



FFM Federación de Fútbol de Madrid

Entrenamiento del portero de fútbol

Escuelas Federativas

Federación de Fútbol de Madrid

Ponente: Eduardo Vales, entrenador de porteros



- Opiniones sobre el portero de futbol
- Evolución del entrenamiento del portero
- **¿Qué entrenar?**
 - Explicación de los métodos modernos de entrenamiento
- Planificación: **¿Cuándo entrenar** cada tipo de ejercicios?
 - Ejemplo de planificación anual para escuela de futbol y explicación de la misma, diferenciada por categorías
 - Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete
- **¿Cómo entrenar?**
 - Ejemplos de ejercicios con su explicación
- Agradecimientos y Bibliografía





- «El portero recibe la importancia que le damos, pero **solo tiene la que le dedicamos**»
 - *Luis Llopis «Metodología Global para el entrenamiento del portero de futbol»*
- «Un equipo de futbol **NO** esta formado por 10 jugadores de campo y un portero, ya que el rendimiento del portero va a determinar el éxito colectivo»
 - *Jorge Valdano, Real Madrid*



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Opiniones sobre el portero de futbol



- «Los entrenadores de futbol base solo se acuerdan del portero cuando falla en la competición, pero... ¿Por qué se le exige al portero soluciones a situaciones en la competición **SI NUNCA SE LE HAN ENTRENADO ESTAS SITUACIONES PREVIAMENTE?** »
 - Eduardo Vales
- «Si el portero ha de utilizar los pies y las manos ¿Por qué se le entrena menos que a los jugadores que solo usan los pies?»
 - Eduardo Vales
- «*Como entrenadores de porteros de futbol base, nuestro objetivo no es hacer el portero perfecto, realmente solo deberíamos intentar obtener lo mejor de cada uno de nuestros porteros.*»
 - Eduardo Vales



FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Hace años, existía un tendencia a realizar el entrenamiento físico - técnico como base principal en la preparación del portero.
- Con el tiempo, se ha demostrado que el trabajo técnico aislado no es efectivo en la evolución táctica del portero.

¿Por qué no es efectivo SOLO el entrenamiento técnico?



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

¿Como solventa un portero las situaciones en el juego real?



Táctica

- 1º El portero obtiene la información de la situación en el partido de una forma visual y analiza la situación tomando la decisión de que acción técnica debe realizar ante la situación del juego, que siempre es cambiante. La proactividad es primordial.

Técnica

- 2º Realiza la acción técnica concreta

Solución

- 3º Solventa **SATISFACTORIAMENTE** la situación



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- **Visualización de la jugada, análisis de la jugada, toma de la decisión correcta y ejecución de la técnica optima, son las 4 fases** que realiza el portero en la competición para solventar las situaciones en el partido.
- *«Defender la portería con éxito significa estar en el momento adecuado en la posición adecuada» Alex Welsh*





Con estos datos, y sabiendo que ...

**AUNQUE NO EXISTE LA VERDAD
ABSOLUTA....**

es imprescindible entrenar al portero de una
forma global, ya que la toma de la decisión
CORRECTA en un juego totalmente cambiante
como el fútbol, **es la parte más compleja de
realizar.**

(modificado de Llopis 2005)



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



Entrenamiento del portero

¿Qué entrenar?

¿Cuándo entrenarlo?

¿Cómo entrenarlo?



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

¿Qué debemos entrenar?



DEBEMOS ENTRENAR
GLOBALMENTE

Entrenamiento
Técnico

Entrenamiento
Táctico

Entrenamiento
Físico y
Psicológico

*Se explica en otro
modulo



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

¿Qué debemos entrenar?



Entrenamiento
Técnico

- Técnicas Defensivas
- Técnicas Ofensivas

Entrenamiento
Táctico

- Tácticas Defensivas
- Tácticas Ofensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



Metodología Analítica

Metodología Mixta

Metodología Global



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



Método Analítico

- Método de entrenamiento basado en la ejecución del ejercicio de una forma repetitiva sin interacción con el juego real



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



Metodología Mixta

- Método de entrenamiento que simula situaciones del juego real en formatos reducidos





Metodología Global

- Método de entrenamiento que intenta simular lo más fehacientemente situaciones que ocurren en la competición



Entrenamiento del portero



Método Analítico

- A favor
- En contra

Método Metodología Mixta

- A favor
- En contra

Método Metodología Global

- A favor
- En contra



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



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





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 táctica





Puntos A FAVOR del método Mixto

- El portero comienza a poner en practica los ejercicios analíticos en un contexto de interactuación reducida con sus compañeros y adversarios
 - Comienza a trabajar la táctica
 - La solución del problema no esta 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 una solución técnica como solventar la situación





Puntos en CONTRA 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





Puntos A FAVOR del método Global

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





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



¿Qué método usar?



- Una vez explicados y comprendidos los tres métodos planteados, la solución propuesta es clara...

Método Analítico

Método Mixto

Método Global

La Σ
de los 3
métodos
es el
objetivo



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- ¿Qué porcentaje he de usar de cada una de las metodologías?
- ¿Es igual el porcentaje por cada tipo de metodología para un alevín que para un cadete?
- Para responder a estas preguntas, recuerden...
 - Metodología orientada al juego real
 - *«La técnica se debe conocer previamente o aprenderla sobre el propio ejercicio» Isidre Ramón Madir 2004*
 - *«...una de las cualidades básicas del entrenador debe ser su capacidad para seleccionar modificaciones apropiadas al juego deportivo, mediante la adecuada variación de sus aspectos estructurales...» Luis Llopis , Metodologia Global para el entrenamiento del portero de futbol 2005*

Esto nos obliga a realizar una planificación porcentual de cada metodología por edades y generar tareas de entrenamiento similares al juego real con modificaciones para que se puedan realizar en entrenamientos.





- Un portero benjamín necesitará mayor tiempo de entrenamiento con método analítico (aprendizaje y mecanización de la técnica).
- Un portero cadete necesitará mayor tiempo de trabajo con el método global (orientado al juego real), ya que el método analítico lo empezó a aprender desde benjamín y debería tenerlo mecanizado y asimilado.

