Superficies de contacto y finalidad

- Frontal; para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral; lo mismo (premisa fundamental, el giro del cuello).
- Parietal; para los desvíos
- Occipital; para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se está llevando a cabo, es decir, defensiva u ofensiva.

Defensivas: interceptaciones.

Ofensivas: pases, desvíos, remates, controles, prolongaciones.

Aspectos técnicos fundamentales en la mecánica del golpeo en el aire.

A distinguir

- Iniciación, carrera o despegue.
- Vuelo (equilibrio del cuerpo en el aire).
- Contacto.

Iniciación, carrera o despegue;

- Buscar momento, oportunidad
- Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.
- Seguir atentamente la trayectoria
- Salto de frente (temor al choque contrario)

Vuelo:

- Brazos abiertos
- Piernas ligeramente abiertas.
- Gran coordinación de los balanceos;
  - tronco (atrás-adelante; derecha-izquierda y viceversa)
  - cuello (lo mismo).

Contacto:

- Ojos abiertos.
- Seguir trayectoria (concentración, cálculo)
- Miedos (al balón, al choque contrario).
- Superficies de contacto (las conocidas).

Puntos a tener en cuenta en el Juego de Cabeza.

- Precisión, soltura y potencia en los contactos.
- Decisión y valor
- Visión hacia los compañeros
- Visión del juego y del campo
- Dominio del cuerpo.
- Atención especial en los brazos

- Base de sustentación
- Superficie a utilizar
- El balón (su dificultad respecto a la dirección de donde viene, altura que trae, trayectoria con o sin efecto, distancia, velocidad, zona del mismo).

Desvíos.

Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Según sea el aspecto defensivo u ofensivo del mismo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro por ejemplo en el ofensivo. (Según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones.

Siempre que sea en beneficio propio y el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

El Tiro.

Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del futbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del Reglamento. Siendo la superficie de contacto más utilizadas los pies y la cabeza.

Cuando se realiza el tiro, hay una serie de consideraciones a tener en cuenta según se mire si es respecto al jugador, el balón, u otros aspectos que ayuda o perjuicio en la eficacia del mismo.

Respecto al jugador:

Según la situación del mismo:
- si lo hace de parado (en el sitio)
- si lo hace en movimiento (carrera)
- después de una acción individual o colectiva.

Respecto al balón:

Según la dirección o procedencia que trae y posición del jugador:
- los que vienen de frente,
- los que vienen de atrás,
- los que vienen de los costados,
- de parado.

Respecto al balón:

Según la altura:
- Altos (aplicación de las voleas)
- Rasos.
- Bote-pronto (con la particularidad que implica su correcta ejecución en el momento justo de contactar pie-balón, tan pronto ha tocado el balón el suelo).
- Los semialtos o después de uno o más botes

en el suelo.

Respecto al balón:

Según la trayectoria:

- con o sin efecto,
- ascendente-descendente, rectilínea,
- paralelamente al suelo, curvilínea.

Otros aspectos a tener en cuenta por el que tira.

- Superficie reducida de la portería.
- Situación del portero.
- Densidad de adversarios.
- Situación de los compañeros.
- Distancia del tiro.
- Angulo de tiro.
- Zona de tiro.

Características que debe poseer el que tira:

Respecto a su técnica:

- Pleno dominio del balón.
- Potencia de golpeo.
- Precisión de golpeo.
- Equilibrio.

Respecto al aspecto psicológico:

- Decidido.
- Valiente.
- Con convencimiento
- Agresivo
- Perseverante

Cuando es aconsejable el Tiro.

