

1

PARTE TEÓRICA

**Unas cuantas
ideas para
ayudar...**

24. Envíos con la mano, fuerte y alto, para salir a sujetar en el punto más alto.



25. Envíos rasos con la mano, a los lados, para provocar la sujeción con caída y bloqueo en el suelo.

26. Envíos con la mano para que bote el balón unos 3 m antes de la portería, aunque el portero tendrá que salir rápido, precisamente para que el balón no llegue a botar.

27. Envíos con el pie, a bote pronto, para bloquear a media altura.

28. Envíos con el pie, desde el suelo, a media altura para bloquear (tratando de dar un paso adelante). Este ejercicio es bueno también para mejorar la técnica del pase con el pie.

- comete cualquier otra falta que no haya sido anteriormente mencionada en esta regla 12, por la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador.
- el tiro libre indirecto se lanzará desde donde se cometió la falta.

Faltas contra el portero

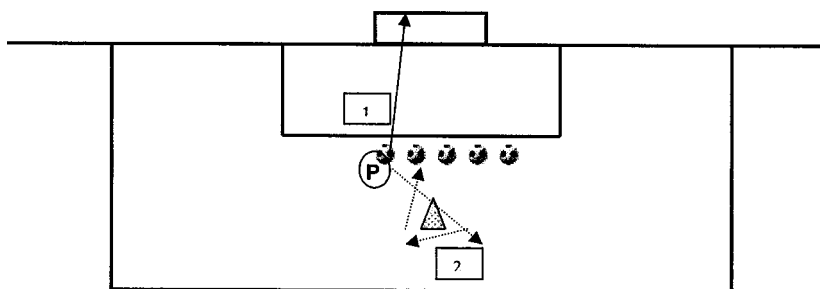
- es infracción si un jugador obstaculiza al guardameta en el momento de sacar el balón
- se deberá sancionar a un jugador por juego peligroso si patea o intenta patear el balón cuando el guardameta está sacándolo
- es infracción obstaculizar de forma antideportiva al guardameta durante un saque de esquina.

Infracciones de guardametas

- Se recuerda que los guardametas no pueden retener el balón en las manos más de seis segundos. Todo portero que cometa esta infracción será sancionado con un tiro libre indirecto.
- Si el balón es jugado hacia delante por un atacante y el portero lo toca con la mano fuera del área penal. El portero será expulsado por evitar una oportunidad manifiesta de gol.
- Si el portero derriba a un atacante dentro de su área penal. Se concede un tiro penal. El portero no será expulsado si el atacante se está alejando de la portería y por tanto no tiene una manifiesta oportunidad de gol.
- Si un atacante avanza hacia la portería y el portero lo sujeta. En este caso el guardameta será expulsado por evitar una posibilidad manifiesta de gol.

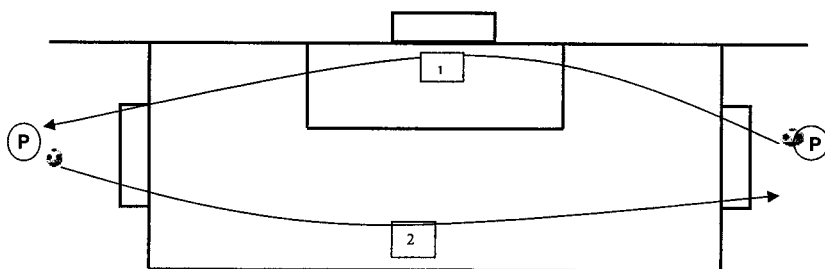
13. Tiros libres

Los tiros libres son directos o indirectos. En ambos el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya tocado a otro jugador.



151. Colocamos dos porterías de fútbol 7 fuera del área grande (una a cada lado de ésta, separadas entre ellas unos 45-50 metros) y un portero detrás de cada una (a unos 55-60 metros entre ellos).