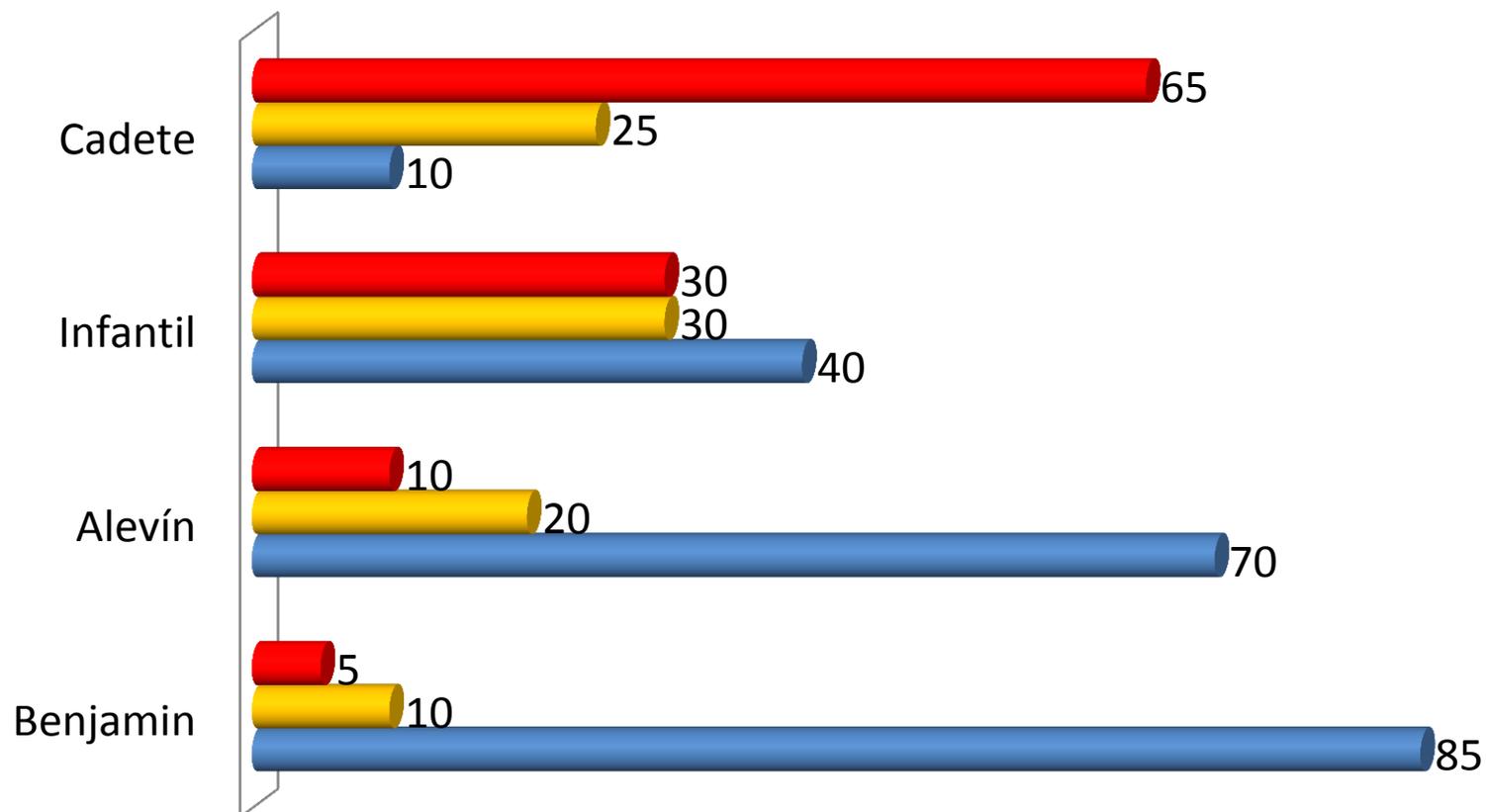


Métodos y edades



Porcentaje de metodologías con respecto a la categoría

■ Metodo Global % ■ Metodo Mixto % ■ Metodo Analitico %



FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

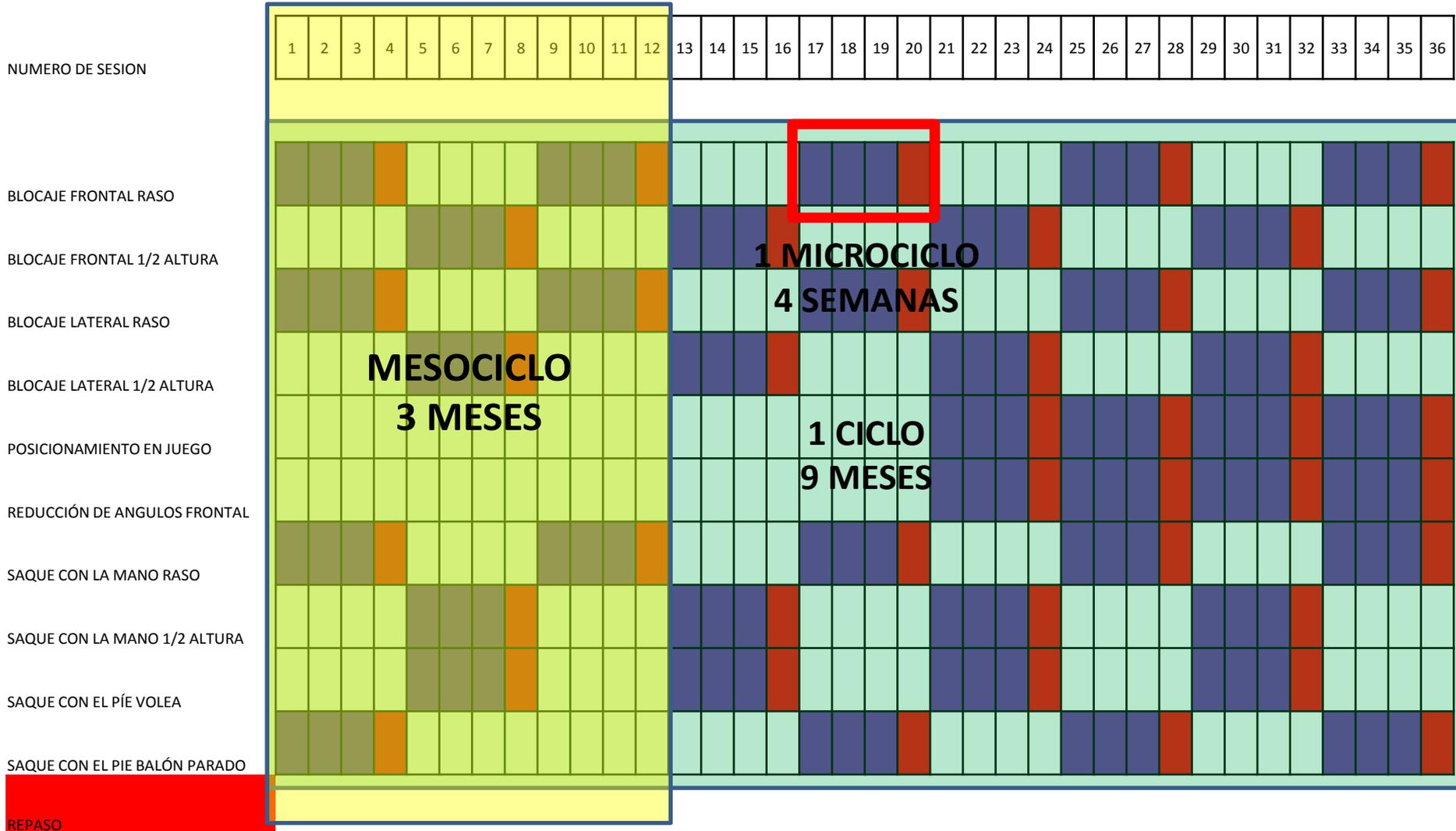


- Las siguientes diapositivas muestran una planificación específica para el entrenamiento de porteros en una escuela de fútbol base.
- Esta *basada**, en un curso escolar.
 - 1 ciclo compuesto por 3 meso ciclos
 - 1 meso ciclo = 3 meses
 - Cada meso ciclo esta compuesto por 3 micro ciclos
 - 1 micro ciclo = 1 mes
 - Cada micro ciclo esta compuesto por 4 sesiones de entrenamiento de 90 minutos de trabajo por sesión
 - 1 sesión de entrenamiento específico por semana
 - Total 36 sesiones de entrenamiento al año

**Esta planificación esta extractada y reformada de la realizada y publicada por D.Isidre Ramón Madir en su libro «planificación del modelo de formación integral del portero de fútbol en el proceso evolutivo» año 2004*



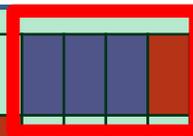
Planificación Benjamín



**MESOCICLO
3 MESES**

**1 MICROCICLO
4 SEMANAS**

**1 CICLO
9 MESES**



**Esta planificación esta extractada y reformada de la realizada y publicada por D.Isidre Ramón Madir en su libro «planificación del modelo de formación integral del portero de futbol en el proceso evolutivo» año 2004*

Planificación Cadete



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 PÍE VOLEA																																							
SAQUE PIE BOTE PREVIO																																							
SAQUE CON EL PIE BALÓN PARADO																																							
APOYO OFENSIVO																																							
CONTROL ORIENTADO																																							
PASE																																							
DIFERENCIA ATAQUE																																							
DIFERENCIA CONTRA ATAQUE																																							
REPASO																																							

**Esta planificación esta extractada y reformada de la realizada y publicada por D.Isidre Ramón Madir en su libro «planificación del modelo de formación integral del portero de futbol en el proceso evolutivo» año 2004*

¿Qué entrenar técnicamente?



- La técnica del portero es la base para posteriormente evolucionar tácticamente.
- Las técnicas a entrenar se dividen en dos grandes grupos:
 - Técnicas defensivas
 - Técnicas ofensivas



FFM

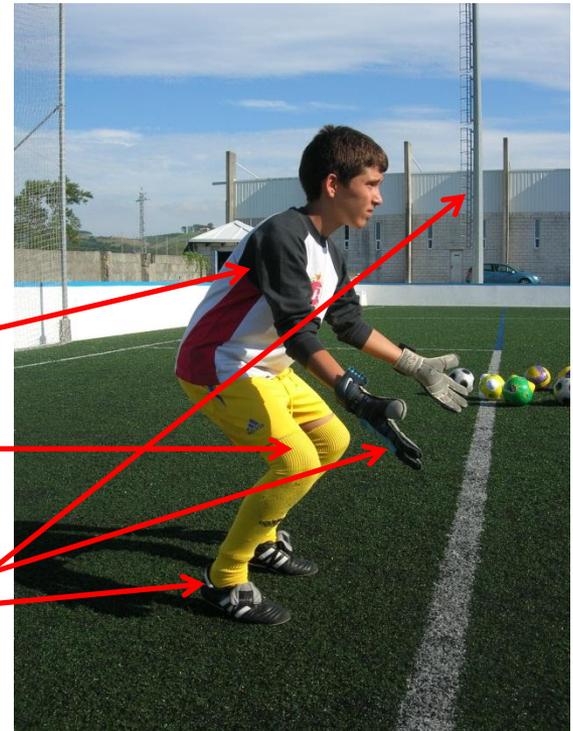
Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



Posición Básica Defensiva

CLAVES:

- Tórax ligeramente adelantado
- Rodillas semiflexionadas
- Pies 90% en contacto con el suelo
 - Los talones ligeramente elevados
- Manos agresivas
- Visión orientada al juego





Posición Básica Defensiva

- Tórax ligeramente adelantado
- Rodillas semiflexionadas
- Píes 90% en contacto con el suelo
 - Los talones ligeramente elevados
- Manos agresivas
- Visión orientada al juego





- Posición Básica Defensiva

CLAVES:

- Rodillas semiflexionadas
- Pies 90% en contacto con el suelo
 - Los talones ligeramente elevados
- Manos agresivas





- Errores típicos en P.B.D.
 - **No** tener las rodillas semiflexionadas
 - Pies 100% en contacto con el suelo
 - Talones **NO** ligeramente elevados
 - Manos pasivas
 - Torax **NO** ligeramente avanzado





- Blocaje
 - Frontal directo

CLAVES:

Acomodar el cuerpo

Atacar el balón

Embolsar el balón



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Posición de manos en el blocaje frontal



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Posición de manos en el blocaje frontal





- Blocaje
 - Frontal directo

Pierna de protección



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Los principales errores en el bloqueo frontal directo son:
 - No finalizar el embalsamiento
 - Codos separados





- Los principales errores en el bloqueo frontal directo son:
 - No finalizar el embalsamiento
 - Codos separados





- Los principales errores en el bloqueo frontal directo son:
 - Mala mecánica
 - Posición de manos
 - Posición de brazos
 - Evitar la rotación del tronco
 - Esperar el balón





- Blocaje
 - Con agarre previo
 - Alto



Comentarios sobre la ejecución





- Blocaje
 - Con agarre previo
 - Aéreo



**El portero ha
de atacar
el balón**



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Con agarre previo
 - Aéreo



El portero ha de atacar el balón



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Con agarre previo
 - Aéreo



El portero ha de atacar el balón



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Blocaje frontal con caída



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Blocaje frontal con caída



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Blocaje frontal con caída



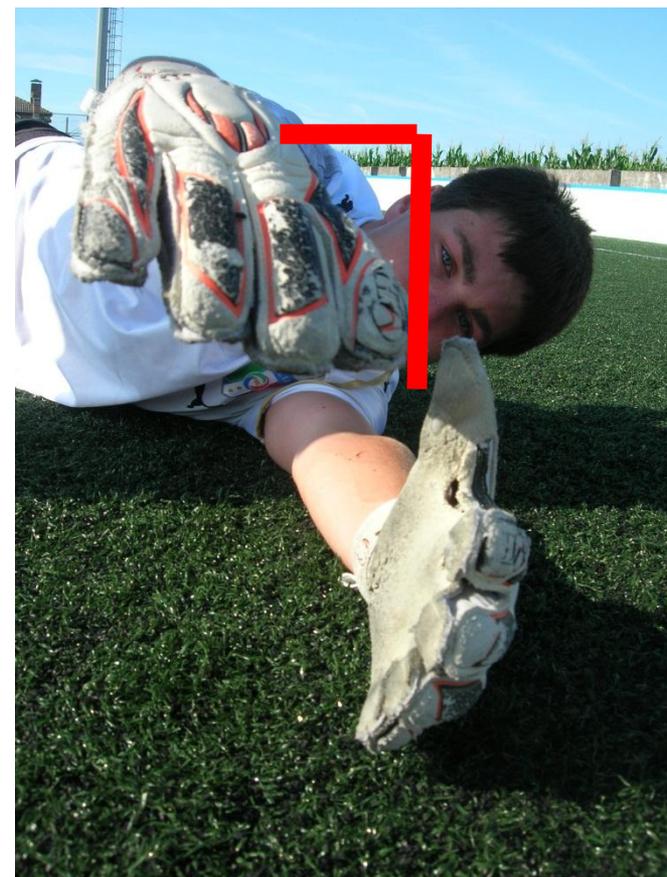
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Lateral
 - Raso, medio y alto

Posición correcta de manos



FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



**IDENTIFICAR
errores
en
el
posicionamiento
de las
manos**



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Pierna de batida en el bloqueo
 - Pierna que realiza el impulso principal en la ejecución técnica
 - Gracias a una buena ejecución en la pierna de batida, conseguimos:
 - Reducir ángulos
 - Mayor desplazamiento
 - Atacar el balón
 - Volver a la posición inicial sin uso de las manos
- Evitar la «*pasividad inconsciente*» (Hans Leitert)





