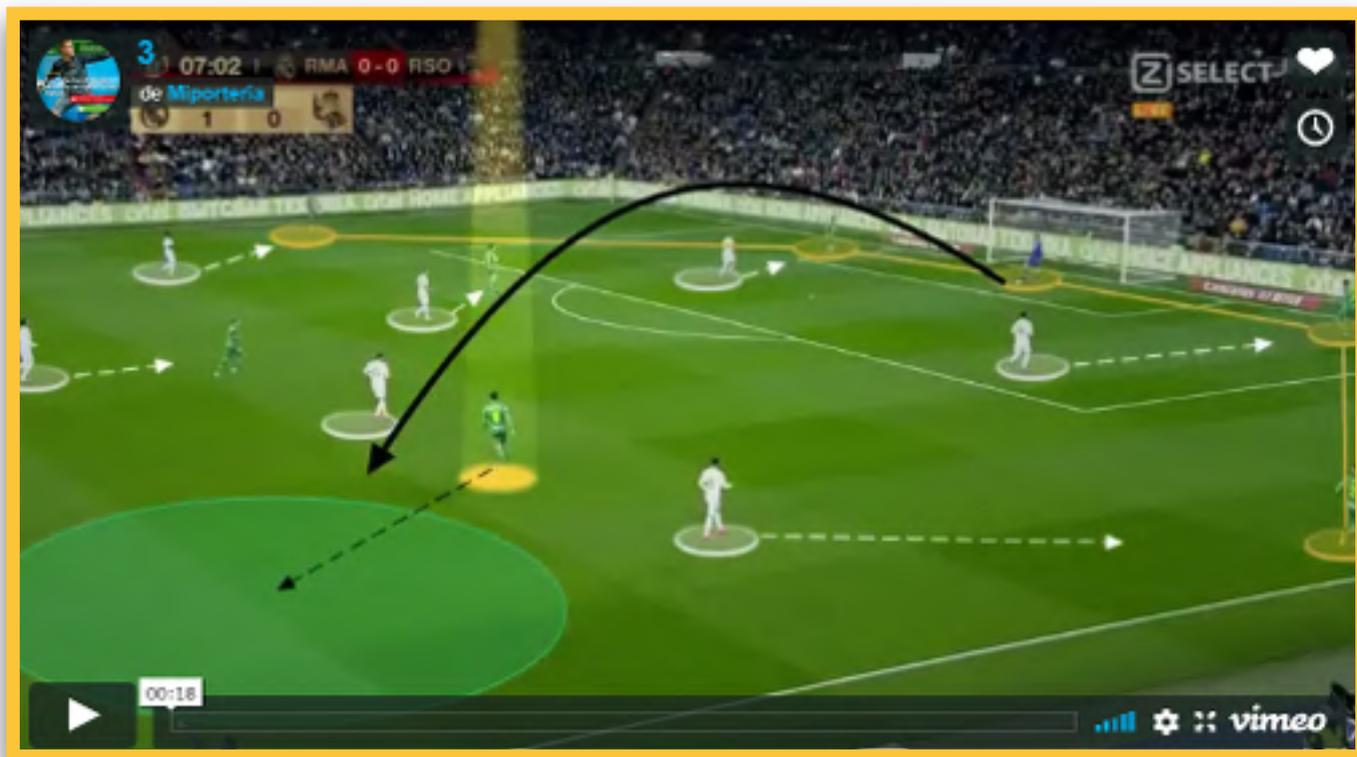


Como ya hemos hablado en anteriores artículos entendemos el juego del portero desde un punto de vista colectivo, es decir, el éxito o fracaso del portero en fase ofensiva es colectivo, los porteros no son un ente a parte o extrapolado del juego del equipo. Para ello, podemos observar en las imágenes como en el momento que llega el balón a los pies de Remiro, ambos centrales pierden altura a máxima velocidad para ganar el mayor espacio/tiempo y que el portero pueda iniciar correctamente el juego. A su vez, los laterales tenderán a perder altura para atraer a los jugadores del Real Madrid y encontrar espacio a espalda en zona intermedia.



Video 2: Balón en pies de Remiro, no conduce para reducir el espacio, centrales se abren y laterales pierden altura para atraer a jugadores del Real Madrid. Encadena el acoso y centrar se abre oscureciendo marca (No le ve movimiento a espalda).

En cuanto al golpeo del portero en situaciones intermedias y siempre y cuando oponente se sitúe en intervalo entre dos defensores, deberá cumplir una regla básica: **Siempre será al espacio. La ventaja está a espaldas.** Es preferible perder el balón por línea de banda que porque éste se quede corto (Opción de contraataque), además porque ese balón al espacio generará una nueva ventaja: ¿Quién lo defiende? ¿Central? ¿Lateral? ¿Debe saltar? ¿Debe replegar?



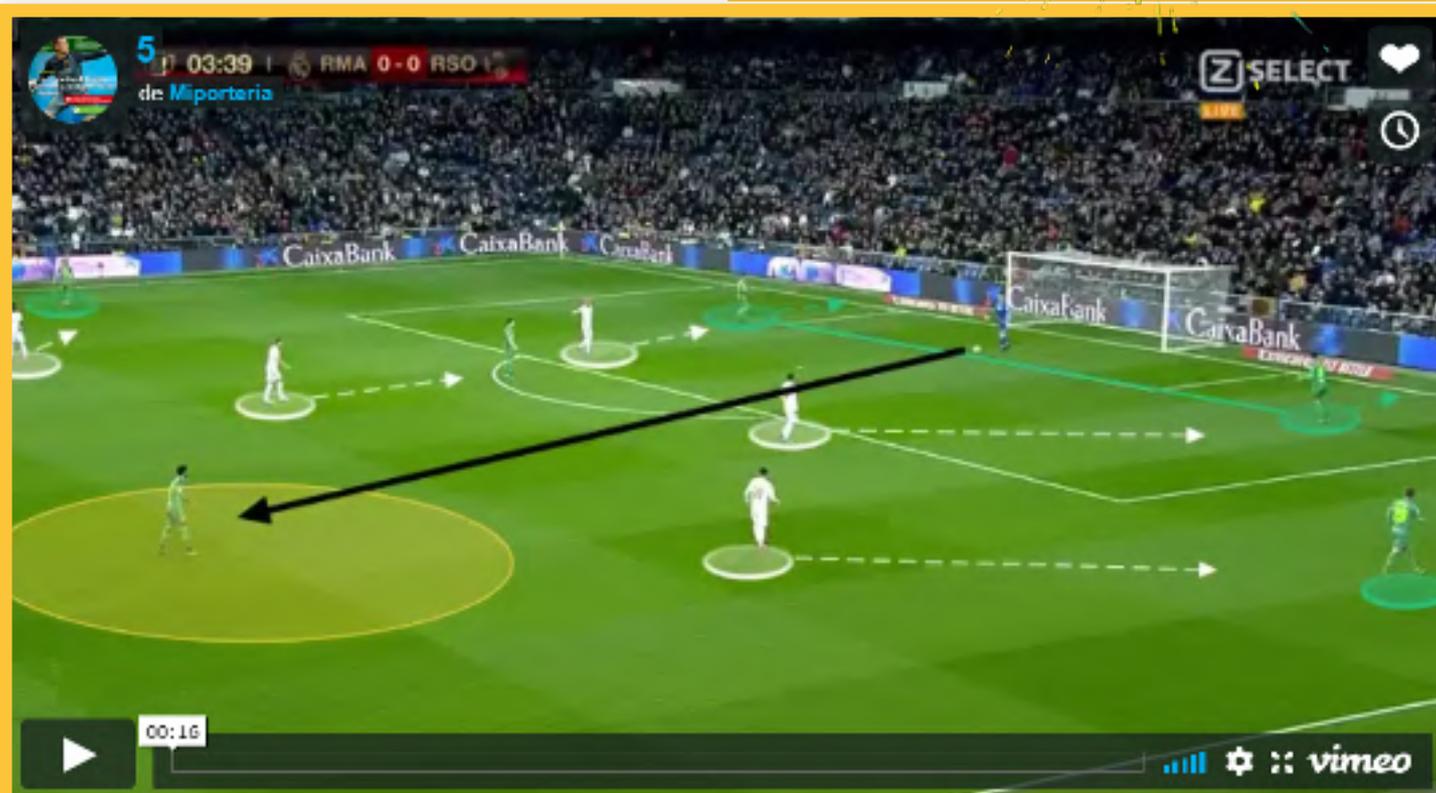
Vídeo 3: Remiro sin conducir el balón, centrales se abren a máxima velocidad y oponente del Real Madrid en intervalo. Opción de pase a espalda en intermedia.