Cada portero, alternativamente, hace un saque de suelo intentando superar por encima ambas porterías para que el balón le llegue arriba al otro compañero, quien lo detendrá y colocará para hacer otro saque de suelo.

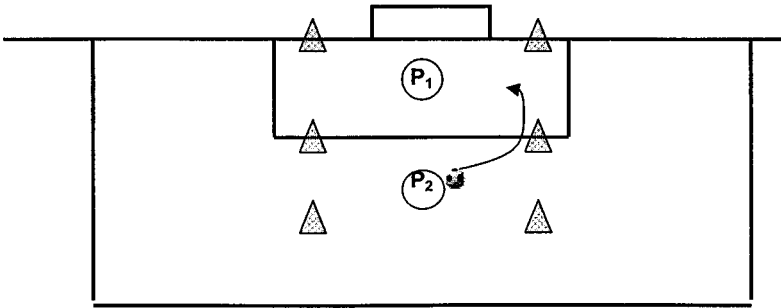


152. Colocados dos porteros a una distancia de medio campo, realizan saques de suelo para que el otro recoja arriba, pidiendo y protegiéndose con la rodilla, para acabar colocando el balón en el suelo y hacer otro saque.

Para conseguir un buen saque de suelo hay que prestar especial atención a los siguientes aspectos: fijar con la mirada un punto a donde enviar el balón, realizar una suave carrera, colocar el pie de apoyo a la altura del balón, alargar bien hacia atrás la pierna de golpeo, ex-

106. FÚTBOL-TENIS: Formamos con conos un campo de 11 x 11 metros (podemos tomar como red la línea frontal del área pequeña e incluso colocar una malla o una cuerda sujeta por dos postes).

Dos o cuatro porteros (en este segundo caso tomamos como ancho todo el área pequeña, es decir, 18,32 metros) juegan al tenis de forma que el balón no caiga al suelo. Debe lanzarse el balón con el pie en parábola corta o larga desde el lugar donde se recoge.



107. JUEGO DE PALAS: Está demostrado que la práctica del deporte del frontón en cualquiera de sus modalidades (mano, pala, frontenis incluso) mejora la velocidad de reacción y los reflejos de los porteros.

Como no siempre es posible tener un frontón a mano, proponemos trasladar el juego de palas de playa con pelota de tenis al campo de entrenamiento.

No es necesario marcar un campo de juego. Únicamente dos porteros deben colocarse uno frente a otro, a unos 8-10 metros de distancia, y lanzarse la pelota con las palas intentando que el otro no falle.

Se pueden marcar diversos retos, como dar a la pelota



El tiro libre directo

- Si se introduce directamente en la meta contraria un tiro libre directo, se concederá un gol.
- Si se introduce directamente en la propia meta un tiro libre directo, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

El tiro libre indirecto

El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto. Deberá mantener su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado, y conservar la señal hasta que el balón haya tocado a otro jugador o haya salido del juego.

El balón entra en la meta

El gol será válido si el balón toca a otro jugador antes de entrar en la meta:

- si se introduce directamente un tiro libre indirecto en la meta contraria, se concederá un saque de meta
- si se introduce directamente un tiro libre indirecto en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