- Pierna de batida en el bloqueo



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

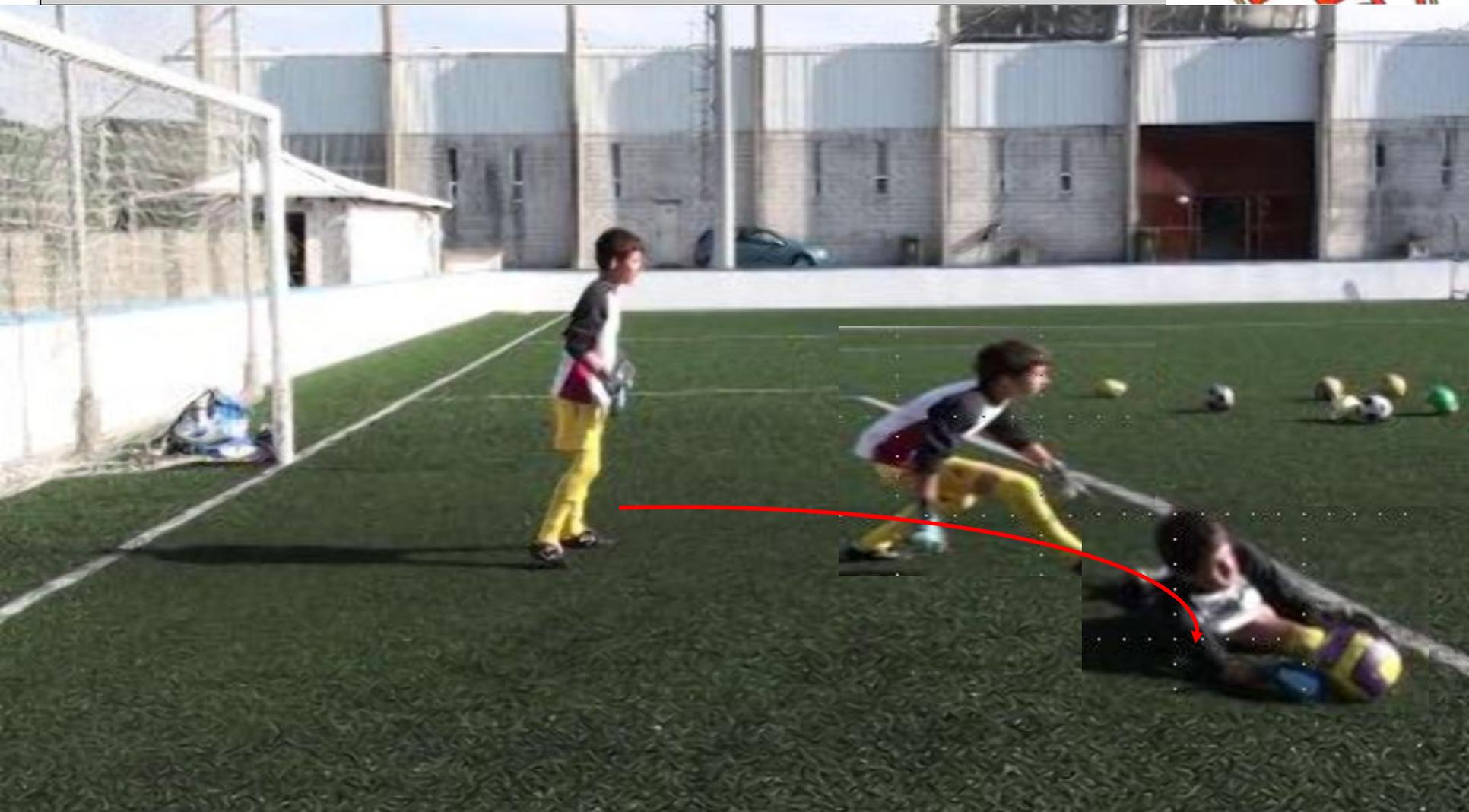
Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

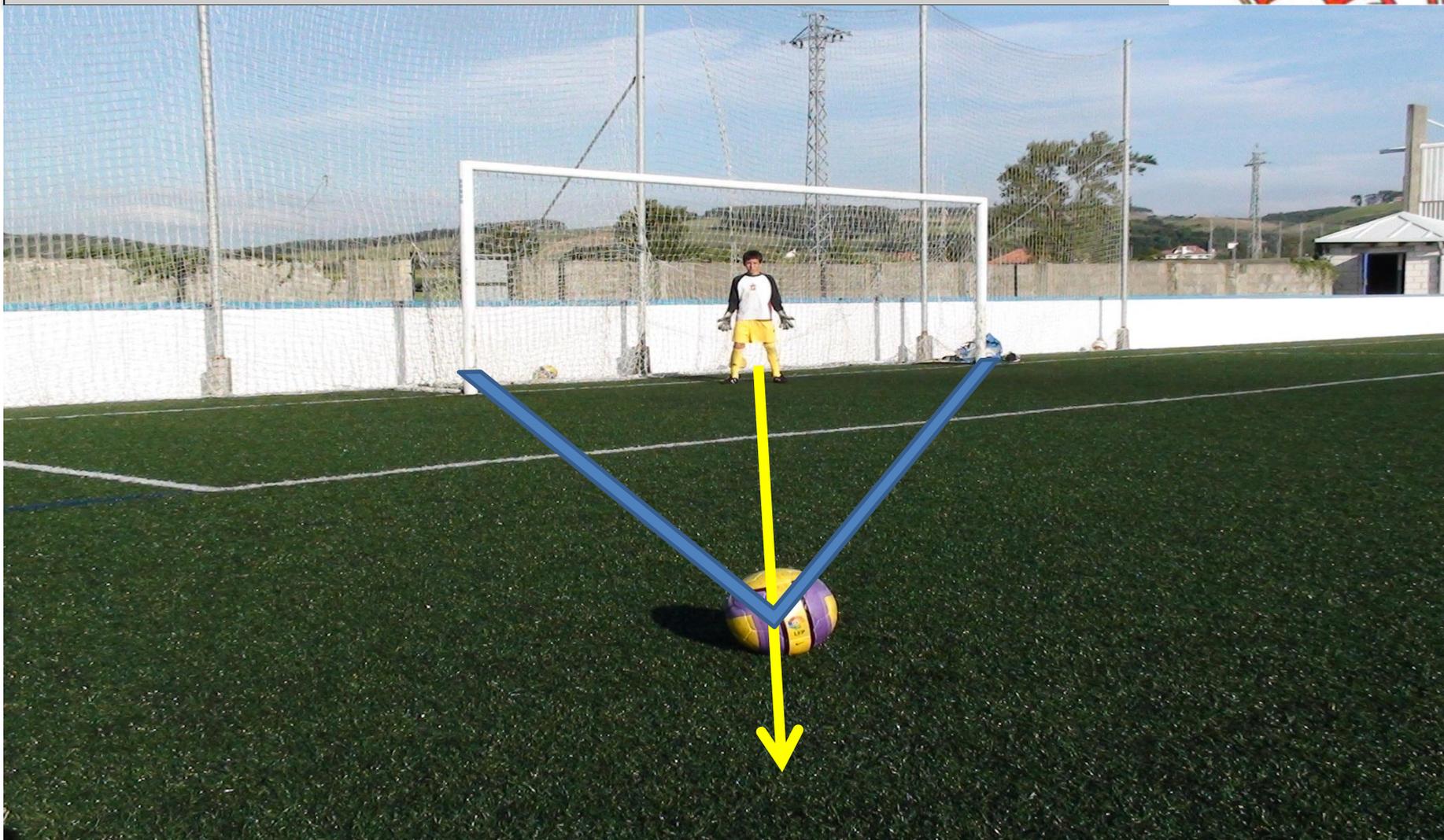
Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Relación entre la bisectriz y la reducción de ángulos.
 - Mayor avance sobre la bisectriz habilita reducir el ángulo de tiro al contrario
- Veamos unos ejemplos



Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



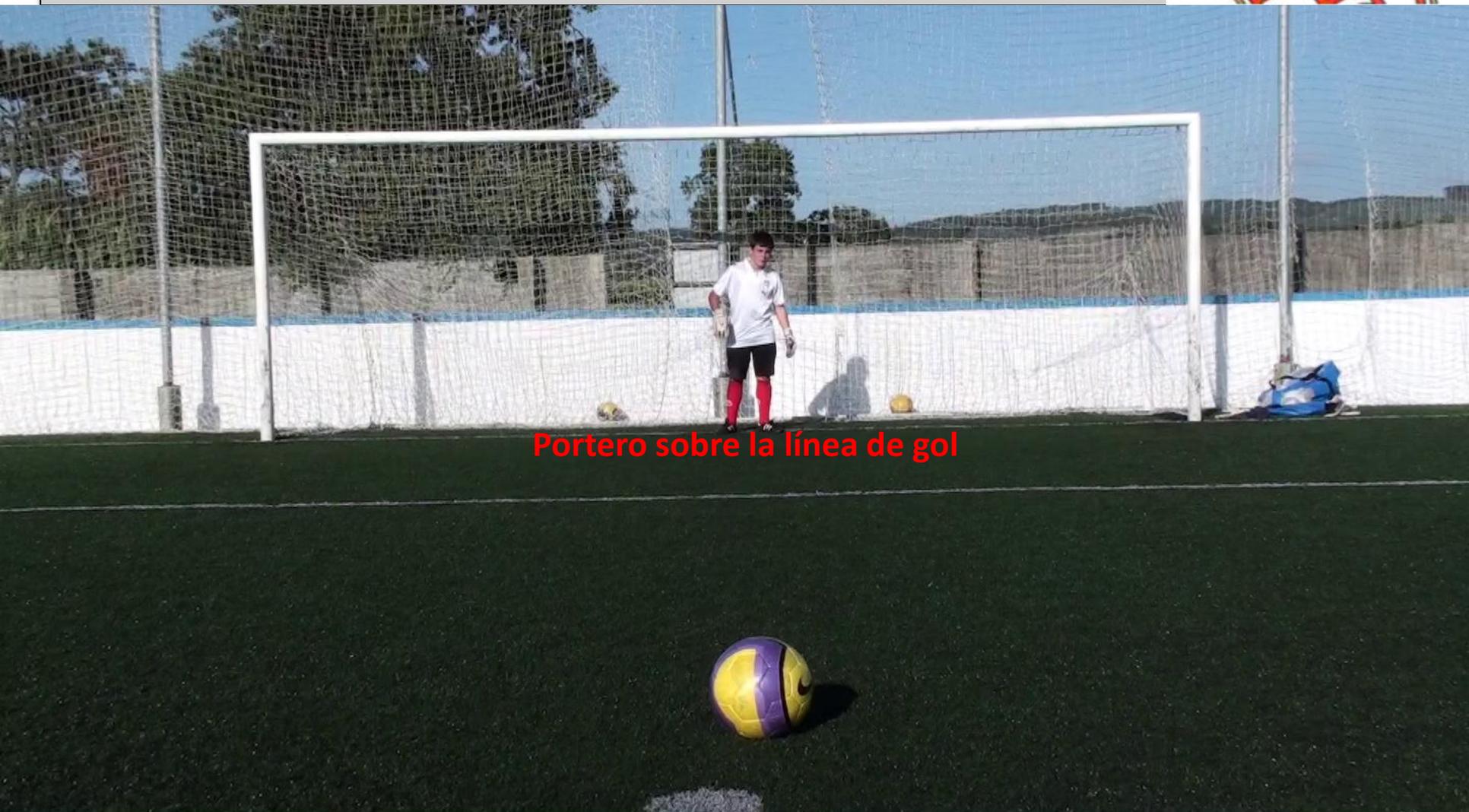
- Reducción de ángulos y pierna de batida en el blocaje



