



Manual Técnico del
Portero de Fútbol

JON PASCUA IBARROLA



MANUAL TÉCNICO DEL PORTERO DE FÚTBOL

Jon Pascua Ibarrola



España

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona

Tel.: 00 34 93 323 33 11

Fax: 00 34 93 453 50 33

www.paidotribo.com

paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo Argentina

Adolfo Alsina, 1537

C1088 AAM Buenos Aires

Tel.: 00 54 11 4383 64 54

Fax: 00 54 11 4383 64 54

www.paidotribo.com.ar

paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México

Lago Viedma, 81

Col. Argentina

11270 Delegación Miguel Hidalgo

México D.F.

Tel.: 00 52 55 55 23 96 70

Fax: 00 52 55 55 23 96 70

www.paidotribo.com.mx

paidotribo.mexico@paidotribo.com

Director de colección y revisor técnico: Manuel Pombo Fernández

Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2011, Jon Pascua Ibarrola

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

<http://www.paidotribo.com>

<http://www.paidotribo-ebooks.com>

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:

ISBN: 978-84-9910-075-3
ISBN EPUB: 978-84-9910-236-8

Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por Sagrafic, S.L.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DEDICATORIAS

A Saioa, mi compañera, mi amiga,
por ser especial, por ser como es, por ser lo que es, única.
Gracias por quererme tal y como soy.

A mi padre, Gonzalo, y a mi madre, Begoña,
por haberme hecho la vida más fácil.
Gracias por vuestra generosidad.
Y sobre todo gracias
por haberme enseñado
a valorar las cosas y a luchar
para conseguir que se hagan realidad mis ilusiones.

A mi hermano, Unatx,
por poseer los tres valores
que más admiro en las personas,
honradez, bondad y generosidad.

A mis porteros “favoritos”, como yo los llamo,
Andoni Barandiarán, Urtzi Llaneras y Rufino Lekue,
los tres diferentes,
los tres un reto diferente.

A Aitor Iruarrizaga “Iru”,
una excelente persona y un amigo,
por colaborar en la grabación del vídeo necesario
para la extracción de las fotos que aparecen en el libro.

ÍNDICE

Prólogo

PARTE PRIMERA PRESENTACIÓN, OBJETIVOS Y CONTENIDO

Capítulo 1. Introducción

Presentación

Objetivos

Contenido

PARTE SEGUNDA FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS PREVIOS

Capítulo 2. La posición básica

Concepto

Objetivo

Consideraciones

La posición de las rodillas

La posición de las manos y los brazos

La posición de las puntas de los pies

El equilibrio de la tensión corporal

Posición estática de reducción de espacios

Consideraciones

Capítulo 3. Los desplazamientos

Concepto

Objetivo

Tipos de desplazamientos.

Desplazamientos frontales

Desplazamientos laterales

Desplazamiento lateral cruzando el paso

Desplazamientos dorsales

Desplazamiento dorsal lateral

Secuencias fotográficas

Desplazamiento frontal

Desplazamiento lateral

Desplazamiento lateral cruzando el paso

Desplazamiento dorsal

Desplazamiento dorsal lateral cruzando el paso

PARTE TERCERA FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS DE RECUPERACIÓN DEL BALÓN

Capítulo 4. El bloqueo sin caída

Concepto

Tipos de bloqueo sin caída

- Bloqueo de manos

 - Bloqueo de manos en dos tiempos

- Bloqueo de pecho

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Bloqueo de manos

Bloqueo de manos en dos tiempos

Bloqueo de pecho

Capítulo 5. El bloqueo con caída

Concepto

Tipos de bloqueo con caída

- Bloqueo frontal con caída

 - Bloqueo frontal a ras de suelo

 - Bloqueo frontal a media altura

- Bloqueo lateral con caída

 - Bloqueo lateral a ras de suelo

 - Bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo

 - Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Bloqueo frontal a ras de suelo

Bloqueo frontal con tendencia lateral a ras de suelo

Bloqueo frontal a media altura

Bloqueo lateral a ras de suelo

Bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo

Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo

Capítulo 6. El bloqueo aéreo

Concepto

Consideraciones

- La colocación inicial

- El cálculo de la trayectoria del balón

- El desplazamiento

 - Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas frontales

 - Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas laterales

La ejecución del salto

El bloqueo

La posición de las manos y los brazos

El bloqueo

La amortiguación del balón

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Bloqueo aéreo frontal

Bloqueo aéreo lateral al primer palo

Bloqueo aéreo lateral al centro de la portería

Bloqueo aéreo lateral al segundo palo

PARTE CUARTA FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS DE NO RECUPERACIÓN DEL BALÓN

Capítulo 7. El desvío

Concepto

Consideraciones.

Tipos de desvío

El desvío lateral a una mano

El desvío a una mano a ras de suelo

El desvío a una mano a media altura o alto

El desvío a mano cambiada

El desvío lateral a dos manos

El desvío a dos manos a media altura

El desvío a dos manos a ras de suelo

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Desvío lateral a una mano a ras de suelo

Desvío lateral a una mano a media altura con fase de vuelo

Desvío lateral a una mano alto con fase de vuelo

Desvío lateral a dos manos sin fase de vuelo

Capítulo 8. El rechace

Concepto

Capítulo 9. Las incorporaciones

Concepto

Objetivos

Consideraciones

Tipos de incorporación

Incorporación al estado natural (vuelta a la posición básica)

Incorporación hacia el mismo lado de la estirada

Incorporación hacia el lado contrario de la estirada (rotación en el suelo)

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Incorporación al estado natural

Incorporación hacia el mismo lado de la estirada

Incorporación mediante rotación en el suelo con apoyo natural

Incorporación mediante rotación en el suelo con apoyo atrás

Capítulo 10. El despeje de puños

Concepto

Consideraciones

- La colocación inicial

- El cálculo de la trayectoria del balón

- El desplazamiento

- La ejecución del salto

- El despeje

Tipos de despeje de puños

- El despeje con un puño

- El despeje con dos puños

- El despeje frontal con dos puños

Secuencias fotográficas y análisis técnico

El despeje con un puño

El despeje con dos puños

El despeje frontal con dos puños

Capítulo 11. La prolongación

Concepto

Tipos de prolongación

- La prolongación frontal por encima del larguero

- La prolongación lateral por encima del larguero

Secuencias fotográficas y análisis técnico

La prolongación frontal por encima del larguero

La prolongación lateral por encima del larguero

PARTE QUINTA FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS OFENSIVOS

Capítulo 12. El saque de mano

Concepto

Consideraciones

Tipos de saque de mano

- Saque de mano a ras de suelo

- Saque de mano picado

- Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo

- Saque de mano aéreo o largo

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Saque de mano a ras de suelo

Saque de mano picado

Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo

Saque de mano aéreo

Capítulo 13. El saque de pie

Concepto

Tipos de saque de pie

Saque de volea

Saque de media volea o semivolea

Saque rodado o con el balón en juego

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Saque de volea

Saque de media volea o semivolea

Saque rodado o con el balón en juego

PARTE SEXTA FUNDAMENTOS TÉCNICOS INESPECÍFICOS

Capítulo 14. El control

Concepto

Consideraciones

Tipos de control

Control clásico

Control orientado

Control de amortiguación

Superficies más comunes utilizadas

Interior del pie

Exterior del pie

Empeine

Muslo

Pecho

Abdomen

Cabeza

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Control clásico con el interior

Control orientado con el interior

Control orientado con el exterior

Control de amortiguación con el interior

Control de amortiguación con el muslo + control con el interior

Control de amortiguación con el muslo + control con el exterior

Capítulo 15. La conducción

Concepto

Consideraciones

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Conducción con el exterior

Capítulo 16. El pase

Concepto

Consideraciones

Tipos de pase

- Pase con el interior

- Pase con el empeine

 - Pase con la parte interior del empeine

 - Pase con la parte frontal del empeine

Secuencias fotográficas y análisis técnico

Pase con el interior

Pase con el empeine

Capítulo 17. El despeje

Concepto

Consideraciones

Tipos de despeje

- Despeje de un balón a ras de suelo

- Despeje de un balón a bote pronto

- Despeje de un balón con trayectoria aérea

Secuencias fotográficas

Despeje a ras de suelo con el empeine

Despeje a ras de suelo con el interior

Despeje a bote pronto con el empeine

Despeje a bote pronto con el interior

Despeje de volea con el empeine

Despeje de volea con el interior

Capítulo 18. La cobertura

Concepto

Consideraciones

Capítulo 19. El regate

Concepto

Consideraciones

Bibliografía

PRÓLOGO

Me complace mucho prologar un libro tan necesario para la formación técnica de portero de fútbol. La cuestión de diferencias en los distintos aspectos de la vida constituye un problema; si lo trasladamos al deporte, en este caso al fútbol, no lo es menos.

Con esta obra lo que se pretende es establecer un patrón de conducta técnica que pueda ser aplicado en el desarrollo de los contenidos técnicos del entrenamiento del portero.

Por eso felicito a los editores, y a Jon Pascua como autor, por este magnífico libro, el cual estoy seguro que será de gran utilidad para todos aquellos que se interesen por el que hasta ahora ha sido el gran olvidado del fútbol; el portero.

Fernando Quintanilla “Txirri”

Coordinador Deportivo de la Fundación
Athletic Club Fundazioa

“Tal como entrenamos, así vivimos.
Tal como aprendimos a vivir, así entrenamos.”

Dock Bate
Entrenador Nacional, Inglaterra

Parte primera

Presentación, objetivos y contenido

Capítulo 1

Introducción

PRESENTACIÓN

Como en cualquier deporte, hay dos aspectos fundamentales que intervienen en la enseñanza del portero: la técnica y la táctica. La enseñanza de la técnica esta más vinculada al mecanismo de ejecución, mientras que la enseñanza de la táctica esta directamente relacionada con la percepción, el análisis y la toma de decisión.

¿Qué es la técnica? “Es la disposición de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que permitirán al jugador realizar acciones precisas con el objetivo de perfeccionarse en su propia práctica motriz para alcanzar un rendimiento máximo.” (Seirul-lo, 1987)

¿Qué es la táctica? “Es la utilización racional o inteligente de los recursos técnicos que domina un jugador.” (Sanpedro, 1999) Nos referimos a “utilización racional o inteligente” como a la capacidad para ejecutar los recursos técnicos en un espacio y tiempo determinados con el fin de dar solución a las diferentes situaciones del juego que se plantean en la competición.

Como hemos comentado, la técnica obedece al seguimiento de un determinado patrón o un modelo ideal de movimientos aprendidos, pero el patrón, lejos de ser fijo y anclado en el pasado, ha ido evolucionando de forma que el portero pueda satisfacer las necesidades surgidas en la evolución del propio juego.

Muchas de las modificaciones técnicas que se han ido produciendo en esta evolución han surgido debido a cambios de la reglamentación o a la introducción de nuevas reglas.

El portero, tras la introducción en el reglamento de la norma de ex-pulsar al jugador que cometa un penalti siendo el último defensor, tuvo que adaptarse a la nueva reglamentación e ir buscando nuevos procedimientos de conducta para garantizar la eficacia defensiva ante el problema que le presentaba el contrario, teniendo en cuenta, además, la particularidad introducida en el reglamento. Debido en parte a la nueva reglamentación, cada vez es más común ver en situaciones de uno contra uno cómo los porteros permanecen más tiempo de pie, aguantando su posición sin caer al suelo, con el fin de dificultar la acción del atacante y a la vez evitar cometer un posible penalti.

No obstante, la mayor evolución técnica del portero proviene de la búsqueda de una mayor eficacia en las acciones, debido al aumento de la exigencia a la cual es sometido.

Es importante destacar también que, a causa de las características y cualidades físicas individuales de cada portero, las diferentes acciones técnicas podrán ser ejecutadas de una manera diferente, variando el patrón no en cuanto al contenido, pues siguen manteniendo el patrón establecido, pero sí en cuanto a la forma; es lo que comúnmente conocemos como diferencia de “estilo”.

Aunque la técnica y la táctica sean dos conceptos distintos, debemos tener presente que están estrechamente relacionadas y dependen directamente la una de la otra.

El tener un perfecto dominio técnico de un determinado gesto o acción no siempre nos lleva a la resolución del problema que nos presenta el contrario, de la misma manera que la elección acertada del momento y el lugar en los que aplicar la respuesta técnica puede que no sea suficientemente eficaz si la ejecución del gesto técnico es defectuosa.

De la misma manera, además del dominio técnico y el táctico, hay un tercer aspecto fundamental que interviene en el rendimiento del portero: el aspecto psicológico. Es el que, en gran medida, hace tomar a éste una mala o buena decisión, ya que, dependiendo del carácter y personalidad del portero, las variantes que puede adoptar en una toma de decisión son infinitas. Es quizás el aspecto más importante de los tres y el menos modificable.

Así pues, llegamos a la conclusión de que cada entrenador debe basar su método de enseñanza en el desarrollo y la mejora de los aspectos técnicos, tácticos y psicológicos de su portero con el objetivo de conseguir el éxito en la competición.

OBJETIVOS

En los últimos tiempos hemos visto un auge considerable del número de entrenadores de porteros, siendo cada vez más las personas que se interesan por la formación del hasta ahora jugador más “olvidado” del equipo. De la misma manera, las publicaciones y estudios referentes al entrenamiento del portero son cada vez más frecuentes, teniendo el portero o el entrenador la posibilidad de obtener una guía de ayuda para su formación.

Personalmente considero que antes de crear un método de trabajo, lo primero que debe preguntarse un entrenador es qué debe hacer el portero y cómo debe hacerlo, además de cuándo y dónde. Si no es así, ¿cómo diseñar una tarea si desconocemos qué es lo que debe hacer el portero en cada situación? ¿Cómo desarrollarla si no conocemos el procedimiento técnico que ha de emplear para realizarla correctamente?

Cada entrenador debería tener su propio patrón de conducta técnica y táctica de su portero en competición, mostrárselo y luego, mediante un exquisito diseño de tareas, lograr su perfecto dominio y aprendizaje. En etapas de alto rendimiento, la conducta táctica del portero estará además condicionada por las características del juego del equipo.

El objetivo de este libro es abordar desde un punto de vista muy personal y, cómo no, discutible un determinado patrón de conducta técnica, ofreciendo a los lectores un manual descriptivo y detallado de los fundamentos técnicos del portero de fútbol.

En un futuro, si tengo la oportunidad de seguir trabajando vinculado a este deporte y el tiempo disponible me lo permite, me gustaría completar esta obra con un segundo trabajo encaminado a describir y analizar el comportamiento táctico, elaborando de esta manera un completo manual que sirva de guía de contenidos en el proceso de formación del portero de fútbol.

CONTENIDO

El libro se ha estructurado en seis partes, siendo esta primera de introducción. En ella se hace una breve presentación de la obra, se detalla su contenido y se explican sus objetivos.

En las siguientes, de la segunda a la sexta, todas ellas muy extensas, se hace una división de los fundamentos técnicos del portero, desgranando y detallando al máximo las características de cada gesto o acción. Se añade, además, una secuencia fotográfica de cada uno de ellos, acompañada por un análisis técnico de su ejecución.

Cada secuencia fotográfica está compuesta en su mayoría por nueve fotografías realizadas desde una perspectiva frontal y otras nueve desde una lateral. En algunos capítulos, como en el de las incorporaciones, se añade incluso una tercera secuencia fotográfica efectuada desde atrás. Los contenidos de cada parte son los siguientes:

- Parte segunda: se hace referencia a los fundamentos técnicos específicos defensivos previos, es decir, aquellos que el portero realiza antes de entrar en contacto con el balón, como son la posición básica y los desplazamientos.
- Parte tercera: se detallan las acciones técnicas específicas defensivas que implican la recuperación del balón por el portero, como los blocajes, con y sin caídas, y los blocajes aéreos.
- Parte cuarta: se muestran los fundamentos técnicos específicos defensivos que no implican la recuperación del balón por el portero, como son los desvíos, el rechace, las incorporaciones, los despejes de puño o puños y las prolongaciones.
- Parte quinta: comprende todas las acciones técnicas específicas ofensivas que realiza el portero cuando se encuentra en posesión del balón y desea iniciar el ataque, como los saques de mano y los saques de pie.
- Parte sexta: da continuación al libro detallando los fundamentos técnicos inespecíficos del portero, es decir, los que no son exclusivamente los propios de su demarcación y son similares a los de cualquier otro jugador de campo. Nos referimos al control, la conducción, el pase, el despeje, la cobertura y el regate.

Parte segunda

**Fundamentos
técnicos
específicos
defensivos
previos**

Capítulo 2

La posición básica

CONCEPTO

A la hora de realizar una acción defensiva es tan importante el gesto a efectuar como la predisposición corporal para llevarlo a cabo. La predisposición corporal que adopta el portero para la realización de una acción defensiva es lo que podemos denominar “posición básica”.

OBJETIVO

Estar en disposición óptima para garantizar la correcta ejecución de cualquier tipo de acción técnico-táctica defensiva con la máxima eficacia.

CONSIDERACIONES

Antes de realizar un determinado gesto o acción para intervenir de manera eficaz en cualquier situación del juego, el portero ha de adoptar una posición corporal coordinada para dar respuesta a esa situación inmediata.

Dicha posición debe cumplir las siguientes características:

- Cuerpo orientado hacia el balón.
- Cabeza erguida en dirección al desarrollo del juego.
- Seguimiento del balón con la mirada en su aproximación.
- Piernas abiertas aproximadamente la anchura de los hombros, formando una base de sustentación estable.
- Los apoyos de los pies en el suelo deben ser paralelos, en la misma línea y mirando en la misma dirección.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- Pies sobre las punteras; los talones no deben tocar el suelo.
- Tronco semiflexionado y ligeramente hacia delante, situando el centro de gravedad por delante del eje corporal.
- Brazos con los codos ligeramente flexionados y separados del cuerpo.
- Equilibrio de la tensión corporal.

Posición básica fundamental: características



Seguimiento del balón con la mirada

Codos ligeramente flexionados y separados del cuerpo

Palmas de las manos mirando hacia las caderas

Piernas abiertas más o menos la anchura de los hombros

Apoyo paralelo de los pies en el suelo



Equilibrio de la tensión corporal
Cuerpo orientado hacia el balón



Cabeza erguida en dirección al desarrollo del juego

Tronco semiflexionado y ligeramente hacia delante

Rodillas ligeramente flexionadas

Ligera flexión plantar

Pies sobre punteras



El portero, a la hora de adoptar la denominada posición básica, debe tener en cuenta una variable fundamental para la correcta ejecución del gesto técnico: la distancia a la que se encuentra el contrario con el balón.

Teniendo en cuenta dicha distancia, ha de modificar varios aspectos fundamentales de su posición corporal, como son:

- Las rodillas, más o menos flexionadas.
- Las palmas de las manos, mirando hacia las caderas o hacia el frente.
- El apoyo sobre las puntas de los pies, más o menos acentuado.
- El grado de tensión corporal.