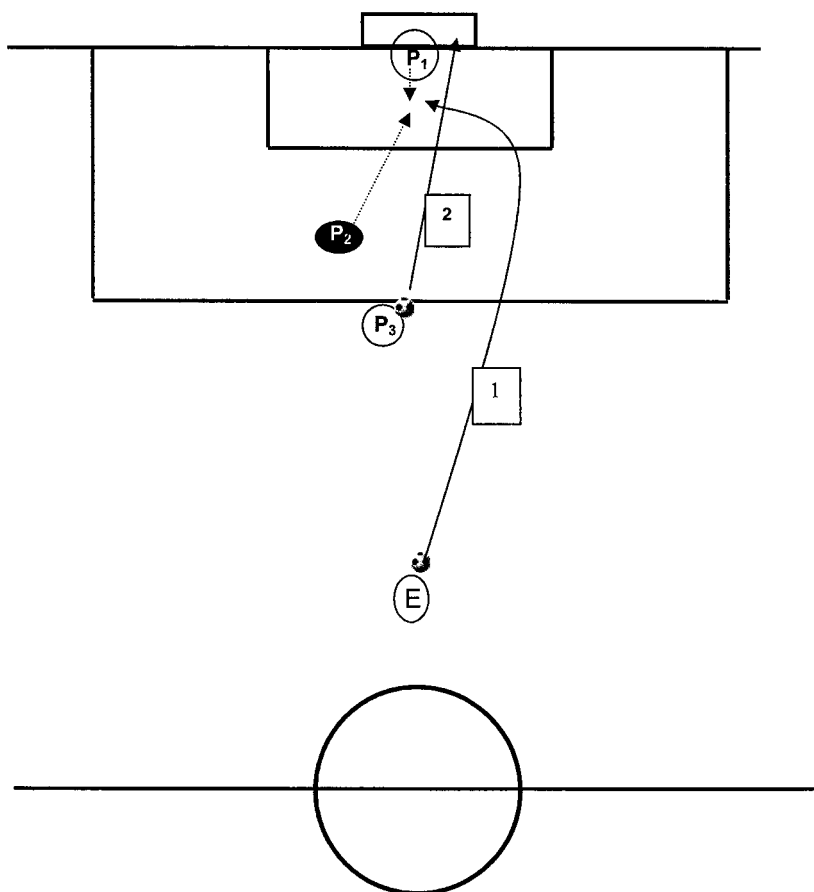
Tiro libre lanzado por el guardameta

Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador:

- se concederá un tiro libre directo al equipo contrario si la falta ocurrió fuera del área penal del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta



BALONES FRONTALES ARRIBA + TIRO + SALIDA ABAJO

179. El entrenador envía balones al área frontales arriba desde una distancia de 30-40 m. Un portero intenta rematar y otro coger o desviar. Rápidamente vuelve a colocarse en la portería para parar o desviar un tiro realizado por un tercer portero desde la frontal del área grande. Finalmente, sale para intentar interceptar por bajo a un cuarto portero que entra en velocidad con el balón controlado y le intenta regatear.



29. Envíos rasos con el pie, dejando pasar el balón entre las piernas y lanzándose por detrás a cogerlo.

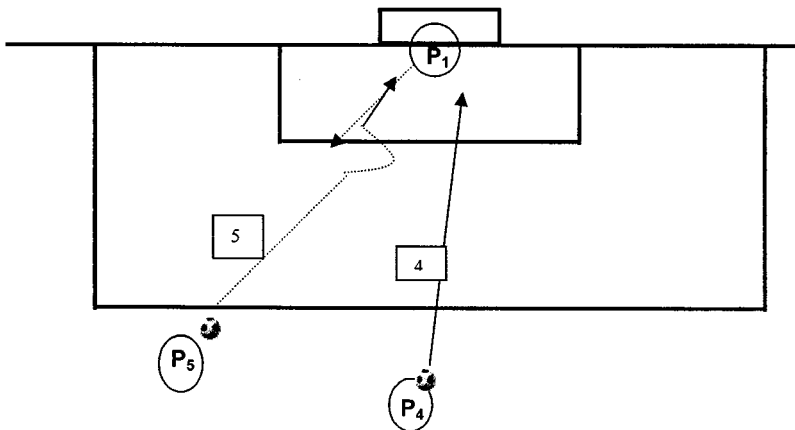
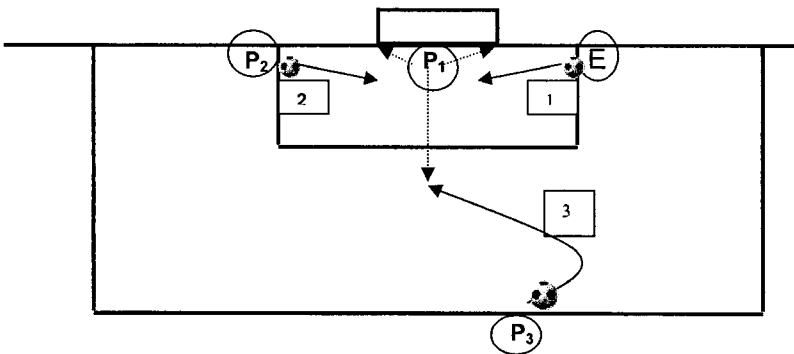
30. Con un *balón de falso bote* se envían balones a media altura, rasos por el centro, arriba, con bote, rasos a los lados...

