PROGRESIÓN METODOLÓGICA EN EL ENTRENAMIENTO DEL PORTERO DE FÚTBOL SALA:

“DE LO ANALÍTICO A LO GLOBAL”

“INTEGRACIÓN DEL TRABAJO ESPECÍFICO DEL PORTERO EN LA TÁCTICA COLECTIVA”

Sábado 13 Enero 2018

César L. Arcones de la Calle
Escuela de Porteros
STOPGOL

EVALUACIÓN INICIAL

"Observación en la competición o en una situación de juego diseñada específicamente para evaluar un determinado objetivo o contenido"

Una vez se ha realizado la observación, aquella acción o cualidad que se manifieste de forma incorrecta durante el juego se extraerá de la competición para trabajarla durante el entrenamiento en situación de juego más simplificada.

TRABAJO PRÁCTICO

Lo realizaremos programando tareas a través de 3 tipos de **METODOLOGIAS:**

Metodología Analítica

- ✓ Buscamos la automatización del **GESTO TÉCNICO** y, después, ejecutarlo a la MÁXIMA **VELOCIDAD** sin perder eficiencia.

- ✓ Realizamos la tarea con o sin balón planteando de forma más simple el **fundamento técnico** que pretendemos mejorar. (Sin oposición)

- ✓ Hacemos especial hincapié en el mecanismo de **EJECUCIÓN** (Técnica Específica del Portero) dejando un poco al margen los mecanismos más propios de la metodología global como son los aspectos PERCEPTIVOS y DECISIONALES.

Metodología Mixta

- ✓ Diseñamos una tarea con **presencia de balón** planteando de forma más simple el aspecto del juego que pretendemos mejorar.
- ✓ Participación del portero durante la tarea, incluso cuando no está directamente en contacto con el balón.
- ✓ Participan al menos 2 equipos (aunque sólo sean 2 porteros enfrentándose) (Mínimo grado de oposición)

Metodología Global

- ✓ Diseñamos tareas reproduciendo **situaciones similares al juego real**, ayudando al portero a adquirir experiencias, identificándolas y reconociéndolas en la competición
- ✓ Desarrollamos de forma progresiva los mecanismos de **PERCEPCIÓN y DECISIÓN** frente al de ejecución.
- ✓ Incidimos en la importancia del desarrollo de la comunicación y cooperación porteros/jugadores, tanto a nivel ofensivo como defensivo .

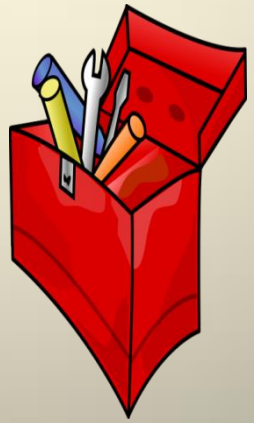
HERRAMIENTAS PARA EL DISEÑO DE TAREAS

BALONES

PORTERÍAS

Nº PARTICIPANTES Y GRADO DE OPOSICIÓN

ESPACIO DE JUEGO



ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

TIEMPO

EJEMPLO PRÁCTICO. EVALUACIÓN INICIAL

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA ANALÍTICA

Lanzamientos con pelotas de tenis ante las cuales el portero reacciona clavando cruz. Especial atención a la posición del tronco y de los distintos segmentos corporales

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA ANALÍTICA

Lanzamientos con pelotas de tenis incluyendo un desplazamiento lateral previo a la acción de clavar cruz.

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA ANALÍTICA

Doble acción en la secuencia de trabajo de la posición de la cruz incluyendo una acción posterior de desvío con pierna a ras de suelo

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA ANALÍTICA

Trabajo de fuerza explosiva aplicada para la mejora de la velocidad en la respuesta del portero incluyendo una acción posterior de desvío con pierna a ras de suelo

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA ANALÍTICA

Trabajo de situación 1xP con limitación visual

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA MIXTA

Trabajo de acción técnica de pase + situación táctica de 1x1

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA MIXTA

Trabajo de acción técnica de pase + situación táctica de 1x1 ampliable a 2x1+P

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGIA GLOBAL

Trabajo de acción técnica de saque + situación táctica de 1x1
Cancha 20x20. 2+Px2+P. Se inicia la tarea con saque de portero hacia cualquiera de sus compañeros. Si recibe finalizará en situación 1xP. Si hay interceptación de saque se invertirá esa situación hacia su misma portería.