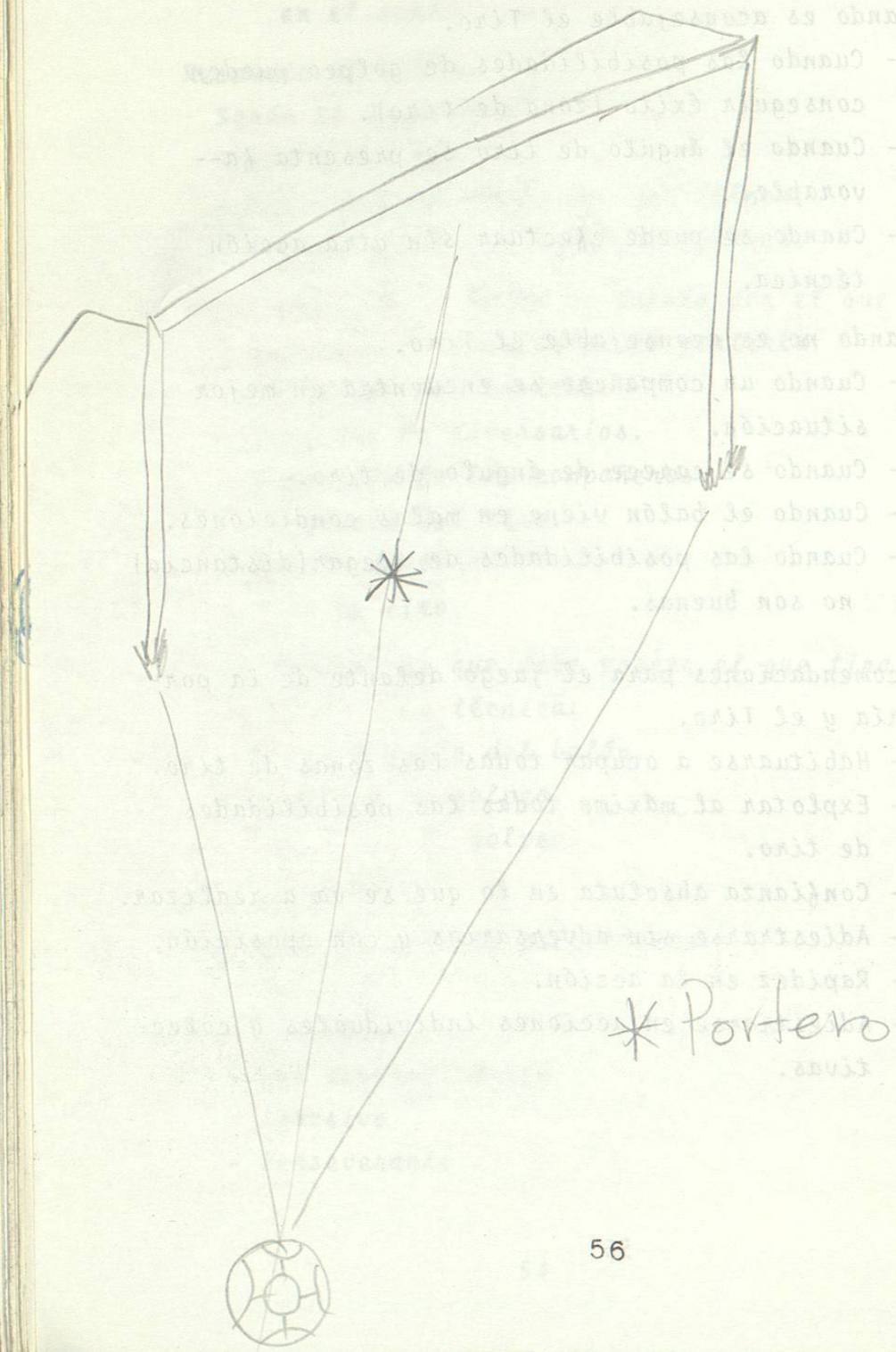
- Cuando las posibilidades de golpeo pueden conseguir éxito (zona de tiro).
- Cuando el ángulo de tiro se presenta favorable.
- Cuando se puede efectuar sin otra acción técnica.

Cuando no es aconsejable el Tiro.

- Cuando un compañero se encuentra en mejor situación.
- Cuando se carece de ángulo de tiro.
- Cuando el balón viene en malas condiciones.
- Cuando las posibilidades de llegar (distancia) no son buenas.

Recomendaciones para el juego delante de la portería y el Tiro.

- Habituarse a ocupar todas las zonas de tiro.
- Explotar al máximo todas las posibilidades de tiro.
- Confianza absoluta en lo que se va a realizar.
- Adiestrarse sin adversarios y con oposición.
- Rapidez en la acción.
- Adiestrarse en acciones individuales y colectivas.



7. ENTRENAMIENTO DEL PORTERO

En el juego del portero, se distinguen:

- Las paradas blocajes.
- Desviaciones.
- Despejes.
- Prolongaciones.
- Posición del portero.
- Golpeos y saques.
- Dirección y colocación de sus defensas.

Las Paradas Blocajes.