31. Envíos rasos con el pie, desde el suelo, a los lados, para provocar la sujeción con caída y bloqueo en el suelo. Este ejercicio es bueno también para mejorar la técnica del pase con el pie.



CERRAR ÁNGULOS + SALIDA ARRIBA + TIRO + SALIDA ABAJO

182. Un portero sale desde el centro de su portería, *toca un poste* e intenta atajar un centro/tiro enviado, con el pie o con la mano, desde un costado del borde del área pequeña (pegado a la línea de fuera de portería). Se dirige *al otro poste* para realizar el mismo ejercicio, luego sale y salta a por un balón arriba, enviado con la mano desde el semicírculo del área (este último balón puede ser un medicinal de un kilo), para después intentar detener/desviar un tiro colocado, lanzado desde el borde del área grande, y finalmente salir para intentar interceptar por bajo a un compañero que entra en velocidad con el balón controlado que le intenta regatear.



institución, hay normas, objetivos, formas de entender el deporte –el fútbol– que vienen dadas, bien sea por la historia y la tradición de ese club o, más concretamente, por las instrucciones que da la directiva al cuerpo técnico. Sobre esto suele tenerse escasa influencia, por lo que vamos a centrarnos en los dos factores mencionados al principio: *la planificación y la realización*. Lo realizado es el «producto» obtenido, y la mentalidad del alto rendimiento trata de aproximar al máximo lo planificado a lo conseguido.

Objetivos de trabajo del alto rendimiento

Al principio se definió como alto rendimiento al «*proceso de realizar de la forma más eficaz posible una tarea*». Es decir, alcanzar el máximo logro posible mediante una correcta planificación (teniendo en cuenta los medios disponibles, habría que añadir). No obstante, esta definición es demasiado general para definir el *estado ideal de rendimiento aplicado al fútbol* que, hilando más fino, podría ser algo así como «*La adecuada combinación de rendimiento deportivo y los factores que lo afectan a nivel colectivo e individual, para dar cumplimiento a los objetivos técnicos y tácticos en entrenamientos y competición*».

Frecuentemente se asimila el éxito a los resultados, pero hay que tener en cuenta que un jugador puede haber rendido de forma excelente a pesar de que su equipo haya perdido (el portero puede ser el mejor en un partido y pese a ello perder). No olvidemos que en un partido de fútbol muy igualado el resultado es imprevisible debido a la multitud de factores (individuales, grupales y externos) que influyen: La preparación física y la técnica; el grado de cohesión del grupo y la asimilación de la táctica; factores externos como el campo de juego, el público... y el árbitro.

Características mentales del alto rendimiento

En todos los equipos triunfadores existen jugadores que en los momentos decisivos son capaces de cargar con la responsabilidad de levantar al equipo, tanto en el aspecto deportivo como anímico. Para ellos parece que la presión no existe, es más, da la impresión de que

- pantalones; si se usan pantalones térmicos, éstos deberán tener el color principal de los pantalones del uniforme
- medias
- canilleras/espinilleras/calzado que:
- deberá estar cubierto completamente por las medias
- deberá ser de un material apropiado (goma, plástico o similar).

✓ *Guardametas*

- cada guardameta vestirá colores que lo diferencien de los demás jugadores, el árbitro y los árbitros asistentes.