Variables de la posición básica respecto a la distancia del contrario con el balón

Distancia	Rodillas	Palmas de las manos	Puntas de los pies	Posición corporal
Cercana	+ Flexión	+ Hacia el frente	+ Apoyo	+ Tensión
Lejana	- Flexión	+ Hacia las caderas	- Apoyo	- Tensión

La posición de las rodillas

En situaciones cercanas, la posición flexionada de las rodillas del portero será más acentuada con el fin de bajar el centro de gravedad de su cuerpo, siendo la flexión de sus rodillas menor a medida que la distancia a la que se encuentra el contrario con el balón sea mayor.

Cuando el contrario se encuentre en posiciones cercanas o de uno contra uno, las posibilidades de que el balón se aproxime al portero mediante trayectorias próximas al suelo serán muy elevadas y el tiempo que tendrá éste para estirarse hacia el suelo será menor. Por lo tanto, debe adoptar una posición más flexionada de sus rodillas, bajando el centro de gravedad de su cuerpo de manera que le permita adoptar una posición corporal más adecuada con el objetivo de afrontar dicha acción con garantías y llegar al suelo lo más rápidamente posible en el caso de que tuviera que efectuar una estirada.

De la misma manera, en distancias medias o largas, teniendo en cuenta que el balón en su recorrido hacia la portería tiene el tiempo suficiente para coger altura, no debe adoptar una posición corporal tan flexionada, habiendo de situar su centro de gravedad a una altura más compensada o equilibrada.

La posición de las manos y los brazos

El portero situará las palmas de las manos mirando hacia las caderas o ligeramente hacia atrás cuando el contrario se encuentre en posiciones lejanas, e irá girándolas, colocando las palmas hacia delante, a medida que la distancia a la que se encuentre el contrario con el balón disminuya.

En situaciones de uno contra uno y en disparos muy cercanos, el portero no tendrá tiempo suficiente para situar las dos manos en posición correcta para bloquear el balón, debiendo efectuar un desvío, normalmente con una mano. Por esta razón, en tales situaciones colocará las palmas de las manos mirando hacia el móvil, de manera que pueda efectuar el gesto técnico de desvío lo más rápidamente posible.

Igualmente, cuando el contrario se encuentre en distancias medias o largas que le permitan acomodar las manos correctamente para efectuar el bloqueo del balón, situará las palmas de las manos en su posición natural, mirando hacia las caderas o ligeramente hacia atrás.

La posición de las puntas de los pies

El contacto de las puntas de los pies en el suelo será más acentuado cuando el contrario se encuentre en posiciones cercanas, pasando a ser menos acentuado a medida que la posición del contrario con el balón sea más alejada. En situaciones cercanas, la entrada en acción del portero será inminente, por lo que su apoyo en el suelo debe ser sobre las puntas de los pies, mejorando la velocidad de reacción de su entrada en acción.

El equilibrio de la tensión corporal

La posición corporal se encontrará en un estado de tensión mayor cuanto más cercana sea la posición del contrario con el balón, pues su entrada en acción será inminente. Asimismo, la posición corporal se debe encontrar en un estado de tensión menor cuando la distancia a la que se encuentre el contrario con el balón sea mayor.



El aumento de la tensión corporal previa a la entrada en acción mejorará la velocidad de reacción del portero, por lo que éste debe adaptar el grado de tensión corporal de acuerdo con sus posibilidades de entrada en acción, siendo éstas mayores cuanto más cerca se encuentre el contrario con el balón.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica de la posición básica son:

- No adaptar el grado de flexión de las rodillas a la distancia a la que se encuentra el adversario con el balón.
- No adaptar la posición de las manos y brazos a la distancia a la que se encuentra el contrario con el balón.
- Estar apoyado con los talones tocando el suelo y no adaptar el apoyo de las puntas de los pies en el suelo a la distancia a la que se encuentra el adversario con el balón.
- No adaptar el grado de tensión corporal a la distancia a la que se encuentra el contrario con el balón.
- No situar el apoyo de los pies en el suelo de forma paralela, sobre la misma línea y mirando en la misma dirección.
- Efectuar el apoyo de los pies en el suelo con una anchura muy superior o inferior a la abertura de los hombros.
- Posicionarse erguido, sin flexionar el tronco hacia delante.

POSICIÓN ESTÁTICA DE REDUCCIÓN DE ESPACIOS

El portero en situaciones muy cercanas podrá utilizar también una variante de la posición básica que cabría denominar “posición estática de reducción de espacios”.

Consideraciones

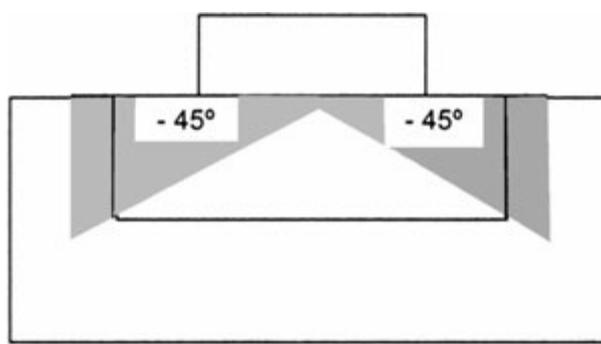
Se podrá hacer uso de esta variante técnica de la posición básica fundamentalmente en las siguientes situaciones:

- En situaciones producidas en el uno contra uno en las cuales el portero se aproxime al máximo al atacante, tapando la trayectoria del balón y cerrando su ángulo de tiro.
- En situaciones de disparo cercano y escorado.

En este tipo de posicionamiento, el portero adoptará una posición lo más agachada posible, manteniendo su centro de gravedad lo más cerca posible del terreno de juego de manera que su cuerpo proporcione una mayor superficie de oposición al balón.

La utilización de esta posición tendrá mayores posibilidades de éxito en situaciones en las cuales el atacante se aproxime desde una posición escorada a la portería, en la cual prácticamente no tendrá el espacio suficiente para realizar un regate y no le quedará otra opción que efectuar un disparo para superar la posición del portero. Normalmente se dará en situaciones en las que el contrario se aproxime con el balón desde zonas laterales a la portería con un ángulo de tiro no superior a 45°.

Gráfico de situación óptima para la utilización de la posición estática de reducción de espacios



Para la correcta ejecución del gesto técnico, el portero adelantará ligeramente una pierna flexionando la rodilla con el objetivo de bajar el centro de gravedad de su cuerpo. La otra pierna estará más retrasada y apoyada en el suelo sobre las puntas de los dedos.

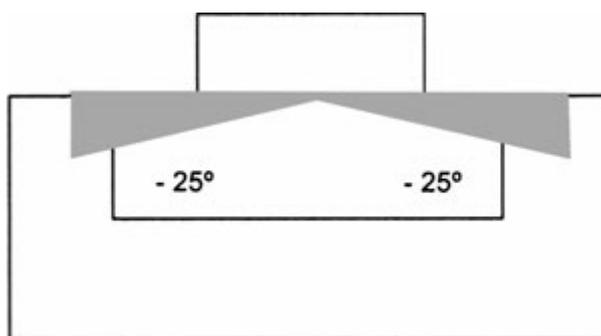
Para cerrar el hueco que se forma entre las dos piernas, acercará la rodilla de la pierna más retrasada hacia la pierna más adelantada, ayudándose de un giro del talón hacia el exterior, situándola flexionada, muy próxima al terreno de juego y cerrando el hueco que se forma entre las dos piernas.

Por norma general, adelantará ligeramente la pierna contraria a la pierna de conducción del balón o de disparo del contrario.

Si el adversario conduce el balón o va a efectuar el disparo con la pierna derecha, el portero, situándose frente a él, debe adelantar ligeramente su pierna izquierda a la vez que flexiona su rodilla, cargando todo el peso de su cuerpo sobre ella y cerrando el hueco que se forma entre las dos piernas con la rodilla derecha, y viceversa. El apoyo del pie más adelantado lo efectuará con los dedos mirando hacia la diagonal, nunca hacia el frente.

No obstante, en situaciones en las cuales el contrario no posea excesivo ángulo y se encuentre en una posición muy escorada respecto a la portería, el portero podrá adoptar la posición básica de reducción de espacios cargando todo el peso de su cuerpo en dirección al palo largo, independientemente de la pierna con la cual el adversario conduzca el balón o vaya a efectuar el disparo. Esto sucederá en mayor medida en situaciones en las cuales la aproximación del contrario se produzca desde zonas laterales a la portería con un ángulo de tiro no superior a 25° .

Gráfico de situación óptima para la utilización de la posición estática de reducción de espacios cargando el peso corporal en dirección al palo largo



Los brazos, a su vez, estarán estirados y próximos al terreno de juego, con las palmas de las manos mirando al balón.

Esta variante técnica de posicionamiento tiene la ventaja de que se consigue una superficie de oposición mayor al balón, además de reducir las posibilidades de que el

móvil supere la posición del portero pasando entre sus piernas.

Por el contrario, al tratarse de una posición tan flexionada y agachada, el portero apenas tendrá capacidad de reacción ante un posible regate del adversario, por lo que no es aconsejable su utilización en situaciones frontales y alejadas a la portería en las cuales el contrario tiene mayor posibilidad de emplear dicho recurso para superar su posición.



Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica de la posición estática de reducción de espacios son:

- Utilizarla cuando el contrario avanza con el balón desde una posición centrada a la portería y tiene el espacio suficiente hasta la línea de meta para rebasar la posición del portero mediante un re-gate.
- Equivocar la pierna sobre la cual cargar el peso corporal para bajar el centro de gravedad.
- Arrodillarse de manera frontal con las dos rodillas apoyadas en el terreno de juego.
- Retirar la cabeza hacia un lado en el momento del golpeo, perdiendo de vista el balón.
- Situarse semiarrodillado cargando el peso del cuerpo sobre la pierna más adelantada con los dedos de los pies mirando al frente.
- No cerrar el hueco que se forma entre las dos piernas con la rodilla más próxima al

terreno de juego.

Los desplazamientos

CONCEPTO

Podríamos definir el desplazamiento como la acción del portero de trasladarse de un punto a otro del terreno de juego, utilizada como fase previa a la ejecución de las diferentes acciones técnico-tácticas ofensivas y defensivas que aquél realiza en el transcurso de un partido.

El portero, ante las diferentes acciones que realizan los adversarios y para dar a ellas contestación, se ayuda de los desplazamientos. Los utiliza para desplazarse en el seguimiento del juego, para buscar la mejor ubicación posible a la hora de dar respuesta al problema que le presenta el contrario y también en el desarrollo de la respuesta.

OBJETIVO

El portero utiliza los desplazamientos con el objetivo de:

- Traslarse de un punto a otro del terreno de juego y buscar la mejor ubicación posible con respecto al balón, moviéndose para estar en línea con el balón y moviéndose también sobre dicha línea, teniendo como referencia principal la portería.
- Efectuar diferentes acciones técnicas ofensivas: saques de mano, saques de pie, golpeos, etc.
- Desarrollar diferentes acciones técnicas defensivas: blocajes aéreos, estiradas laterales, reducción de ángulos ante disparos a gol, etc.
- Realizar diferentes acciones tácticas ofensivas y defensivas: coberturas a la línea defensiva, repliegues, vigilancias, apoyos ofensivos, etc.

TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

El portero, al desplazarse, no debe perder en ningún momento la “cara” al sentido natural del juego y empleará un tipo de desplazamiento u otro dependiendo de la zona hacia la cual desee desplazarse, ya sea hacia el frente, hacia atrás o hacia el lateral. Teniendo en cuenta lo dicho, podríamos clasificar los desplazamientos en tres grandes grupos: desplazamientos frontales, laterales y dorsales.

Desplazamientos frontales

Son los desplazamientos más rápidos y se realizan de forma natural, hacia el frente y en dirección al desarrollo del juego. En este tipo de desplazamientos, el portero debe mantener la posición corporal alineada sobre el eje vertical de su cuerpo.

Teniendo en cuenta que el portero rara vez se desplaza más de 15 metros en una sola acción (si está correctamente ubicado), podríamos dividir los desplazamientos frontales en 4 grupos:

- Cortos (1 a 2 metros): simplemente uno, dos o tres pasos hacia el frente para buscar la colocación previa al disparo, reducir los ángulos de tiro al atacante y aumentar la fuerza de oposición al balón.
- Medios cortos (2 a 6 metros): desplazamientos más largos que los anteriores como los utilizados en el juego aéreo (pasos precedentes al salto) o reducciones ante situaciones cercanas de uno contra uno.
- Medios largos (6 a 10 metros): frecuentemente utilizados en salidas al borde del área, en salidas a los pies ante balones divididos, etc.
- Largos (más de 10 metros): normalmente efectuados en salidas fuera del área en acciones realizadas a modo de hombre libre.

El portero también utilizará los desplazamientos frontales en acciones técnicas ofensivas como el saque de meta, el saque de mano y las conducciones de balón.

Asimismo, como hemos comentado anteriormente, también cabe utilizar este tipo de desplazamientos para realizar acciones tácticas defensivas, como son coberturas o vigilancias, y acciones tácticas ofensivas, como son ayudas o apoyos a sus compañeros cuando su equipo esté en posesión del balón.

Desplazamientos laterales

Son desplazamientos cortos y rápidos, efectuados mediante pequeños saltos y evitando que las piernas se crucen, con el fin de modificar la trayectoria en el desplazamiento lo más rápidamente posible si fuera necesario.

Normalmente el portero no se desplaza más de 4 a 5 metros mediante ellos y los utiliza sobre todo como fuente de aproximación hacia el balón en las estiradas laterales.

También los utilizará frecuentemente en el seguimiento del juego para reubicarse respecto a la basculación del balón. Lo hará en acciones que se desarrollen muy próximas a la portería, en las cuales debe ir modificando su posición adaptándola a la situación del balón, pues su entrada en acción podría ser inminente. Teniendo en cuenta lo anteriormente comentado, el portero realizará este tipo de desplazamientos manteniendo la “posición básica”.

Atendiendo a su aplicación técnica defensiva, observando que las distancias a cubrir con este tipo de desplazamiento son cortas y que su puesta en práctica queda prácticamente reducida al área de meta, podríamos dividir este tipo de desplazamientos

en dos grupos:

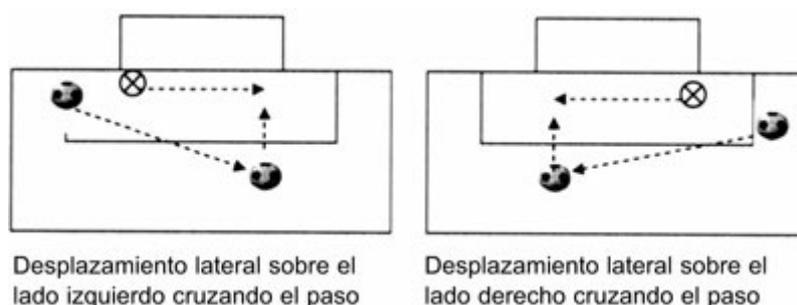
- Los utilizados para ir modificando la posición en el seguimiento del juego, en la mayoría de los casos de desplazamientos paralelos a la línea de meta destinados a conseguir una correcta ubicación entre el balón y la portería.
- Los previos a la estirada lateral, uno o dos pasos precedentes a la batida, destinados a conseguir una aproximación al balón justo antes de realizar la estirada.

Desplazamiento lateral cruzando el paso

En algunas situaciones especiales en las cuales ha de aproximarse rápidamente al balón para detenerlo o desviarlo cuando éste se encuentre a una distancia lateral muy alejada de su posición, el portero podrá realizar el desplazamiento lateral previo a la estirada cruzando el paso.

Asimismo, podrá utilizar el “**desplazamiento lateral cruzando el paso**” en acciones en las cuales deba reubicarse o más bien recuperar su posición en la portería en una zona lateral lejana a la posición que ocupa.

Gráfico de desplazamiento lateral cruzando el paso en situaciones de recuperación de posición en portería



Desplazamientos dorsales

Son los desplazamientos que el portero realiza de espaldas, hacia atrás, sin darse la vuelta, sin perder de vista el balón y en el sentido contrario al desarrollo del juego. Como los desplazamientos frontales, el portero debe efectuarlos manteniendo la posición corporal alineada sobre el eje vertical de su cuerpo.

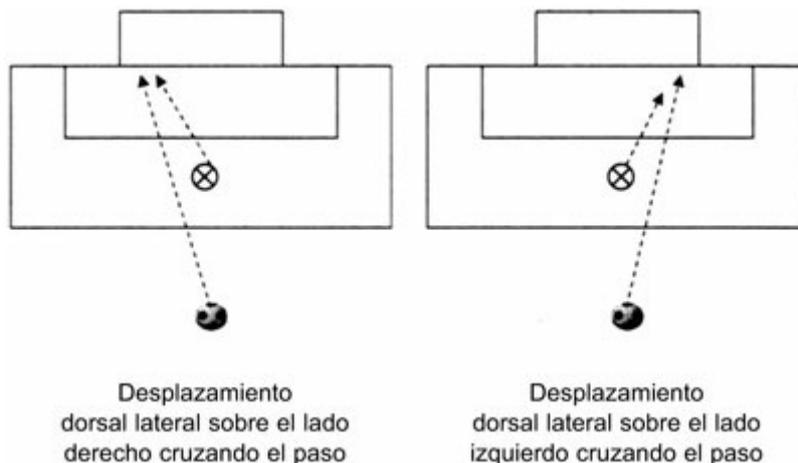
El desplazamiento dorsal sólo es aconsejable en recorridos cortos, cuya finalidad sea la de buscar una correcta ubicación para posterior-mente hacer frente al balón, y en situaciones de seguimiento del juego en las cuales su participación no sea inminente y tenga tiempo suficiente para realizar el desplazamiento hacia atrás con comodidad.

Son desplazamientos más lentos que los efectuados de manera frontal, los cuales, aunque permiten el seguimiento del juego y mantener la visión sobre el balón en todo momento, son muy difíciles de coordinar con otra acción técnica como, por ejemplo, una estirada.

Desplazamiento dorsal lateral

Ante balones que en su recorrido hacia la portería superan la posición del portero por encima de su cabeza, la posición corporal adoptada en el desplazamiento debe ser lateral. Dicha orientación lateral dependerá de la trayectoria del balón en su recorrido hacia la portería. Si el balón en su trayectoria lleva tendencia al lado derecho del portero, éste se desplazará manteniendo su cuerpo orientado hacia el mismo lado, y viceversa.

Gráfico de desplazamiento dorsal lateral cruzando el paso en balones que superan la posición del portero por encima de su cabeza



Como ya hemos dicho, el portero también podrá utilizar los desplazamientos dorsales en acciones de repliegue defensivo, habiendo de efectuarlos con la posición corporal lateralizada cuando la distancia que deba recorrer en el repliegue sea larga y la aproximación del contrario con el balón sea rápida. En este tipo de desplazamientos tendrá que correr hacia atrás situado lateralmente, sin perder de vista el balón y cruzando el paso.

En los supuestos en los cuales la distancia de repliegue no sea excesiva, aunque la aproximación del contrario sea rápida, el portero podrá desplazarse dorsalmente sin que se sitúe lateralmente para posicionarse de manera correcta en el lugar preciso.