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



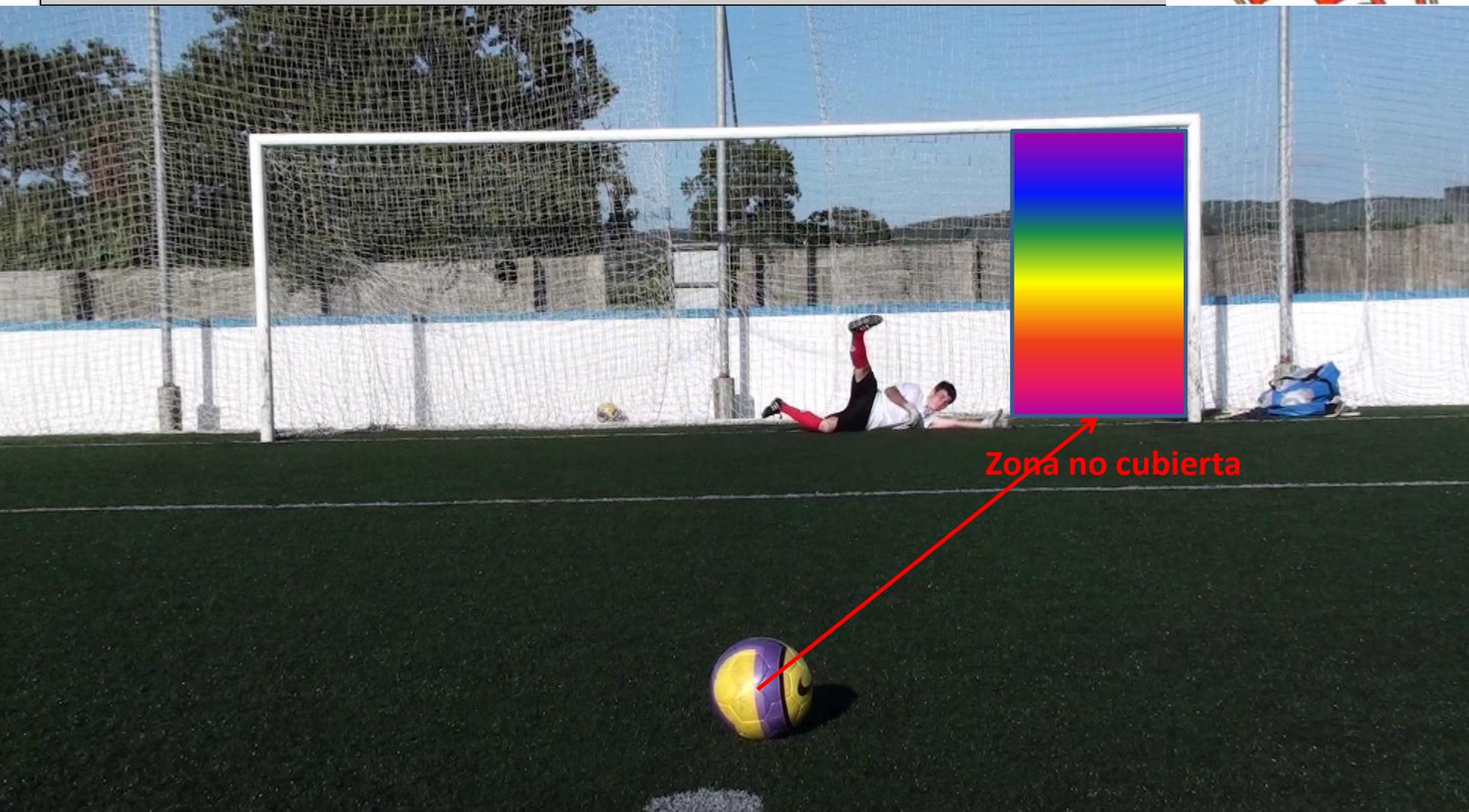
Portero sobre la línea de gol



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Zona no cubierta



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

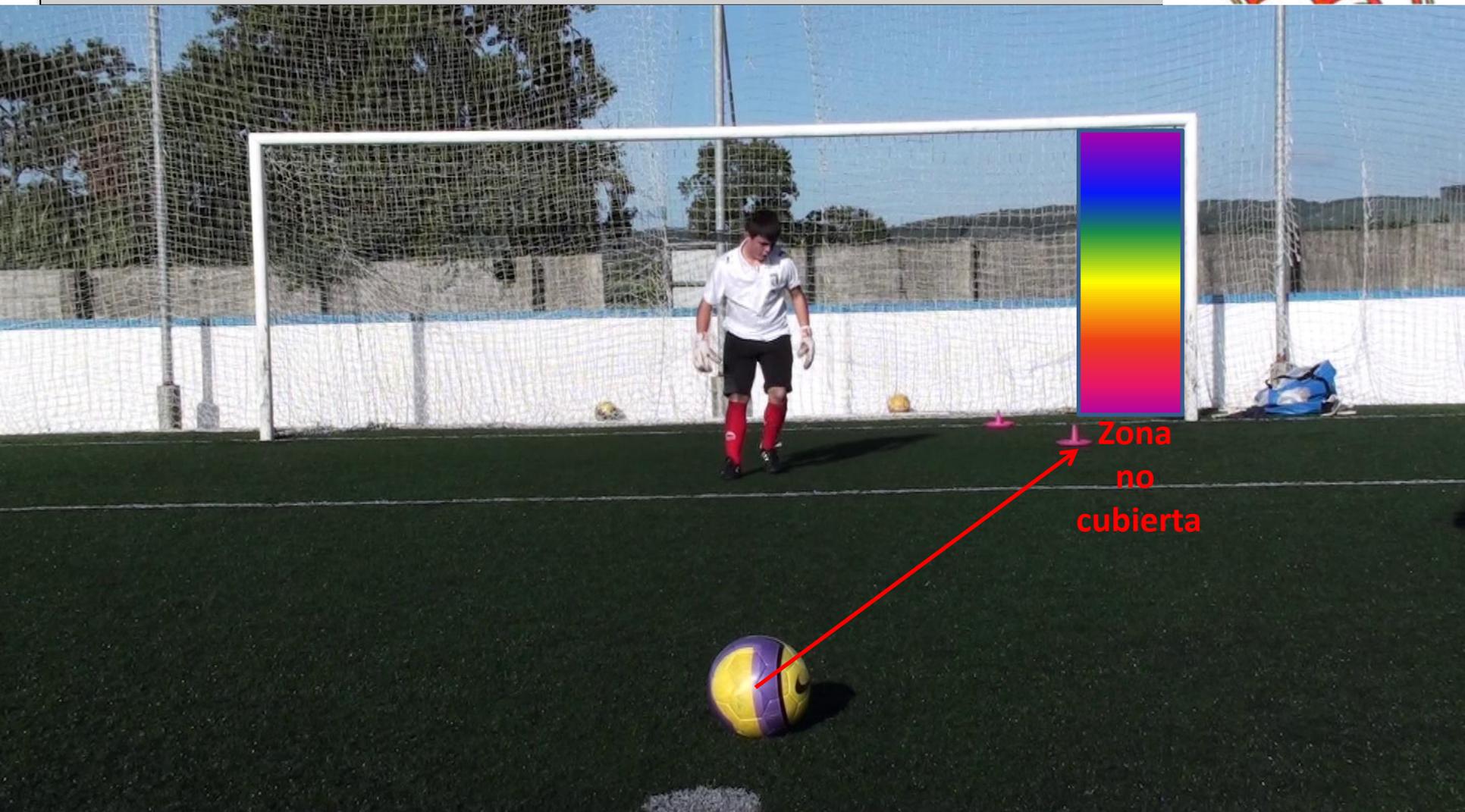
Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Zona no cubierta



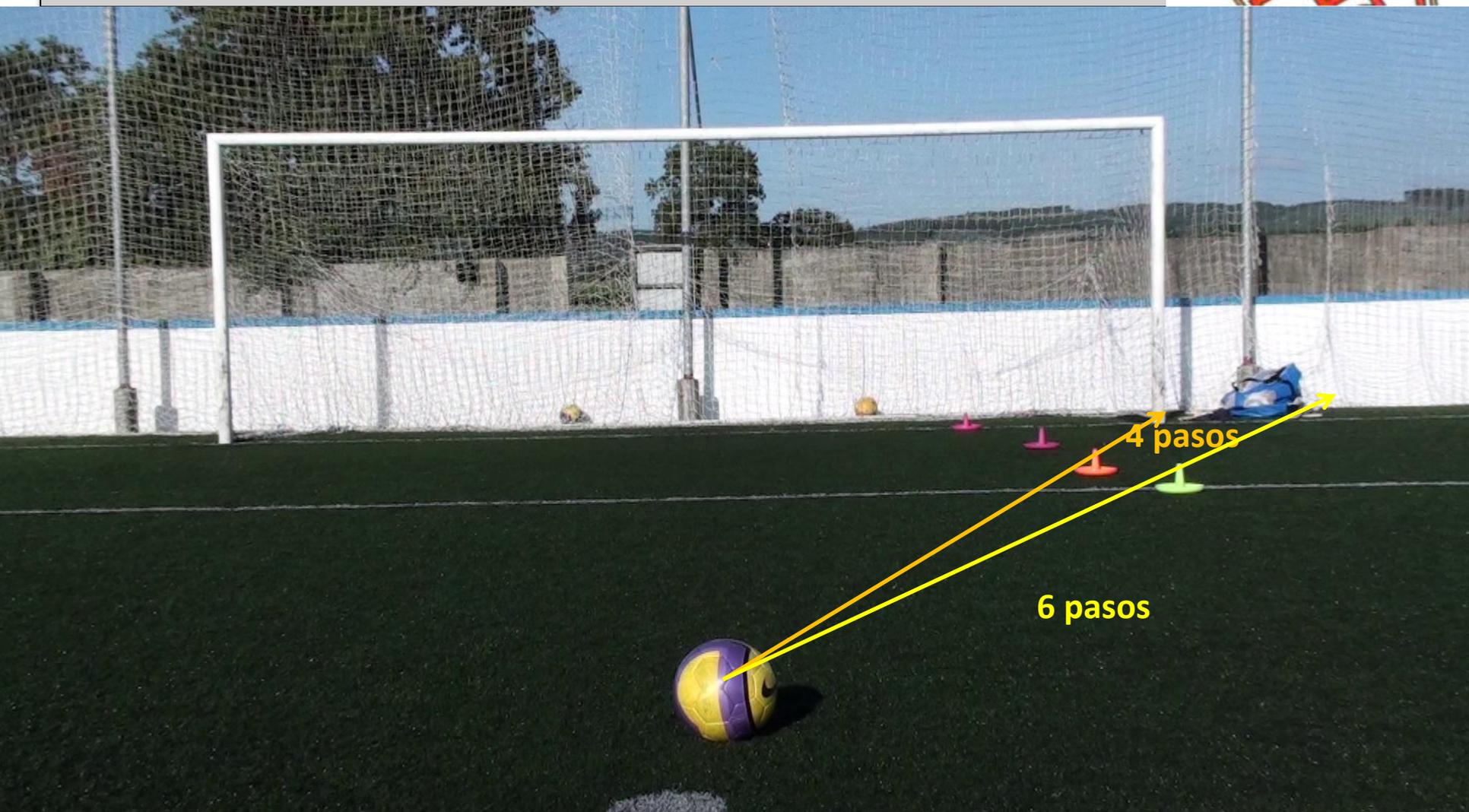
FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Lateral medio y alto con estirada.



FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Lateral medio y alto con estirada.



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



**Manos activas
para bajar el balón al terreno**

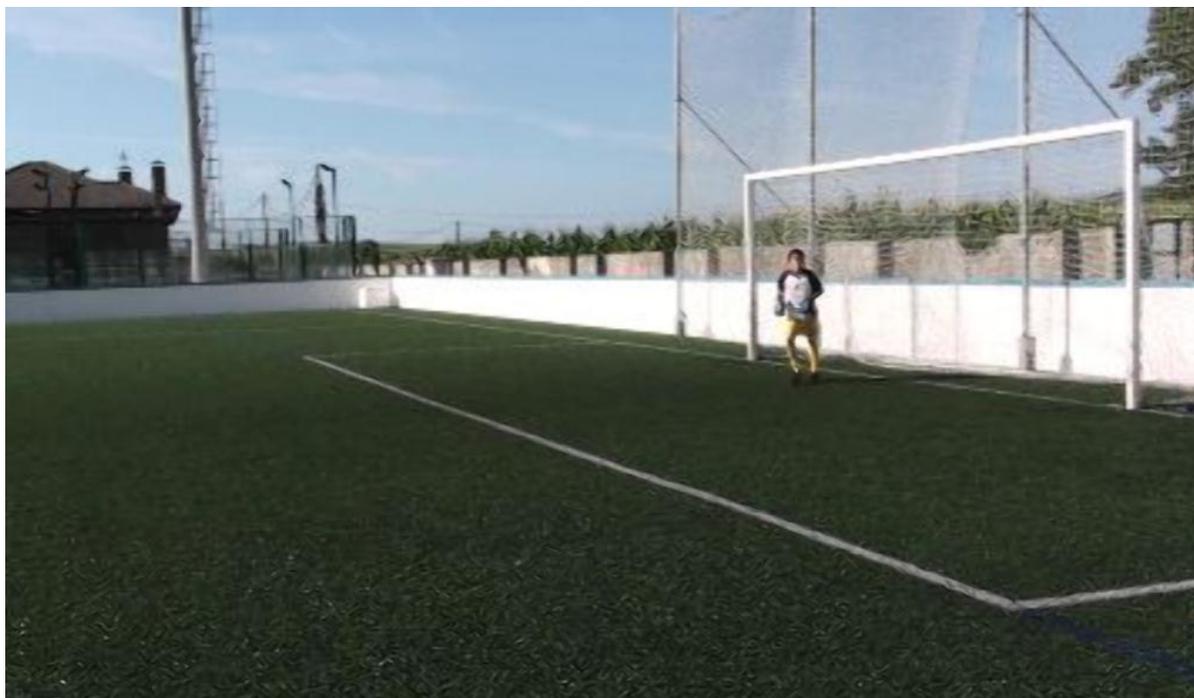


FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Blocaje
 - Lateral alto



FFM

Federación de Fútbol de Madrid

Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



← Búsqueda del balón
en la parte más alta

Pierna de protección
en bloque siempre al juego

Pierna de batida al centro



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Desvío lateral
 - Se ha de buscar activamente el balón



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Desvío lateral a media altura
 - ¿Qué mano usar?
 - Si el balón va igual o mas bajo que la cabeza del portero en PBD, la mano a usar es la del lado por donde se recibe el disparo
 - Si el balón va más alto que la cabeza del portero en PBD, la mano a usar es la contraria al lado por donde se recibe el disparo
 - **Evitar realizar arcos en el vuelo**
 - La distancia más corta entre la mano y el balón es la línea recta **NO un arco**



Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



¿Ha cometido algún error?



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



Observemos la secuencia del desvío



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Batida correcta



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Mano correcta



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Recepción con el terreno correcta



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Buen desplazamiento
Y
batida



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Inicio vuelo para
marcar palo



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Recepción con el terreno correcta



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Las principales técnicas defensivas, son las siguientes:
 - Desvío
 - Frontales, laterales
 - Raso, medio, alto y aéreo
 - Prolongación
 - Frontal y lateral
 - Aérea





- Las principales técnicas defensivas, son las siguientes:
 - Rechaces
 - Despeje
 - Cabeza
 - » Frontal, lateral
 - Puños
 - » Frontal, lateral
 - Píe
 - » Frontal, lateral



Técnicas Defensivas



Comentarios sobre el despeje



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



**Búsqueda del contacto
en la fase más alta**

**Pierna de protección y batida
correctas**



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Técnicas Defensivas



Comentarios sobre el despeje



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Saques con la mano
 - Raso, alto, con bote previo
- Saques con los pies
 - Balón parado
 - Bolea , media bolea y bote previo
- Controles orientados
 - Apoyos
 - Despejes



¿Qué entrenar tácticamente?



- La táctica del portero es la solución para solventar de una manera eficiente las situaciones que se generan en la competición.
- Se requiere un **mínimo** conocimiento previo de la técnica.
- Las tácticas a entrenar se dividen en dos grandes grupos:
 - Tácticas defensivas
 - Tácticas ofensivas



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



– Posicionamiento

- Bisectriz
- Reducción de ángulos
- Saques laterales
- Faltas y córner
- Coberturas defensivas

– Salidas

- 1 x 1
- 2 x 1
- Balones divididos





- Ordenes e información
 - Comunicación con los defensas
 - Ordenes al equipo
 - Información al compañero
- Control del tiempo del partido
- Evaluación de situaciones no directamente relacionadas con el juego



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Diferencias ataque y contraataque
- Técnicas a utilizar dependiendo de la situación
 - Saque mano
 - Saque pío
- Apoyos
- Lectura del partido



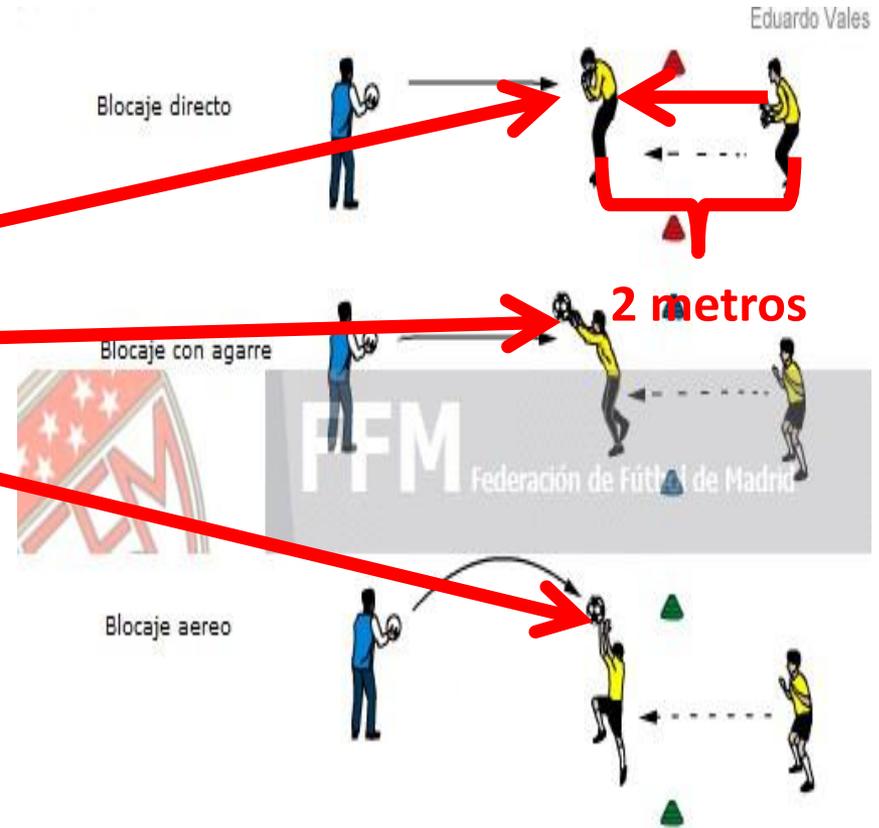


- Las siguientes diapositivas muestran ejemplos de ejercicios de bloqueo en las 3 metodologías propuestas.
- Cada uno de ellos, describe su ejecución y donde hacer hincapié.