10. Gol marcado

Se habrá marcado un gol *cuando el balón haya traspasado totalmente* la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya contravenido previamente las reglas de juego.

11. Fuera de juego

Posición de fuera de juego

El hecho de estar en una posición de fuera de juego no constituye una infracción en sí.

Un jugador estará en posición de fuera de juego si:

- se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario

Un jugador no estará en posición de fuera de juego si:

- se encuentra en su propia mitad de campo
- está a la misma altura que el penúltimo adversario
- está a la misma altura que los dos últimos adversarios

No es suficiente la bienintencionada recomendación de «que no se pongan nerviosos», porque en los momentos de tensión los pensamientos negativos aparecen automáticamente a pesar de nuestras buenas intenciones previas. Por eso, debemos dedicar tiempo en los entrenamientos a hablar con los chicos, identificar las situaciones típicas de tensión, así como los pensamientos que pasan por sus cabezas, y preparar un pensamiento positivo alternativo que parezca adecuado para cada uno de ellos.

Después, entrenaremos a través de la visualización esta habilidad psicológica de pensar positivamente para hacer frente a las situaciones comprometidas. Igual que repetimos diferentes movimientos técnicos para después realizarlos en el partido, los jugadores deben imaginarse repetidamente en esa situación. Así automatizarán el pensamiento deseado y conseguirán reproducirlo en el partido.

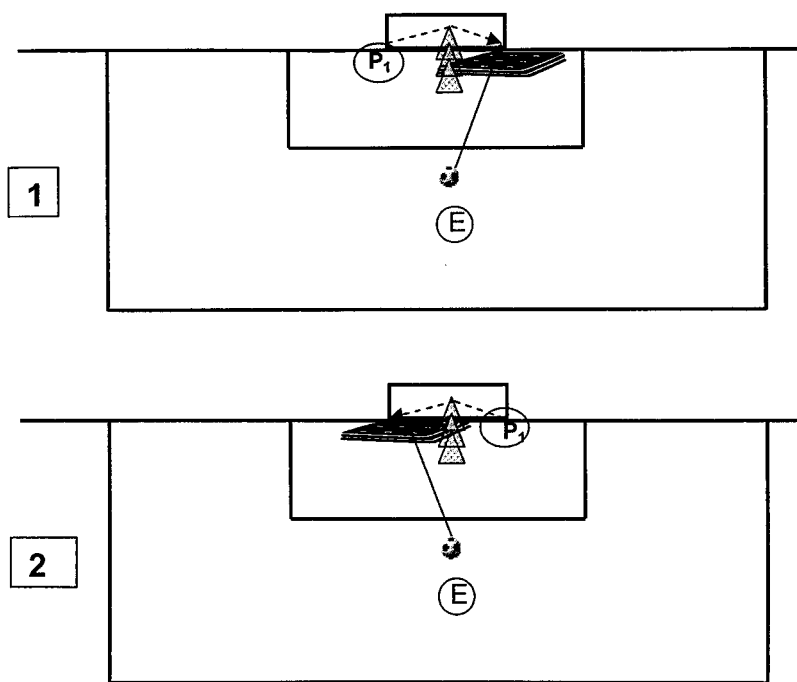
Las supersticiones (o «manías»)

Se ha incluido este apartado tan atípico (al fin y al cabo ya hemos hablado repetidamente sobre lo atípico de la figura del portero) porque en ocasiones, y aun sin saberlo quien los practica, hay una serie de rituales (manías o supersticiones) que en el fondo no son más que maniobras intuitivas hechas para disminuir el estrés.

