

Colocación del portero dependiendo de la posesión del balón

Resumen de la sesión

- 1.ª parte.** Partido reducido 2 contra 2: defender el espacio
- 2.ª parte.** Con posesión: rotación de balón en rombo
- 3.ª parte.** Situaciones de 1 contra 1: juego de pies
- 4.ª parte.** Situaciones de 1 contra 1: cerrar ángulos de tiro
- 5.ª parte.** Situaciones de 1 contra 1: pases al hueco/elevados desde lejos

Principios básicos

- La «regla de los 3 metros» permite que los porteros sepan interpretar cuándo deben intentar hacerse con el balón y cuándo deben mantener su posición.
- Una posición corporal flexionada o bajar las manos cuando están cerca del atacante les ayuda a interceptar la pelota.
- Una postura elevada y erguida les permite estar preparados para los disparos a más larga distancia.
- La combinación de estos principios ayuda a los guardametas a prepararse ante cualquier situación de 1 contra 1.

Esta sesión de entrenamiento se ha concebido pensando en situaciones de 1 contra 1 concretas. Al defender el espacio, ¿pueden aumentar los porteros sus posibilidades de salir airosos si prestan atención a la distancia entre ellos y el atacante? El objetivo es indicarles la postura y la colocación específicas para distancias o rangos de tiro determinados.

1.ª PARTE. PARTIDO REDUCIDO 2 CONTRA 2: DEFENDER EL ESPACIO

Este partido reducido permite que los guardametas se centren en los conceptos básicos cuando defiendan en situaciones de 1 contra 1. Trabajar la toma de decisiones y la colocación es fundamental para que los porteros salgan victoriosos en situaciones de 1 contra 1. Este ejercicio les ayuda a interpretar correctamente cuándo deben salir o permanecer en su posición y les enseña a adoptar una postura que minimice la probabilidad de encajar goles y maximice sus posibilidades de atrapar o bloquear disparos.



En este juego, los dos porteros atacantes tienen que conducir el balón hasta la línea o marcar gol en las miniporterías. También pueden disparar a los muñecos de entrenamiento en una fase posterior de la sesión.

Organización

- Delimita un pequeño terreno de juego de 18 m de longitud y 12 de ancho. Emplea la imagen como guía.
- Marca una línea a 5 m detrás de la portería (la “línea de fondo”).
- Marca la línea media del terreno de juego.
- Coloca una miniportería en cada fondo.
- Coloca un muñeco de entrenamiento detrás de cada portería.

Explicación

- En este ejercicio, dos guardametas se enfrentan a los otros dos.
- Cuando tienen la posesión del balón, los porteros deben intentar marcar gol usando los pies únicamente.
- Si no tienen la posesión, deben tratar de recuperarla empleando las manos.
- Para marcar un gol, pueden enviar el balón al fondo de la miniportería en cuanto pasen la línea del centro del campo.
- También pueden marcar conduciendo el balón hasta la línea de fondo.

Variantes

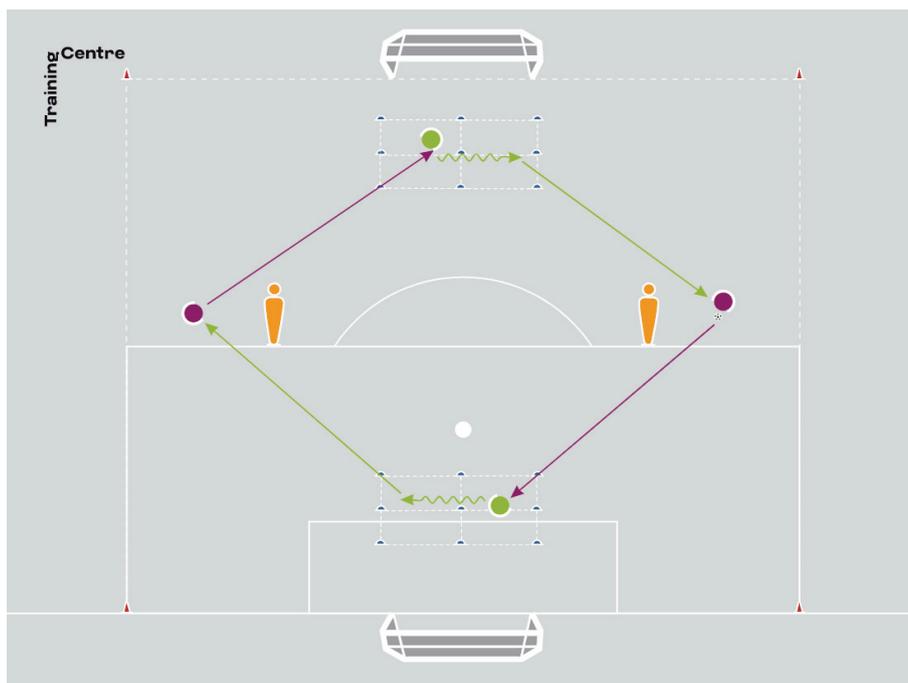
- Fija un límite de 10 segundos para que los porteros marquen un gol o lleven la pelota hasta la línea de fondo.
- Permite que se cuenten los goles marcados desde campo propio.
- Se puede marcar un gol golpeando a los muñecos de entrenamiento con el balón desde detrás de la portería.
- Por último, los guardametas pueden seguir conduciendo el balón hasta la línea de fondo para anotar, pero si quieren marcar introduciendo la pelota en la portería o golpeando a los muñecos, tendrán que hacerlo al primer toque y desde el campo contrario.