Vídeo 4: Remiro conecta a espalda en intermedia al espacio.

Una de las grandes y erróneas máximas que hay en el fútbol es que se entiende que un portero es dominador del juego ofensivo cuando es capaz de jugar en corto o dar muchos pases cuando dicha afirmación es errónea. Una de las grandes ventajas que tiene tener un hombre más en fase de inicio es que vamos a ganar en capacidad de conectar en largo. A los jugadores les atrae el balón y van a tender a acercarse más a portería generando un mayor espacio de juego. Una de las grandes capacidades que debe tener un portero para dominar la fase ofensiva es tener un buen desplazamiento de balón en largo, o lo que es lo mismo, que el balón le llegue en condiciones favorables al compañero.

En la actualidad los mayores exponentes de fase ofensiva del portero poseen un gran desplazamiento en largo (Ederson, Ter Stegen, Alisson...). Con la nueva norma de inicio de balón dentro de área en saques de meta surge una nueva posibilidad en éste aspecto. Se amplía el espacio y por tanto las posibilidades del portero. Un buen golpeo en intermedia puede suponer superar presión rival y disponernos en un ataque contra la línea de cuatro rival.



Video 5: Remiro en situación de juego (Aunque estructura similar a saque de mete) con centrales perdiendo el máximo de altura y laterales en apoyo abriendo la presión del Real madrid para encontrar en intermedia al espacio por dentro y atacar sobre la línea de cuatro.

Uno de los grandes aciertos de la Real Sociedad fue tratar de encontrar espalda en intermedia del lado débil. Sin una basculación defensiva correcta de la línea de centro del campo, surge un espacio difícil de defender produciendo los desajustes defensivos del Real Madrid.



Vídeo 6: *Intermedia del lado contrario al que viene el balón para superar a rival con tercer hombre.*



Vídeo 7: *Espalda del lado débil. Una de las pocas acciones de Remiro que no tuvo resultado exitoso.*

Otra de los grandes aciertos de la Real Sociedad y en caso más concreto de Remiro fue pivotar u orientar balón para desencadenar presión rival. Esto solo se puede realizar si el balón está parado y portero cerca de él, en este caso Remiro pisando balón. Para ello Remiro oriento su posición corporal sobre una zona donde no iba iniciar el juego (Zona que posibilitaba la presión del Real Madrid) para luego enviar sobre otra posición. El lenguaje corporal es muy importante y como hemos dicho antes, el balón atrae al jugador. En éste caso Remiro fue un buen señuelo y el Real Madrid entró en su trampa.



Vídeo 8: Remiro orienta balón a su derecha provocando basculación sobre el lado por Real Madrid descuidando intermedia del lado contrario al no cerrar dentro extremo del lado contrario.

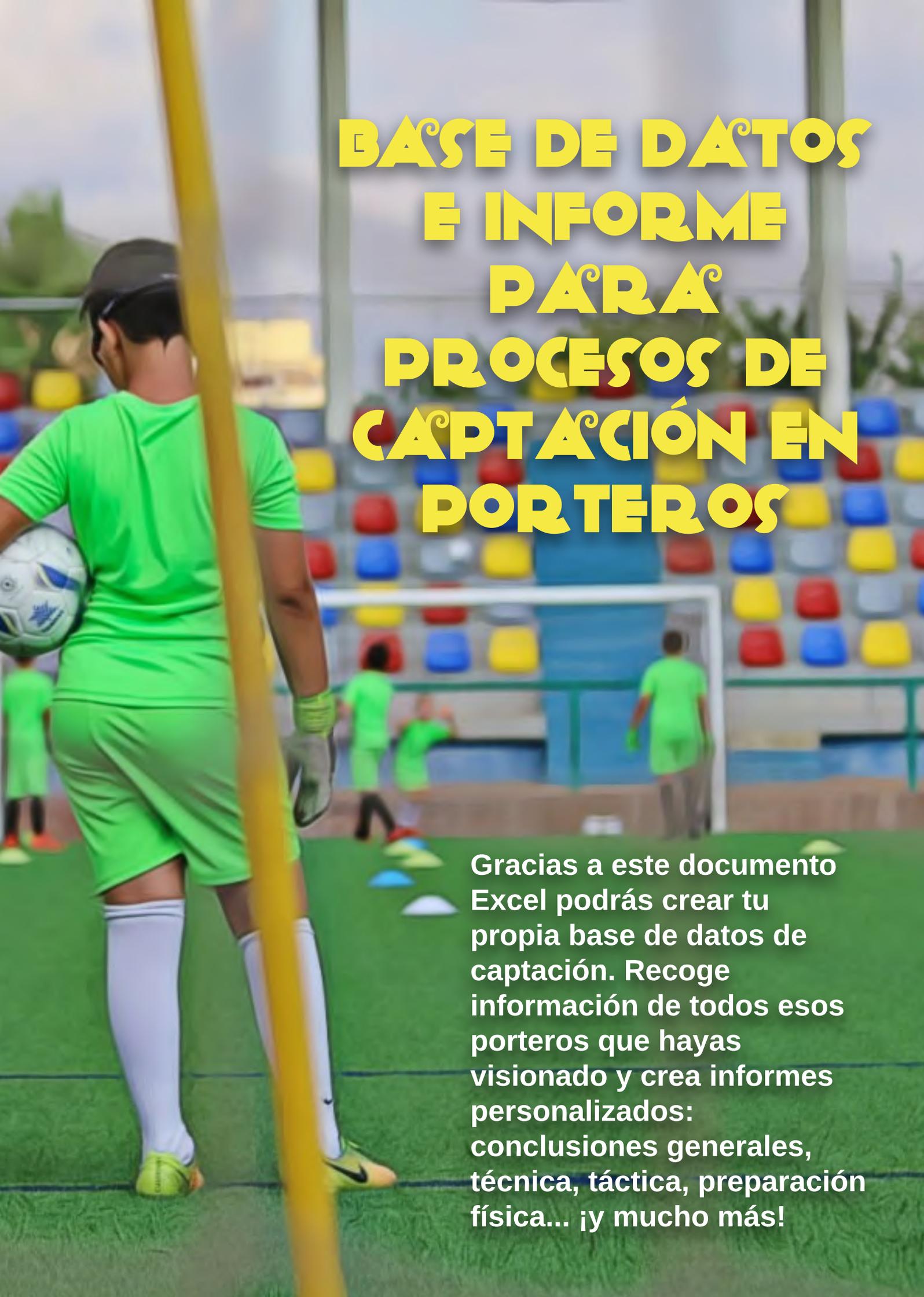


Vídeo 9: Remiro orienta sobre su izquierda para jugar en corto. Saltando jugador del Real Madrid, para posteriormente golpear en intermedia.

PLANTILLAS
TIPO



Descárgate este Excel para crear tu propia base de datos de captación. Recoge información de todos los porteros ojeados y crea informes personalizados.



BASE DE DATOS E INFORME PARA PROCESOS DE CAPTACIÓN EN PORTEROS

Gracias a este documento Excel podrás crear tu propia base de datos de captación. Recoge información de todos esos porteros que hayas visionado y crea informes personalizados: conclusiones generales, técnica, táctica, preparación física... ¡y mucho más!