En el imaginario popular se dice que «los porteros están un poco locos», y se han expuesto ejemplos de porteros con características de personalidad diferentes (unos más extravagantes, otros más sobrios). No obstante, resulta evidente que en ellos se hacen más patentes las «manías» que suelen acompañar a gran parte de los jugadores de fútbol. Por poco observadores que seamos, nos daremos cuenta de algunos de los gestos que se realicen: uno toca la hierba con la mano derecha al saltar al campo, otro sale siempre el último, el de más allá se santigua tres veces cuando el árbitro va a dar comienzo al partido... maniobras que se repiten para –de forma «supersticiosa»– atraer la buena suerte. Probablemente, si se interrogara a cualquier futbolista sobre estos gestos, reconocería que son absurdos, pero insistiría en que hacerlos le tranquiliza. La realidad es que se trata de mecanismos obsesivos que buscan calmar la ansiedad.

✓ El entrenador tiene que ser muy preciso en el envío para que no resulte muy artificial.

120. Parado junto a una valla colocada en el centro de la portería, el portero realiza un salto lateral, sin carrera previa, para evitar la valla y se lanza a por una pelota enviada por el entrenador con la mano, a media altura. Después de caer sobre una colchoneta, se vuelve a situar para lanzarse hacia el otro lado. Los demás porteros colaboran recogiendo balones para que el ejercicio se haga con la mayor intensidad posible.

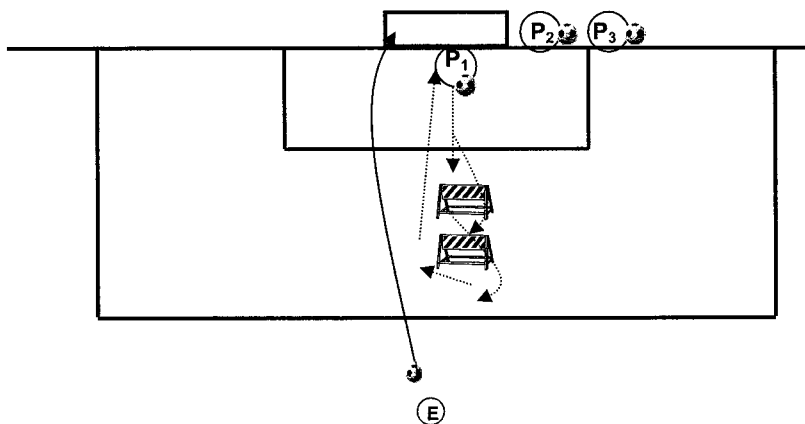


121. Desde la línea de meta, el portero inicia carrera en línea recta hacia la frontal del área para saltar con gran impulso una valla doble (a pies juntos y en dos saltos seguidos), dar una voltereta frontal sobre la colchoneta que se encuentra a continuación e iniciar una carrera dorsal para hacer una recepción alta, despeje o prolongación del balón que el entrenador le envía por alto con la mano.

117.1 Se puede realizar también de modo que el portero desde un poste y situado de espaldas al entrenador salga a la voz de ¡YA!. Así combinamos velocidad de reacción y salto.

118. Se colocan todos los porteros en fila con un balón.

Desde la línea de meta, el portero inicia carrera en línea recta hacia la frontal del área para saltar con gran impulso dos vallas seguidas (a pies juntos y en dos saltos) y elevando el balón con ambas manos a la vez en cada salto. Al caer después del segundo salto, envía con la mano el balón, raso y preciso hacia el entrenador que está situado fuera del área grande, e inicia una carrera dorsal para hacer una recepción alta, despeje o prolongación del balón, que el entrenador le envía por alto con el pie.



EJERCICIOS DE SALTO CON VALLAS Y COLCHONETAS

119. Desde un par de metros fuera de la portería, junto a un poste, se inicia una pequeña carrera y salto laterales para evitar una valla (mejor si es acolchada) y lanzarse a por una pelota enviada por el entrenador (unas veces con la mano y otras con el pie, desde el suelo), para acabar cayendo en una colchoneta. El portero devolverá el balón desde el suelo. Van pasando seguidos todos los porteros, repitiendo varias veces el ejercicio.