De todas maneras, la elección de mantener la posición corporal lateralizada en el desplazamiento dorsal dependerá de las situaciones que se presenten en el juego, siendo el portero quien decida en cada caso.

Desplazamientos más frecuentes para las diferentes acciones técnicas

Acción técnica		Tipo de desplazamiento
Blocaje sin caídas	Manos	Frontal
	Pecho	
Blocaje con caída frontal	A ras de suelo	Frontal
	A media altura	

Blocaje con caída lateral	A ras de suelo	Frontal lateral
	Altos	
Desvío	Mano/s	Frontal lateral
Blocaje aéreo	Frontal	Frontal dorsal/lateral
	Lateral	
Prolongación	Frontal	Dorsal
	Lateral	Lateral dorsal
Despeje	Puño/s	Frontal
	Pie	Frontal
1 x 1	Balón controlado	Frontal lateral
	Balón dividido	
Saques	Mano	Frontal
	Pie	Frontal
Pase pie	Corto	Frontal
	Medio	
	Largo	

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica de los diferentes desplazamientos son:

- No discriminar el tipo de desplazamiento a utilizar en cada situación.
- Perder de vista el balón mientras se efectúa el desplazamiento.
- Efectuar el desplazamiento con pasos demasiado amplios; la frecuencia de pasos debe ser numerosa para no perder contacto con el suelo y poder modificar el desplazamiento si fuera necesario.
- No desplazarse en línea recta hasta la zona deseada y hacerlo dibujando trayectorias curvas, tardando de esta manera más tiempo en llegar al lugar elegido.
- No realizar los desplazamientos con el eje vertical alineado, provocando una descompensación corporal y desequilibrio en el desplazamiento.
- Llevar el tronco erguido o demasiado flexionado, llegando a efectuar el desplazamiento con una posición corporal antinatural.
- No efectuar el desplazamiento con una posición corporal acorde al gesto técnico que se desea realizar.

Desplazamiento frontal

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Desplazamiento lateral

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Desplazamiento lateral cruzando el paso

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Desplazamiento dorsal

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Desplazamiento dorsal lateral cruzando el paso

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Parte tercera

Fundamentos técnicos específicos defensivos de recuperación del balón

Capítulo 4

El bloqueo sin caída

CONCEPTO

Podríamos definir el bloqueo como la acción de sujetar el balón con las manos o de envolverlo directamente en el pecho reduciendo de forma total su velocidad. Denominamos bloqueos sin caídas a todos los bloqueos en los cuales la recuperación del balón por el portero no implica una situación de contacto con el terreno de juego.

TIPOS DE BLOQUEO SIN CAÍDA

Dependiendo de la altura a la cual se aproxime el balón y teniendo en cuenta que la mayor parte de los bloqueos sin caída son efectuados sobre balones que se dirigen con una clara trayectoria sobre el cuerpo del portero, podríamos distinguir tres tipos de bloqueos sin caída:

- Bloqueo frontal bajo. Es el que el portero realiza cuando el balón se aproxima a su posición por debajo de la cintura. Por las características de la ejecución del gesto técnico, también podríamos considerarlo como una “recepción”. En determinadas situaciones en las cuales el balón se aproxima a escasa velocidad y no presenta ningún tipo de dificultad, el gesto se podría considerar más una “recogida” que una “recepción o bloqueo”.
- Bloqueo frontal a media altura. Es el efectuado sobre balones que se dirigen a la altura de la cintura, el abdomen y la parte inferior del pecho. Normalmente el portero lo realizará sin previo agarre, sujetando el balón directamente en el pecho con la ayuda de los brazos.
- Bloqueo frontal alto. Es el realizado sobre balones dirigidos a la parte superior del pecho, la cabeza o más arriba. El portero efectuará el bloqueo llevando el balón al pecho previo agarre con las manos. En algunas situaciones en las cuales el balón se aproxima con excesiva fuerza y potencia, podrá efectuar el bloqueo en dos tiempos.

Atendiendo a las necesidades del portero y a las características del gesto técnico, si es realizado con previo agarre con las manos o sin él, distinguiríamos fundamentalmente dos tipos de bloqueo: el de manos y el de pecho.

Blocaje de manos

En una primera acción, el portero sujetará el balón con las manos para luego, sin haberlo soltado, llevarlo al pecho en una segunda acción a modo de protección. Normalmente el portero efectuará el blocaje sobre balones dirigidos a la parte superior de su pecho, la cabeza o más arriba.

A la hora de efectuar un blocaje frontal alto de manos sin caída, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Posición básica correcta con la cabeza erguida y la mirada fija en el balón.
- Tener actitud de “detener” y no de “agarrar” el balón.
- Equilibrio de la tensión de las manos y los brazos.
- Las palmas de las manos han de situarse detrás del balón, en posición simétrica, con los dedos abiertos y los pulgares prácticamente unidos.
- Los dedos pulgares y la prolongación de los dedos índices de las manos deben formar un triángulo en el momento del contacto con el balón.
- La posición de los codos y brazos tiene que ser también simétrica, casi paralela. Su abertura no ha de sobrepasar en exceso la anchura de los hombros ni ser más estrecha que el diámetro del balón.
- La flexión de los codos debe formar un ángulo ligeramente superior a 90°, dejando margen de movimiento a los brazos para realizar el gesto de amortiguación en el momento del contacto con el balón.
- La posición de los dedos no tiene que ser rígida para poder amoldarse al balón y envolverlo con comodidad.
- La recepción del balón debe efectuarse por delante de la línea del eje corporal.
- En el momento del contacto hay que realizar un gesto de amortiguación con las manos y los brazos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado.
- En la medida en que sea posible, se situará el cuerpo detrás del balón. El objetivo no es otro que anteponer un obstáculo al móvil (cabeza o pecho del portero) en el caso de que éste no sea detenido correctamente.

El bloqueo de manos: características

Palmas de las manos detrás del balón y en posición simétrica

Posición simétrica de los brazos y codos

Abertura de los codos más o menos la anchura de los hombros



Recepción del balón por delante del eje corporal

Equilibrio de la tensión de las manos y los brazos

Flexión de codos ligeramente superior a 90°



Dedos pulgares y prolongación de los dedos índices de las manos formando un triángulo

Cuerpo detrás del balón

Dedos abiertos envolviendo el balón con los pulgares prácticamente unidos



Blocaje de manos en dos tiempos

En algunas situaciones en las cuales el balón se aproxima con demasiada velocidad, fuerza y potencia, el portero podrá efectuar el blocaje en “**dos tiempos**”.

Para ello situará los brazos detrás del balón y dejará que éste golpee contra las palmas de sus manos y los dedos, haciendo un pequeño gesto de amortiguación con los brazos y las manos para absorber el impacto. De esta manera el balón no saldrá rebotado y caerá al suelo ligeramente por delante de la posición que ocupan sus pies en el terreno de juego. Dará continuación al gesto técnico llevando el balón al pecho inmediatamente después de recogerlo tras el bote que éste efectúa en el terreno de juego.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del blocaje de manos sin caída son:

- Bajar el centro de gravedad del cuerpo para realizar el blocaje con las manos cuando el balón va dirigido a la parte inferior del pecho y el abdomen.

- Ir a “coger” el balón en lugar de “detenerlo”.
- No situar las palmas de las manos correctamente detrás del balón, con los dedos pulgares e índices formando un triángulo.
- No amoldar el grado de tensión de los brazos y las manos a la fuerza con la que se aproxima el balón, mostrando rigidez o falta de tensión.
- Situar los dedos de manera rígida (como si el balón tuviera que encajar en ellos) sin amoldarlos al balón.
- Efectuar el bloqueo con los codos prácticamente extendidos, sin apenas flexión y muy lejos del eje corporal.
- Realizar el bloqueo con una flexión de codos excesiva y muy cerca del eje corporal, sin dejar el margen de maniobra necesario a los brazos y las manos para realizar cómodamente el gesto de amortiguación.

Bloqueo de pecho

Es la acción de sujetar el balón directamente en el pecho sin previo agarre. Normalmente el portero lo efectuará en balones dirigidos a la parte inferior del pecho y el abdomen.

Para ello debe realizar el gesto técnico de la siguiente manera:

- Flexionar el tronco como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón para absorber y amortiguar el impacto en el momento del contacto.
- Situar los brazos con los codos semiflexionados, formando un ángulo más o menos de 90°, con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- Envolver el balón en el momento del contacto con los brazos y las manos, metiendo los codos hacia las costillas.

El portero utilizará también esta técnica para efectuar bloqueos frontales bajos ante balones dirigidos a una altura inferior a la de las caderas y superior a la de las rodillas. Para ello dará un ligero paso hacia delante, flexionando el tronco y la rodilla de la pierna más adelantada. Lo hará con el objetivo de bajar el centro de gravedad y adoptar una posición corporal que le permita efectuar el bloqueo con el pecho.

Bloqueo frontal de manos y pecho sin caída respecto a la altura de aproximación del balón

Altura	Cabeza	Parte superior del pecho	Parte inferior del pecho	Abdomen
Tipo de bloqueo	Manos	Manos	Pecho	Pecho

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del bloqueo de pecho son:

- Efectuar el bloqueo con el pecho en balones que se dirigen a la parte superior del pecho mediante un pequeño salto en lugar de realizar el bloqueo con las manos.
- Sacar el pecho hacia delante en el momento del contacto con el balón.
- No sincronizar el movimiento de los brazos a la hora de sujetar el balón, saliendo éste rebotado hacia delante tras el impacto con el cuerpo.
- No bloquear el balón correctamente y efectuar el bloqueo sin meter los codos hacia las costillas en el momento del contacto.

Bloqueo de manos

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante y la cabeza erguida, mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón, seleccionando el gesto técnico que debe realizar.
- El portero normalmente utilizará este tipo de bloqueo en balones dirigidos a la parte superior del pecho y a la cabeza.
- Tras efectuar un desplazamiento previo si la velocidad y la fuerza del balón en su aproximación se lo permiten, o sin él, situará el cuerpo y los brazos en la trayectoria del balón.
- Situará las palmas de las manos detrás del balón, con los dedos abiertos y en posición simétrica con los pulgares prácticamente unidos.
- Los pulgares y la prolongación de los índices deben formar un triángulo en el momento del contacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La posición de los dedos no debe ser rígida para poder amoldarse al balón y envolverlo con comodidad.
- El contacto con el balón se ha de producir por delante del eje corporal.
- En el momento del contacto realizará un gesto de amortiguación con los brazos y las manos para absorber el impacto.
- La posición de los codos y brazos debe ser también simétrica, casi paralela; su abertura no sobrepasará en exceso la abertura de los hombros ni será más pequeña que el diámetro del balón.
- El ángulo formado por la posición de los codos debe ser ligeramente superior a 90° para que éstos tengan un margen de flexión adecuado para realizar el gesto de amortiguación.
- Es muy importante que exista un equilibrio de la tensión de las manos y los brazos en el momento del bloqueo.
- El grado de tensión de las manos y los brazos dependerá de la fuerza y la velocidad que lleve el balón en su aproximación.
- Una vez realizado el bloqueo, llevará el balón al pecho para protegerlo. Lo hará aproximando los codos hacia las costillas, con las palmas de las manos sujetando el balón contra el pecho.

Bloqueaje de manos en dos tiempos

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, y el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón, seleccionando el gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará el bloqueaje en dos tiempos sobre balones dirigidos a la parte superior del pecho o más arriba que se aproximen a su posición con demasiada velocidad, fuerza y potencia, en los cuales es muy complicado hacerse con la posesión del balón de una sola vez.
- Tras efectuar un desplazamiento previo si la velocidad y la fuerza del balón en su aproximación se lo permitieran, o sin él, situará el cuerpo y los brazos en la trayectoria del balón.
- Colocará las palmas de las manos detrás del balón como si pretendiera efectuar el bloqueaje en un solo tiempo, con los codos ligeramente flexionados.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el balón se debe producir por delante del eje corporal para que los brazos tengan margen suficiente para efectuar el gesto de amortiguación necesario en el momento del contacto.
- En el momento del contacto no envolverá con los dedos el balón, sino que dejará que éste golpee sobre las palmas de sus manos, efectuando a la vez un ligero movimiento de amortiguación con los brazos para evitar que el balón salga rebotado.
- Si lo prefiere y la velocidad y fuerza del balón se lo permiten, realizará un pequeño gesto hacia abajo con las palmas de las manos y los dedos, orientando el balón hacia el terreno de juego.
- Procurará amortiguar y controlar el impacto, intentando que el balón bote en el terreno de juego por delante de la posición que ocupan sus pies en el suelo.
- Para ello, debe tener muy en cuenta el grado de tensión de brazos y manos, evitando que el balón salga rebotado de manera descontrolada.
- Una vez que el balón bota en el suelo, lo recogerá y lo llevará al pecho para protegerlo.

Blocaje de pecho

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón, seleccionando el gesto técnico que debe realizar.
- Normalmente, efectuará este tipo de bloqueo sobre balones dirigidos a la parte inferior del pecho y el abdomen.
- No obstante, también podrá emplear esta técnica para realizar bloqueos frontales bajos; lo hará ante balones que se aproximen a su posición a una altura inferior a la de sus caderas y superior a la de sus rodillas.
- Tras efectuar un desplazamiento previo si la velocidad y la fuerza del balón en su aproximación se lo permitieran, o sin él, situará su cuerpo tras la trayectoria del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero situará los brazos con los codos semiflexionados formando un ángulo más o menos de 90° , con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- Flexionará el tronco como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón con el objetivo de absorber y amortiguar el impacto en el momento del contacto.
- En el momento del contacto envolverá el balón con los brazos y las manos, metiendo los codos hacia las costillas.
- El balón quedará aprisionado entre el pecho, los antebrazos y las palmas de las manos.

El bloqueo con caída

CONCEPTO

Son todas las acciones en las cuales el bloqueo del balón por el portero implica una situación de contacto con el suelo, ya sea mediante caída frontal o lateral.

El portero, ante la trayectoria que lleve el balón en su camino hacia la portería, debe decidir qué tipo de acción ha de realizar para hacerse con la posesión del móvil, si tiene el tiempo suficiente o no para realizar un desplazamiento previo y si le hace falta o no estirarse, y en caso afirmativo, seleccionar el tipo de estirada que ha de realizar para detener el balón.

TIPOS DE BLOCAJE CON CAÍDA

Dependiendo de la trayectoria de aproximación del balón, sea frontal sea lateral, respecto a la posición que ocupa el portero, podríamos distinguir fundamentalmente dos tipos de bloqueos con caídas con sus respectivas variantes técnicas.

El portero debe realizar en todas ellas un cálculo de la trayectoria del balón, elegir el tipo de bloqueo que ha de realizar (frontal o lateral) y decidir si tiene o no el tiempo suficiente para desplazarse antes de realizar el gesto técnico correspondiente.

Bloqueo frontal con caída

El portero efectúa este tipo de bloqueos en balones que se aproximan a su posición con una clara trayectoria dirigida hacia su cuerpo; en ellos, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar la recepción mediante caída frontal hacia delante.

Bloqueo frontal a ras de suelo

El portero utilizará esta técnica de bloqueo cuando el balón se aproxime a su posición mediante una clara trayectoria dirigida hacia sus pies, normalmente a ras de suelo y otras veces con bote previo. En estos bloqueos, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar la recepción mediante caída frontal hacia delante.

Para ello, tras situarse en la trayectoria del balón, esperará casi con la rodilla en tierra

a que el móvil llegue hasta su cuerpo, con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia arriba, atacando ligeramente el balón en el momento del contacto para recogerlo y llevarlo a la parte superior del pecho.

Si el balón tiene tendencia sobre el lado derecho del portero, la pierna derecha se situará más adelantada, quedando la izquierda más retrasada, con la rodilla más flexionada y próxima al terreno del juego.

El portero, además, cerrará el hueco que se forma entre las dos piernas girando la rodilla izquierda hacia la pierna derecha, ayudándose mediante una ligera rotación del talón hacia el exterior. La pierna derecha cerrará la trayectoria del balón, mientras que la izquierda evitará que éste pase entre ellas. Ante un balón con tendencia sobre el lado izquierdo, el portero realizará el gesto técnico contrario.

A la hora del contacto, el portero recepcionará el balón haciéndolo rodar por los antebrazos hasta la parte superior del pecho, envolviéndolo con las manos y los brazos.

Dará continuación al gesto técnico cayendo hacia delante, entrando en contacto con rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, a la vez que realiza el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el terreno de juego.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del bloqueo frontal a ras de suelo son:

- Despejar el balón con los pies en lugar de ir a detenerlo con las manos. Frecuentemente esto es debido a un posicionamiento básico previo incorrecto.
- No situar el cuerpo correctamente detrás del balón.
- Esperar el balón en lugar de atacarlo en el momento del contacto.
- No cerrar el hueco que se forma entre las dos piernas situando una rodilla más próxima al terreno de juego que la otra.
- No sincronizar el movimiento de los brazos a la hora de llevar el balón al pecho, saliendo éste rebotado hacia delante debido a la lentitud del movimiento de los brazos.
- No sujetar correctamente el balón en el momento del contacto y efectuar el gesto de los brazos sin meter los codos hacia las costillas.
- Tras el contacto, no llevar el balón a la parte superior del pecho para efectuar la caída con comodidad.
- No extender el cuerpo en el momento del contacto con el terreno de juego, cayendo al suelo encogido, de rodillas y con la cabeza entre las piernas.

Posición corporal en el bloqueo frontal a ras de suelo



Cuerpo situado en la trayectoria del balón

Rodilla de la pierna más adelantada flexionada

Pierna del lado sobre el cual tiene tendencia el balón ligeramente adelantada

Rodilla de la pierna más retrasada cerrando el hueco que se forma entre las dos piernas y más próxima al terreno de juego

Pierna contraria ligeramente retrasada

Brazos estirados con las palmas de las manos mirando hacia arriba



Bloqueo frontal a media altura

El portero efectúa este tipo de bloqueos sobre balones que se aproximan a su posición con una clara trayectoria dirigida hacia su cuerpo a una altura superior a las rodillas e inferior a las caderas; en ellos, como en caso anterior, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar la recepción mediante caída frontal hacia delante.

Para ello, tras situarse en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario, dará un paso adelantando ligeramente la pierna del lado sobre el cual tiene tendencia el balón. Lo hará dando el paso hacia el lateral y hacia delante, flexionando la rodilla y cargando todo el peso del cuerpo sobre ella.

Normalmente, el balón, aun dirigiéndose al cuerpo del portero, siempre tiene tendencia hacia uno de los lados. Los brazos se encontrarán semiestirados, formando un ángulo de 90°-110°, con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

En el momento del contacto con el balón el portero flexionará el tronco como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro para absorber y amortiguar el impacto con el balón, envolviéndolo con las manos y los brazos, metiendo los codos hacia las costillas.