Pese a quedar meses para dar concluidas las respectivas ligas en las que cada uno se encuentre entrenando, Febrero y Marzo suelen ser meses en dónde los procesos de captación empiezan a tomar forma. Muchos directores deportivos o entrenadores se acercan a nosotros con las «típicas» preguntas:

- **¿Qué te parece este portero?**
- **¿Qué portero firmarías?**
- **¿Has visto algún portero que te llamase la atención?**

O en otras ocasiones, con comentarios generalmente provocados por conclusiones en caliente después de una mala actuación del portero:

"¡Tenemos que cambiar de portero! ¡Este portero no nos vale!"

¡Adelantémonos a los acontecimientos! Y es llegados a esta reflexión dónde el siguiente excel que puedes descargar abajo toma importancia. En el, encontrarás dos pestañas:

- **Base de datos:** Una hoja en dónde podrás recoger datos genéricos de los porteros que hayas visado y vincularlos al informe genérico.
- **Informe genérico:** Una hoja en dónde se recogen desde datos más genéricos a datos más concretos que nos resultarán de gran interés.



INFORME GENERICO

NOMBRE	APELLIDOS	NACIMIENTO	EQUIPO	FECHA DEL INFORME	INFORMADOR / ENTRENADOR

CONCLUSIONES GENERALES	
-------------------------------	--

	FISICO	
	TÉCNICO	

	TÉCNICO	
	TÁCTICO	
	PSICOLÓGICO	

ANÁLISIS COMPETITIVO /CAPACIDAD PARA INTERPRETAR EL JUEGO /TOMA DE DECISIÓN		SITUACIONES DE TIRO LEJANO	
		SITUACIONES DE CERCANO	
		SITUACIONES DE 1X1	
		SITUACIONES DE PASE ATRÁS	
		SITUACIONES DE CENTRO-REMATE	
		RELACIÓN LINEA DEFENSIVA	
		APOYO-AYUDA	
		SALIDA DE BALÓN	

MOTIVACIÓN

UN CONCEPTO TAN AMBIGUO
COMO NECESARIO EN UN PORTERO
Y ENTRENADOR DE PORTEROS



La palabra "motivación" esta muy presente en nuestro lenguaje y comunicación con los porteros. Pero; ¿Te has parado a pensar alguna vez en su definición? ¿En cómo puedes desarrollarla y a través de qué estrategias? En el siguiente artículo, te proponemos algunas pautas y herramientas que inciden de manera positiva sobre la motivación del portero y grupo de porteros/equipo.

¿Cuántas veces hemos oído esa mítica frase de «**El entrenador debe ser un motivador innato**»? Y...

¿Cuántas veces te has empeñado en motivar? ¿Lo conseguiste? ¿Qué proceso llevaste a cabo? ¿Qué pautas? ¿Qué plan de acción?

¡Motivar no es gritar o alzar la voz pidiendo intensidad, rapidez...! Comportamiento que últimamente vemos en muchos videos por cierto. Y qué curiosamente, captan la atención de muchos entrenadores o porteros que lo ven. Quedando asombrados frente a «ese pedazo de entrenamiento» y exclamando: ¡Cuánta pasión desborda! ¡Yo quiero entrenar así!

Como bien dijo Javi Melchor en un artículo que escribió en nuestra revista: Los entrenadores somos ladrones de ideas. Reflexión con la que estamos totalmente de acuerdo. Sin embargo, a veces, más que ladrones, somos: espejos. ¡Veo, copio, hago! Sin reflexionar sobre conceptos tan obvios como el cuándo, dónde, porqué, para qué... Obviedad que se nos olvida e incluso a veces hasta nos forzamos en ser o actuar de una manera determinada cuando en realidad no somos así. ¡Forzarnos a ser como no somos!

Pero, **¿Qué es la motivación?**

Existen multitud de definiciones sobre motivación. Pero personalmente, nos quedamos con el concepto práctico que da (Sage, 1997) «**motivación es la dirección e intensidad del esfuerzo**». Y es hacia esa dirección y con la intensidad adecuada, donde nosotros, los entrenadores de porteros debemos guiar a nuestros porteros. Orientándolos, encaminándolos hacia el esfuerzo, con empeño, con trabajo... Invirtiendo el tiempo que sea necesario para la consecución de un objetivo concreto o genérico. ¿Cómo podríamos responder entonces cuándo nos preguntamos, cómo motivo a mis porteros o qué plan de acción llevo a cabo?



Sencilla respuesta y a la vez compleja. Haciéndoles mantener la ilusión y la ambición en el tiempo. Teniendo metas por las que luchar, retos que superar, queriendo ir mas allá de los propios límites. ¿Se consigue entonces «motivar» a base de gritos? ¡No! O desde luego, no es la base/esencia/truco...

Una perspectiva o idea que puede ayudarnos a entender mejor los procesos para «motivar» y cómo hacerlo correctamente, es que para que esta se dé, se interrelacionan:

- Portero y sus características (necesidades, intereses, expectativas, metas, personalidad, valores, experiencias anteriores...)
- Entorno (clima del vestuario, relaciones personales con compañeros, situación familiar, situación sentimental, últimos resultados, opiniones de la afición, medios de comunicación, cultura de club/equipo, salarios...)

En definitiva, las circunstancias personales interfieren directamente en la motivación. Y para saber manejar este tipo de situaciones, debemos conocer a nuestros porteros. Si no, difícilmente vamos a poder guiarles hacia esas metas, objetivos... que hablábamos antes.



¿DEPENDE ENTONCES ÚNICAMENTE DEL ENTRENADOR DE PORTEROS LA MOTIVACIÓN DE LOS PORTEROS?



La motivación, no tiene que darse por supuesta ni en el portero en formación, ni en el portero en rendimiento. Ni tampoco es responsabilidad exclusiva del entrenador de porteros.

Cada uno, debe saber alimentar su propia motivación.

¿Cómo? Mediante pequeños retos, ilusiones... Y es llegados a este punto, donde debemos buscar la complicidad de nuestros porteros. Ayudándoles a hacer realidad aquello que se propongan y proyectándoles que su ilusión, es nuestra ilusión también.

«Los contextos o climas que generemos, serán determinantes a nivel motivacional sobre el rendimiento de los porteros que entrenemos».

Puede que el entrenador de porteros, sea el máximo responsable de que porteros y el o porteros y equipo, encuentren un clima idóneo en cada entrenamiento, ejercicio, partido... Pero no podemos dejar que el portero, viva de forma pasiva. Es decir, no podemos permitir que nuestros porteros, atribuyan o dependan de factores externos para estar «motivados».

- **Me falta motivación...**
- **Es que el entrenador no sabe motivar...**
- **No estoy a gusto...**

¡Excusas! Excusas con las que el portero, lava su conciencia. Y que si nosotros permitimos constantemente y permanecemos impulsivos frente a ellas, estaremos poniendo en peligro la formación/rendimiento de ellos.

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS

A continuación, os dejamos algunas pautas que inciden de forma positiva sobre la motivación del portero y grupo de porteros/equipo:

- **Crear y compartir metas / ilusiones**
- **No estés continuamente reprochando. La alabanza es una buena estrategia.**
- **El feedback o la retroalimentación sobre el trabajo bien hecho, hacen crecer y potencian.**
- **Ante la excusa, poner como ejemplo lo aprendido.**
- **Generar expectativas de éxito. Contálgalas...**



Paradigma vs EVOLUCION en el entrenamiento del portero

Por Rubén Arce





Ruben Arce entrenador de porteros del Deportivo Alaves B, nos trae una interesantísima reflexión en donde hace una comparativa entre paradigma y evolución en el entrenamiento actual del portero. Acabando con uno de los conceptos que más valor le estamos dando últimamente a nuestros artículos: la adaptación del entrenador de porteros.

Aquí estoy frente al ordenador para tratar de explicar a lo largo del artículo el significado (metafórico) de su título.