Blocar un balón es sujetar éste con las manos. El balón puede venir;por el suelo,a media altura,por encima de su cabeza y a los lados del portero. La posición del portero,por tanto, es distinta según como venga el balón. Puede hacerlo estático, con los pies apoyados en el suelo, cuando viene el balón raso y a su cuerpo, en salto,cuando el balón viene a media altura o por encima de su cabeza y en estirada,cuando el balón viene a ambos lados del portero. Por todo ello, aconsejamos proteger siempre el balón con el cuerpo,en los balones por alto juntar los dedos pulgares por detrás del balón y que los antebrazos en la recogida estén paralelos.

Desviaciones.

Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y los

pies, y en casos extremos, con cualquier parte del cuerpo. Lo mismo que en las paradas blocajes, pueden realizarse en posición de parados, en salto y en estirada, y por supuesto, por ambos lados de la portería y por encima del travesaño. En muchos casos, y debido a diferentes circunstancias, el portero se ve en la necesidad de desviar el esférico. Estos casos pueden ser entre otros; violencia del tiro; inseguridad en las manos del guardameta, pelota o balón resbaladizo, acoso del rival, tiros muy desequilibrados, densidad de defensores y atacantes, etc.

Despejes.

Es el hecho de golpear un balón para alejarlo de su portería. Generalmente, se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los dos antebrazos e, incluso, hemos visto despejes con la cabeza.

Prolongaciones.

En el portero también, como en cualquier jugador del campo, existen las prolongaciones. Siempre que sea en propio beneficio y el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongación. Si el balón cambia su trayectoria, hablamos de desviación y si no es

en beneficio suyo, aunque sea en beneficio de un compañero, estamos hablando de pases. No confundir por tanto, prolongación y desviación.

Posición del Portero.

Ante el ataque del rival, el portero debe estar situado por regla general de la siguiente manera: Un poco adelantado sobre la línea de gol (dependiendo este adelantamiento de la posición del rival y del balón), pies separados 20-30 cm. para el arranque rápido, la estirada instantánea y no poder permitir que el balón le pase por entre las piernas, cuerpo en tensión, apoyado en el suelo con la punta de los pies e inclinado ligeramente hacia adelante, las rodillas un poco dobladas o semiflexionadas, los brazos igualmente hacia adelante, doblados por los codos y las palmas de las manos hacia abajo. La mirada siguiendo muy atentamente la trayectoria del balón. Colocarse asímismo, tratando de tapar el mayor espacio posible de la portería. Para ello, trazaremos mentalmente una línea imaginaria, desde el centro de la portería hacia el balón, tratando de dividir en dos el ángulo que forman los dos postes del balón. Si se está demasiado adelantado con respecto a la posición del contrario y el balón, el peligro está en el balón elevado.

Golpeos y Saques

En principio, su lanzamiento debe de ser una iniciación de ataque. Generalmente se tiene más precisión en las manos que en los pies. Dinamismo en todos los lanzamientos. Engaño con la vista y situación del cuerpo. La mano que tiene el balón debe de ir de atrás hacia adelante y por encima de la cabeza para balones altos y por debajo de la rodilla y cerca del suelo para balones rasos. Hay que procurar que, en caso de saque alejado a un compañero, que el balón le llegue a los miembros inferiores, ya que si va a mucha altura, daremos ventaja al contrario en la disputa del balón. Las partes a utilizar para sacar de portería, tanto a balón parado como balón en juego, son: A balón parado, normalmente se utiliza el empeine, se puede utilizar asímismo, el empeine exterior y el interior, así como la puntera. No es aconsejable utilizar la puntera, solamente como recurso. Igualmente se puede utilizar la parte interior de cualquiera de los pies, en corto, para entregar a un compañero. En las manos del portero balón en juego, se utiliza la volea y semivolea. Generalmente se utiliza la parte central del empeine, porque la superficie es mayor. La pierna debe siempre dominar al balón y nunca el balón a la pierna.

En todos los saques, la entrega debe ser muy rápida, para coger casi siempre a contrapié al equipo contrario, a no ser que nos interese temporizar por causas que favorezcan al equipo (mantener el resultado, llegada de efectivos a la zona atacante, después de haber bajado a defender, ganar tiempo, etc.). Hay que procurar sacar conociendo las características del contrario y de los compañeros.

El portero asímismo, puede realizar toda clase de FINTAS. Para evitar cargas, cambiar la dirección del cuerpo, si tiene algún contrario cerca y en definitiva, para facilitar saques.

Incluso puede realizar también REGATES, aunque nunca son aconsejables. Se utiliza únicamente como recurso.

Asímismo puede hacer CONDUCCIONES, sin alejar el balón de pie, dentro y fuera del area.

También debe de realizar APOYOS.