Principios básicos

- Cuando defienden la portería, los guardametas deben centrarse en la distancia al balón y en su postura corporal respecto a esa distancia.
- Si el portero atacante está a 3 m de distancia o menos, el portero que defiende debe bajar su centro de gravedad y, con él, las manos.
- Prestar atención a la posición de los pies; procurar que nunca estén más separados que la anchura de los hombros les ayudará a moverse con rapidez.
- Los defensores deben intentar dirigir a los atacantes hacia fuera y estar preparados para lanzarse al suelo e interceptar el balón.
- Al mismo tiempo, deben colocar su cuerpo para bloquear los disparos que vayan a puerta y hacerse grandes ocupando el mayor espacio posible en la línea de gol si fuera necesario.
- A la hora de detener un disparo, los porteros tienen que concentrarse en mantener una posición baja, amplia y estable.
- Cuando defienden tiros a distancia, deben ajustar la postura para mantenerse de pie y erguidos, pero preparados para reaccionar.

2.ª PARTE. CON POSESIÓN: ROTACIÓN DE BALÓN EN ROMBO

Como el balón circula dibujando un rombo y en unos espacios definidos, este ejercicio permite que los porteros practiquen el movimiento del balón entre ellos y los defensas centrales. El objetivo es que los guardametas asimilen la distancia a la que deben estar de los centrales cuando les ofrezcan su ayuda o inicien el juego desde atrás, conozcan los ángulos de pase que hay que crear y cómo pueden usar el espacio que hay por delante de la portería, y adquieran el juego de pies necesario para mover la pelota con eficacia cuando estén bajo presión. Ese ejercicio también les ayuda a volver a colocarse cuando el equipo pierde la pelota y a reaccionar ante disparos desde dentro del área durante la transición.



Los cuatro guardametas se pasan el balón entre ellos formando un rombo. Dos de ellos se mueven entre cuatro casillas dibujadas delante de las porterías mientras los otros dos actúan a modo de centrales.

Organización

- Marca un terreno de juego con dos porterías, tal como se muestra en la imagen.
- Marca la mitad del campo en la línea del área de penalti.
- Coloca dos muñecos de entrenamiento en el borde del área de penalti, tal como se muestra en la imagen.
- Marca cuatro casillas por delante de cada portería, tal como se muestra en la imagen.

Explicación

- Dos porteros se colocan en porterías opuestas.
- Los otros dos guardametas se separan para situarse junto a cada uno de los muñecos y actuarán como defensas centrales, tal como se muestra en la imagen.

Secuencia 1

- Empezando por una de las porterías, los cuatro jugadores deben pasarse el balón en rotación entre ellos formando un rombo.
- El entrenador observa y analiza a los jugadores, y les permite que jueguen libremente.
- Intercambia las posiciones de los porteros para que practiquen ambos roles.

Secuencia 2

- Los jugadores continúan pasándose el balón entre ellos en rotación, pero se añaden criterios adicionales.
- Gana el primer portero que cumpla los 6 criterios siguientes:
- Completar un pase al primer toque.
- Completar un pase tras dos toques.
- Completar un pase desde una de las casillas delanteras.
- Completar un pase desde una de las casillas traseras.
- Completar un pase desde la casilla más lejana (en el lado opuesto).
- Completar un pase desde la casilla más cercana.
- Un mismo pase puede contar para varios criterios. Por ejemplo, si un jugador da un pase al primer toque y desde una de las casillas delanteras, consigue cumplir dos criterios.