Trataré de ser lo más sincero y transparente posible, intentando no ofender y, por supuesto, sin pretender dar recetas o lecciones a nadie. Tan solo serán mis reflexiones y meditaciones .

Empecemos por definir **PARADIGMA**: es un término que ya utilizaba el filósofo griego Platón. Actualmente, en el vocabulario científico y en expresiones epistemológicas, se utiliza para hablar de modelos o patrones.

Un cambio de **PARADIGMA** suele ser dramático, ya que se tiene como algo estable y maduro.

En una de sus geniales clases, Plácido brillante psicólogo deportivo nos ha contado un experimento científico, con el cual vamos a ver claramente la relación entre **PARADIGMA** y las metodologías de entrenamiento. Nos decía algo así:

“Metieron en una jaula a tres monos hambrientos con un bananero dentro. Al ver las bananas, treparon para comerlas. En ese instante, con unas potentes mangueras de las cuales salía agua muy fría, mojaron a los tres monos.

Cada vez que uno trataba de subir, los tres eran mojados , por lo que llegó un momento que si un mono empezaba a trepar, los compañeros le pegaban por miedo a ser mojados. Cuando ya ninguno de los tres -vamos a llamarles mono A, B y C- se atreve a subir, se decide cambiar el mono A por uno nuevo: el D. Éste, hambriento, trata subir nada más entrar por una banana, pero B y C le pegan y se lo impiden por temor a ser mojados de nuevo. Cuando ya ninguno sube , de nuevo quitan a uno de los primeros -B- por otro nuevo -F- y se produce la misma situación anterior: trata de subir y los otros dos -C y D- le pegan para impedirlo. Deciden sacar al único mono que está desde el inicio en la jaula el -C- y meter a otro nuevo: el G. Se vuelve a producir una vez más la misma situación: los que están dentro -D y F- le golpean para que no suba al árbol pero, ¿por qué?”

PARADIGMA

“HACEMOS LO QUE NOS HAN HECHO”.

“ENTRENAMOS COMO NOS HAN ENTRENADO”.





Tengo la bonita costumbre en mi opinión, de observar todo lo que encuentro de fútbol y de entrenamientos de porteros en particular. A menudo siento la sensación de que nos está sucediendo a los entrenadores de porteros como años antes le sucedió a los preparadores físicos, que utilizaban entrenamientos de atletismo con sus futbolistas. ¿Quién no recuerda esos larguísimos entrenamientos de carreras y ejercicios interminables sin tocar un balón?

Por suerte para los futbolistas actuales, hay una tendencia a la utilización de las nuevas metodologías de entrenamiento: método integrado, intensidad táctica, periodización táctica, metodología secuencial, etc. Dentro de las cuales, la **EVOLUCIÓN** genérica ha sido la especificidad al deporte que practicamos e incluso al modelo de juego.

En el entrenamiento del portero de fútbol, desde mi punto de vista, está sucediendo algo parecido. A veces me da la sensación de que todo es válido. Cualquier cosa vistosa de otros deportes cíclicos o acíclicos.

Si queda bonito para Youtube o genera sensación de fatiga en el portero, parece que ya es estupendo. A mi manera de entender, lo ideal en esta profesión sería buscar la mayor transferencia posible a las situaciones que el juego nos da en competición, la mayor especificidad posible al deporte fútbol y en concreto al puesto de portero de fútbol.

Personalmente, no me gusta “entrenar en Paradigma”, -aunque solo es mi idea , mi manera de entender y vivir esta bonita profesión-. Por ejemplo: Intento entrenar desde acciones simuladoras de situaciones del juego, aportando dentro de ellas en función a dónde tengo el foco , para mi la técnica es variable y se ha de trabajar en situaciones y ejecuciones también variables . Prefiero manejar la incertidumbre (en sus diferentes grados) en las dinámicas, a tener siempre certidumbre completa. Estímulos específicos para encontrar respuestas específicas, feedbacks significativos, prefiero la cercanía a ser distante, la sonrisa al mal humor, prefiero que el aprendizaje sea por descubrimiento guiado, resolución de problemas o incluso enseñanza recíproca. No me gusta tanto la enseñanza directa(sin descartarla en momentos muy puntuales)...etc.

Esta es la manera con la cual me identifico, en la que creo, la que me hace sentir realizado, la que considero que es la mejor para la **EVOLUCIÓN** de nuestros porteros. Porteros que con balón generan superioridades, realizan 2 contra 1, capaces de dar apoyos incluso por delante de centrales. Han de ver en donde está el hombre libre y además precisar ese golpeo. Dan pases teniendo en cuenta la dirección de éstos, generando así información y ventaja al compañero, etc.

Sin balón, además de correctas recepciones y desvíos en función de compañeros, adversarios... deben hacer coberturas dignas de los mejores líberos (ya extinguidos), vigilancias cuando tiene el balón nuestro equipo y cuando no, invertir la iniciativa del rival en situaciones a priori muy ventajosas para este y hasta han de sacar lo mejor de sí para que su comunicación verbal sea clara, breve, útil. Y todo esto con un lenguaje adecuado, reforzando positivamente a compañeros sin molestar a nadie dentro o fuera del campo. Por supuesto, dominar percepciones visuales utilizadas en deportes colectivos, tener una gran capacidad de atención plena, de resiliencia, etc, etc.

Total, casi nada. Uno de mis excompañeros en Galicia, en plan jocosos, siempre me comentaba: "si entrenar a los porteros solo es pegarles unos "trayos", unos "furos"(tiros fuertes en gallego) y que vayan cansados para casa!» Evidentemente él no lo piensa así, aunque seguro que... ¡haberlos, haylos!



A todo lo anteriormente descrito, lo he llamado metafóricamente **EVOLUCIÓN**, por no llamarle Metodología Activa (M.Sotelo) u otro nombre copiado a algún otro , para mi , maestro e inspirador colega.

Precisamente de Manu Sotelo he escuchado la que es, a mi modo de ver, la mejor definición del portero actual:

“Es el jugador especialista en parar” .

La apropiada a nosotros, entrenadores de porteros, sería:

“Entrenadores (con todo lo que eso conlleva en capacidades, conocimientos...) y, además, especialistas en porteros ”.

En medicina los especialistas son los más preparados , hacen medicina general y luego la especialidad... pueden ser un buen ejemplo para nosotros.

Nuestras capacidades han de abarcar mucho más que el “quirófano” de la portería e incluso mucho más que sólo fútbol (el pensamiento sistémico me marca mucho en estas creencias).

En España tenemos trabajando a grandes profesionales (Se me viene a la mente alguno que representa mi idea: Borja Fernández (Valencia CF), Nico Bosh (Levante), Manu Sotelo, mis compañeros aquí en Alavés (Sanro, Damian, Javi, etc), excompañeros en el Villarreal cf (liderados por Marc) y un largo etc de entrenadores de porteros muy preparados casi todos, poco mediáticos David (Cartagena), Borja (Almeria)... no sigo porque hay muchos y no quiero dejarme a nadie de los que conozco), todos los mencionados siguen las ideas antes expuestas, priorizándolas al youtube lifestyle.

Entrenadores capaces y cercanos a los que podemos ir a ver ,escuchar, preguntar cosas como los por qué y, solo después, sacar nuestras propias conclusiones, ideas, dinámicas, nuestra propia

EVOLUCIÓN: evitar limitarnos a copiar (sobretudo tareas) o a hacer lo que nos han hecho.

Reflexión personal: Los entrenadores de porteros hemos llegado demasiado tarde a ser habituales en los cuerpos técnicos.

Sin embargo, considero que debemos ir de la mano con entrenadores, segundos, analistas, scouts y preparadores físicos en su adaptación al nuevo fútbol y sociedad. Aportándoles mucho más que «trayos» y «furos», tira pelotas... Sin olvidarnos de aportarle también al portero. ¿Cómo? Con las nuevas evidencias de estudios científicos siendo bastante más que un especialista en su “puesta a punto”. O mucho me temo que acabaremos siendo prescindibles como antaño.