Bibliografía

- Athletic Club - *Modelos de entrenamiento de porteros* (Apuntes)
- Buceta, J.M. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, 2004.
- Buceta, J.M. *Psicología del entrenamientodeportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Cernuda, A. *Problemas psicológicos en deportistas y artistas de alto nivel*. (Abstract del simposium de psicología del deporte). *II Congreso Iberoamericano de Psicología*, Madrid, 1998.
- Cohen R. *Fútbol: detección y desarrollo del talento deportivo. Lecturas educación física y deportes*. (En red) Año 3, N° 10, 1998. Disponible en: www.sportquest.com
- García Ocaña, F. *El portero de fútbol*, 4ª ed. Barcelona: - Editorial Paidotribo, 2004.
- González, J.L. *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.
- Riera, J. y Cruz, J. *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Ruiz, A. *Entrenadores de Fútbol en Internet: Curiosidades*, 1999. (En red) Disponible en: www.entrenadores.8m.com
- Sainz de Baranda, P. Eurocopa 2000: Análisis del portero. El entrenador español de fútbol, 2ª Época, 93, 47-57.
- Sainz de Baranda, P y Ortega, E. «Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el mundial de Francia 98 vs. Eurocopa 2000» *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*. 2002 [En línea]. Año 8 N°49. <http://www.efdeportes.com/efd49/francia.htm>.

3. En lugar de una respiración breve y entrecortada, se practica una respiración más completa, con movimientos de inspiración más amplios y una espiración más lenta.

Como vemos, es una técnica nada sofisticada y que pertenece a la cultura popular: «*respira hondo que te vas a llevar un susto*», es un consejo conocido y que tiene que ver con que la respiración profunda inhibe la respuesta fisiológica relacionada con un aumento excesivo de la tensión, del estrés. Una vez dominada esta sencilla técnica se puede fijar como objetivo su utilización en el próximo partido. El jugador encargado de lanzar una falta o un penalti (o en nuestro caso, el portero a la hora de prepararse para detenerlos) se concentrará por un momento y practicará una respiración profunda, eliminando la tensión excesiva al expulsar el aire. Una vez efectuada, estará en condiciones de dirigir su atención hacia el objetivo a conseguir. Al mismo tiempo, esta técnica es un recurso excelente para desviar la atención de pensamientos negativos relacionados con el miedo a fallar.

b) Visualización (o práctica imaginada):

Muchas personas –relacionadas o no con el deporte– realizan intuitivamente esta práctica, que consiste simplemente en imaginar –visualizándolo– cómo van a actuar ante determinada situación. De igual forma, hay jugadores que «visualizan» cuál va a ser su actuación ante el próximo partido, repasando mentalmente gestos y movimientos: El gol que va a marcar, el penalti que va a parar, una jugada ideal, etc. En realidad, repasar mentalmente los gestos y movimientos correctos puede mejorar la técnica. Además, recrear experiencias significativas contribuye a eliminar las emociones negativas, establecer metas, y mejorar la autoconfianza.

Los neurólogos explican este proceso sobre la base de que la visualización mental activa los mismos circuitos neuronales que se ponen en marcha cuando se produce la acción en realidad. Cuando se tiene que realizar una respuesta motora compleja, se solicitan «reproducciones» almacenadas en la llamada memoria motora («grabadas» en procesos de aprendizaje anteriores) produciéndose entonces un «movimiento automático interiorizado». Es como si existiera un «disco



Estrés

El estrés puede definirse como un «estado de tensión excesiva como resultante de una acción, brusca o continuada, nociva para el organismo». Es un estado de hiperfuncionamiento cerebral que dificulta seriamente la práctica de cualquier actividad, en este caso la deportiva. Suele manifestarse de forma similar a un estado de ansiedad: excitación, dificultad para concentrarse, hiperventilación –respiración rápida y superficial–, aunque en ocasiones se percibe como sensación de cansancio.