Secuencia 3

- Los jugadores deben seguir pasándose el balón entre ellos en rotación e intentando cumplir los mismos criterios, pero con una dificultad añadida: los que actúan como porteros tendrán que desplazar el balón a otra casilla cuando

lo reciban.

Secuencia 4

- Los jugadores deben seguir pasándose el balón entre ellos en rotación, pero se eliminan los 6 criterios.
- Se incorpora un nuevo jugador para presionar a los otros cuatro. Este jugador puede hacer la presión como quiera.

Secuencia 5

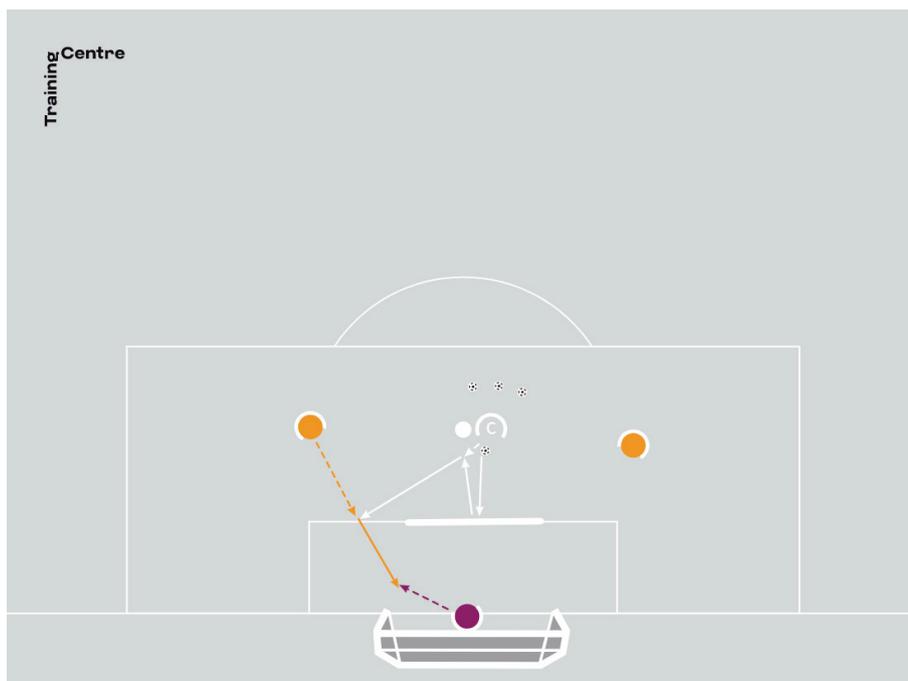
- Los jugadores deben seguir pasándose el balón en rotación mediante los movimientos que han practicado y se añade otro balón al ejercicio.
- Cuando suene el silbato, el jugador que tenga la pelota tendrá que disparar a una de las porterías, mientras que el guardameta deberá intentar detener el tiro.
- El entrenador le dará otro balón al segundo defensa central, que tendrá que disparar a la otra portería. Del mismo modo, el guardameta deberá tratar de interceptar o atajar el disparo.while trying to meet the same criteria, with one additional constraint: the goalkeepers have to move the ball into another box when they receive it.

Principios básicos

- Es necesario observar la primera secuencia para identificar qué es lo que los jugadores están haciendo de forma correcta o incorrecta.
- Los futbolistas deben medir las distancias y tener en cuenta las casillas al recibir o pasar la pelota. También deben ser imaginativos en sus movimientos.
- Al recibir o jugar el balón, cada jugador tiene que concentrarse en la calidad de su toque y del propio pase.
- En la secuencia 2, los porteros tienen que moverse entre cada casilla y variar su juego.
- Si el defensa central está cerca, el portero tiene que desplazarse a la casilla lejana para crear la distancia.
- Sin embargo, si el central está alejado, el portero debe moverse a la casilla más próxima para ofrecer su ayuda y recibir la pelota.
- Los porteros deben trabajar el movimiento rápido de pies para desplazar la pelota entre las casillas en la secuencia 3.
- En la secuencia 4, cuando los porteros están presionados tienen que moverse entre las casillas para ajustar la distancia y el ángulo respecto al jugador que presiona.
- En la secuencia 5, el guardameta debe tomar la decisión de salir a cerrar el disparo o permanecer en la portería.
- Si la distancia es larga, el portero tiene que quedarse en la línea de meta y permanecer erguido. Por el contrario, si el atacante se acerca, el portero debe acortar la distancia y bajar tanto su posición como las manos.