Una vez efectuado el bloqueo, dará continuación al gesto técnico cayendo hacia delante, entrando en contacto con rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, a la vez que realiza el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el suelo.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del bloqueo frontal a media

altura con caída son:

- No situar el cuerpo correctamente detrás del balón.
- Utilizar esta técnica de bloqueo para detener balones laterales, llevando el balón al pecho sin previo agarre y cayendo al suelo lateralmente tras efectuar el bloqueo.
- No sincronizar el movimiento de los brazos a la hora de sujetar el balón cuando contacta con el pecho, saliendo éste rebotado hacia delante debido a la lentitud del movimiento de los brazos.
- No sujetar correctamente el balón en el momento del contacto y efectuar el gesto de los brazos sin meter los codos hacia las costillas.
- Tras el contacto, no llevar el balón a la parte superior del pecho para efectuar la caída con comodidad.
- No extender el cuerpo en el momento del contacto con el terreno de juego, cayendo al suelo encogido, de rodillas y con la cabeza entre las piernas.

Bloqueo lateral con caída

El portero efectúa este tipo de bloqueos sobre balones dirigidos a zonas laterales con trayectorias más o menos cercanas a su posición, que le obligan a realizar una estirada lateral para detenerlos.

Dentro del bloqueo lateral, teniendo en cuenta la altura a la cual va dirigido el balón y la necesidad o no de emplear una fase de vuelo para detener el móvil, podríamos distinguir tres tipos de bloqueo:

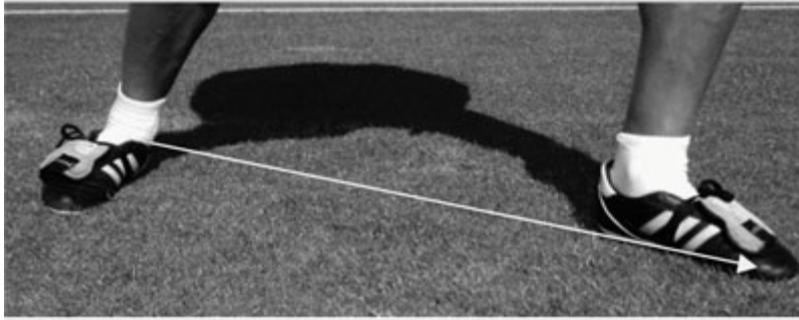
Bloqueo lateral a ras de suelo

El portero efectúa este tipo de bloqueos en balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición, bien a su derecha bien a su izquierda, que se aproximan con una clara trayectoria a ras de suelo y en los cuales necesita una estirada lateral para hacerse con la posesión del balón. Para ello, previo desplazamiento si fuera necesario, atacará el balón mediante un impulso con la pierna de batida hacia el lateral y hacia el suelo. Lo hará dando un paso lateral adelantado sobre el lado hacia el cual se dirige el balón.

Es importante aproximar el cuerpo lo más cerca posible al balón para facilitar de esta manera el trabajo de las manos. Cuanto más cerca esté el cuerpo del balón a la hora de la recepción, con más comodidad trabajarán las manos, pues tendrán más margen de movimiento alrededor de aquél.

La pierna que inicia el movimiento de la estirada es la del lado sobre el cual se dirige el balón y la denominamos “**pierna de batida**”. El portero cargará todo el peso de su cuerpo sobre ella mientras realiza la caída.

La pierna de batida en el bloqueo lateral sin fase de vuelo



Paso adelantado hacia el lateral

Además, al realizar la impulsión con ese paso lateral ligeramente adelantado hacia el lado de la estirada, acortará ángulo a la trayectoria del balón en el recorrido que éste describe en su camino hacia la portería.

A la hora del contacto, las palmas de las manos deben estar mirando al balón, protegiéndolo con la ayuda de los dedos. La palma de la mano que sustenta el bloqueo es la inferior, que será la del lado de la estirada. La otra palma de la mano (la del lado contrario de la estirada) entrará en contacto con el balón por la parte superior.

Sus funciones son diferentes; la palma de la mano que contacta con el balón en su parte inferior detiene el balón, mientras que la que lo hace por la parte superior lo sujeta.

Una vez efectuado el bloqueo, el portero arrastrará el balón hacia su cuerpo para evitar que se le escape, situándolo a la altura del abdomen. Al mismo tiempo finalizará el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria. La función de dicha pierna será la de equilibrar el movimiento del cuerpo en la estirada, acompañando al tronco en la fase de contacto con el suelo.

En balones laterales a ras de suelo, en los cuales no necesita estirar las manos para bloquear el balón debido a su escasa lateralidad, el portero realizará igualmente la estirada lateral y dejará que el balón lo golpee en el abdomen o el pecho, sujetándolo con las manos y aprisionándolo contra su cuerpo en el momento del contacto con el fin de que aquél no salga rebotado.

Posición de las manos en el bloqueo lateral a ras de suelo



Palma de la mano del lado contrario al de la caída en la parte superior: sujeta el balón

Palma de la mano del lado de la caída en la parte inferior y detrás del balón: detiene el balón

En el bloqueo lateral a ras de suelo no existe una fase de vuelo, por lo que el portero realizará el gesto técnico completo sin separarse en ningún momento del terreno de

juego.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del bloqueo lateral a ras de suelo son:

- Despejar el balón con los pies en lugar de ir a detenerlo con las manos. Frecuentemente esto es debido a un posicionamiento básico previo incorrecto.
- No seleccionar el tipo de bloqueo a efectuar, intentando detener el balón mediante un bloqueo lateral en lugar de hacerlo mediante un bloqueo frontal. Debido al incorrecto cálculo de trayectoria del balón y a la mala elección del gesto técnico, es muy común ver cómo en este tipo de acciones el balón sale rebotado tras golpear en la rodilla del portero.
- No realizar la batida correctamente ni de manera lo suficientemente amplia para aproximar el cuerpo lo más posible al balón y dar más comodidad a las manos al efectuar el bloqueo.
- Situar las manos en posición simétrica detrás del balón, efectuando el mismo gesto técnico.
- Intentar detener el balón aprisionándolo contra el terreno de juego.
- No efectuar la caída de forma progresiva.
- No cargar el peso corporal sobre la pierna de batida.
- Retirar la pierna de batida para realizar la caída.
- Realizar la batida y la estirada hacia atrás, sin atacar el balón con el tronco superior, las manos y los brazos.
- No terminar el gesto técnico arrastrando el balón hacia el abdomen para protegerlo.

Bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo

El portero efectuará este tipo de bloqueos sobre balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición, que se aproximan a una altura superior a la de la rodilla, en los cuales necesita una estirada lateral sin fase de vuelo para hacerse con la posesión del balón.

Teniendo en cuenta la trayectoria del balón, previo desplazamiento si fuera necesario y si su velocidad y fuerza lo permitieran, realizará la batida mediante un paso lateral adelantado con el objetivo de hacer fuerza de oposición al balón y acortar ángulo a la trayectoria que éste describe en su recorrido hacia la portería.

Es muy importante que el portero se aproxime al móvil lo máximo posible, evitando entrar en contacto con el balón con los brazos y codos totalmente extendidos para que éstos puedan realizar el bloqueo y la amortiguación posterior con comodidad. Si los brazos y codos permanecieran totalmente estirados en el momento del contacto, el gesto de amortiguación sería más complicado. No obstante, habrá situaciones en las cuales, debido a la lateralidad del balón, el portero no tendrá más remedio que realizar el bloqueo de esta manera.

Debe efectuar el bloqueo del balón por delante del eje corporal, con los brazos semiflexionados. A la hora del contacto, situará las palmas de las manos detrás del

balón, con los pulgares prácticamente unidos, formando un triángulo con la ayuda de los índices.

A diferencia de la técnica de manos utilizada en el bloqueo lateral a ras de suelo, en el bloqueo lateral a media altura las dos manos realizarán el mismo gesto técnico.

El portero, en el momento del contacto con el balón, hará un pequeño gesto de amortiguación con los brazos y las manos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado. Una vez realizado el bloqueo, iniciará la fase descendente del gesto técnico. Lo hará apoyando el balón en el suelo en el momento de la caída o, en su defecto, llevándolo al pecho para protegerlo antes de entrar en contacto con el terreno de juego.



Apoyará el balón en el suelo para evitar la incomodidad en la caída, pues, si mantiene el balón en tensión en sus manos, éste podría escapársele al golpear los codos y los brazos el terreno de juego.

Tras apoyar el balón en el suelo, lo arrastrará hacia el abdomen aprisionándolo con las dos manos contra el cuerpo, al mismo tiempo que da finalización al gesto levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria. La función de dicha pierna será la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

En las acciones en las cuales no exista fase de vuelo, el portero tomará contacto en la caída con el terreno de juego con los pies, seguidos de la parte exterior de las rodillas, cadera y tronco, con las manos y los brazos semiflexionados sujetando el balón.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo son:

- Realizar el bloqueo con el pecho efectuando la caída lateralmente.
- No realizar la batida correctamente y de manera lo suficientemente amplia para aproximar el cuerpo lo más cerca posible al balón y dar más comodidad a las manos a la hora de efectuar el bloqueo.
- No situar las manos en posición simétrica detrás del balón, con los dedos pulgares e índices dibujando un triángulo.
- No amoldar el grado de tensión de los brazos y las manos a la fuerza con la que se aproxima el balón, mostrando rigidez o poca tensión.
- Realizar la batida y la estirada hacia atrás, sin atacar el balón con el tronco superior, las manos y los brazos.
- No efectuar el bloqueo por delante del eje corporal.
- Emplear una fase de vuelo en la estirada cuando no es necesario.
- Una vez efectuado el bloqueo, no apoyar el balón en el suelo en el momento de la caída y mantenerlo en el aire en lugar de apoyarlo en el terreno de juego, y posteriormente arrastrarlo hacia el cuerpo para protegerlo, sujetándolo entre el pecho y el abdomen.
- En defecto de lo anterior, no llevar el balón al pecho para protegerlo antes de que la parte superior del tronco entre en contacto con el terreno de juego.

Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo

El portero efectuará este tipo de bloqueos sobre balones dirigidos a zonas laterales más o menos alejadas de su posición, que se aproximan a una altura superior a la de la rodilla, en los cuales necesita una estirada lateral con fase de vuelo para hacerse con la posesión del balón.

Teniendo en cuenta la trayectoria del balón, previo desplazamiento si fuera necesario y si su velocidad y fuerza lo permitieran, realizará la batida hacia el lateral y hacia arriba, impulsándose en busca del balón. El grado de impulsión hacia arriba dependerá de la altura a la que se aproxime el balón.

Teniendo en cuenta la distancia lateral a la que se encuentra el balón, el portero efectuará el bloqueo a la altura del eje corporal si el balón lleva una trayectoria excesivamente alejada a su posición, o ligeramente por delante si su trayectoria lateral, aun siendo alejada, no es excesiva.

Lo hará con los brazos ligeramente flexionados, dependiendo dicha flexión del grado de lateralidad del balón. A la hora del contacto, situará las palmas de las manos detrás del móvil, con los pulgares prácticamente unidos, formando un triángulo con la ayuda de los índices.

Tras entrar en contacto con el balón, realizará un pequeño gesto de amortiguación con los brazos y manos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado. Una vez realizado el bloqueo, iniciará la fase descendente del gesto técnico apoyando el balón en el terreno de juego en el momento de la caída. Apoyará el balón en el suelo para evitar la incomodidad en la caída, pues, como hemos comentado anteriormente, si mantiene el balón en tensión en sus manos, éste podría escapársele al golpear los

codos y brazos con el terreno de juego.

Tras apoyar el balón en el suelo, lo arrastrará hacia el abdomen aprisionándolo con las dos manos contra el cuerpo, al mismo tiempo que finaliza el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria. La función de dicha pierna será la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

En las acciones en las cuales el portero ha necesitado una fase de vuelo para realizar el bloqueaje, tomará contacto con el suelo con el balón y los antebrazos, seguidos del tronco y los pies.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del bloqueaje lateral a media altura o alto con fase de vuelo son:

- Emplear una fase de vuelo en la estirada cuando no es necesario.
- No realizar la batida correctamente y de manera lo suficientemente amplia como para aproximar el cuerpo lo más cerca posible al balón y dar más comodidad a las manos al efectuar el bloqueaje.
- No situar las manos en posición simétrica detrás del balón, con los dedos pulgares e índices dibujando un triángulo.
- No amoldar el grado de tensión de los brazos y las manos a la fuerza con la que se aproxima el balón, mostrando rigidez o poca tensión.
- Realizar la batida y la estirada hacia atrás, sin atacar el balón con el tronco superior, las manos y los brazos.
- Una vez efectuado el bloqueaje, no apoyar el balón en el suelo en el momento de la caída y mantenerlo en el aire en lugar de apoyarlo en el suelo, y posteriormente arrastrarlo hacia el cuerpo para protegerlo sujetándolo entre el pecho y el abdomen.

Bloqueaje frontal a ras de suelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y elegirá el tipo de gesto técnico que debe realizar, debiendo utilizar esta técnica de bloqueo sobre balones que se aproximan a su posición con una clara trayectoria a ras de suelo dirigida hacia los pies, en los cuales, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar su recepción mediante caída frontal hacia delante.
- También podrá utilizar este tipo de técnica sobre balones que se aproximen a su posición con bote previo e idéntica trayectoria.
- Se situará en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del móvil se lo permitieran.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Flexionará la rodilla de la pierna del lado sobre el cual se aproxima el balón ayudándose de una ligera rotación de aquélla hacia el interior, situándola muy próxima al terreno de juego.
- Lo hará ayudándose de una ligera rotación del talón hacia el exterior, manteniendo el pie apoyado en el suelo sobre las puntas de los dedos.
- Esperará la aproximación del balón con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- A la hora de la recepción, atacará el balón para facilitar el gesto y evitar que éste le sorprenda.
- En el momento del contacto flexionará ligeramente el tronco, como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón.
- Además, con este gesto conseguirá absorber y amortiguar el impacto del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Recepcionará el balón haciéndolo rodar por los antebrazos, envolviéndolo con los brazos y las manos a la vez que mete los codos hacia las costillas.
- Llevará el balón a la parte superior del pecho para efectuar con la mayor comodidad posible la caída.
- Una vez realizado el bloqueo, dará continuación al movimiento cayendo hacia delante.
- Entrará en contacto con las rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, buscando caer lo más estirado posible.
- A la vez, realizará el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el suelo.
- El balón quedará aprisionado en la parte superior del pecho, bajo el cuello, permitiendo que abdomen, pelvis y cuádriceps estén en contacto con el terreno de juego.

Bloqueaje frontal con tendencia lateral a ras de suelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Utilizará esta técnica de bloqueo en balones que se aproximan a su posición con una clara trayectoria a ras de suelo próxima a sus pies, en los cuales, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar su recepción mediante caída frontal hacia delante, no necesitando una estirada lateral debido a la escasa lateralidad del balón.
- Se situará en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del móvil se lo permitieran.
- Si el balón en su trayectoria tiene tendencia sobre el lado izquierdo del portero, éste realizará la batida con la pierna del mismo lado.
- Dará un “paso lateral ligeramente adelantado”, aproximando su cuerpo al balón y cerrando la trayectoria que éste describe en su recorrido hacia la portería.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Lo hará flexionando la rodilla de la pierna que efectúa el paso, cargando todo el peso de su cuerpo sobre ella y bajando su centro de gravedad.
- Esperará la aproximación del balón con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- La pierna contraria permanecerá más alejada del balón, un tanto estirada y apoyada en el suelo con la parte interior de la planta del pie o las puntas de los dedos.
- La cara interna de la rodilla de dicha pierna se encontrará mirando al suelo y más próxima al terreno de juego.
- A la hora de la recepción, atacará el balón para evitar que éste le sorprenda.
- En el momento del contacto flexionará ligeramente el tronco, como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón.
- Además, con este gesto conseguirá absorber y amortiguar el impacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Recepcionará el balón haciéndolo rodar por los antebrazos, envolviéndolo con los brazos y las manos a la vez que mete los codos hacia las costillas.
- Llevará el balón a la parte superior del pecho para efectuar con la mayor comodidad posible la caída.
- Una vez realizado el bloqueo, dará continuación al movimiento cayendo diagonalmente hacia delante.
- Entrará en contacto con las rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, buscando caer lo más estirado posible.
- A la vez, realizará el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el suelo.
- El balón quedará aprisionado en la parte superior del pecho, bajo el cuello, permitiendo que abdomen, pelvis y cuádriceps estén en contacto con el terreno de juego.

Blocaje frontal con tendencia lateral a ras de suelo (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Utilizará esta técnica de bloqueo sobre balones que se aproximan a su posición con una clara trayectoria a ras de suelo próxima a sus pies, para los cuales, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar su recepción mediante caída frontal hacia delante, no necesitando una estirada lateral debido a la escasa lateralidad del balón.
- Se situará en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del móvil se lo permitieran.
- Si el balón en su trayectoria tiene tendencia sobre el lado izquierdo del portero, éste realizará la batida con la pierna del mismo lado.
- Dará un “paso lateral ligeramente adelantado”, aproximando su cuerpo al balón y cerrando la trayectoria que éste describe en su recorrido hacia la portería.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Lo hará flexionando la rodilla de la pierna que efectúa el paso, cargando todo el peso de su cuerpo sobre ella y bajando su centro de gravedad.
- Esperará la aproximación del balón con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- La pierna contraria permanecerá más alejada del balón, un tanto estirada y apoyada en el suelo con la parte interior de la planta del pie o las puntas de los dedos.
- La cara interna de la rodilla de dicha pierna se encontrará mirando al suelo y más próxima al terreno de juego.
- A la hora de la recepción, atacará el balón para evitar que éste le sorprenda.
- En el momento del contacto flexionará ligeramente el tronco, como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón.
- Además, con este gesto conseguirá absorber y amortiguar el impacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Recepcionará el balón haciéndolo rodar por los antebrazos, envolviéndolo con los brazos y las manos, metiendo los codos hacia las costillas.
- Llevará el balón a la parte superior del pecho para efectuar con la mayor comodidad posible la caída.
- Una vez realizado el bloqueo, dará continuación al movimiento cayendo diagonalmente hacia delante.
- Entrará en contacto con las rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, buscando caer lo más estirado posible.
- A la vez, realizará el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el suelo.
- El balón quedará aprisionado en la parte superior del pecho, bajo el cuello, permitiendo que abdomen, pelvis y cuádriceps estén en contacto con el terreno de juego.