Ejercicio de Blocaje Analítico



- Blocaje básico nivel benjamín.
 - Porteros atacan el balón
 - El desplazamiento y repliegue es mínimo
 - Hacer hincapié
 - Embolsamiento
 - Posición de las manos
 - Brazos agresivos.
 - El portero NO DEBE esperar el balón.
 - **Pros:**
 - **Muchas repeticiones**
 - **Contras:**
 - **No interactúa con otros compañeros**
 - **No toma decisiones**
 - **Conoce la solución del problema previamente**



Ejercicios basicos analiticos para trabajar el blocaje en edades tempranas



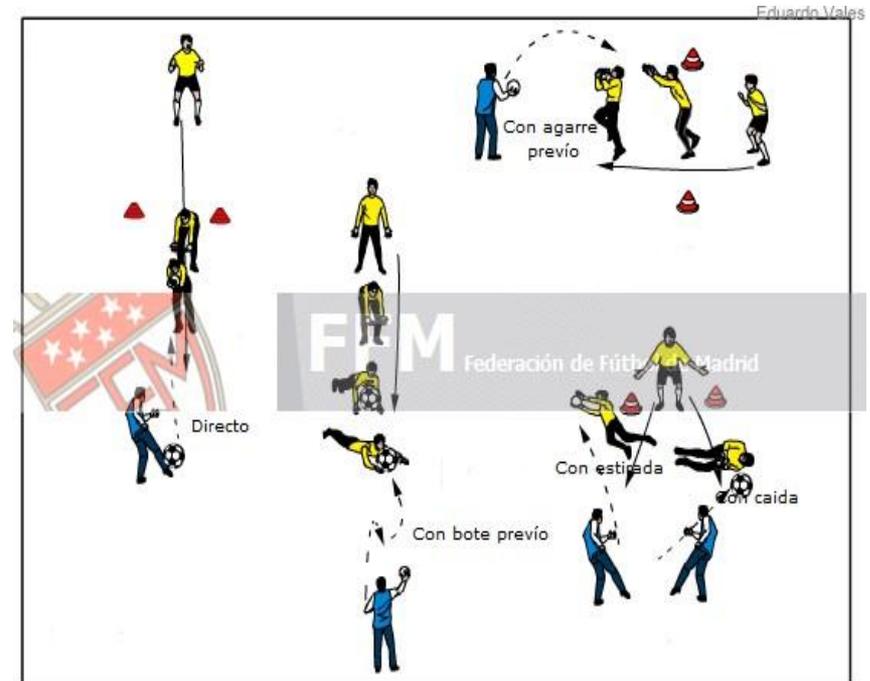
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Analítico



- Blocaje básico nivel alevín.
 - Porteros atacan el balón
 - El desplazamiento es mayor
 - El golpeo con el pie del entrenador es fundamental
 - Hacer hincapié en:
 - Manos y brazos agresivos.
 - Desplazamientos correctos
 - Pierna de batida
 - Embolsamiento
 - Posición de hombros en la recepción
 - El portero NO DEBE esperar el balón.



FFM

Eduardo Vales

Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Analítico



- Blocaje nivel infantil.
 - Porteros atacan el balón
 - Hacer hincapié en:
 - Manos y brazos agresivos.
 - Desplazamientos correctos sin perder la visión del móvil.
 - Ejecución técnica perfecta en cada tipo de blocaje
 - El portero NO DEBE esperar el balón.



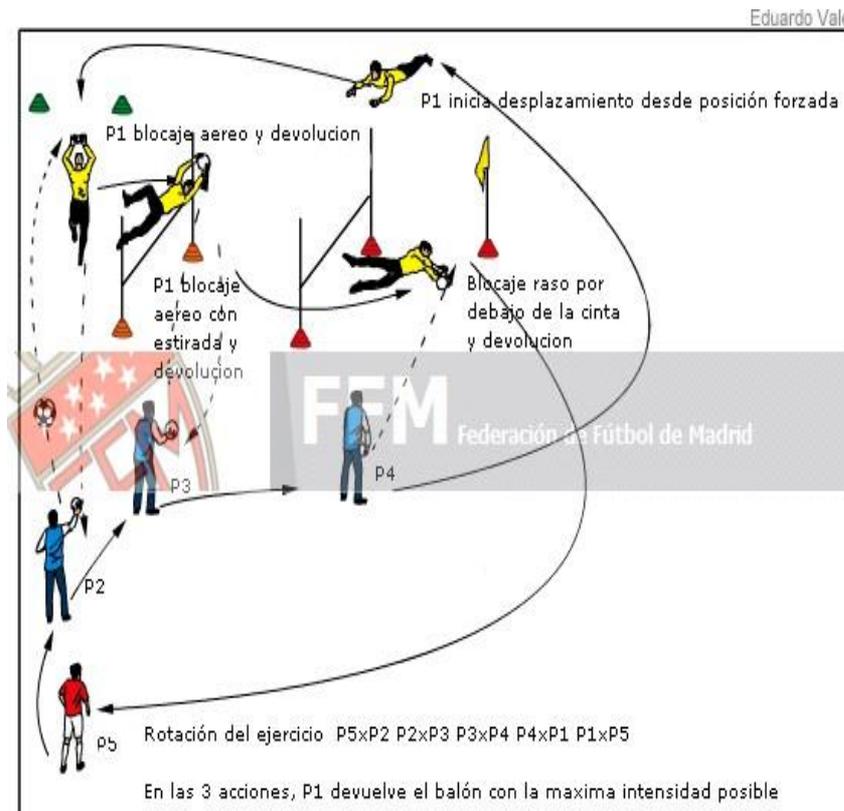
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Analítico



- Blocaje nivel cadete.
 - Hacer hincapié en:
 - Manos y brazos agresivos.
 - Desplazamientos correctos, coordinados y rápidos sin perder la visión del móvil.
 - Intentar que la fase aérea del blocaje se ejecute en línea recta
 - Recuperación de la posición.
 - Pierna de batida y mecánica de contacto con el suelo.
 - El portero NO DEBE esperar el balón.



FFM

Eduardo Vales

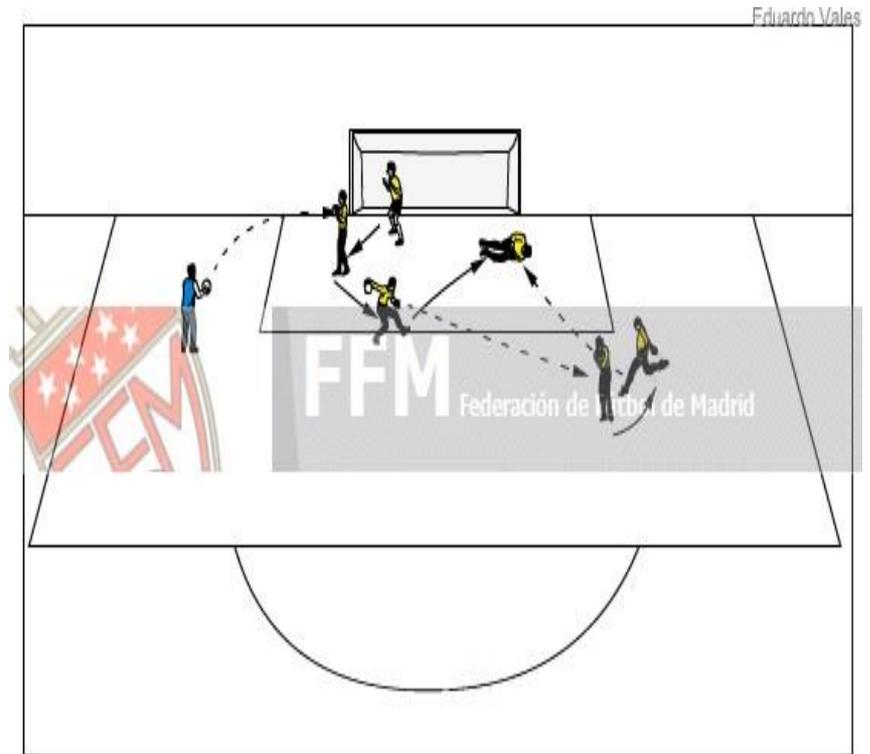
Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Mixto



- Blocaje nivel benjamín.
 - Hacer hincapié en:
 - Bisectriz
 - Embolsamiento correcto.
 - Pierna de batida, desplazamientos y posicionamiento correctos sin perder la visión del móvil.
 - El portero NO DEBE esperar el balón.



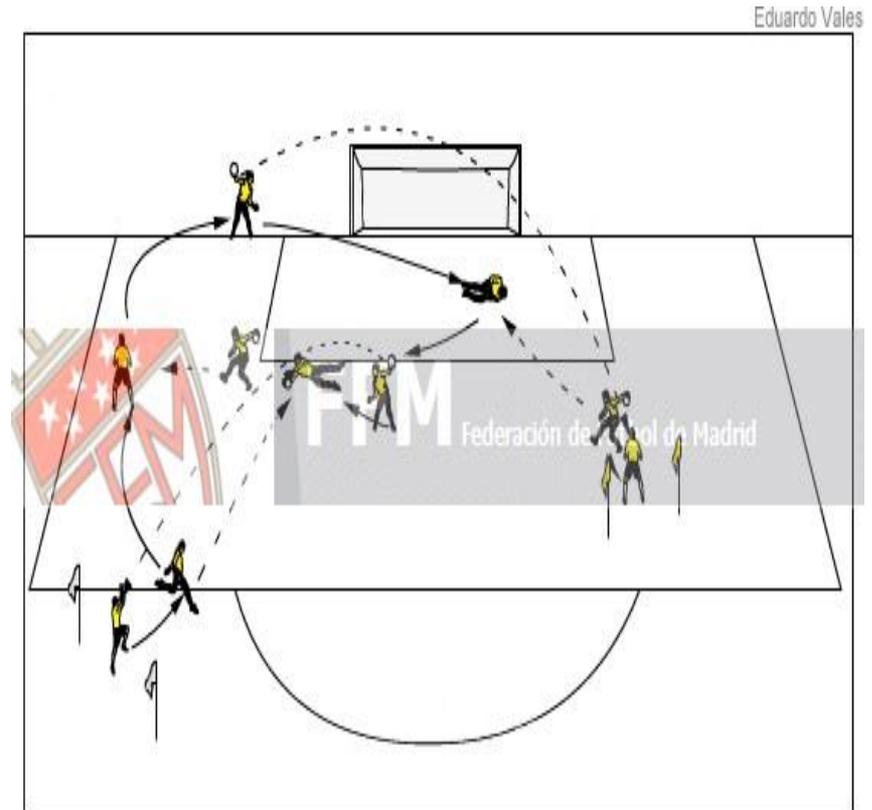
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Mixto



- Blocaje nivel Alevín.
 - Porteros atacan el balón
 - Hacer hincapié en:
 - Bisectriz
 - Embolsamiento correcto.
 - Pierna de batida, desplazamientos y posicionamiento correctos sin perder la visión del móvil.
 - Ejecución técnica perfecta en los blocajes.
 - El portero NO DEBE esperar el balón.