P3.ª PARTE. SITUACIONES DE 1 CONTRA 1: JUEGO DE PIES

En este ejercicio se presentan varias situaciones de 1 contra 1 que los porteros deben defender y se trabaja su capacidad de reacción ante situaciones inesperadas y pases cortos al hueco. Si los guardametas se concentran en su posición corporal y en mantener el estado de alerta, tendrán más posibilidades de responder con acierto ante situaciones de 1 contra 1 y balones rebotados. Este ejercicio les prepara para colocarse y adoptar una postura determinada en función del ángulo de tiro o de la posición del delantero en el momento del disparo.



El entrenador sirve el balón a los delanteros y los guardametas tienen que colocarse y ajustar su cuerpo a cada situación.

Organización

- Coloca un rebotador delante de la portería (a unos 8 m).
- Uno de los porteros se coloca en la portería, mientras otro se sitúa detrás de ella y está preparado para cuando llegue su turno.
- Los otros dos porteros ayudan al entrenador colocándose como delanteros en cada uno de los lados.

Explicación

- El juego empieza por el entrenador, que da inicio a diversas situaciones de 1 contra 1.
- Los porteros que defienden se turnan para proteger la meta.
- Cuando el balón sale despedido del rebotador, el entrenador se lo sirve a uno de los delanteros, que tira a puerta. El portero intenta detener el disparo.
- Si hay rebote, el portero que actúa como delantero puede intentar marcar gol.
- La jugada continúa hasta que el balón sale del campo o es atrapado por el guardameta.

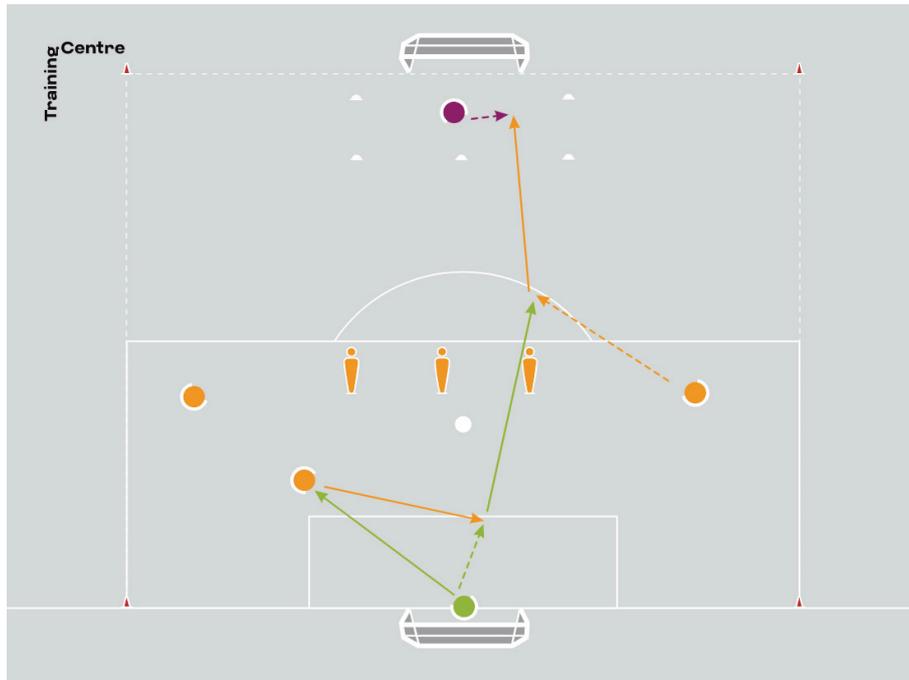
Variación

- Para lograr que el portero que defiende esté siempre atento, el entrenador puede variar el ejercicio disparando a puerta directamente.

Principios básicos

- Los porteros tienen que estar alerta y preparados.
- Saber colocarse, recolocarse y reaccionar a los movimientos del delantero es imprescindible para hacer paradas.
- El portero debe ajustar su colocación dependiendo de la posición del delantero y del ángulo de tiro.
- Si el delantero se orienta hacia el primer palo, el guardameta debe bajar el pecho y flexionar la pierna adelantada, y, al mismo tiempo, aguantar la posición con la pierna más retrasada.
- Si el delantero se abre para disparar al segundo palo, el guardameta debe moverse lateralmente y hacerse grande.
- Al enfrentarse a los delanteros, si el portero no puede colocarse a menos de 3 m de ellos, debe permanecer en la portería y cerrar el ángulo de tiro.
- Los porteros tienen que estar preparados para reaccionar ante cualquier rebote, incluso si el balón rebotado le llega al entrenador.