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA GLOBAL

VARIANTE del ejercicio anterior. En esta tarea limitamos el tipo de saque que puede realizar el portero. Al poder hacerlo sólo con saque de bolos o cadera se producirán más interceptaciones y mayor número de ocasiones de 1xP

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA GLOBAL

VARIANTE del ejercicio anterior. En esta tarea el atacante que recibe balón opta por finalizar él mismo en situación de 1xP o dar el pase a su compañero para que sea éste quién intente superar la salida del portero.

EJEMPLO PRÁCTICO. METODOLOGÍA GLOBAL

Trabajo de acción técnica de SAQUE + acción táctica de finalización 1xP y DOMINIO DEL ESPACIO. Cancha 40x20 m. 4+Px4+P.

Ambos equipos sitúan un jugador como pívot en zona de finalización delimitada que no puede ser invadida por atacantes ni defensores y al recibir finalizará en acción 1xP.

El portero deberá estar atento al balón para poder anticiparse en el momento que buscan al pívot

TAREAS DISEÑADAS PARA EL TRABAJO DEL PORTERO DENTRO DEL JUEGO COLECTIVO

DESCRIPCIÓN TAREA: Calentamiento. Juego de posesión 5+Px5+P+Comodín en 40x20 metros

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales),
Acciones defensivas con mano (Blocaje).
Saques con mano a distintas distancias

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, Posicionamiento. Apoyos

DESCRIPCIÓN TAREA: Calentamiento. Juego de posesión 5+Px5+P+Comodín en 40x20 metros

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales), Saques y lanzamientos con mano/pie a distintas distancias. Fundamentos técnicos juego con pies (pase, control)

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, Posicionamiento. Apoyos

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 1xP con estímulo visual y trabajo reactivo previo

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con mano/pierna (desvío, rechace)

TÁCTICA PORTERO:
Acción defensiva 1xP, Dominio espacio(Posicionamiento y Recolocación), Fintas defensivas, Salidas, Temporización

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 2xP+P con estímulo visual y trabajo reactivo previo

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con mano/pierna (desvío, rechace, despeje)

TÁCTICA PORTERO:
Acción defensiva 1xP, Dominio espacio(Posicionamiento y Recolocación), Fintas Defensivas, Salidas, Temporización

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 3xP+P+P con estímulo visual y trabajo reactivo previo

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con mano/pierna (desvío, rechace, despeje)

TÁCTICA PORTERO:
Acción defensiva 1xP, Dominio espacio(Posicionamiento y Recolocación), Fintas defensivas, Salidas

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 3xP+P+P con estímulo visual y trabajo reactivo previo.Variante

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con mano/pierna (desvío, rechace, despeje)

TÁCTICA PORTERO:
Acción defensiva 1xP, Dominio espacio(Posicionamiento y Recolocación), Fintas defensivas, Salidas

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 2xP+P con estímulo visual y trabajo reactivo previo. Colores

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con mano/pierna (desvío, rechace, despeje)

TÁCTICA PORTERO:
Acción defensiva 1xP, Dominio espacio(Posicionamiento y Recolocación), Fintas defensivas, Salidas

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 2xP+P con estímulo visual y trabajo reactivo previo. Colores 2

VARIANTE: Cambiamos el posicionamiento inicial de los porteros situándolos en espejo ante los atacantes

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con mano/pierna (desvío, rechace, despeje)

TÁCTICA PORTERO:
Acción defensiva 1xP, Dominio espacio(Posicionamiento y Recolocación), Fintas defensivas, Salidas

DESCRIPCIÓN TAREA: 1x1+P en 2 porterías con limitación de espacio en zona de finalización

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con caída a ras de suelo (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta-media distancia

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Apoyos

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 1xP+P+Comodín con limitación de espacio en zona finalización

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con caída a ras de suelo (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta-media distancia.