Rubén Arce

- Responsable departamento de porteros del Deportivo Alavés
- Entrenador de porteros del Deportivo Llavés B
- Curso especialización en el entrenamiento del portero de fútbol (FGF, FEF 2015/2016)
- Técnico especialista en Fútbol. Cented 2015/17.
- Curso superior y Master en entrenamiento de porteros.CENAFE. 2015.



**Sesión para la
mejora del I×I en
el portero de
fútbol base**

El 1x1 sigue siendo uno de esos objetivos importantes dentro de nuestra planificación como entrenadores de porteros. Es por eso que en el siguiente artículo te traemos 4 ejercicios que perfectamente pueden ser una sesión de 1x1 acompañados de otros objetivos como la motricidad, el bloqueo... ¡Descárgatelos!





El 1×1, sigue siendo una situación de juego interesante a la hora de analizar. Ya que, dependiendo de quién la interprete, su visión/opinión puede ser diferente a la nuestra. Y es que, recodar aquello de:

«La interpretación del juego va a depender en gran medida de cómo te criaste futbolísticamente, tus errores/fallos en el pasado, que te funcionó y que no... Y como aprendiste de todo eso».

Curiosamente, pese a que las ligas Europeas se han parado, tenemos un montón de datos estadísticos relacionados con el juego del portero. Y en el caso del 1×1 en la Champions resulta que:

- Se da de media 1,5 veces por partido.

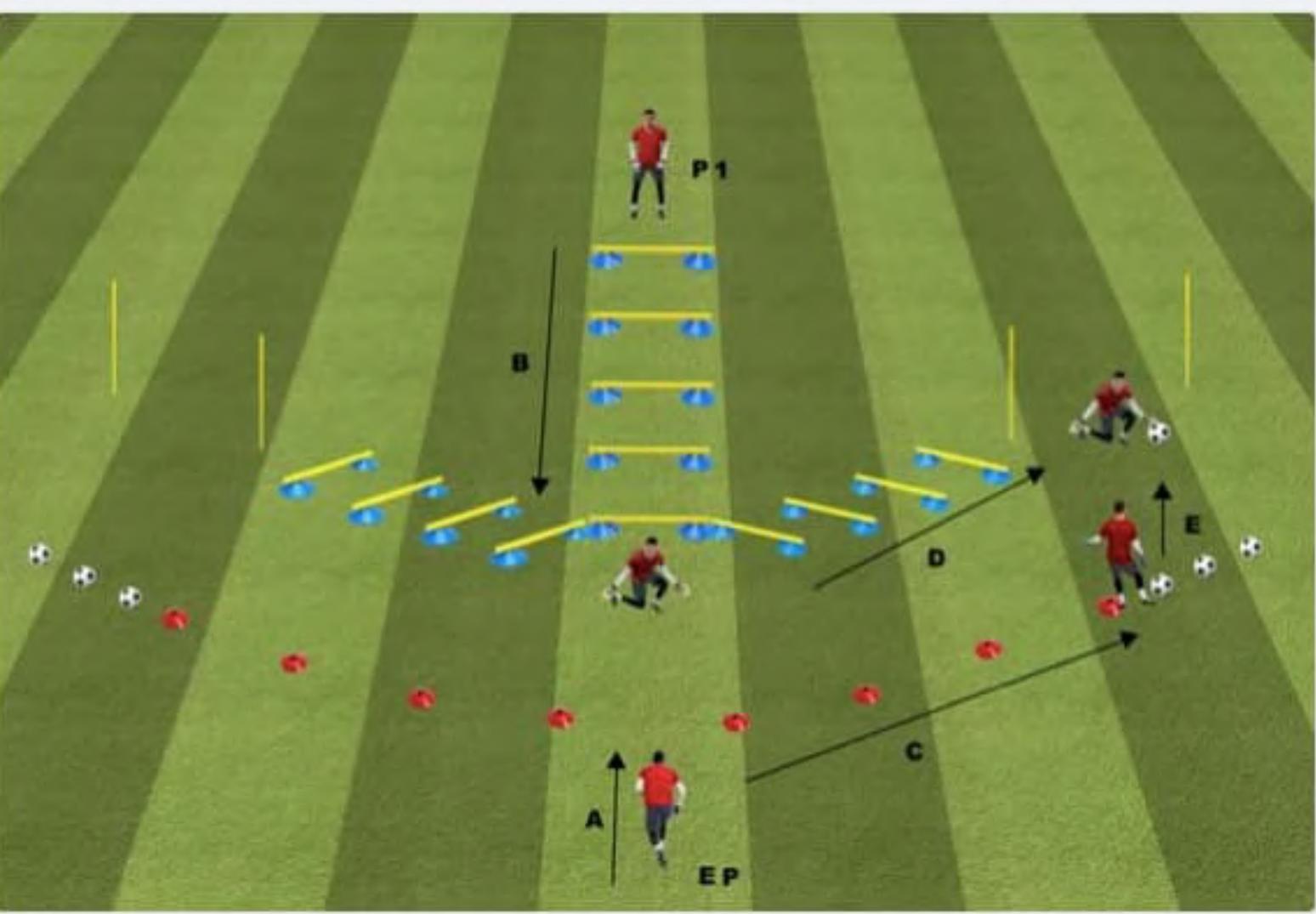
Sobre este dato, vamos a escribir uno de los siguientes artículos pero aprovechamos para dejaros una última reflexión:

1. ¿Cuántos de esos 1×1 generan una segunda acción?
2. De esa segunda acción; ¿cuántos acaban en gol?
3. De esos goles; ¿Cuántos se podrían haber evitado jugándonos un tiro?

¡Espectacularidad VS efectividad!

A continuación, os dejamos 4 ejercicios que perfectamente pueden ser una sesión. Puesto que van en progresión de dificultad e intensidad. Y que sirven perfectamente para asentar el concepto del 1×1 en las etapas más tempranas del fútbol base.

AUTOR:



NOMBRE:

CIRCUITO MOTRIZ CON ACCION TECNICA

ÁREA Técnica

Posición básica

Desplazamientos

1 x 1

El portero situado como en el gráfico, realizará una frecuencia frontal entre las picas tumbadas en el suelo (B). Mientras tanto, el EdP realizará un desplazamiento frontal sin balón (A) y a la salida de las picas el portero simulará a los pies del EdP un gesto de 1x1. Acto seguido y sobre las picas se desplazará lateralmente (D) jugándose nuevamente contra el EdP un 1x1 (E)

INCIDIR

Desplazamientos técnicos.

Buena posición corporal en el 1x1.

Salir rapido y frenar progresivo a distancia de reacción.

Aguantar con cuerpo en posición de 1x1.