4.ª PARTE. SITUACIONES DE 1 CONTRA 1: CERRAR ÁNGULOS DE TIRO



El portero que tiene la posesión hace un saque de meta y, cuando le devuelven el balón, envía un pase a los delanteros que se demarcan a la carrera. El portero contrario tapa el disparo.

El ejercicio se centra en la defensa del espacio por parte de los guardametas. La idea es crear situaciones de 1 contra 1 que obliguen al guardameta a salir de la portería y achicar el espacio. Para cerrar los ángulos, el portero defensor tiene que colocar su cuerpo e identificar señales que le indiquen cuándo debe salir, y así poder tomar decisiones más acertadas. Por otra parte, el portero que tiene la pelota practica los saques de meta en corto, la recepción del balón y la técnica para dar pases de calidad desde la defensa y superar la presión de los rivales.

Organización

- Marca un terreno de juego de unos 25 m de largo y coloca una portería en cada extremo, tal como se muestra en la imagen.
- Marca una línea a 6 m de cada portería para que sirva como área de meta.
- Coloca tres muñecos de entrenamiento en la línea media y deja espacio para moverse entre ellos.
- Sitúa a un guardameta en cada portería para defenderla. Los otros dos porteros asumirán el rol de delanteros. Añade un futbolista de apoyo para que juegue con el equipo que tenga la posesión.

Explicación

- La jugada empieza con un saque de meta: el portero juega en corto con el futbolista de apoyo, que le devuelve el balón para que el guardameta envíe un pase a los delanteros.
- A continuación, el portero puede elegir entre pasar el balón a uno de los atacantes para que dispare (opción preferida) o tirar él mismo a puerta.
- Los delanteros deben estar en línea con los muñecos de entrenamiento y emprender una carrera para presentarse en una situación de 1 contra 1 frente al portero contrario.
- El portero contrario debe salir e interceptar el disparo.
- Una vez que el balón está en poder del portero contrario, empieza una fase de transición en la que todos los jugadores intercambian sus papeles y atacan la otra portería.
- Los muñecos marcan la línea del fuera de juego y los atacantes deben tener cuidado para no situarse en posición ilegal.
- Se otorga 1 punto por cada gol marcado desde el propio campo de un equipo.
- Se otorgan 2 puntos por cada gol marcado desde el campo rival.

Variantes

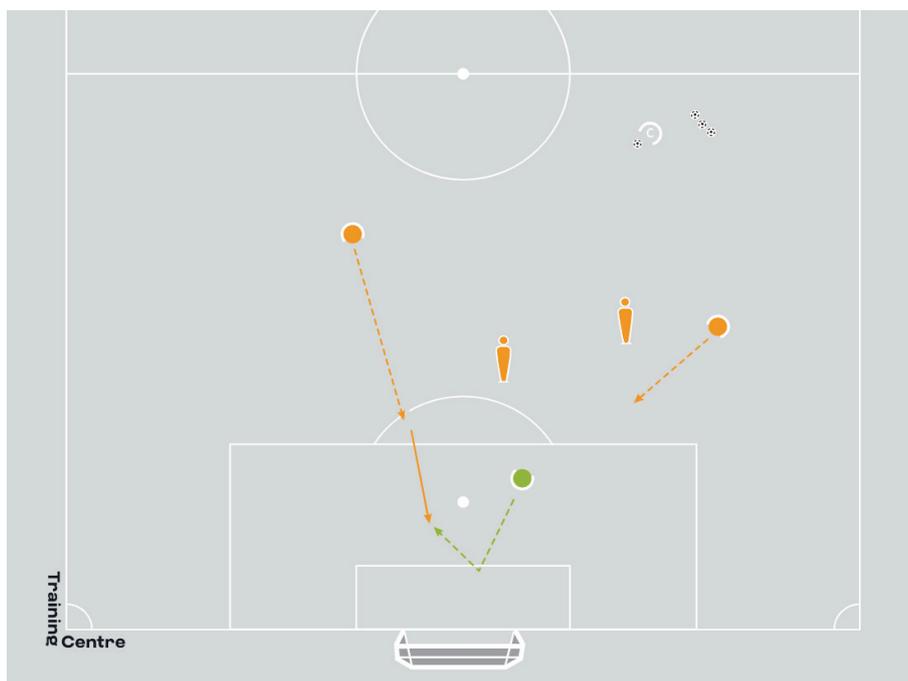
- Incorpora otro jugador al ejercicio para que presione al equipo que tenga la posesión.
- Modifica las distancias entre las porterías y los muñecos de entrenamiento para ampliar o reducir los espacios.
- Juega con algunos balones rebotados para practicar distintas situaciones.