TÁCTICA PORTERO:
Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Apoyos.

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 2x2+P+Comodín con limitación de espacio en zona finalización

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con caída a ras de suelo (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta-media distancia.

TÁCTICA PORTERO:
Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Apoyos.

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 3x3+P+Comodín con limitación de espacio en zona finalización

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con caída a ras de suelo (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta-media distancia.

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Apoyos.

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 5x5+P+Comodín con limitación de espacio en zona finalización

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con caída a ras de suelo (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta-media distancia.

TÁCTICA PORTERO:
Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Apoyos.

DESCRIPCIÓN TAREA: Finalización 1xP+P+Comodín con limitación de espacio en zona finalización

TÉCNICA PORTERO:
Desplazamientos (frontales, laterales), Acciones defensivas con caída a ras de suelo (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano media distancia.

TÁCTICA PORTERO:
Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Apoyos.

VARIANTE: Puede marcarse gol en cualquiera de las 2 porterías una vez se atraviesa línea medio campo

DESCRIPCIÓN TAREA: Situaciones 1x1+P+ y 2x2+P en distintos espacios delimitados (oleadas)

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales, espaldas), Acciones defensivas sin/con caída a distintas alturas (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta/media distancia.

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Defensa 1xP, Defensa 1x1+P (Cobertura),Defensa 2x1+P…

DESCRIPCIÓN TAREA: Situaciones 1x1+P+ y 2x2+P en distintos espacios delimitados (oleadas)

VARIANTE: Puede haber “invasión” de un atacante (superioridad) a la zona donde se juega el “último balón”

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales, espaldas), Acciones defensivas sin/con caída a distintas alturas (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta/media distancia.

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Defensa 1xP, Defensa 1x1+P (Cobertura),Defensa 2x1+P, Defensa 3x2+P…

DESCRIPCIÓN TAREA: Situaciones 1x1+P+ y 2x2+P en distintos espacios delimitados (oleadas)

VARIANTE: Último balón. GOL en cualquiera de las 3 porterías con libre movimiento de todos los jugadores.

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales, espaldas), Acciones defensivas sin/con caída a distintas alturas (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces. Saque con mano corta/media distancia.

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Defensa 1xP, Defensa 1x1+P (Cobertura),Defensa 2x1+P, Defensa 3x2+P…

DESCRIPCIÓN TAREA: Vuelta a la calma. Lanzamientos a 23m. en 2 porterías

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales, espaldas), Acciones defensivas sin/con caída a distintas alturas (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces.

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Dominio espacial. Fintas Defensivas

DESCRIPCIÓN TAREA: Vuelta a la calma. Lanzamientos a 17m. en 1 portería.

TÉCNICA PORTERO:

Desplazamientos (frontales, laterales, espaldas), Acciones defensivas sin/con caída a distintas alturas (mano, pierna). Blocajes, desvíos, rechaces.

TÁCTICA PORTERO:

Dominio espacial, posicionamiento, recolocación. Dominio espacial. Fintas Defensivas

Muchas gracias por su atención

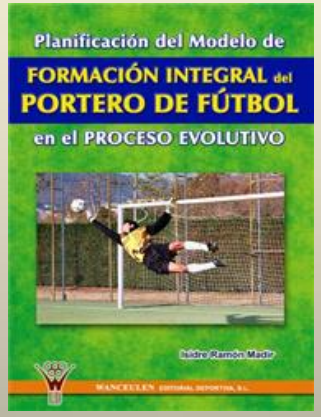
cesararcones@hotmail.com

BIBLIOGRAFÍA

ISIDRE RAMÓN MADIR, “Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol”

LUIS LLOPIS, “Implicación y relación del portero en el juego colectivo”

ISIDRE RAMÓN MADIR, “Planificación del modelo de formación integral del portero de fútbol en el proceso evolutivo”

PILAR SAINZ, LUIS LLOPIS, ENRIQUE ORTEGA “Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol”

CÉSAR ARCONES, “Apuntes propios”