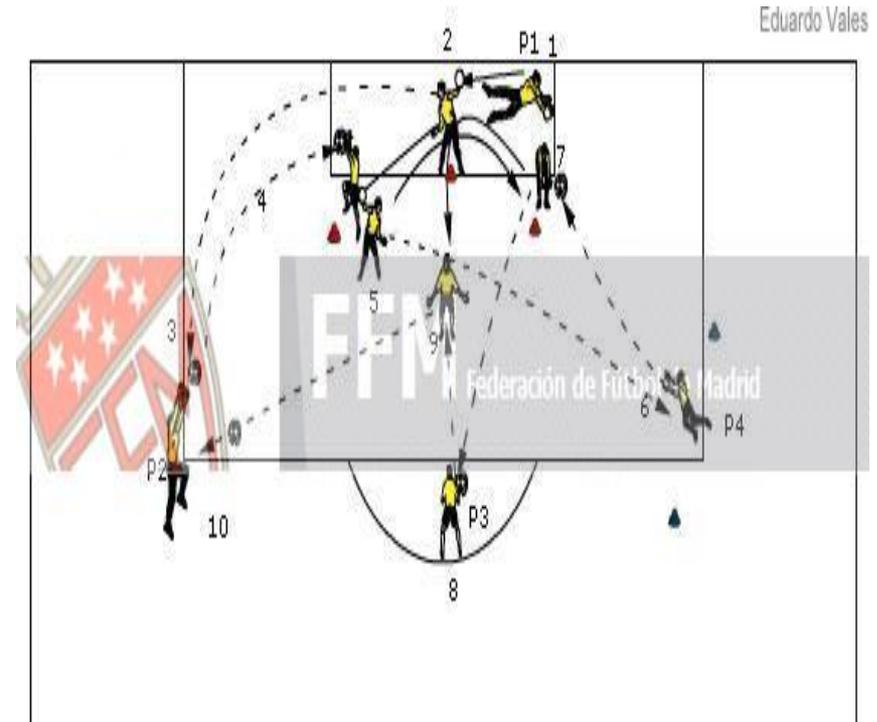
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Mixto



- Blocaje nivel infantil.
 - Porteros atacan el balón
 - Hacer hincapié en:
 - Bisectriz
 - Manos y brazos agresivos.
 - Desplazamientos y posicionamiento correctos sin perder la visión del móvil.
 - Ejecución técnica perfecta en cada tipo de blocaje
 - Comunicación
 - El portero NO DEBE esperar el balón.



FFM

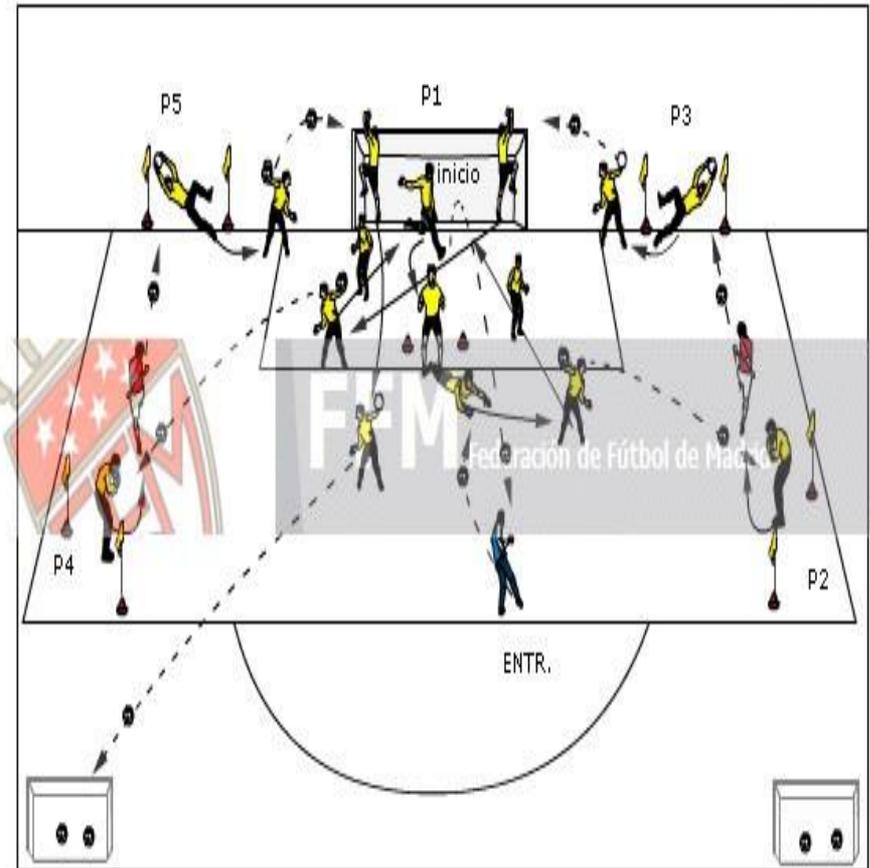
Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Mixto



Eduardo Vales

- Blocaje nivel cadete.
 - Descripción
 - **P1** da inicio con pase con el pie al entrenador
 - **P1** se desplaza frontal para anticipación con blocaje frontal con caída en la portería de referencia a pase con bote del entrenador
 - **P1** pase largo con la mano a **P2**
 - **P2** realiza blocaje frontal directo y pase con el pie o con la mano a **P3**
 - **P3** realiza blocaje lateral media altura o raso dependiendo como realice el pase **P2**
 - **P1** realiza desplazamiento dorsal con respecto al balón. Posiciona en el centro de la portería para realizar blocaje aéreo en el primer palo a pase del **P3**
 - **P1** realiza pase largo con la mano a **P4**
 - **P4** realiza blocaje frontal directo y pase con el pie o con la mano a **P5**
 - **P5** realiza blocaje lateral media altura o raso dependiendo como realice el pase **P4**
 - **P1** realiza desplazamiento dorsal con respecto al balón. Posiciona en el centro de la portería para realizar blocaje aéreo en el primer palo a pase del **P5**
 - **P1** finaliza con ofensividad sobre la portería reducida



FFM

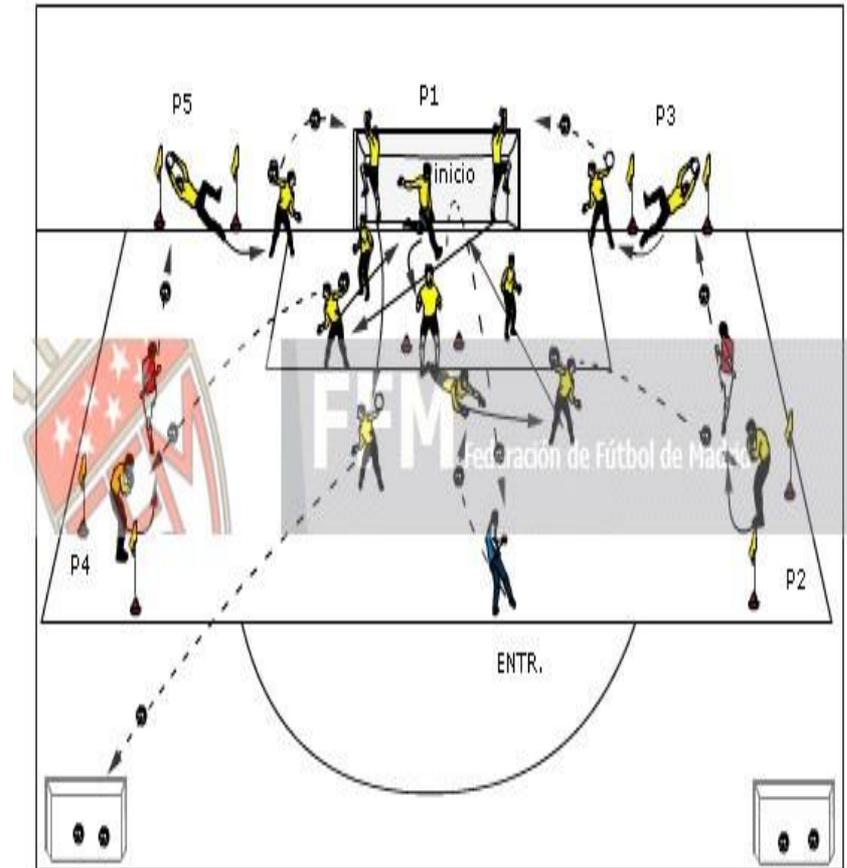
Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Mixto



- Blocaje nivel cadete.
 - Focalización en desplazamientos
 - Visión del móvil
 - Realización de los blocajes
 - Embolsamiento
 - Intensidad
 - Gestos técnicos

Eduardo Vales



FFM

Eduardo Vales

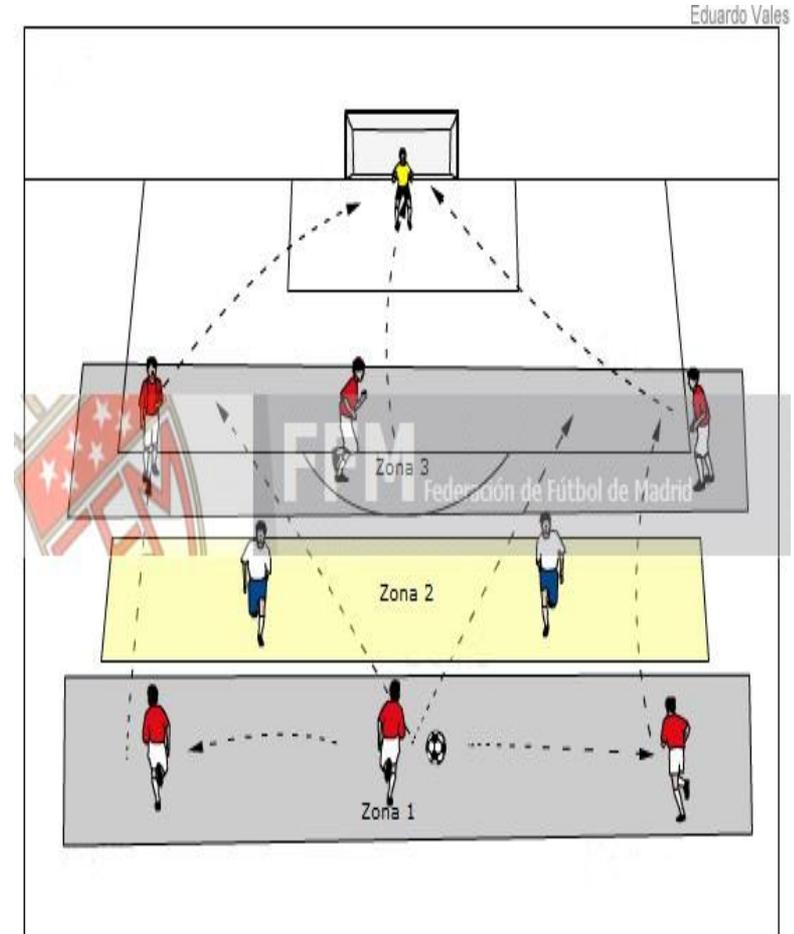
Federación de Fútbol de Madrid

Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Global



- Blocaje nivel infantil / cadete.
 - 3 zonas
 - Zona 1 inicio del ejercicio
 - 3 tiradores
 - Posibilidad de pase entre los jugadores de zona 1 o tiro
 - Posibilidad de pase a tiradores de zona 3.
 - Los tiradores de zona 3, si reciben el balón de los compañeros de la zona 1, disparan con control previo
 - Zona 2
 - 2 defensores intentan tapar el disparo o pase