Blocaje frontal a media altura (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y elegirá el tipo de gesto técnico que ha de realizar, debiendo utilizar esta técnica de blocaje sobre balones que se aproximen a su posición a una altura comprendida entre las rodillas y las caderas con una clara trayectoria dirigida hacia su cuerpo, en los cuales, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar su recepción mediante caída frontal hacia delante.
- Se situará en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del móvil se lo permitieran.
- Si el balón en su trayectoria tiene tendencia sobre el lado izquierdo del portero, éste realizará la batida con la pierna del mismo lado.
- Dará un “paso lateral ligeramente adelantado”, aproximando su cuerpo al balón y cerrando la trayectoria que éste describe en su recorrido hacia la portería.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Lo hará flexionando la rodilla de la pierna que efectúa el paso, a la vez que carga todo el peso de su cuerpo sobre ella.
- La pierna contraria permanecerá más alejada del balón, un tanto estirada y apoyada en el suelo con la parte interior de la planta del pie o las puntas de los dedos.
- La cara interna de la rodilla de la pierna más retrasada se encontrará mirando al suelo y más próxima al terreno de juego.
- Esperará el momento de contacto con el balón con los brazos semi-estirados, formando un ángulo de entre 90° y 110° , con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- A la hora de la recepción, atacará el balón para evitar que éste le sorprenda.
- En el momento del contacto flexionará ligeramente el tronco, como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón.
- Además, con este gesto conseguirá absorber y amortiguar el impacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Seguidamente envolverá el balón con los brazos y las manos, metiendo los codos hacia las costillas.
- Llevará el balón a la parte superior del pecho para efectuar con la mayor comodidad posible la caída.
- Una vez realizado el bloqueo, dará continuación al movimiento cayendo diagonalmente hacia delante.
- Entrará en contacto con las rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, buscando caer lo más estirado posible.
- A la vez, realizará el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el suelo.
- El balón quedará aprisionado en la parte superior del pecho, bajo el cuello, permitiendo que abdomen, pelvis y cuádriceps estén en contacto con el terreno de juego.

Blocaje frontal a media altura (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Utilizará esta técnica de bloqueo sobre balones que se aproximen a su posición a una altura comprendida entre las rodillas y las caderas con una clara trayectoria dirigida hacia su cuerpo, para los cuales, debido a la velocidad y fuerza de aproximación del balón, necesita acomodar su recepción mediante caída frontal hacia delante.
- Se situará en la trayectoria del balón previo desplazamiento si fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del móvil se lo permitieran.
- Si el balón en su trayectoria tiene tendencia sobre el lado izquierdo del portero, éste realizará la batida con la pierna del mismo lado.
- Dará un “paso lateral ligeramente adelantado”, aproximando su cuerpo al balón y cerrando la trayectoria que éste describe en su recorrido hacia la portería.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Lo hará flexionando la rodilla de la pierna que efectúa el paso a la vez que carga todo el peso de su cuerpo sobre ella.
- La pierna contraria permanecerá más alejada del balón, un tanto estirada y apoyada en el suelo con la parte interior de la planta del pie o las puntas de los dedos.
- La cara interna de la rodilla de la pierna más retrasada se encontrará mirando al suelo y más próxima al terreno de juego.
- Esperará el momento de contacto con el balón con los brazos semi-estirados, formando un ángulo de entre 90° y 110° , con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- En el momento del contacto flexionará ligeramente el tronco, como si metiera el pecho y el abdomen hacia dentro, preparando la cavidad para el balón.
- Además, con este gesto conseguirá absorber y amortiguar el impacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Seguidamente, envolverá el balón con los brazos y las manos, metiendo los codos hacia las costillas.
- Llevará el balón a la parte superior del pecho para efectuar con la mayor comodidad posible la caída.
- Una vez realizado el bloqueo, dará continuación al movimiento cayendo diagonalmente hacia delante.
- Entrará en contacto con las rodillas, cuádriceps y antebrazos en el suelo, buscando caer lo más estirado posible.
- A la vez, realizará el gesto de llevar los talones a los glúteos para caer con comodidad y evitar clavar las rodillas con violencia en el suelo.
- El balón quedará aprisionado en la parte superior del pecho, bajo el cuello, permitiendo que abdomen, pelvis y cuádriceps estén en contacto con el terreno de juego.

Blocaje lateral a ras de suelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón, efectuando este tipo de blocajes sobre balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición, bien a su derecha o bien a su izquierda, con una clara trayectoria a ras de suelo, para las cuales necesita una estirada lateral para hacerse con la posesión del balón.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario, dependiendo de la velocidad y la lateralidad del balón.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.
- Es importante que el portero se aproxime al balón lo máximo posible para que las manos puedan realizar el bloqueo con comodidad y evitar entrar en contacto con el balón con los brazos y codos totalmente estirados.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento si fuera necesario, efectuará la batida hacia el lateral y hacia el suelo.
- Lo hará dando un paso lateral adelantado sobre el lado hacia el cual se dirige el balón, haciéndole fuerza de oposición y acortando su trayectoria.
- Efectuará la caída de forma progresiva, flexionando la rodilla de dicha pierna mientras carga todo el peso de su cuerpo sobre ella.
- A medida que se aproxime al terreno de juego, situará las manos en la trayectoria del balón.
- A la hora del contacto, las palmas de las manos han de estar mirando al balón, envolviéndolo con la ayuda de los dedos.
- Debe realizar el bloqueo ligeramente por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego, haciendo fuerza de oposición al balón y acortando su trayectoria.
- El tronco y las manos atacarán el balón, no lo esperarán.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La palma de la mano que sustenta el bloqueo es la inferior, que debe ser la del mismo lado de la estirada, entrando la otra palma en contacto con el balón por la parte superior.
- Sus funciones son diferentes; la palma inferior detiene el balón, mientras que la superior lo sujeta.
- Realizará un pequeño gesto de amortiguación ayudándose de una ligera flexión de los codos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado.
- Posteriormente arrastrará el balón hacia el abdomen, aprisionándolo contra el cuerpo para evitar que se le escape.
- A la vez que arrastra el balón hacia el abdomen, finalizará el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función es la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

Blocaje lateral a ras de suelo (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón, efectuando este tipo de blocajes sobre balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición, bien a su derecha o bien a su izquierda, con una clara trayectoria a ras de suelo, para los cuales necesita una estirada lateral para hacerse con la posesión del balón.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario, dependiendo de la velocidad y la lateralidad del balón.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.
- Es importante que el portero se aproxime al balón lo máximo posible para que las manos puedan realizar el blocaje con comodidad y evitar entrar en contacto con el balón con los brazos y codos totalmente estirados.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento si fuera necesario, efectuará la batida hacia el lateral y hacia el suelo.
- Lo hará dando un paso lateral adelantado sobre el lado hacia el cual se dirige el balón, haciendo fuerza de oposición y acortando su trayectoria.
- Efectuará la caída de forma progresiva, flexionando la rodilla de dicha pierna mientras carga todo el peso de su cuerpo sobre ella.
- A medida que se aproxime al terreno de juego, situará las manos en la trayectoria del balón.
- A la hora del contacto, las palmas de las manos han de estar mirando al balón, envolviéndolo con la ayuda de los dedos.
- Debe realizar el bloqueo ligeramente por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego, haciendo fuerza de oposición al balón y acortando su trayectoria.
- El tronco y las manos atacarán el balón, no lo esperarán.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La palma de la mano que sustenta el bloqueo es la inferior, que debe ser la del mismo lado de la estirada, entrando la otra palma en contacto con el balón por la parte superior.
- Sus funciones son diferentes; la palma inferior detiene el balón, mientras que la superior lo sujeta.
- Realizará un pequeño gesto de amortiguación ayudándose de una ligera flexión de los codos, para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado.
- Posteriormente arrastrará el balón hacia el abdomen, aprisionándolo contra el cuerpo para evitar que se le escape.
- A la vez que arrastra el balón hacia el abdomen, finalizará el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función es la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

Blocaje lateral a media altura o alto sin fase de vuelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y elegirá el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará este tipo de blocajes en balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición, que se aproximan a una altura superior a la de las rodillas, que necesitan una estirada lateral sin fase de vuelo para hacerse con la posesión del balón.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario, dependiendo de la velocidad y la lateralidad del balón.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es importante que el portero se aproxime al balón lo máximo posible para que las manos puedan realizar el bloqueo con comodidad y evitar entrar en contacto con los brazos y codos totalmente estirados.
- Si esto se produjera, debido a la tensión de los codos, el gesto de amortiguación de los brazos sería más complicado.
- Tras realizar el desplazamiento si fuera necesario, efectuará la batida hacia el lateral.
- Lo hará dando un paso lateral adelantado sobre el lado hacia el cual se dirige el balón, haciendo fuerza de oposición y acortando su trayectoria.
- El grado de flexión de la rodilla de la pierna de batida dependerá de la altura a la cual se aproxima el balón.
- Debe realizar el bloqueo del balón por delante de su eje corporal, con los brazos semiflexionados.
- El tronco y las manos atacarán el balón, no lo esperarán.
- A la hora del contacto, las palmas de las manos han de estar mirando al balón, envolviéndolo con la ayuda de los dedos.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Realizará un pequeño gesto de amortiguación ayudándose de una ligera flexión de los codos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado.
- Una vez realizado el bloqueo y la amortiguación del balón, iniciará la fase descendente del gesto técnico apoyando el balón en el suelo.
- Apoyará el balón en el suelo para evitar la incomodidad en la caída, pues, si mantiene el balón en tensión en sus manos, éste podría escapársele al golpear sus codos y brazos en el terreno de juego.
- Posteriormente arrastrará el balón hacia el abdomen, aprisionándolo contra el cuerpo para evitar que se le escape.
- A la vez que apoya el balón en el suelo y lo arrastra hacia el abdomen, finalizará el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función es la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

Bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y elegirá el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará este tipo de blocajes sobre balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición, que se aproximen a una altura superior a la de las rodillas, que necesitan una estirada lateral sin fase de vuelo para hacerse con la posesión del balón.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario, dependiendo de la velocidad y la lateralidad del balón.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es importante que el portero se aproxime al balón lo máximo posible para que las manos puedan realizar el bloqueo con comodidad y evitar entrar en contacto con el balón con los brazos y codos totalmente estirados.
- Si esto se produjera, debido a la tensión de los codos, el gesto de amortiguación de los brazos sería más complicado.
- Tras realizar el desplazamiento si fuera necesario, efectuará la batida hacia el lateral.
- Lo hará dando un paso lateral adelantado sobre el lado hacia el cual se dirige el balón, haciendo fuerza de oposición y acortando su trayectoria.
- El grado de flexión de la rodilla de la pierna de batida dependerá de la altura a la cual se aproxime el balón.
- Debe realizar el bloqueo del balón por delante de su eje corporal, con los brazos semiflexionados.
- El tronco y las manos atacarán el balón, no lo esperarán.
- A la hora del contacto, las palmas de las manos han de estar mirando al balón, envolviéndolo con la ayuda de los dedos.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Realizará un pequeño gesto de amortiguación ayudándose de una ligera flexión de los codos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado.
- Una vez realizado el bloqueo y la amortiguación del balón, iniciará la fase descendente del gesto técnico apoyando el balón en el suelo.
- Apoyará el balón en el suelo para evitar la incomodidad en la caída, pues, si mantiene el balón en tensión en sus brazos, éste podría escapársele al golpear sus codos y brazos en el terreno de juego.
- Posteriormente arrastrará el balón hacia el abdomen, aprisionándolo contra su cuerpo para evitar que se le escape
- A la vez que apoya el balón en el suelo y lo arrastra hacia su abdomen, finalizará el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función es la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y seleccionará el tipo de gesto técnico que debe realizar, efectuando este tipo de blocajes sobre balones dirigidos a zonas laterales más o menos alejadas a su posición, que se aproximen a una altura superior a la de las rodillas y que necesitan una estirada lateral con fase de vuelo para hacerse con la posesión del balón.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario, dependiendo de la velocidad y la lateralidad del balón.
- Es importante que el portero se aproxime al balón lo máximo posible para que las manos puedan realizar el bloqueo con la mayor comodidad posible.
- Tras realizar el desplazamiento si fuera necesario, efectuará la batida hacia el lateral y hacia arriba, impulsándose hacia el lado al que se dirige el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El grado de impulsión hacia arriba dependerá de la altura a la cual se aproxime el balón.
- Debe efectuar el bloqueo por delante de su eje corporal o a su altura.
- En el bloqueo con fase de vuelo, debido a la lateralidad del balón, la flexión de los codos será menor y los brazos permanecerán más estirados que en el bloqueo lateral sin fase de vuelo. Asimismo, el tronco y las manos atacarán el balón, no lo esperarán.
- A la hora del contacto, las palmas de las manos han de estar mirando al balón, envolviéndolo con la ayuda de los dedos.
- Realizará un pequeño gesto de amortiguación con los brazos y las manos para absorber el impacto y evitar que el balón salga rebotado.
- Mientras que en el bloqueo lateral sin fase de vuelo realiza el gesto de amortiguación con una ligera flexión de los codos, en el bloqueo lateral con fase de vuelo realizará dicha amortiguación echando los brazos ligeramente hacia atrás, dando continuación a la trayectoria del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Una vez realizado el bloqueo y la amortiguación del balón, iniciará la fase descendente del gesto técnico apoyando el balón en el suelo.
- El primer contacto con el suelo lo realizará con el balón, seguido de los antebrazos, el tronco y las piernas.
- Apoyará el balón en el suelo para evitar la incomodidad en la caída, pues, si mantiene el balón en tensión en sus manos, éste podría escapársele al golpear sus codos y brazos en el terreno de juego.
- Posteriormente arrastrará el balón hacia el abdomen, aprisionándolo contra el cuerpo para evitar que se le escape.
- A la vez que apoya el balón en el suelo y lo arrastra hacia el abdomen, finalizará el gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función es la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la estirada.

Capítulo 6

El bloqueo aéreo

CONCEPTO

Es la acción del portero de realizar un bloqueo con salto, con los brazos estirados y por encima de la cabeza, normalmente en ocasiones en las cuales el equipo contrario efectúa un centro al área.

CONSIDERACIONES

Hay cinco aspectos fundamentales que el portero debe tener presentes a la hora de realizar un bloqueo aéreo.

La colocación inicial

La colocación inicial del portero al defender la portería dependerá fundamentalmente de los siguientes aspectos:

- El lado y la distancia desde los que el contrario realiza el centro.
- La pierna de golpeo del jugador.
- El ángulo que posee el atacante.
- La situación de los compañeros y adversarios.
- Los factores meteorológicos (viento).

El cálculo de la trayectoria del balón

El segundo aspecto que ha de tener en cuenta el portero a la hora de realizar un bloqueo aéreo es el cálculo de la trayectoria del balón. Debe calcular el punto más alto en el cual, con los brazos estirados y ayudándose de un impulso (salto), puede hacerse con la posesión del balón en el transcurso de la trayectoria que éste describe.

Al igual que en la colocación inicial, hay una serie de factores que intervienen en este cálculo de trayectoria, como son:

- La distancia desde la cual el adversario efectúa el centro al área.
- La pierna con la cual centra el jugador (natural o cambiada).
- El tipo de golpeo que efectúa el adversario, con efecto, parabólico, etc.

- El viento, que puede alargar, acortar o variar la trayectoria.

El portero, una vez hecho el cálculo, que debe realizar en los primeros metros de la trayectoria del balón e inmediatamente después de salir de los pies del adversario, lo “pedirá” a sus compañeros mediante un grito fuerte y breve, comunicando a éstos que va a iniciar la salida para hacerse con la posesión del balón.

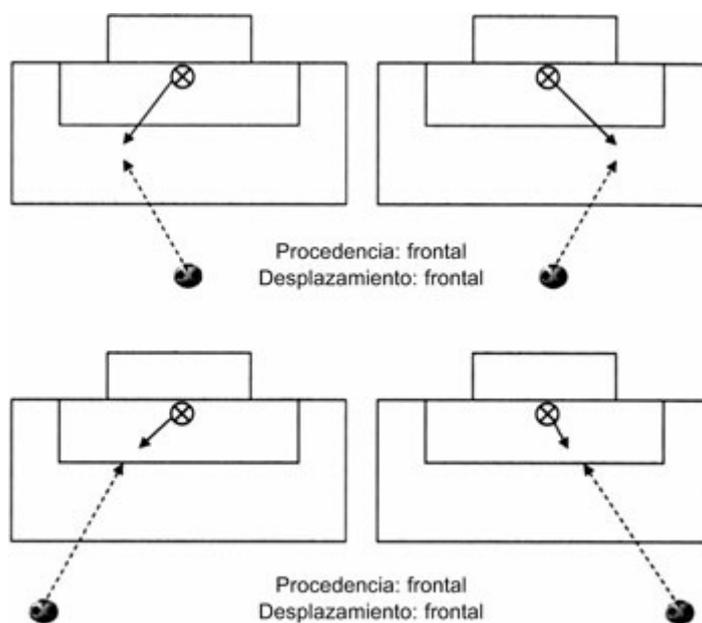
El desplazamiento

Dependiendo de la procedencia del centro y la zona a la cual vaya dirigido el balón, efectuará la aproximación al móvil mediante diferentes tipos de desplazamientos.

Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas frontales

El portero se aproximará al balón mediante desplazamiento frontal, con la cabeza erguida, mirando al frente y sin perderlo de vista en ningún momento de la trayectoria que aquél describe en su recorrido hacia el área.

Gráfico de desplazamientos para balones de procedencia frontal



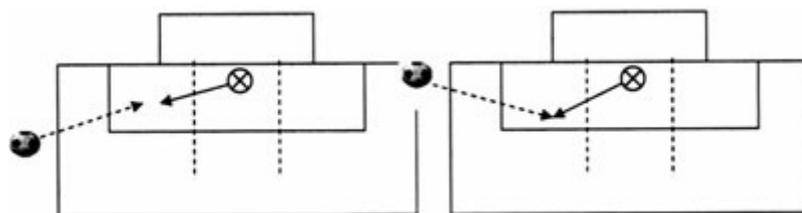
Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas laterales

Teniendo en cuenta que el portero, como norma general, en centros efectuados desde zonas laterales, debe colocarse en la segunda mitad de la portería, es decir, la mitad más alejada de la procedencia del centro, realizará un tipo de desplazamiento u otro dependiendo de la zona del área a la cual vaya dirigido el balón.

Centros al área dirigidos a zonas situadas a la altura del primer palo

El portero, en balones aéreos dirigidos a zonas situadas a la altura del primer palo, se desplazará frontalmente hacia el balón.

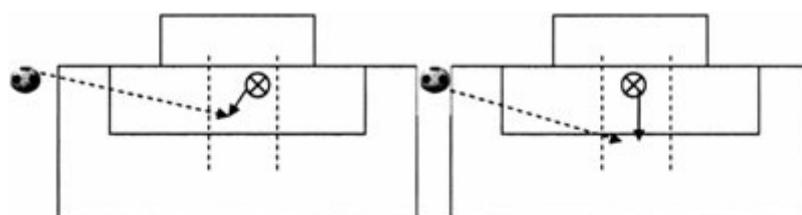
Gráfico de desplazamientos para balones de procedencia lateral dirigidos a la altura del primer palo



Centros al área dirigidos a zonas situadas a la altura del centro de la portería

Se desplazará frontalmente hacia el balón. En algunas situaciones, en centros efectuados desde la línea de fondo, podrá desplazarse un tanto lateralizado cruzando el paso, dependiendo de la posición que ocupa (más adelantada o retrasada) en esa segunda mitad de la portería. Cuanto más retrasada sea su posición en la portería, más a menudo utilizará el desplazamiento frontal, debiendo emplear el desplazamiento lateral cruzando el paso con más frecuencia si su posición en esa segunda mitad de la portería es más adelantada.