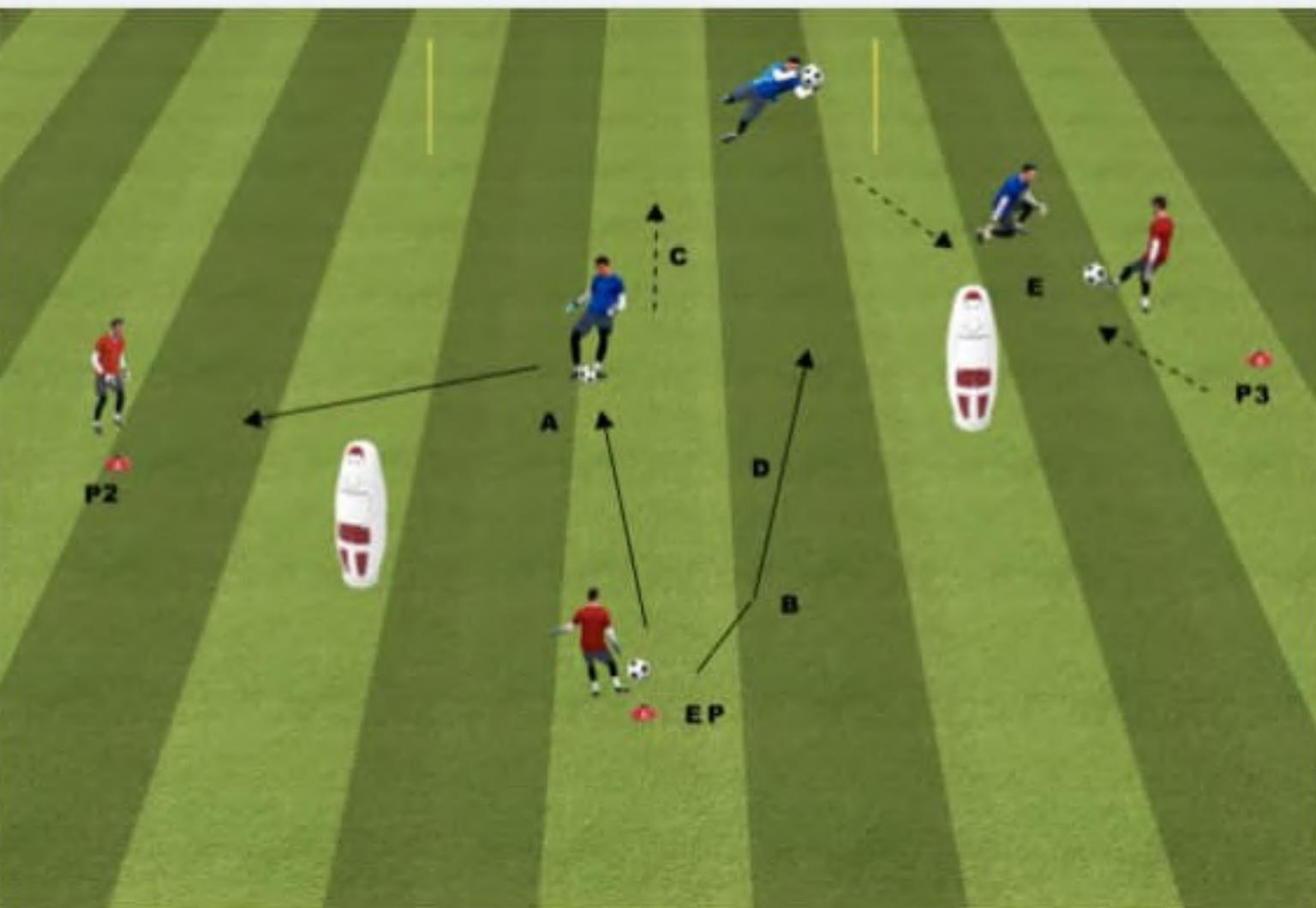
EVITAR

Desajustes en los desplazamientos.

Desequilibrio corporal.

Salir rapido y no frenar a distancia de reacción.

Vencerme muy rapido al suelo.



VARIANTES

-Apoyo-ayuda y pase de primeras a P2 (A) -Golpeo de EP raso (D) -Dejar balón hacia delante para que P1 anticipe (E)

NOMBRE:

Situación en el 1x1 (parte inicial)

ÁREA Táctica

Tiro cercano

1 x 1

El portero situado como en el gráfico, dará un apoyo al EdP que le pasará el balón para devolverlo a P2 al primer toque (A). Acto seguido, replegará a portería (C) ante la conducción (B) y el tiro del EdP (D). Tanto si bloca como desvía, rápidamente se incorporará para realiza un 1x1 ante la situación que P3 le genere.

INCIDIR

Perfilado para recibir, control parada y pase.

Replegar rápido y ajustar bien posición corporal.

Buen impulso atacando el balón.

Acelerar y frenar en el 1x1 con buen equilibrio corporal

EVITAR

Estar perfilado solo hacia un lado.

Replegar a portería e intuir el golpeo, anticipando y no aguantar.

No atacar el balón.

Salir antes de que P3 inicie la acción.

COMENTARIOS

-Introducimos un contexto de juego, donde el portero desarrolla una acción aproximada a la competición, simulando una transición de juego. -Vamos a dar la pausa necesaria, ya que no hay casi incertidumbre, es todo bastante guiado.

NOMBRE:

Situación en el 1x1 (Parte Inicial)

ÁREA Técnica

Desplazamientos

Blocaje con caída

1 x 1

El portero situado como en el gráfico, a la voz de "YA" del EdP realizará un desplazamiento al cono para volver a reubicarse (A) y bloquear un balón de manos. Acto seguido, y dando la pausa necesaria (B), P2 se encarará al portero para jugarse un 1x1 (C). Rápidamente tras esta acción se reubicará nuevamente para defender un tiro del EdP (D)

INCIDIR

Marcar los tiempos en las acciones técnicas.

Posiciones corporales en función de la acción.

En darse espacio-tiempo para reaccionar en el 1x1

Acelerar y frenar con buen equilibrio corporal.

EVITAR

Precipitarse en las acciones técnicas.

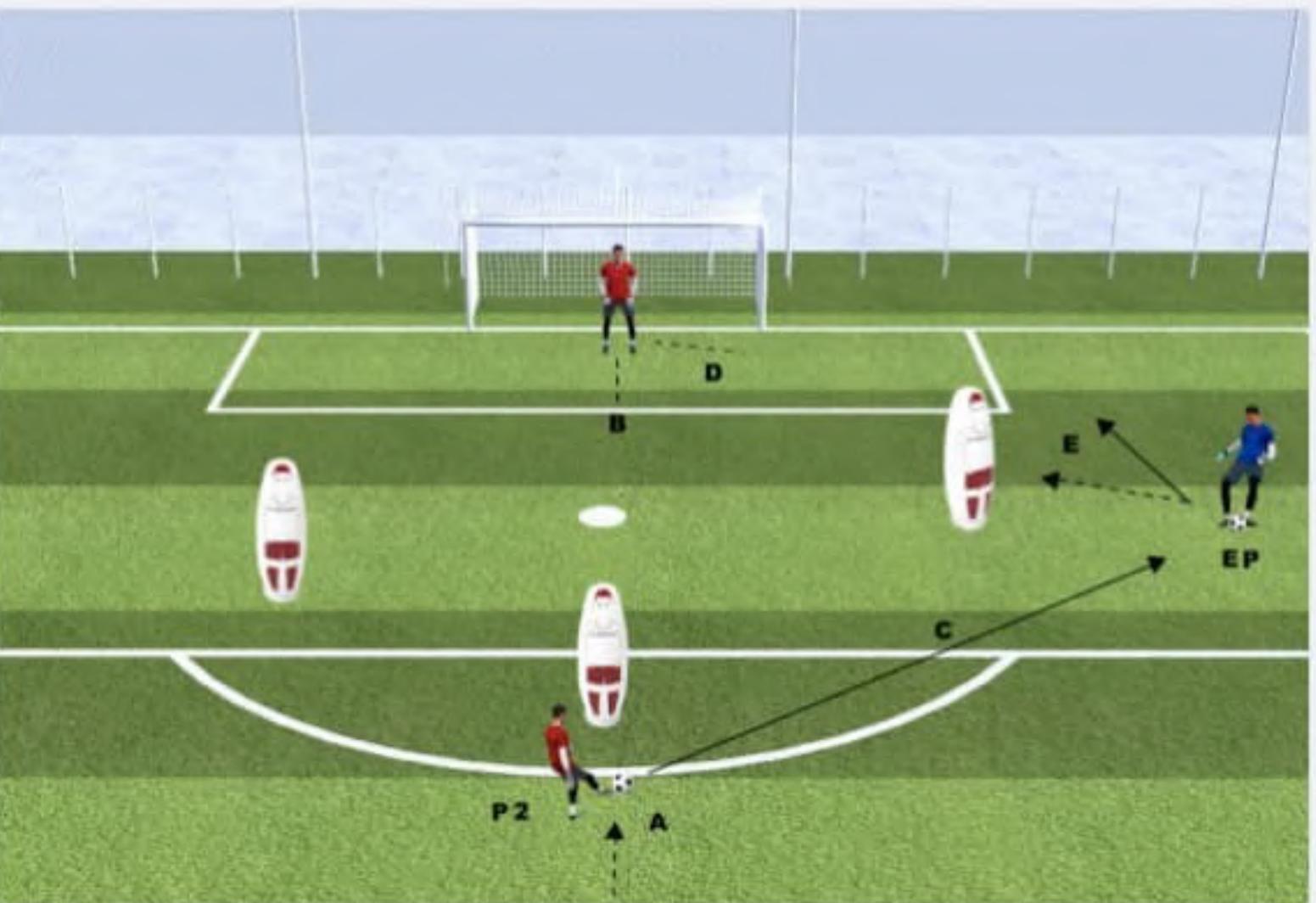
Desajustes en las posiciones corporales.