Dirección y colocación de los defensas.

El portero debe de ser el ordenador de su defensa. Debe mandar en su área. Debe indicar la posición de los contrarios a sus defensas e indicarle la mejor posición y situación. Debe colocar rápidamente las barreras.

Para una mejor técnica del portero, debemos buscar además otras condiciones: AGILIDAD, - - FUERZA, SENSIBILIDAD y SEGURIDAD ante todo en piernas, brazos y manos.

Sentido de la colocación. Justeza en las estiradas. Potencia y precisión en los lanzamientos. Altura y precisión en los saltos. Buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa. - Gran velocidad de reacción.

Como normas generales, citaremos lo que debe de hacer SIEMPRE el portero, lo que no debe hacer y lo que es mejor.

Debe de hacer siempre:

- Proteger el balón con el cuerpo.
- En los balones altos, juntar los dedos pulgares por detrás del balón.
- En las estiradas, se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante.
- Situarse en la bisectriz del ángulo que -- forma el balón con los postes.

No debe de hacer.

- Salir o atajar a un adversario que no ha - rebasado o desbordado a sus defensas.
- Perseguir a un atacante fuera de su área - de penalty.
- Presentar la rodilla al flexionar las piernas para blocar un balón raso.

- Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón al recoger éste cuando viene por el suelo.

Es mejor.

- Blocar el balón que despejarlo.
- Lanzar el balón a corner, que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el -- contrario.

Prácticas y ejercicios para el entrenamiento del Portero.

El entrenamiento del portero de futbol varía según las circunstancias. Generalmente, según la edad y las condiciones que posea.

Vamos a dar una serie de ejemplos orientativos en este tipo de trabajo.

PRACTICAS. Ejercicio 1: A 4 ó 5 metros de la portería, el entrenador envía con las manos ó - los pies, balón a ras del suelo y a los lados - del portero, aumentando la potencia. Se puede - realizar con uno o más balones.

Ejercicio 2: A distintas distancias y potencias, balones a ras del suelo, a media altura y por arriba de la cabeza, para mejorar el blocaje.

Ejercicio 3: El portero, sentado en el suelo - o mejor, acostado junto a un poste. Lanza balones el entrenador hacia el mismo poste que está tumbado el portero para que éste ataje con la mano

más cercana al poste.

Ejercicio 4: El entrenador lanza balones elevados sobre el portero adelantando unos metros por delante de su portería para que el guardameta descuelgue por encima del larguero, con las manos.

Ejercicio 5: Con el exterior del pie y desde la base del área, el entrenador lanza tiros hacia los ángulos opuestos.

Ejercicio 6: Penaltys lanzados por los jugadores que indique el entrenador.

Ejercicio 7: El portero, sentado, de rodillas, de espaldas, de cuclillas, etc., recibe balones, lanzados por su entrenador desde diferentes distancias y a diferentes alturas.

Ejercicio 8: En un arco movible y sin red. Los jugadores forman una circunferencia. Se tira desde todos los ángulos.

Ejercicio 9: El entrenador intenta driblar al portero y éste intenta quitarle el balón.

Ejercicio 10: El entrenador lanza balones a su portero y de volea, botando delante del guardameta.

Podríamos dar un sin fin de ejemplos prácticos para el entrenamiento del portero, pero los dejamos a la elección de cada entrenador.

No hemos hablado de la preparación física de los porteros de futbol, porque pensamos que se sale de nuestro tema, para dejarlo en manos de la asignatura de PREPARACION FISICA.

8. ACCIONES COMBINADAS

Siempre que existe una acción técnica entre dos o más compañeros de un mismo equipo hemos desarrollado una acción combinativa o combinada.

Dejamos por lo tanto a un lado la técnica del jugador de futbol, para ocuparnos de la técnica del conjunto. Hay que reconocer, no obstante, que la técnica individual de cada futbolista es muy importante en el transcurso de los partidos. A veces un futbolista puede resolver él solo un partido, sacarnos de situaciones comprometidas, etc., sin embargo, con acciones combinadas o de conjunto, repartimos mejor el esfuerzo de los hombres que componen el equipo, y, por supuesto, aumentan las posibilidades de desmarques y apoyos de todos los demás compañeros.

Entendemos pues, por técnica futbolística en general, el modo de ejecutar todos los movimientos o acciones posibles en futbol o el movimiento de todos los hombres que componen el equipo, para facilitar al que posee el balón, cualquier tipo de acción técnica.