Gráfico de desplazamientos para balones de procedencia lateral muy próxima a la línea de fondo, dirigidos a la altura del centro de la portería



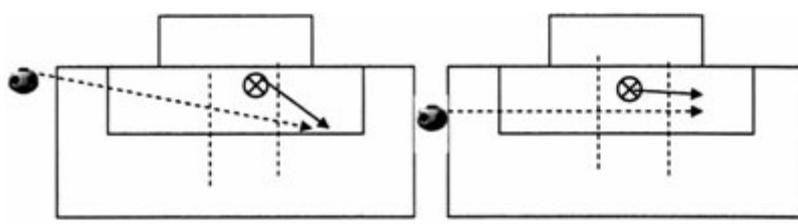
Procedencia: lateral
Posición del portero: + retrasada
Destino: centro de la portería
Desplazamiento: frontal

Procedencia: lateral
Posición del portero: + adelantada
Destino: centro de la portería
Desplazamiento: lateral cruzando el paso

Centros al área dirigidos a zonas situadas a la altura del segundo palo

El portero, para este tipo de balones aéreos, se aproximará al balón mediante desplazamiento dorsal-lateral cruzando el paso. Evitará en lo posible desplazarse completamente de espaldas, siendo muy complicado encadenar el salto posterior al desplazamiento con este tipo de carrera.

Gráfico de desplazamientos para balones de procedencia lateral dirigidos a la altura del segundo palo



Procedencia: lateral
 Destino: segundo palo
 Desplazamiento: dorsal-lateral
 cruzando el paso

Procedencia: lateral
 Destino: segundo palo
 Desplazamiento: dorsal-lateral
 cruzando el paso

Una vez hecho el cálculo de la trayectoria, evitará llegar antes de tiempo al lugar elegido para realizar el bloqueo y efectuar el salto cuando el balón pase por encima de su cabeza.

En la medida de lo posible y tras hacer un buen cálculo de trayectoria, intentará llegar al momento del bloqueo con fuerza y tensión. De esta manera tendrá más posibilidades de hacerse con la posesión del balón en el caso de que se produjera una situación de contacto con el adversario o con alguno de sus compañeros.

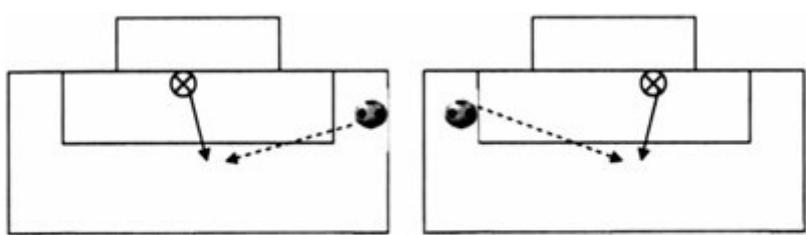
La ejecución del salto

En los bloqueos aéreos laterales el portero, como norma general, si el balón proviene de zonas situadas a su izquierda, se impulsará con la pierna del mismo lado, debiendo utilizar la pierna derecha a modo de protección y equilibrio, y viceversa.

Pierna de protección y batida en balones procedentes de zonas laterales

Zona de procedencia	Pierna de batida	Pierna de protección
Lado derecho	Derecha	Izquierda
Lado izquierdo	Izquierda	Derecha

Gráfico de utilización de la pierna de protección y batida para balones procedentes de zonas laterales



Batida: izquierda
 Protección: derecha

Batida: derecha
 Protección: izquierda

De la misma manera, en balones dirigidos al área procedentes de zonas frontales, el

portero efectuará la batida con una u otra pierna dependiendo del lado hacia el cual realice el desplazamiento. En los casos en los cuales realice el bloqueo mediante desplazamiento frontal hacia zonas del área situadas a su derecha, efectuará la batida con la pierna izquierda, utilizando la pierna derecha a modo de protección y equilibrio, y viceversa.

Pierna de protección y batida en balones procedentes de zonas frontales

Zona de procedencia	Desplazamiento hacia zona	Pierna de batida	Pierna de protección
Frontal	Derecha	Izquierda	Derecha
	izquierdo	Derecha	izquierdo

El portero, tras efectuar la batida, flexionará la rodilla contraria a la pierna con la cual realiza el impulso, en primer lugar para equilibrarse en el salto y en segundo lugar para ganarse un espacio ante el contrario (protección) y evitar que éste se aproxime mucho a su posición dificultándole el bloqueo. No debe usar nunca la rodilla de modo ofensivo para golpear al contrario ni hacer una prolongación con los tacos de las botas del movimiento de la rodilla.

El ángulo que han de formar el muslo y la parte superior del tronco tras la flexión de la rodilla será más o menos de 90°, si bien es verdad que el portero podrá modificar dicho ángulo a su antojo, pero teniendo en cuenta que reducir el ángulo a menos de 90° grados forzaría e incomodaría el gesto.

Gráfico de utilización de la pierna de protección y batida para balones procedentes de zonas frontales

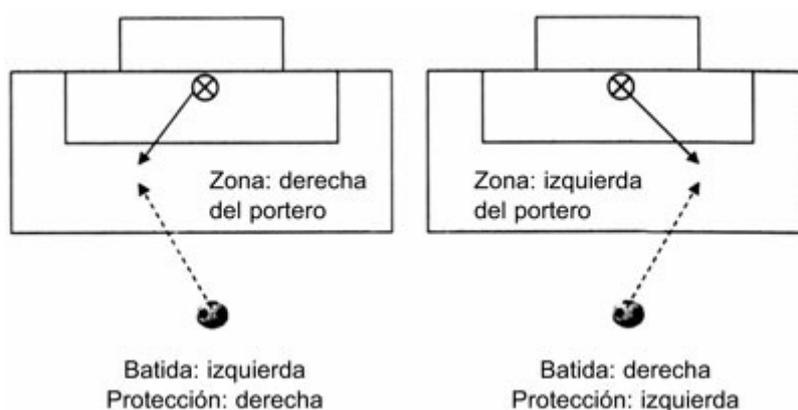
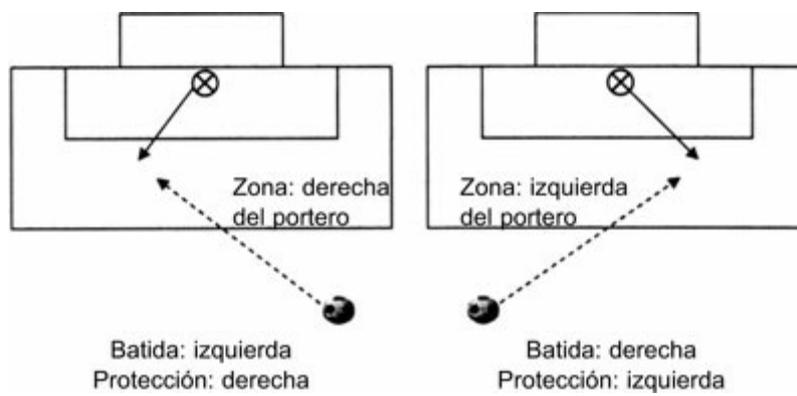
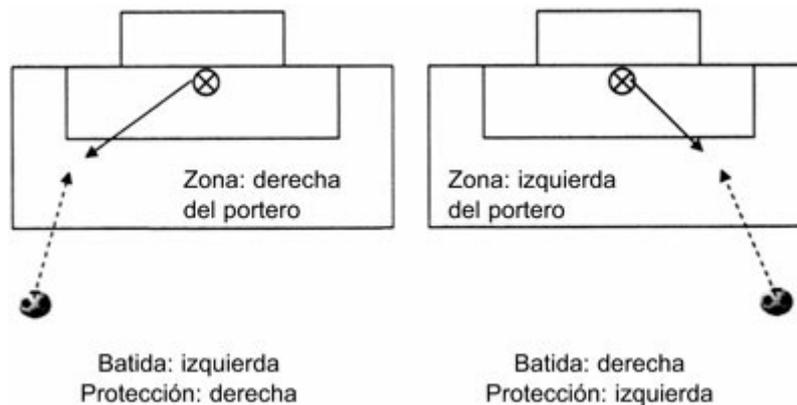


Gráfico de utilización de la pierna de protección y batida para balones procedentes de zonas frontales

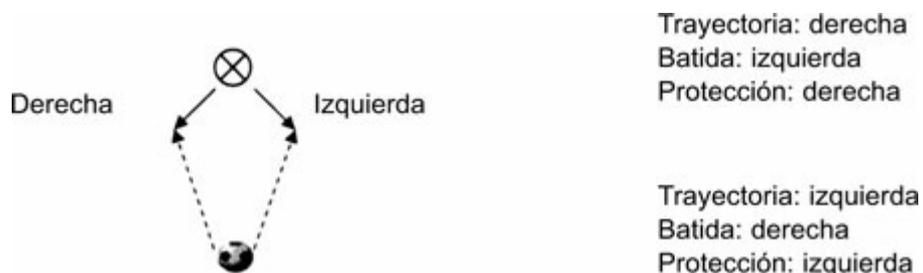


Normalmente el portero perfilará más o menos la rodilla dependiendo de las características de la trayectoria del balón, el tipo de desplazamiento utilizado, la proximidad de los adversarios y, sobre todo, teniendo en cuenta su comodidad a la hora de efectuar el gesto técnico.

Gráfico de utilización de la pierna de protección y batida para balones procedentes de zonas frontales



Como norma general, podríamos comentar que el portero, en los blocajes aéreos de balones procedentes de zonas frontales, utilizará como medida de protección y equilibrio la rodilla de la pierna del lado al que tiende la trayectoria del balón respecto a su posición, debiendo efectuar la impulsión con la pierna contraria.



El bloqueaje

Hay tres aspectos fundamentales que el portero ha de tener en cuenta en el momento de hacerse con la posesión del balón:

La posición de las manos y los brazos

En los blocajes aéreos la posición de las manos en el momento de la recepción del balón ha de ser igual que en cualquier otro tipo de bloqueo, es decir, las dos manos han de ocupar una posición simétrica detrás del móvil, con los pulgares prácticamente unidos y formando un triángulo con la ayuda de los dedos índices. No obstante, la posición de los brazos debe ser lo más estirada posible para poder bloquear el balón en el punto más alto.

El bloqueo

Ha de realizarse por encima de la cabeza, por delante de la línea del eje corporal o a la misma altura, nunca por detrás, y con los brazos completamente estirados en busca del balón.

El portero, como norma general, efectuará el bloqueo del balón por delante de la línea de su eje corporal. No obstante, podrá efectuarlo a la altura de dicha línea en determinadas situaciones dependiendo de la trayectoria del balón y el desplazamiento utilizado en la aproximación.

Esto sucederá en mayor medida en centros al área provenientes de zonas laterales, los cuales llevan una trayectoria más constante y menos parabólica. Además, en algunas situaciones el portero realizará el bloqueo mediante un desplazamiento previo dorsal-lateral o lateral cruzando el paso, por lo que le será más cómodo efectuar el bloqueo a la altura de la línea de su eje corporal.

La amortiguación del balón

El portero efectuará la amortiguación del balón mediante un ligerísimo gesto de flexión de brazos hacia la cabeza en los casos en los cuales efectúe el bloqueo por delante de la línea del eje corporal. Normalmente, en los centros procedentes de zonas frontales efectuará el bloqueo en la fase descendente de la trayectoria del balón, por lo que el gesto de amortiguación dará continuación a la trayectoria que éste describa.

En los casos en los cuales efectúe el bloqueo a la altura de la línea del eje corporal, realizará la amortiguación con los brazos estirados mediante un ligero movimiento de retroceso de éstos, por encima de la cabeza. Esto sucederá en mayor medida en centros de procedencia lateral, en los que el portero debe efectuar el bloqueo mediante desplazamientos laterales o dorsales-laterales cruzando el paso. En estos casos, debido al tipo de desplazamiento, le será más fácil realizar el bloqueo justo encima de su eje corporal que por delante de éste. Por esta razón efectuará el gesto de amortiguación mediante un ligero retroceso de los brazos, dando continuación a la trayectoria del balón.

Además, teniendo en cuenta que en los centros procedentes de zonas laterales la trayectoria del balón es siempre más constante y menos parabólica, no le quedará más opción que la de realizar el gesto de amortiguación de esta manera.

Así pues, el gesto de amortiguación de los brazos estará determinado por la zona de

procedencia del centro, la trayectoria del balón y el desplazamiento previo al salto, siendo el portero quien deba elegir un tipo u otro de amortiguación en cada caso.

Gesto de amortiguación más frecuente respecto a la zona de procedencia del balón y el desplazamiento previo al salto

Zona de procedencia del balón	Tipo de desplazamiento previo	Gesto de amortiguación
Zonas frontales	Frontal	Ligera flexión de los codos hacia la cabeza
Zona laterales	Frontal	Ligera flexión de los codos hacia la cabeza
	Lateral o dorsal-lateral	Ligero retroceso de los brazos

El portero, una vez efectuados el bloqueo y la amortiguación del balón tal y como hemos descrito, llevará el balón al pecho para protegerlo.

El portero, en algunas situaciones en las cuales realice el bloqueo en contacto con compañeros y adversarios, compartiendo todos ellos el mismo espacio, debe llevar el balón al pecho para protegerlo instantes más tarde que si lo hiciera sin ningún tipo de oposición. De esta manera evitará que el balón se le escape al contactar sus codos y brazos con la cabeza o los hombros de sus compañeros o adversarios al bajar el balón hacia el pecho para protegerlo.

En la fase descendente del salto podrá efectuar el contacto con el suelo con las dos piernas o con una. Si decide efectuarlo con una pierna, lo hará con la pierna de batida, entrando la otra en contacto con el suelo inmediatamente después de la primera y por delante de ésta. En situaciones en las cuales realice el bloqueo previo desplazamiento dorsal, el primer contacto con el suelo también lo efectuará con la pierna de batida (si decide hacerlo con una), entrando la otra en contacto con el suelo inmediatamente después de la primera y por detrás de ésta.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del bloqueo aéreo son:

- Efectuar un mal cálculo de trayectoria, de manera que el balón supere al portero por encima de su cuerpo en la salida.
- No pedir el balón a los compañeros mediante un grito y sorprender a éstos con la salida.
- No utilizar el desplazamiento correcto para atacar el balón.
- En balones dirigidos a zonas próximas al segundo palo, desplazarse mediante carrera de espaldas.
- Utilizar la misma pierna de batida independientemente de la procedencia del balón y su trayectoria.
- Efectuar la batida lejos del balón, teniendo que corregir en el aire la posición del

cuerpo para realizar el bloqueo, produciéndose de esta manera una descompensación en el salto.

- Saltar antes de tiempo con el riesgo de que el balón rebase al portero en la salida.
- Saltar antes de tiempo y realizar el bloqueo en la fase descendente del salto.
- Llegar al lugar del bloqueo con demasiada antelación y efectuar la impulsión sin utilizar la inercia del desplazamiento previo.
- No atacar el balón sino esperarlo.
- No estirar los brazos en busca del balón para cogerlo en el punto más alto.
- No situar correctamente las palmas de las manos y los dedos detrás del balón.
- Una vez efectuado el bloqueo, darse la vuelta, situándose en dirección a su propia portería y perdiendo la visión del juego.

Bloqueo aéreo frontal

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde el cual se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la cual el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de trayectoria del balón en los primeros metros de su recorrido, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede hacerse con su posesión.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento al balón y sin perderlo de vista.
- Ante balones aéreos frontales dirigidos a zonas situadas a la derecha o izquierda de la portería, se desplazará frontalmente hacia el balón.
- En los blocajes aéreos frontales, como norma general, utilizará como medida de equilibrio y protección la rodilla de la pierna del lado al que tiende la trayectoria del balón, efectuando la impulsión con la pierna contraria.
- Ante balones aéreos frontales que se dirijan a zonas situadas a la izquierda de su posición, efectuará la impulsión con la pierna derecha, siendo la izquierda utilizada como medida de equilibrio y protección.
- Ante balones aéreos frontales dirigidos a la derecha de su posición, efectuará el gesto técnico contrario.
- Tras el desplazamiento y el salto, colocará los brazos en posición lo más estirada posible con el objetivo de efectuar el bloqueo en el punto más alto.
- Situará las palmas de las manos detrás del balón, con los pulgares prácticamente unidos, formando un triángulo con la ayuda de los índices.
- Efectuará el bloqueo por encima de la cabeza, por delante de su eje corporal y en menor medida a su altura.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es muy importante que el portero no llegue al lugar de contacto antes de tiempo y espere a que el balón pase por encima de su cabeza para efectuar el blocaje.
- Debe llegar al lugar de contacto con fuerza y tensión por si se produjera una situación de contacto con el adversario.
- Tras efectuar el blocaje, realizará la amortiguación del balón mediante un ligerísimo gesto de flexión de brazos hacia la cabeza en los casos en los cuales haya efectuado el blocaje por delante de su eje corporal.
- En los casos en los cuales el portero efectúe el blocaje a la altura de su eje corporal, la amortiguación del balón se realizará con los brazos estirados, mediante un ligero movimiento de retroceso de éstos.
- Tras el gesto de amortiguación, llevará el balón al pecho para protegerlo.
- El contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.

Blocaje aéreo lateral al primer palo

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde el cual se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la cual el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de trayectoria del balón en los primeros metros de su recorrido, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede hacerse con su posesión.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento al balón y sin perderlo de vista.
- Ante balones aéreos laterales dirigidos a zonas del área situadas a la altura del primer palo de la portería, se desplazará frontal-mente hacia el balón.
- En los blocajes aéreos laterales, como norma general, si el balón procede de zonas laterales situadas a la izquierda de la portería, el portero debe impulsarse con la pierna del mismo lado.
- Flexionará la rodilla contraria para equilibrarse en el aire y crear un espacio de protección ante el contrario con el objetivo de evitar contactos que dificulten el bloqueaje.
- Ante balones aéreos procedentes de zonas laterales situadas a la derecha del portero, éste realizará el gesto técnico contrario.
- Tras el desplazamiento y el salto, colocará los brazos en posición lo más estirada posible con el objetivo de efectuar el bloqueaje en el punto más alto.
- Situará las palmas de las manos detrás del balón, con los pulgares prácticamente unidos, formando un triángulo con la ayuda de los índices.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Efectuará el bloqueo por encima de la cabeza, normalmente por delante de su eje corporal y en menor medida a su altura.
- Es muy importante que el portero no llegue al lugar de contacto antes de tiempo y espere a que el balón pase por encima de su cabeza para efectuar el bloqueo.
- Debe llegar al lugar de contacto con fuerza y tensión por si se produjera una situación de contacto con el adversario.
- Tras efectuar el bloqueo, realizará la amortiguación del balón mediante un ligerísimo gesto de flexión de brazos hacia la cabeza en los casos en los cuales haya efectuado el bloqueo por delante de su eje corporal.
- En los casos en los cuales el portero efectúe el bloqueo a la altura de su eje corporal, la amortiguación del balón se realizará con los brazos estirados, mediante un ligero movimiento de retroceso de éstos.
- Tras el gesto de amortiguación, llevará el balón al pecho para protegerlo.
- El contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.