Acercarme en exceso a p2 sin darse espacio-tiempo

Desequilibrio corporal en la frenada ante el 1x1

AUTOR:

Miporteria



NOMBRE:

Situaciones de 1x1 y tiro cercano (Parte Principal)

ÁREA Táctica

Tiro cercano

1 x 1

Cómo vemos en el gráfico, P2 realiza una pequeña conducción hacia portería (A) mientras el portero repliega (B). Antes de que P2 llegue al muñeco, realizará un pase a EdP (C) y a su vez, el portero corregirá su posicionamiento (D). Una vez controlado el balón por el EdP, este podrá realizar o un 1x1 o un tiro cercano (E)

INCIDIR

Replegar hacia portería

Desplazar rápido ante situación por carril lateral

Si hay tiro cercano aguantar en portería.

Si es un 1x1, salir rápido y aguantar equilibrio corporal.

EVITAR

Posición muy adelantada de portería.

Desajustes en los desplazamientos.

Salir en exceso de portería.

Salir rápido e ir rápido al suelo.

REFLEXIÓN Y EVOLUCIÓN

Conceptos básicos
para un modelo de
entrenamiento en el
portero



Javi Melchor, entrenador de porteros del Barakaldo CF nos acerca una interesante visión sobre su método de entrenamiento y la importancia que para el tiene que todo entrenador de porteros encontremos el cómo, cuándo y dónde dentro de nuestra propia metodología o línea de trabajo.



Si echamos mano del diccionario, “método” puede definirse como el conjunto de estrategias y herramientas que se utilizan para alcanzar un objetivo. Es decir, el proceso que utilizamos para conseguir algo determinado. Bajo mi punto de vista, conseguir algo determinado, es la clave de toda metodología.

Está demostrado que hay distintas maneras y métodos para conseguir un mismo objetivo y todos pueden ser válidos. Si lo llevamos a nuestro campo, sólo hay que estudiar las metodologías de entrenadores de porteros que se encuentran en la élite. Siendo muchas de ellas diferentes, han conseguido llevarlos al éxito. En definitiva, la base de cualquier método debe tener un objetivo en el horizonte, pudiendo variar según algunos factores (etapas, edades, niveles, etc.). La clave es no entrenar por entrenar, todo debe tener un porqué, un cómo y un cuándo.



Si nos centramos en mí, tengo que decir que siempre he pensado que los entrenadores somos unos “ladrones de ideas”. Porque bajo mi punto de vista, no hay mejor forma de aprender que viendo distintas metodologías de otros compañeros. Me parece lo más enriquecedor que hay, además de, por supuesto, los cursos de formación (donde los ponentes también muestran sus métodos de entrenamiento). Yo he leído, visto e intercambiado opiniones con muchos compañeros de profesión que me han ayudado a moldear mi método. Gracias a esa reciprocidad o feedback, he moldeado mi forma de ver el entrenamiento del portero. No se trata de copiar (porque entonces no cumpliríamos lo comentado en el anterior párrafo: todo debe tener un porqué, un cómo y un cuándo), sino de recoger las ideas por diversos medios (libros, vídeos, ponencias, cursos, compañeros) más interesantes para mi método. Compartir ideas nos lleva a reflexionar, mejorar y crecer como entrenador. Por eso, estoy escribiendo estas líneas, porque soy de los que ve a los demás entrenadores de porteros como colegas y no como rivales.

Respecto a mi método, tengo que decir que soy de los que piensa que nunca dejamos de aprender. La metodología que hoy utilizo no es la misma que hace dos o tres años, y es posible que tampoco sea la misma que la que pueda utilizar en un futuro. El fútbol evoluciona y el entrenamiento también.

Con esto quiero decir que me ha costado muchos años encontrar mi línea de entrenamiento; veo difícil que un entrenador descubra su método en sólo un par de años.

No hay mejor manera de aprender que probar, analizar y fallar. Y yo, he necesitado cometer muchos errores para llegar a tener claro cuál es la línea que quiero implantar. Una vez marcada esa línea, existen variantes que estoy obligado a realizar dependiendo de diferentes factores:

- **Etapas de los porteros (formación, perfeccionamiento, rendimiento).**
- **Nivel de los porteros.**

- **Edad de los porteros (importante para el trabajo físico a llevar a cabo).**

- **Estilo de juego del equipo.**

Se trata de un tema muy extenso para entrar en detalle, por eso voy a hablar sobre mi método en líneas generales.

Dentro de ella, existen seis bloques:

- **Conocimiento del juego.**
- **Trabajo técnico-táctico.**
- **Trabajo físico.**
- **Simulación de la competición.**
- **Alto nivel cognitivo.**
- **Gestión psicológica.**

A continuación, los explico en rasgos generales:

METODOLOGÍA DEL PORTERO

CONOCIMIENTO DEL JUEGO

- ETAPA FORMACIÓN
 - Reglas del juego.
 - Clases teóricas y audiovisuales.
- ETAPA RENDIMIENTO
 - Análisis de acciones post-partido.
 - Análisis del rival.

TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO

- Entrenamiento analítico y repetitivo en busca de la perfección gestual.
- Entrenar por igual técnica y táctica.
- Contenidos a entrenar según edad y nivel de los porteros.
- Análisis de videos constructivos.
- Objetivo: actuar fácil (parar, evitar).

TRABAJO FÍSICO

- Entrenamiento analítico-mixto.
- Contenidos a trabajar según edad.
- Control de cargas.
- Consensuar con preparador físico.
- Análisis individual antropométrico.
- Trabajo individual específico.

SIMULAR LA COMPETICIÓN

- Dominio técnico-táctico previo.
- Ejercicios con incertidumbre y diferentes soluciones (lectura juego).
- Ejercicios cercanos a la realidad.
- Utilizar compañeros (porteros) como rivales.
- Trabajar la toma de decisión.
- Entrenamiento mixto-global.

ALTO NIVEL COGNITIVO

- Entrenamiento mixto-global.
- Todas las edades y niveles (viveza).
- Crear situaciones de incertidumbre.
- Trabajar la percepción, concentración, memoria, interpretación e imaginación.
- Trabajar la toma de decisión.

GESTIÓN PSICOLÓGICA

- Crear empatía entrenador/porteros.
- Metodología flexible (adaptación).
- No ser autoritario.
- Contrastar opiniones (feedback).
- Gestión del error.
- Refuerzo mediante video.
- Conocer vida personal de porteros.

Además de estos bloques, existe un apartado que diariamente no trabajamos pero que, a largo plazo, hay que tener en cuenta: el scouting.

Opino que existen dos tipos de scouting: uno que englobamos en el primer bloque (conocimiento del juego) mediante el análisis del rival. Y el segundo, análisis y construcción de una base de datos sobre posibles porteros que puedan adaptarse al modelo y fichar por nuestro club en un futuro (este tipo de trabajo no se realiza a diario).