Principios básicos

- Los porteros deben realizar movimientos realistas y pensar que están haciendo un saque de meta.
- El pase inicial tiene que dar información al jugador de apoyo para que sepa dónde devolver el pase: es fundamental tener precisión e imprimir el ritmo adecuado a cada acción.
- Cuando recibe el pase devuelto, el portero debe crear un ángulo que le permita enviar un pase claro y preciso a un delantero.
- El portero que defiende debe anticiparse a las intenciones del delantero y fijarse en su carrera, toque o acción de pase.
- Si el delantero dispara de primeras, el guardameta tiene que ser capaz de llegar al balón rápidamente.
- Los porteros deben ser capaces de leer las señales que indican dónde se va a enviar la pelota o cuándo va a disparar el delantero.
- Posibles acciones de los porteros:
 - Salir a los pies
 - Bloquear el balón
 - Hacerse grande
 - Parar con reflejos (con manos y pies)

5.ª PARTE. SITUACIONES DE 1 CONTRA 1: PASES AL HUECO/ELEVADOS DESDE LEJOS

En este ejercicio, los porteros tienen la oportunidad de centrarse en tomar la decisión correcta (ya sea permanecer en una posición alta o regresar a la portería) en situaciones de 1 contra 1. Algunas situaciones de 1 contra 1 suceden en transiciones en las que el guardameta ha ocupado una posición avanzada delante de su portería. Este ejercicio permite poner en práctica esas situaciones. El objetivo es que el guardameta invite al delantero a aproximarse a la portería para que sea más difícil que le marque un gol.



Utilizando a los muñecos de entrenamiento como defensores, el entrenador envía un pase al hueco (o un pase por alto) hacia un atacante y el portero intenta colocarse en una buena posición para bloquear el disparo.

Organización

- Utiliza la mitad del campo y coloca a uno de los guardametas en la portería, mientras otro se sitúa detrás de ella y está preparado para cuando llegue su turno.
- Los otros dos porteros se despliegan como delanteros y deben estar listos para correr hacia la portería desde lejos.
- Coloca dos muñecos de entrenamiento delante del área de penalti. Uno de ellos, paralelo al palo corto y en el borde de la "D". El otro muñeco se debe situar 5 m a la derecha y ligeramente adelantado.
- La posición inicial del balón es justo delante de la línea media, a unos 10 m de distancia.

Explicación

- El portero debe ocupar una posición alta (cerca del borde del área de penalti), como si el balón estuviera en el otro lado del campo.
- En cuanto el entrenador arme la pierna, el guardameta tiene que regresar a la portería.
- El entrenador envía un pase al hueco (o un pase elevado por encima de los muñecos) en la trayectoria de uno de los delanteros, que debería perseguir el balón y correr hacia la portería. El portero debe tratar de impedir que el delantero marque.
- Intercambia los roles tanto del portero como del delantero.

Variantes

- El delantero al que no se le envía el balón puede actuar como defensa y perseguir al otro delantero para ayudar al guardameta y evitar el gol.
- Añade muñecos de entrenamiento o ajusta sus posiciones para crear distintos ángulos y distancias.
- Fija el tiempo máximo que el delantero tiene para marcar.

Principios básicos

- La toma de decisiones es muy importante para un portero: debe saber cuándo tiene que salir y cuándo retrasar su posición.
- El guardameta debe invitar al delantero a aproximarse a la portería, lo que permitiría al primero mantener una posición sólida.
- Si el portero ocupa una posición demasiado adelantada, será más fácil para el delantero superarlo por alto o regatearlo. El guardameta debe dificultar la decisión del delantero.
- Aplica la regla que dice que el portero debe estar a menos de 3 m del balón y del atacante. Tiene que intentar recuperar la pelota siempre que sea posible.
- Si el balón se encuentra debajo del atacante o entre sus pies, es una señal que el portero debe interpretar para salir a por él.
- Posibles acciones de los porteros:
 - Avanzar para despejar o atrapar el balón
 - Salir a los pies
 - Retar al delantero
 - Aguantar y reaccionar