Bloqueo aéreo lateral al centro de la portería

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde el cual se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la cual el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de trayectoria del balón en los primeros metros de su recorrido, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede hacerse con su posesión.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento al balón y sin perderlo de vista.
- Ante balones aéreos laterales dirigidos a zonas del área situadas a la altura del centro de la portería, se desplazará frontalmente hacia el balón.
- En algunos casos en los cuales la procedencia del balón sea muy próxima a la línea de fondo, debe hacerlo un tanto lateralizado, cruzando el paso.
- En los blocajes aéreos laterales, como norma general, si el balón procede de zonas laterales situadas a la izquierda de la portería, el portero debe impulsarse con la pierna del mismo lado, flexionando la rodilla contraria para equilibrarse en el aire y crear un espacio de protección ante el contrario con el objetivo de evitar contactos que dificulten el bloqueo.
- Ante balones aéreos procedentes de zonas laterales situadas a la derecha del portero, éste realizará el gesto contrario.
- El portero, tras el desplazamiento y el salto, colocará los brazos en la posición lo más estirada posible con el objetivo de efectuar el bloqueo en el punto más alto.
- Situará las palmas de las manos detrás del balón, con los pulgares prácticamente unidos, formando un triángulo con la ayuda de los índices.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Efectuará el bloqueo por encima de la cabeza y por delante de su eje corporal o a su altura.
- Es muy importante que el portero no llegue al lugar de contacto antes de tiempo y espere a que el balón pase por encima de su cabeza para efectuar el bloqueo.
- Debe llegar al lugar de contacto con fuerza y tensión por si se produjera una situación de contacto con el adversario.
- Tras efectuar el bloqueo, realizará la amortiguación del balón mediante un ligerísimo gesto de flexión de brazos hacia la cabeza en los casos en los cuales haya efectuado el bloqueo por delante de su eje corporal.
- En los casos en los cuales el portero efectúe el bloqueo a la altura de su eje corporal, la amortiguación del balón se realizará con los brazos estirados, mediante un ligero movimiento de retroceso de éstos.
- Tras el gesto de amortiguación, llevará el balón al pecho para protegerlo.
- El contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.

Bloqueo aéreo lateral al segundo palo

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde el cual se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la cual el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de trayectoria del balón en los primeros metros de su recorrido, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede hacerse con su posesión.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento al balón y sin perderlo de vista.
- Ante balones aéreos laterales dirigidos a zonas del área próximas al segundo palo, el portero se desplazará de manera dorsal-lateral hacia el balón, cruzando el paso.
- Evitará desplazarse de espaldas.
- En los blocajes aéreos laterales, como norma general, si el balón procede de zonas laterales situadas a la izquierda de la portería, el portero debe impulsarse con la pierna del mismo lado, flexionando la rodilla contraria para equilibrarse en el aire y crear un espacio de protección ante el contrario con el objetivo de evitar contactos que dificulten el bloqueo.
- Ante balones aéreos procedentes de zonas laterales situadas a la derecha del portero, éste realizará el gesto contrario.
- El portero, tras el desplazamiento y el salto, colocará los brazos en la posición lo más estirada posible con el objetivo de realizar el bloqueo en el punto más alto.
- Situará las palmas de las manos detrás del balón, con los pulgares prácticamente unidos, formando un triángulo con la ayuda de los índices.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Efectuará el bloqueo por encima de la cabeza, normalmente a la altura del eje corporal.
- Es muy importante que el portero no llegue al lugar de contacto antes de tiempo y espere a que el balón pase por encima de su cabeza para efectuar el bloqueo.
- Debe llegar al lugar de contacto con fuerza y tensión por si se produjera una situación de contacto con el adversario.
- Tras realizar el bloqueo, efectuará la amortiguación del balón con los brazos estirados, mediante un ligero movimiento de retroceso de éstos. Lo hará dando continuación a la trayectoria del balón.
- El contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo hará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera, por detrás de ésta o a su altura.
- En balones en los cuales llegue muy forzado podrá incluso dar continuación al movimiento cayendo al suelo.

Parte cuarta

**Fundamentos
técnicos
específicos
defensivos de no
recuperación
del balón**

Capítulo 7

El desvío

CONCEPTO

Podemos definir “desvío” como la acción del portero de modificar la trayectoria del balón mediante la utilización de una superficie de contacto, en este caso, las palmas de las manos.

CONSIDERACIONES

Es un recurso que el portero utiliza cuando no tiene la certeza suficiente de poder bloquear, recepcionar o hacerse con la posesión del balón con seguridad. El portero, mediante este gesto técnico, modificará la trayectoria del balón enviándolo hacia zonas laterales a la portería.

Lo primero que ha de tener en cuenta el portero a la hora de realizar un desvío es estar completamente seguro de la decisión adoptada de ejecutar el gesto técnico, es decir, no ir a detener el balón sino ir a desviarlo. El portero no podrá ejecutar las dos acciones a la vez, detener y desviar, por lo que tendrá que elegir rápidamente el gesto técnico que desea realizar.

Como norma general, el desvío es un recurso que el portero utiliza:

- Cuando no llega al balón con las garantías suficientes para hacerse con su posesión porque va muy escorado.
- Cuando el balón se aproxima con mucha fuerza y velocidad y le es imposible hacerse con su posesión.
- Cuando se cumplen las dos variantes a la vez.

TIPOS DE DESVÍO

Atendiendo a las características de la ejecución del gesto técnico, cabe distinguir dos tipos de desvío: los efectuados con una mano y los realizados con las dos. Teniendo en cuenta las situaciones anteriormente comentadas, el portero realizará un tipo u otro de desvío, es decir, desviará el balón con una mano o con las dos.

El desvío lateral a una mano

El portero realizará este tipo de desvío cuando no llegue al balón con las garantías suficientes para hacerse con su posesión porque vaya muy escorado y necesite efectuar una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y desviarlo. Podrá ser utilizado previa estirada lateral con fase de vuelo o sin ella y en los tres tipos de balones con trayectoria lateral, como son:

- Balones a ras de suelo.
- Balones a media altura (entre las rodillas y los hombros).
- Balones altos (hombro – cabeza – más arriba).

El desvío a una mano a ras de suelo

El portero efectuará este tipo de desvío en balones dirigidos a zonas laterales alejadas de su posición que se aproximan con una clara trayectoria a ras de suelo, en los cuales necesita una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío. La caída o estirada con “deslizamiento” será la técnica de caída más apropiada para ser combinada con este tipo de desvío.

Para efectuar el desvío, el portero, a la vez que realiza la estirada lateral previo desplazamiento si fuera necesario, extenderá el brazo del lado correspondiente y lo pondrá tenso. El grado preciso de tensión del brazo dependerá de la fuerza de aproximación del balón, siendo el grado de resistencia mayor cuanto mayor sea la fuerza de aproximación del balón, y viceversa.

Debe situar la palma de la mano mirando hacia el balón, con los dedos de las manos apuntando en la dirección que desea dar al desvío. Como norma general, buscará orientar el desvío hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.

El desvío a una mano a ras de suelo: características

Palma de la mano mirando al balón

Los dedos de la mano completamente extendidos mirando en la dirección que desea dar al desvío



Brazo estirado en prolongación del eje corporal



El grado de tensión del brazo dependerá de la fuerza de aproximación del balón

En el momento del contacto no dará una palmada al balón hacia el frente, sino que dejará que el balón golpee la palma de su mano, haciendo un pequeño gesto con la muñeca para orientarlo hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta. Dicho contacto debe producirse sobre la misma línea de proyección de la estirada y justo cuando el balón se encuentre a la altura de su eje corporal.

El desvío a una mano a media altura o alto

El portero efectuará este tipo de desvío en balones dirigidos a zonas laterales alejadas de su posición, que se aproximen a una altura superior a la de las rodillas, en los cuales necesita una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío. Podrá realizarlo con o sin fase de vuelo.

A la hora de desviar el balón y efectuar el gesto técnico del brazo, debe tener en cuenta un aspecto fundamental: la fuerza con la que se aproxima el balón. En algunas situaciones en las cuales el balón no lleva excesiva fuerza en su recorrido hacia la portería, el portero debe modificar el gesto técnico del brazo para evitar que el desvío salga demasiado corto o proyectado hacia zonas frontales.

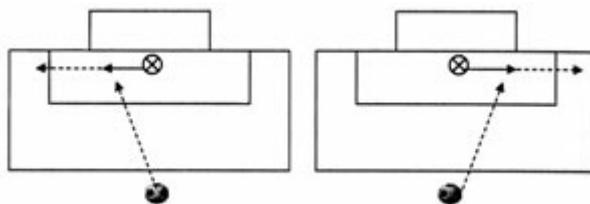
Para ello, esperará a que el balón llegue a la altura de su eje corporal para sacar el brazo en ese preciso momento y efectuar el desvío. Debe efectuar el movimiento del brazo en el momento preciso, sacándolo desde su posición natural próxima a las caderas y dirigiéndolo hacia el lateral. Lo hará sobre la misma línea de proyección de la estirada y justo cuando el balón se encuentre a la altura de su eje corporal.

Es importante que el portero evite prolongar el brazo antes de tiempo y que el balón golpee en su mano cuando ésta se encuentra quieta esperando el impacto. Para ello, es muy importante realizar un correcto cálculo de la trayectoria y contactar con el balón en el momento preciso, aprovechando la inercia del movimiento del brazo.

El contacto con el balón lo efectuará con la parte dura de la palma de la mano, realizando un pequeño gesto con la muñeca, forzándola hacia atrás, para apartar los dedos de las manos y golpear el balón con dicha parte de la palma.

Esta variante del gesto técnico de la muñeca también puede ser utilizada para desviar con las dos manos balones lanzados desde distancias cercanas, situaciones en las cuales el portero no tiene el tiempo suficiente para adaptar las manos a la posición de bloqueo y hacerse con la posesión del balón. Podríamos decir que, ante balones con escasa fuerza de aproximación, el portero efectúa una especie de “**desvío al paso**”.

Gráfico del desvío lateral a una mano



Trayectoria del balón paralela a la línea de meta y sobre la misma línea de proyección de la estirada

Generalmente, en el desvío lateral a una mano el portero intentará efectuar la batida hacia el lateral con el objetivo de orientar correctamente el cuerpo en la misma línea de dirección sobre la cual desea realizar el desvío. Por tanto, la utilización de la pierna de batida en el desvío lateral a una mano tendrá como objetivo principal la aproximación al balón más que hacer fuerza de oposición.

El desvío a mano cambiada

Cabe destacar también que dentro del desvío lateral a una mano merece especial mención el desvío comúnmente conocido como “**desvío a mano cambiada**”. En este tipo de variante técnica, el portero efectuará el desvío con la mano contraria a la mano del lado (mano natural) sobre el cual se aproxima el balón. La pondrá en práctica cuando éste, en su trayectoria hacia la portería, no sobrepase, o lo haga ligeramente, la línea del eje perpendicular que pasa a la altura de su cabeza cuando se encuentra realizando la estirada.

Para la correcta ejecución del gesto técnico, el portero, en este tipo de desvío, efectuará la batida hacia el lateral o ligeramente hacia atrás. Además, en algunos casos efectuará dicha batida ligeramente antes que si desviase el balón con la mano natural. De este modo acomodará el cuerpo para poder realizar el gesto técnico con la mano contraria de manera correcta.

Teniendo en cuenta que la inmensa mayoría de los porteros son diestros de mano, observamos que la mayor parte de los desvíos efectuados de esta manera son puestos en práctica junto con estiradas laterales hacia el lado izquierdo.

Esto nos hace pensar que en muchas ocasiones existe un abuso excesivo de este gesto técnico y que su utilización no es del todo correcta, pues muchos de los desvíos

realizados con la mano natural en estiradas laterales sobre el lado derecho son efectuados con la mano cambiada cuando la estirada es realizada hacia el lado izquierdo.

El portero utilizará también el desvío a mano cambiada en algunas situaciones especiales en las cuales realiza la estirada antes de tiempo y la mano natural (mano del lado sobre el cual realiza la estirada) queda alejada del balón, sin posibilidades de realizar el desvío.



Desvío a mano cambiada en situaciones especiales

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del desvío a una mano son:

- No seleccionar el gesto técnico que se ha de utilizar e intentar hacerse con la posesión del balón en lugar de desviarlo.
- Realizar un mal cálculo de trayectoria e intentar efectuar el desvío con las dos manos en lugar de hacerlo con una, acortando el gesto del brazo natural.
- Efectuar el movimiento del brazo de atrás hacia delante, dando una palmada hacia el frente al balón.
- Intentar efectuar el desvío a “mano cambiada” en lugar de hacerlo con la mano natural.
- En balones con escasa fuerza de aproximación, dejar que el balón golpee la palma de la mano y no dar orientación al desvío en lugar de efectuar el desvío “al paso”, sacando el brazo desde la cadera y golpeando el balón con la parte dura de la palma hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.
- Efectuar el desvío cuando el balón sobrepasa la posición que ocupa el eje corporal en la estirada.

El desvío lateral a dos manos

El portero utilizará este tipo de desvío cuando el balón, aun siendo factible para el bloqueo por no ser lo suficientemente escorado, se aproxime con demasiada fuerza y tensión y el portero no tenga la certeza suficiente de poder hacerse con su posesión, necesitando también una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío.

Es en estiradas laterales sin fase de vuelo, bien a media altura bien a ras de suelo, y

ante balones con bote previo donde más se requiere su ejecución, siendo menos frecuente su utilización en balones a media altura y altos con fase de vuelo.

El desvío a dos manos a media altura

El portero, a la hora de desviar el balón con las dos manos, a la vez que efectúa la estirada lateral, atacará el balón con sus brazos para evitar que éste le sorprenda con su fuerza. En el momento del contacto, las palmas de las manos se encontrarán mirando al balón, con los dedos apuntando en la dirección que desea dar al desvío.

La mano que sustenta el desvío y hace mayor fuerza de oposición al balón es la mano del lado sobre el cual realiza la estirada, haciendo la otra mano funciones de “colocador”. La palma de la mano “colocadora” estaría por encima de la que sustenta el desvío, un poco más retrasada y nunca en posición simétrica (como sucede en el bloque).



Normalmente, en situaciones de desvío a dos manos en las cuales el balón se aproxima con mucha fuerza y tensión, el contacto con el móvil debe producirse por delante de la posición que ocupa su eje corporal en la estirada.

El portero, en el desvío a dos manos ante balones con excesiva fuerza de aproximación, a diferencia de en el desvío a una mano, podrá “permitirse” orientar el desvío hacia zonas laterales diagonales a su posición, haciendo un gesto menos complicado y asumiendo menos riesgos.

Debido a la fuerza que lleva el balón en su trayectoria hacia la portería, su recorrido en el desvío a dos manos será siempre más largo que el que se produce en el desvío a una mano. Por esta razón, la lateralidad de la trayectoria del desvío no será tan importante como en el desvío a una mano, en el cual la distancia que recorre el balón tras el impacto con la mano es siempre más reducida.

Generalmente, a diferencia de la batida en el desvío a una mano, en la cual su único objetivo es la aproximación al balón, la batida en el desvío a dos manos tendrá dos objetivos: el de la aproximación y el de hacer fuerza de oposición. Por esta razón efectuará dicha batida dando un paso lateral adelantado, atacando el balón a la vez que

efectúa la aproximación.

En este tipo de acciones, en balones que llevan excesiva fuerza y potencia, el gesto técnico del desvío podrá pasar a convertirse en un “rechace”, pues en muchas ocasiones el portero antepondrá las manos al balón sin dotar a éste de ningún tipo de orientación.

Como hemos comentado anteriormente, ante balones lanzados desde distancias cercanas sin excesiva fuerza y lateralidad en su aproximación, situaciones en las cuales el portero no tiene el tiempo suficiente para adaptar las manos a la posición de bloqueo para hacerse con su posesión, podrá también efectuar el desvío con las dos manos.

Lo hará contactando con el balón con la parte dura de la palma de la mano natural (mano del lado de la estirada), realizando un pequeño gesto con la muñeca, forzándola hacia atrás, para apartar los dedos de la mano y poder golpear el balón con dicha parte de la palma. La otra mano dará continuación al gesto del desvío acompañando el movimiento de la primera, como si quisiera “encajar” el balón en dicha mano.

El desvío a dos manos a ras de suelo

La ejecución del gesto técnico en este tipo de desvío sería similar a la efectuada en el desvío a una mano a ras de suelo, con la salvedad de la entrada en acción de la mano contraria a la de la estirada o mano “colocadora”.

Mientras que en el desvío a media altura la mano “colocadora” tendrá más contacto en el balón, en el desvío a ras de suelo su función prácticamente se reducirá a “acompañar” el gesto técnico, garantizando que la mano del lado de la caída realice el desvío hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.

Para terminar, refiriéndonos al desvío en general, podríamos comentar que no es aconsejable que el portero use el puño o puños para desviar el balón hacia zonas laterales. Si bien es verdad que la distancia a alcanzar en el desvío sería mucho mayor que la que se pudiera lograr desviando el balón con las palmas de las manos, la dificultad producida por la irregularidad de la superficie de contacto y la complejidad del gesto técnico desaconsejan su utilización.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del desvío a dos manos son:

- No seleccionar el gesto técnico a utilizar e intentar hacerse con la posesión del balón en lugar de desviarlo.
- Efectuar el desvío con las dos manos en posición simétrica.
- Efectuar el movimiento del brazo o brazos de atrás hacia delante, dando una palmada hacia el frente al balón.
- No atacar con los brazos y las manos el balón cuando éste lleva excesiva fuerza y potencia en su aproximación.
- Efectuar el desvío cuando el balón sobrepasa la posición que ocupa el eje corporal en la estirada.

Desvío lateral a una mano a ras de suelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y discriminará el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará este tipo de desvío para balones dirigidos a zonas laterales alejadas de su posición que se aproximen con una clara trayectoria a ras de suelo, en los cuales no tenga las garantías suficientes para hacerse con su posesión y necesite una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario y si la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento en caso de que fuera necesario y la velocidad de aproximación del balón se lo permitiera, efectuará la batida impulsándose hacia el lateral y hacia el suelo en busca del balón.
- Lo hará con la pierna del lado sobre el cual se aproxima el balón, cargando todo el peso de su cuerpo sobre ella.
- A la vez que se impulsa en busca del balón, debe estirar su cuerpo, sacando el brazo en dirección al móvil para efectuar el desvío.
- Sacará el brazo desde su posición natural próxima a las caderas y lo dirigirá hacia el lateral, realizando dicho movimiento sobre la misma línea de proyección de la estirada.
- El brazo de desvío permanecerá tenso y estirado, en prolongación al cuerpo, con la palma de la mano mirando al balón y los dedos orientados en la dirección que desea dar al desvío.
- El grado de tensión del brazo dependerá de la fuerza de aproximación del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el balón se ha de producir a la altura del eje corporal con el objetivo de orientarlo debidamente hacia la horizontal.
- En el momento del contacto no dará una palmada al balón hacia el frente, sino que dejará que el balón se aproxime a su mano para realizar el desvío.
- Realizará un pequeño gesto de muñeca, acompañado por la palma de la mano y los dedos, con el objetivo de orientar el desvío hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.
- Tras efectuar el desvío, dará finalización al gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función será la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de estirada.