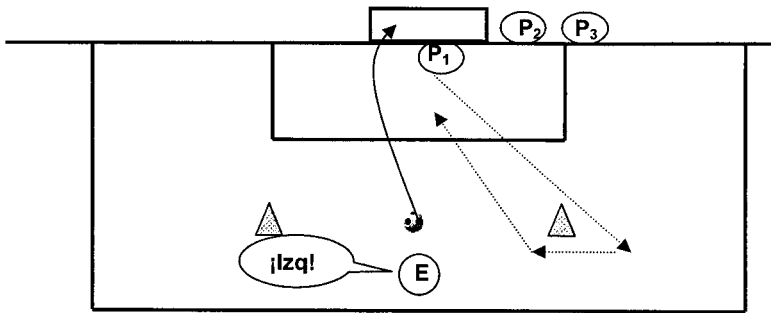
Numerosos aficionados al fútbol, que no han participado como jugadores y por tanto desconocen el fútbol profesional, critican a los futbolistas de los equipos de élite cuando dicen estar cansados. «¿Cómo pueden cansarse –dicen– si sólo trabajan –entrenan– dos horas al día y juegan dos partidos a la semana?, siendo jóvenes, estando cuidados, bien alimentados, viajando cómodamente, alojados en los mejores hoteles, etc.». Además del considerable esfuerzo físico que los jugadores realizan en entrenamientos y partidos, hay que tener en cuenta el cansancio que producen los viajes, los cambios horarios frecuentes... y el estrés. ¿Puede estresarse un deportista de élite en el desempeño de su ejercicio profesional? Pues igual que cualquiera, habría que responder. Cambiemos la perspectiva y veámoslo desde otro punto de vista: un deportista de primer nivel, con poco más de veinte años y que por lo tanto aún no ha alcanzado la «madurez psicológica», que se ve escrutado semanalmente –e incluso a diario– por entrenadores, directivos, medios de comunicación, etc., y que puede verse en la situación de que de una intervención puntual suya –una parada, un penalti– dependa el éxito o fracaso de la temporada y, por consiguiente, de una considerable cantidad de millones de euros que aliviarán o ahogarán la economía de su club. Y este ejemplo no es ciencia-ficción.

Johan Cruyff, jugador holandés, internacional, considerado uno de los cinco mejores futbolistas de la historia, siendo entrenador del Barcelona, momentos antes de saltar al estadio de Wembley a disputar la final de la copa de Europa, dijo a sus jugadores: «*Estáis en uno de los mejores estadios del mundo, donde da gusto jugar. El que no juegue bien aquí, es que no sabe; vosotros sabéis, así que olvidaos de todo, salid al campo y disfrutad*». (El Barcelona ganó la final).

Ficha individual de inicio de temporada

DATOS PERSONALES		
NOMBRE: APELLIDOS:		DOMICILIO:
FECHA DE NACIMIENTO:	TELÉFONO: ESTUDIOS /TRABAJO:	
ASPECTOS PSICOSOCIALES		
PERSONALIDAD	RELACIÓN CON LOS DEMÁS	
ASPECTOS FÍSICO-TÉCNICOS		
CUALIDADES		
ASPECTOS MEJORABLES	ASPECTOS MEJORADOS	
LESIONES		
ENTREVISTAS ENTRENADOR-JUGADOR		
FECHA	MOTIVO	OBSERVACIONES

*Debe indicarse siempre entre paréntesis la fecha de cada anotación



80. Se coloca un pivote en cada una de las intersecciones del semicírculo con la frontal del área grande.

A la voz de ¡DERECHA! o ¡IZQUIERDA! dos porteros (uno de cada poste) salen rápidos en dirección al pivote indicado por el entrenador. El primero que llegue, lo rodeará de espaldas y continuará en carrera dorsal, sin perder de vista el balón que el entrenador le envía con la mano, arriba, con la intención de sobrepasarlo.

El otro portero intentará tocar al primero antes de que rodee el cono. Si lo consigue, será él quien intente coger el balón. Un portero tendrá ventaja al ser su recorrido más corto.