Como he dicho anteriormente, con el paso de los años nuestro método puede evolucionar, aunque manteniendo la esencia, como por ejemplo: ideas metodológicas generales (todos tenemos aspectos que nunca vamos a cambiar), personalidad, forma de ser, etc.

Por último, una vez nombrados los bloques en los que se basa mi método, me gustaría detallar y hablar un poco más en profundidad sobre un aspecto que considero muy importante y que forma parte de esa esencia (pilar inamovible) dentro de mi metodología: “la caja de herramientas del portero”. A continuación, os explico este símil:

Puede existir más de una solución correcta ante una determinada situación que surja en la competición. Para ello, el portero debe entrenar todas las herramientas (soluciones) técnico-tácticas posibles, sin prohibir la utilización de alguna de ellas, ya que se estaría robotizando al portero.



El portero debe tomar decisiones continuamente durante la competición y debe simularlas en los entrenamientos para familiarizarse y visualizarlas con las diferentes herramientas que tiene en su caja. El resultado de elegir una herramienta u otra puede ser igual de bueno. La clave es tomar la decisión correcta (competir, portero efectivo).

En definitiva, les tenemos que dar una caja llena de herramientas y que ellos elijan las correctas para cada situación, sin prohibirles usar una determinada (robotización).

Principalmente en la etapa de formación, es interesante que tengan la vivencia de conocer las numerosas herramientas que pueden llegar a utilizar. Ese es el punto de partida para moldear a un portero, ya que, dependiendo de las cualidades físicas, técnicas o tácticas un portero, puede ser más efectivo usando una herramienta u otra (p. ej.: bloqueo o desvío, bloqueo aéreo o despeje de puño, mano natural o mano cambiada, etc.) y tener el mismo éxito final (ser lo más efectivo posible).



Hay una frase mítica sobre el portero que dice: **“El portero no piensa, actúa”**. Estoy totalmente de acuerdo con ella, pero creo que hay que reflexionar sobre el antes y el después de esa actuación.

bbk

bbk

bbk





– **Antes:** ¿Ha entrenado todas las herramientas técnico-tácticas (entrenamiento analítico) posibles para una buena ejecución? ¿Ha entrenado la simulación de situaciones (entrenamiento mixto) que pueden ocurrir en la competición? ¿Ha experimentado, fallado y solucionado por sí mismo en los entrenamientos con el equipo (entrenamiento global) situaciones reales de partido? (La importancia del seguimiento y corrección por nuestra parte cuando el portero entrena con el resto del equipo).

– **Después:** La experiencia es un grado, por eso después de actuar el portero debe reflexionar sobre dicha actuación. Si el resultado ha sido positivo, para reforzar y, si ha sido negativo, para aprender y mejorar. En etapa de formación, es interesante que cometan errores y busquen soluciones ellos mismos junto con su entrenador de porteros (feedback). El portero debe vivir experiencias cercanas a la realidad durante los entrenamientos para que, cuando aparezcan en la competición, le sean familiares. Al final, debe tomar decisiones por sí mismo en la competición y uno de los errores habituales es exigirle respuestas que nunca ha entrenado. Por eso, debemos intentar crear situaciones en los entrenamientos para que tomen decisiones que luego sean similares a las que tomen en el partido. Se las denomina “decisiones programadas” (aquellas que ya han vivido y entrenado antes). Creo en la robotización técnica en etapa de formación en edades tempranas, pero, una vez el portero domine esa técnica, hay que dar un paso hacia el entrenamiento mixto-global para familiarizarle con la competición (entrenar situaciones de incertidumbre y toma de decisión).

Además, este mes en



Te traemos un calentamiento completo prepartido del CD Leganes. Es de la temporada 2018-19, pero nos ha resultado interesante rescatarlo por sus ejercicios diferentes.



Calentamiento pre-partido de porteros CD Leganes



Debido a la situación de pandemia que estamos viviendo en todo el mundo, nuestra actividad física se ha visto reducida considerablemente. Aún así, no hay excusas para no poder hacer todos los días rutinas



Rutina específica para porteros Miporteriaencasa 1





Charlamos en directo por Live Instagram con Manu Sotelo, uno de los entrenadores de porteros más reconocidos a nivel internacional. Preguntas, reflexiones y metodología.



Manu Sotelo. Charla por live instagram



GoalKeeper Planner

CIENTOS DE
EJERCICIOS
A TU DISPOSICIÓN

LA APP DEFINITIVA PARA EL
ENTRENADOR DE PORTEROS



Calentamiento pre-partido de porteros CD Leganés

En esta ocasión, te traemos un calentamiento completo prepartido del CD Leganes. Concretamente, es de la temporada 2018-19 pero nos ha resultado interesante rescatarlo. Puesto que propone algunos ejercicios diferentes.

 CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO DE PORTEROS DEL CD LEGANÉS



RUTINA PORTEROS FÍSICA



RUTINA ESPECÍFICA PARA PORTEROS MI PORTERIA EN CASA 1

Rutina enfocada a trabajar dos aspectos importantísimos en nuestro día a día:

- La movilidad de cadera
- El core

¡QUÉ IMPORTANTE ES LA MOVILIDAD DE CADERA PARA NOSOTROS...!

El objetivo principal de la cadera es dar fuerza y estabilidad al cuerpo. A su alrededor, se sitúan los mayores músculos como el psoas, aductores, recto femoral o glúteos.

La falta de movilidad en la cadera es uno de los factores limitantes que pueden afectar a la práctica de nuestros entrenamientos al tratarse una repetición de movimientos explosivos y lesivos.

Es más, si tus caderas no se mueven correctamente, tienes dos problemas:

- Influencia negativa en tu rendimiento físico.
- Posibles problemas relacionados, como la lumbalgia por acortamiento de psoas. Esto se produce porque son las lumbares las que soportan las cargas que deberían hacer tus glúteos y, como ya sabrás, la función de la espalda lumbar no es está, de ahí que termine resultando afectada negativamente.

Rutina específica para porteros

Miporteriaencasa 1

Debido a la situación de pandemia que estamos viviendo en todo el mundo, nuestra actividad física se a visto reducida considerablemente. Aún así, no hay excusas para poder hacer todos los días rutinas como la que te mostramos a continuación. Apenas con 20´ diarios, tu cadera y estabilidad corporal te lo agradecerán.

¿Empezamos? En el siguiente video, podrás ver una primera rutina básica y sencilla para empezar nuestros entrenamientos físicos desde casa. Tanto si eres entrenador de porteros como portero, es totalmente válida, ya que esta enfocada a trabajar dos aspectos importantísimos en nuestro día a día como son el core y la movilidad de cadera.





MANU SOTELO. CHARLA EN DIRECTO POR INSTAGRAM LIVE

A continuación, te dejamos algunos minutos interesantes de la charla:

- **4:00** ¿Es el idioma un handicap a la hora de entrenar? ¿Te resulto más difícil entrenar en Qatar que en Inglaterra?
- **6:20** ¿Qué diferencias hay entre España e Inglaterra a la hora de entrenar?
- **14:30** ¿Podemos generar en el entrenamiento emociones similares a las que se enfrenta un portero en un partido?
- **34:00** ¿Es importante integrar al portero en las tareas con el equipo en su etapa de formación?
- **45:00** ¿Qué porcentajes dentro de la sesión o microciclos destinas a trabajos analíticos u otros tipos de metodología?

Manu Sotelo. Charla en directo por live instagram

Charlamos en directo con Manu Sotelo. Uno de los entrenadores de porteros más reconocidos a nivel internacional. Una hora repleta de preguntas, reflexiones y oportunidades para mejorar aún más nuestro método como entrenadores de porteros.

Si algo nos esta ofreciendo este confinamiento, es tiempo para poder disfrutar de nuestra formación. Como por ejemplo, la charla que mantuvimos con Manu Sotelo por nuestras redes sociales.

Tu video en directo
Hace 2 d

Porteria

MANU SOTELO
CHARLA EN DIRECTO

00:04

00:32

vimeo