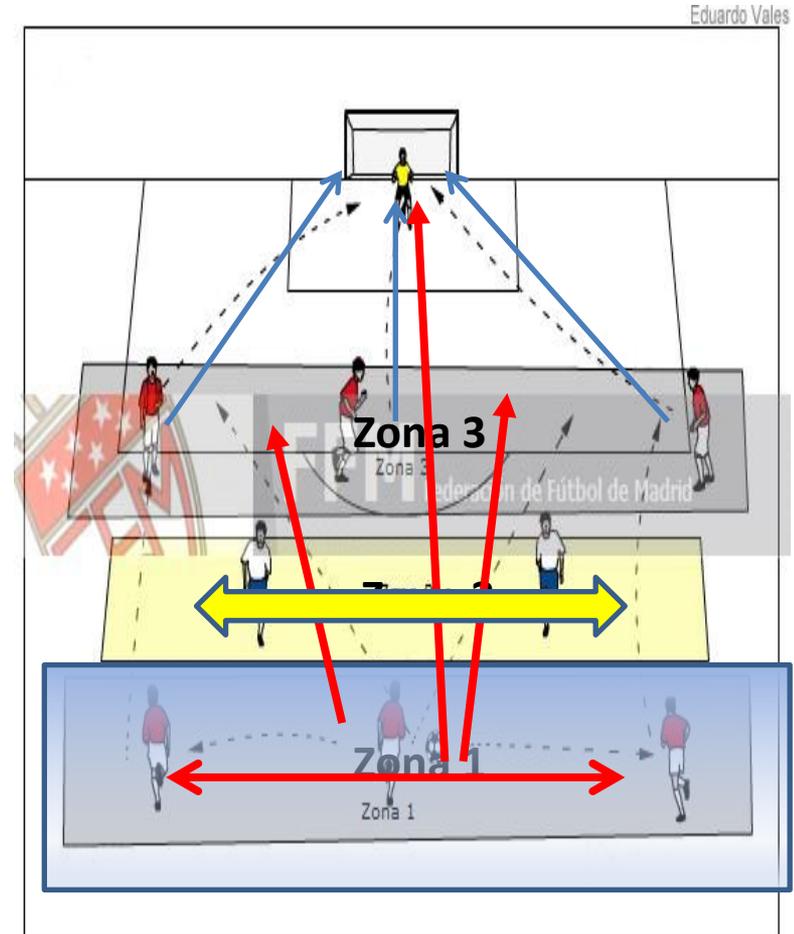
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Global



- Blocaje nivel infantil / cadete.
 - 3 zonas
 - Zona 1 inicio del ejercicio
 - 3 tiradores
 - Posibilidad de pase entre los jugadores de zona 1 o tiro
 - Posibilidad de pase a tiradores de zona 3.
 - Los tiradores de zona 3, si reciben el balón de los compañeros de la zona 1, disparan con control previo
 - Zona 2
 - 2 defensores intentan tapar el disparo o pase



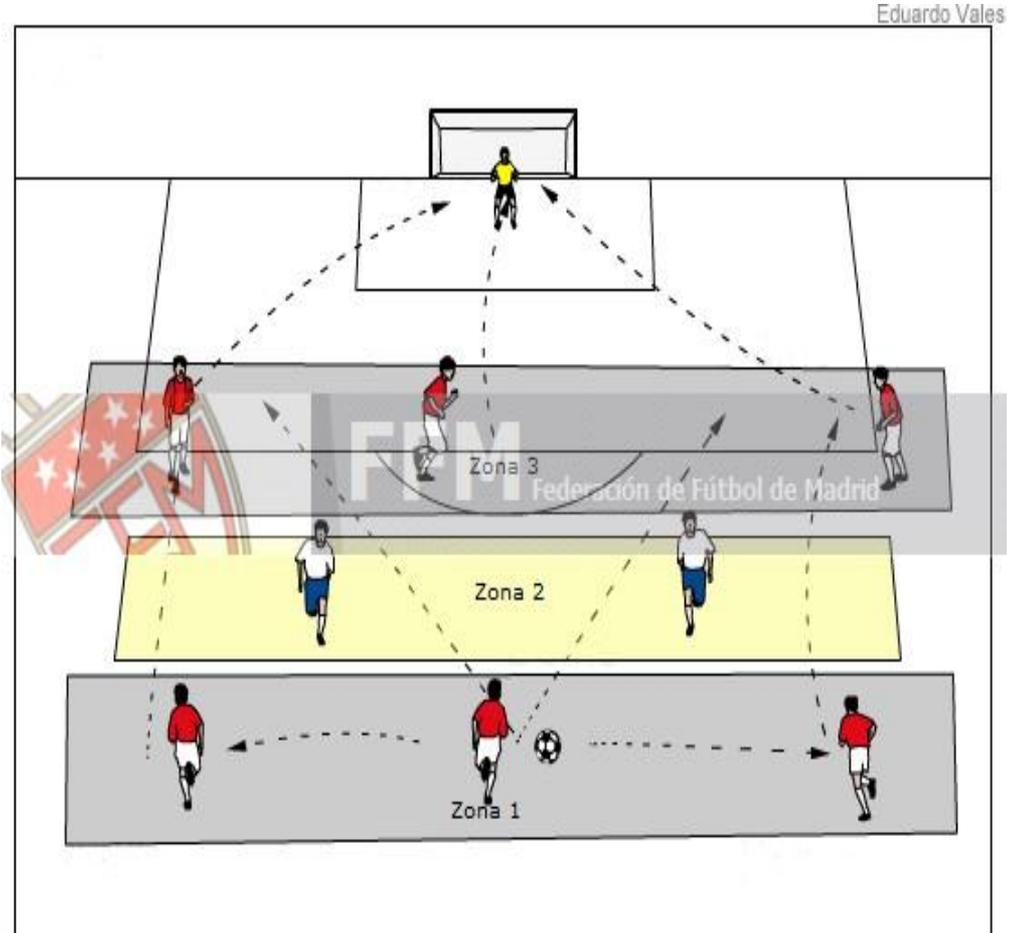
FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Ejercicio de Blocaje Global



- Blocaje nivel infantil / cadete. OBJETIVOS
 - Focalización en desplazamientos
 - Visión del móvil
 - Voz y mando
 - Realización de los blocajes
 - Embolsamiento
 - Intensidad
 - Gestos técnicos



FFM

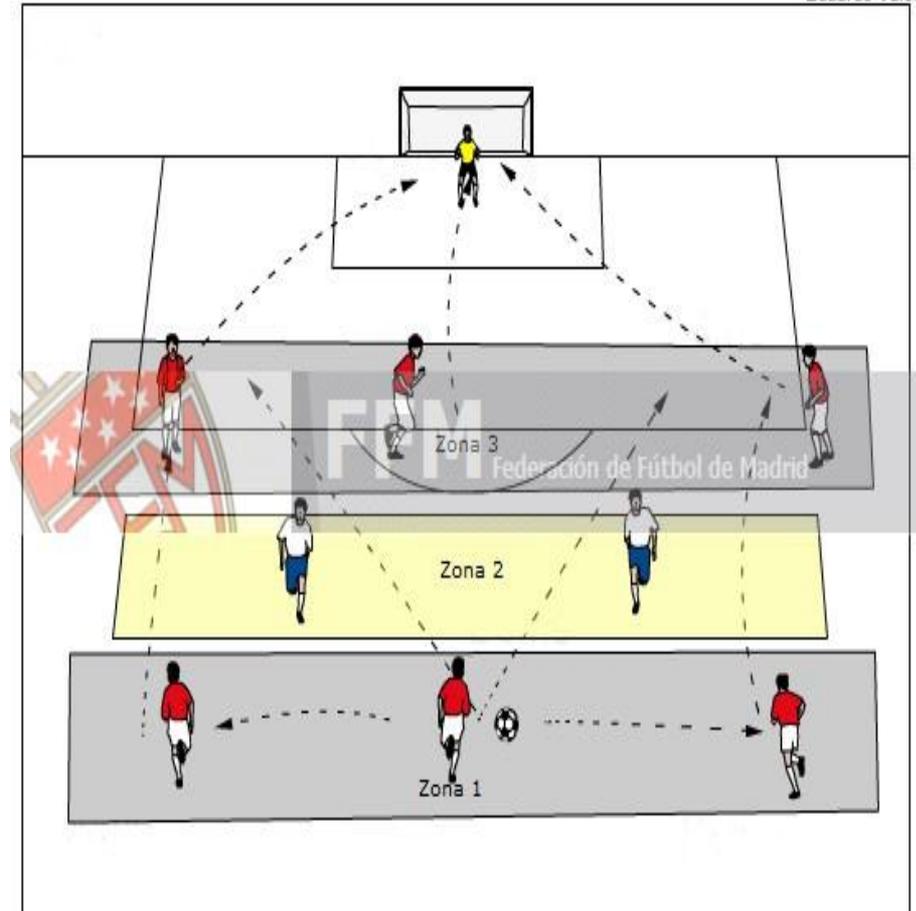
Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas

Variaciones



- ¿Qué variaciones se nos ocurren para esta propuesta de ejercicio global?
 - Zona 3 1x1
 - Zona 3 2x1
 - Zona 1 y 3 disparo para desvío
 - Inicio ofensividad del portero sobre jugador libre en zona 1
 - Si zona 1 consigue pase a zona 3, zona 3 decide si tiro o pase atrás para golpeo a puerta zona 2

Eduardo Vales



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- A los porteros de las imágenes:
 - Javier Vales Crespo, Infantil 1997. Temporada 2010/2011 División de honor infantil Adarve. 4 ascensos en los últimos 3 años.



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- A los porteros de las imágenes:
 - Esteban Cano, portero de las selección cántabra infantil y alevín. Campeonatos de España en Asturias, Galicia, Canarias y Murcia. Actualmente en primera Cadete en Medio Cudeyo (Solares) Cantabria



FFM

Federación de Fútbol de Madrid
Eduardo Vales Entrenador de Porteros Escuelas Federativas



- Fidel Carrón, entrenador de porteros
 - Base de datos de ejercicios
- www.entrenadoresdeporteros.com
- Fútbol: El portero de fútbol
 - Francisco García Ocaña
- Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de futbol
 - Isidre Ramón Madir
- José Sambade Carreira
 - El entrenamiento del portero: De la iniciación a la especialización
- Metodología global para el entrenamiento del portero de futbol
 - Pilar Sainz de Santamaría, Luis Llopis Portugal, Enrique Ortega Toro





- Planificación del modelo de formación integral del portero de fútbol
 - Isidre Ramón Madir
- José Sambade Carreira
 - El entrenamiento del portero en etapas de especialización y rendimiento
- Hans Leitert
 - The Art of Goalkeeping
- Juan Antonio González Camacho, José Antonio Rodríguez Valdivieso, José Jesús Galán Pérez
 - Curso técnico deportivo superior nivel III, Técnica en el alto rendimiento, apuntes de técnica del portero, Federación Andaluza de Fútbol, CEDIFA