Desvío lateral a una mano a ras de suelo (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y elegirá el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará este tipo de desvío para balones dirigidos a zonas laterales alejadas de su posición que se aproximen con una clara trayectoria a ras de suelo, en los cuales no tenga las garantías suficientes para hacerse con su posesión y necesite una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario y si la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento en caso de que fuera necesario y la velocidad de aproximación del balón se lo permitiera, efectuará la batida impulsándose hacia el lateral y hacia el suelo en busca del balón.
- Lo hará con la pierna del lado sobre el cual se aproxime el balón, cargando todo el peso de su cuerpo sobre ella.
- A la vez que se impulsa en busca del balón debe estirar el cuerpo, sacando el brazo en dirección al móvil para efectuar el desvío.
- Sacará el brazo desde su posición natural próxima a las caderas y lo dirigirá hacia el lateral, realizando dicho movimiento sobre la misma línea de proyección de la estirada.
- El brazo de desvío permanecerá tenso y estirado, en prolongación al cuerpo, con la palma de la mano mirando al balón y los dedos orientados en la dirección que desea dar al desvío.
- El grado de tensión del brazo dependerá de la fuerza de aproximación del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el balón se ha de producir a la altura del eje corporal con el objetivo de orientarlo debidamente hacia la horizontal.
- En el momento del contacto no dará una palmada al balón hacia el frente, sino que dejará que el balón se aproxime a su mano para realizar el desvío.
- Realizará un pequeño gesto de muñeca, acompañado por la palma de la mano y los dedos, con el objetivo de orientar el desvío hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.
- Tras efectuar el desvío, dará finalización al gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función será la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de estirada.

Desvío lateral a una mano a media altura con fase de vuelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y seleccionará el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará este tipo de desvío para balones dirigidos a zonas laterales alejadas de su posición, que se aproximan a una altura superior a la de las rodillas e inferior a los hombros, en los cuales no tiene la certeza suficiente de poder hacerse con su posesión y necesita una estirada lateral con fase de vuelo para poder entrar en contacto con el balón y realizar el desvío.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario y si la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento en caso de que fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran, efectuará la batida impulsándose hacia el lateral, en busca del balón.
- Para ello cargará todo el peso de su cuerpo sobre la pierna de batida, cogiendo la fuerza de impulsión necesaria.
- Realizará el impulso hacia el lateral y hacia arriba, dependiendo el grado de impulsión hacia arriba de la altura a la cual vaya dirigido el balón.
- A la vez que se impulsa en busca del balón, tiene que estirar el cuerpo en el aire, sacando el brazo en dirección al móvil para efectuar el desvío.
- El brazo de desvío permanecerá tenso y estirado, en prolongación al cuerpo, con la palma de la mano mirando al balón y los dedos orientados en la dirección que desea dar al desvío.
- El grado de tensión del brazo dependerá de la fuerza de aproximación del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el balón ha de producirse a la altura del eje corporal con el objetivo de orientarlo debidamente hacia la horizontal.
- En el momento del contacto no dará una palmada al balón hacia el frente, sino que dejará que éste se aproxime a su mano para realizar el desvío.
- Realizará un pequeño gesto de muñeca, acompañado por la palma de la mano y los dedos, con el objetivo de orientar el desvío hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.
- Una vez efectuado el desvío, tomará contacto con el suelo con las manos y brazos, seguido del tronco, las rodillas y los pies.
- No obstante, si el portero lo prefiere y el balón ha sido desviado fuera del terreno de juego, podrá rodar sobre su cuerpo para reducir el impacto con el suelo.

Desvío lateral a una mano alto con fase de vuelo (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y elegirá el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- Efectuará este tipo de desvío para balones dirigidos a zonas laterales alejadas de su posición, que se aproximen a una altura superior a la de las rodillas e inferior a los hombros, en los cuales no tenga la certeza suficiente de poder hacerse con su posesión y necesite una estirada lateral con fase de vuelo para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario y si la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran.
- Ha de efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento en caso de que fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran, efectuará la batida impulsándose hacia el lateral, en busca del balón.
- Para ello cargará todo el peso de su cuerpo sobre la pierna de batida, cogiendo la fuerza de impulsión necesaria.
- Realizará el impulso hacia el lateral y hacia arriba, dependiendo el grado de impulsión hacia arriba de la altura a la que vaya dirigido el balón.
- A la vez que se impulsa en busca del balón, debe estirar el cuerpo en el aire, sacando el brazo en dirección al móvil para efectuar el desvío.
- El brazo de desvío permanecerá tenso y estirado, en prolongación del cuerpo, con la palma de la mano mirando el balón y los dedos orientados en la dirección que desea dar al desvío.
- El grado de tensión del brazo dependerá de la fuerza de aproximación del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el balón se ha de producir a la altura del eje corporal con el objetivo de orientarlo debidamente hacia la horizontal o hacia arriba, por encima del larguero.
- En el momento del contacto no dará una palmada al balón hacia el frente, sino que dejará que el balón se aproxime a su mano para realizar el desvío.
- Realizará un pequeño gesto de muñeca, acompañado por la palma de la mano y los dedos, con el objetivo de orientar el desvío hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta o por encima de la portería en el caso de que el balón llevase una trayectoria aérea próxima al larguero.
- Una vez efectuado el desvío, tomará contacto con el suelo con las manos y brazos, seguido del tronco, las rodillas y los pies.
- No obstante, si el portero lo prefiere y el balón ha sido desviado fuera del terreno de juego, podrá rodar sobre el cuerpo para reducir el impacto con el suelo.

Desvío lateral a dos manos sin fase de vuelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón y discriminará el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- El portero realizará este tipo de desvío ante balones dirigidos a zonas laterales más o menos cercanas a su posición que se aproximen con excesiva fuerza y tensión, situaciones en las cuales no tiene la certeza suficiente de poder hacerse con su posesión y necesita una estirada lateral para entrar en contacto con el balón y realizar el desvío.
- Realizará un desplazamiento lateral previo si fuera necesario y si la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran.
- Debe efectuar dicho desplazamiento lateral con pasos cortos y rápidos, manteniendo la mirada fija en el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras realizar el desplazamiento en caso de que fuera necesario y la velocidad y fuerza de aproximación del balón se lo permitieran, efectuará la batida impulsándose hacia el lateral, en busca del balón.
- Para ello cargará todo el peso de su cuerpo sobre la pierna de batida.
- Mientras realiza la estirada lateral, atacará el balón con sus brazos.
- La parte superior del tronco debe acompañar también el movimiento de los brazos, haciendo fuerza de oposición al balón.
- Normalmente, el contacto con el balón debe producirse por delante de la línea de su eje corporal.
- Orientará las palmas de las manos y las muñecas hacia la zona sobre la cual desea desviar el balón, siendo lo más conveniente realizarlo hacia zonas laterales paralelas a la línea de meta.
- La mano que realiza el desvío es la mano del lado hacia el cual se dirige el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La palma de la mano contraria haría funciones de “colocador”, colaborando en dar dirección al desvío para evitar dar salida al balón hacia zonas frontales.
- Situará la palma de la mano “colocadora” por encima de la palma de la mano natural (palma de la mano que realiza el desvío), un poco más retrasada y nunca en posición simétrica.
- El portero en la caída tomará contacto con el suelo con los pies y la parte exterior de las rodillas, seguido del tronco, los brazos y las manos.
- Dará finalización al gesto técnico levantando hacia arriba, bien estirada, la pierna contraria.
- Su función será la de equilibrar el movimiento del cuerpo acompañando al tronco en la fase descendente de la caída.
- Al tratarse de un desvío lateral sin fase de vuelo, el portero, en toda la ejecución del gesto técnico, no perderá en ningún momento el contacto con el terreno de juego.

Capítulo 8

El rechace

CONCEPTO

Es la acción técnica defensiva en la cual el portero, ante la aproximación de un adversario a su posición, antepone su cuerpo al balón con el objetivo de evitar que éste sobrepase su posición.

Normalmente se dará en situaciones de uno contra uno, en las cuales el portero contacta con el balón con cualquier parte de su cuerpo, saliendo éste rechazado sin una dirección determinada.

Como hemos comentado anteriormente, para conseguir su objetivo, utilizará cualquier parte de su cuerpo, pues debido a las características especiales de estas situaciones y teniendo en cuenta que la distancia a la que se encuentra el contrario es muy escasa, le será prácticamente imposible hacerse con la posesión del balón o en su defecto desviarlo en una dirección determinada. El portero se enfrentará a este tipo de situaciones con actitud de “tapar” la trayectoria del balón en lugar de ir a hacerse con su posesión o desviarlo.

No obstante, como hemos comentado en el capítulo anterior, en muchas situaciones en las cuales el balón se aproxima con fuerza y tensión excesivas, el portero, aun desviando el balón con las manos, no será capaz de dotarlo de una dirección determinada, pudiéndose considerar también esta acción técnica como un rechace.

Capítulo 9

Las incorporaciones

CONCEPTO

Podríamos definir “incorporación” como la acción del portero de levantarse del suelo tras haber realizado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón y con el fin de efectuar una segunda acción.

La incorporación del portero del suelo debe ser lo más coordinada y equilibrada posible, orientada hacia el balón, si lo que desea es acudir a hacerse con su posesión, o hacia el lugar donde desea posicionarse, si lo que pretende es reubicarse para dar contestación a una posible segunda acción.

OBJETIVOS

Los objetivos del portero a la hora de efectuar una incorporación tras haber realizado una estirada lateral son los siguientes:

- Adoptar de nuevo la posición básica con la mayor rapidez posible, unas veces en el mismo lugar de la caída y otras en zonas laterales situadas a la derecha, izquierda o al frente de su posición, preparándose de nuevo para dar contestación a una posible segunda acción.
- Hacerse con la posesión del balón en los casos en los cuales el balón permanezca cercano a su posición.

CONSIDERACIONES

Como hemos comentado anteriormente, el portero, tras no haber podido hacerse con la posesión del balón, debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para seguir el desarrollo del juego en las siguientes situaciones:

- Tras haber efectuado un desvío mediante estirada lateral.
- Tras habersele escapado el balón involuntariamente en la estirada.
- Tras golpear el balón en un compañero o adversario, no llegando el balón a su

- posición, habiendo efectuado una estirada lateral sin entrar en contacto con el móvil.
- Tras desviar el balón mediante estirada lateral y golpear éste en el larguero o en cualquiera de los dos postes de la portería, saliendo rebotado hacia el terreno de juego.
 - Tras golpear el balón en el larguero o cualquiera de los dos postes de la portería, habiendo efectuado la estirada lateral sin entrar en contacto con el balón y saliendo éste rebotado hacia el terreno de juego.

TIPOS DE INCORPORACIÓN

El portero tras realizar la estirada lateral, lo primero que debe tener en cuenta a la hora de efectuar la incorporación y dar continuación a la jugada es la nueva situación del balón. Además, como norma fundamental, no perderá nunca la cara al balón y lo seguirá con la mirada en el transcurso de la incorporación.

Considerando las situaciones anteriormente mencionadas, el portero, tras haber efectuado una estirada lateral, podría incorporarse del suelo mediante tres técnicas diferentes:

Incorporación al estado natural (vuelta a la posición básica)

El portero utilizará esta técnica de incorporación tras haber efectuado una estirada lateral normalmente sin fase de vuelo y ante balones laterales más o menos próximos a su posición en la que la caída no cree excesiva descompensación y el balón salga desviado o rechazado hacia el frente. En tales situaciones debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible con el objetivo de adoptar la misma posición corporal que tenía antes de la caída o, en su defecto, acudir al rechace. Como su nombre indica, es una incorporación de vuelta al estado natural o posición básica.

El portero, partiendo de la posición de estirada lateral, antes de proceder a realizar la incorporación debe tener flexionada la rodilla del lado sobre el cual ha efectuado la caída, con el pie por detrás de su eje corporal.

Si no es así, arrastrará rápidamente dicha pierna hacia la posición descrita anteriormente, evitando la incomodidad que ésta pueda producirle en su incorporación si se encuentra por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.

Se incorporará mediante el apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna del lado contrario. El apoyo de la mano en el suelo ha de efectuarlo a la altura del hombro y ligeramente por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego; lo realizará apoyando la palma de la mano firmemente en el suelo y con los dedos mirando al frente. El apoyo del pie lo realizará en la misma línea horizontal que el efectuado con la palma de la mano, apoyando toda la planta del pie firmemente en el suelo y con los dedos de los pies mirando hacia el frente.

En esta primera fase de la incorporación, si ha realizado los apoyos correctamente, el portero debe encontrarse semiarrodillado mirando al frente, con la rodilla del lado sobre el cual realiza la estirada apoyada en el terreno de juego y la contraria flexionada, con la planta del pie apoyada en el suelo y con los dedos de los pies mirando al frente.

Es muy importante que el portero evite quedarse totalmente arrodillado mirando al frente con las dos rodillas apoyadas en el suelo. Para ello ha de evitar que la rodilla del lado contrario sobre el cual realiza la estirada entre en contacto con el suelo.

Para volver al estado natural o posición básica, el portero, en una segunda fase, se incorporará mediante un pequeño impulso (como si diera un pequeño salto), evitando que la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada sea arrastrada por el suelo antes de ser apoyada en el terreno de juego. El portero, además, no debe impulsarse nunca para ponerse en pie con la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada. La planta del pie de dicha pierna no entrará en contacto con el suelo hasta la última fase de la incorporación.

En situaciones en las cuales se ha efectuado la estirada lateral con fase de vuelo, aunque el balón salga rechazado hacia el frente, debido a la descompensación corporal que se produce en la caída, sería más conveniente volver a la posición original mediante rotación en el suelo, aprovechando la inercia de la estirada para efectuar la incorporación. No obstante, la elección del tipo de técnica de incorporación a utilizar debe realizarla el portero en cada caso.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica de la incorporación al estado natural son:

- Intentar efectuar la incorporación con la pierna del mismo lado de la caída situada por delante de la posición que ocupa el eje corporal en el suelo.
- Impulsarse apoyando las dos manos en el suelo (girando el tronco y colocando el pecho mirando al terreno de juego) en lugar de hacerlo solamente con la mano del mismo lado de la caída.
- Intentar incorporarse mediante apoyos de las manos por detrás de la posición que ocupan las piernas en el terreno de juego.
- Efectuar el apoyo en el suelo con los nudillos en lugar de hacerlo con la palma de la mano.
- Quedarse totalmente arrodillado mirando al frente, con las dos rodillas apoyadas en el terreno de juego.
- Utilizar la pierna del mismo lado de la caída para efectuar la impulsión en lugar de hacerlo con la pierna contraria.
- Utilizar esta técnica para incorporarse y acudir a un segundo balón o a para reubicarse en zonas situadas hacia el mismo lado de la estirada.

Incorporación hacia el mismo lado de la estirada

El portero utilizará esta técnica de incorporación tras haber efectuado la estirada

lateral con o sin fase de vuelo en la que el balón sale desviado o rechazado hacia el mismo lado de la caída.

En tales casos, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada y desplazarse hacia el mismo lado de la caída con el fin de hacerse con la posesión del balón o ubicarse de nuevo ante una posible segunda acción.

Partiendo de la posición de caída lateral, se incorporará mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna del lado contrario. El apoyo de la mano en el suelo debe ser en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o un poco más adelantado. Lo hará apoyando la palma de la mano firmemente en el suelo, con los dedos mirando hacia la diagonal del lado de la estirada.

El apoyo del pie lo efectuará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna del mismo lado de la caída, dando una especie de “paso montado” con el objetivo de realizar la incorporación ganando terreno al balón.

Se impulsará con la parte interior de la planta del pie, con los dedos mirando hacia la diagonal del lado de la estirada, no necesitando en este caso apoyar toda la superficie plantar en el terreno de juego.

Debe realizar dichos apoyos al mismo tiempo, situando el cuerpo en un estado de semiincorporación de manera que la pierna del mismo lado de la caída tenga espacio para impulsarse en el suelo y dar continuación a la incorporación. Dicho apoyo lo realizará más o menos sobre la posición que ocupa su mano en el suelo y lo efectuará sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.

Una vez realizados estos tres apoyos, el portero dará continuación al movimiento desplazándose hacia el balón o hacia el lugar elegido, con el objetivo de defender la portería y dar contestación a una posible segunda acción.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica de la incorporación hacia el mismo lado de la estirada son:

- Impulsarse apoyando las dos manos en el suelo (girando el tronco y colocando el pecho mirando al suelo) en lugar de hacerlo solamente con la mano del mismo lado de la caída.
- Intentar incorporarse mediante apoyos de las manos por detrás de la posición que ocupan las piernas en el terreno de juego.
- Efectuar el apoyo en el suelo con los nudillos en lugar de hacerlo con la palma de la mano.
- Quedarse totalmente arrodillado mirando al frente con las dos rodillas apoyadas en el terreno de juego.
- Impulsarse por primera vez en el suelo con la pierna del mismo lado de la caída en lugar de hacerlo con la contraria “montando el paso”.
- Realizar el apoyo de la pierna del lado contrario por detrás del eje corporal en lugar de hacerlo por delante.
- No elegir correctamente el tipo de incorporación a utilizar e intentar efectuar la incorporación al estado natural con el objetivo de acudir a un segundo balón o a una

posible segunda acción hacia el mismo lado de la estirada.

Incorporación hacia el lado contrario de la estirada (rotación en el suelo)

El portero utilizará esta técnica de incorporación tras haber efectuado una estirada lateral con o sin fase de vuelo en la que el balón sale desviado o rechazado hacia el lado contrario de la estirada.

En estas situaciones, como en las anteriores, el portero se ha de incorporar del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada y desplazarse con el fin de hacerse con la posesión del balón o ubicarse de nuevo ante una posible segunda acción. Esta técnica de incorporación también puede ser utilizada en situaciones en las que el balón salga desviado a zonas frontales y el portero haya efectuado la estirada lateral con desplazamiento y fase de vuelo.

Normalmente, en estiradas laterales efectuadas con desplazamiento previo y fase de vuelo, debido a la descompensación que se crea en la caída al quedar los pies por delante de la posición que ocupa el eje corporal en el terreno de juego, la incorporación al estado natural resulta más complicada. Por ello, en este tipo de situaciones el portero aprovechará la inercia de la estirada para realizar la rotación en el suelo y efectuar la incorporación. El objetivo de dicha rotación será situar el cuerpo en dirección al balón para efectuar rápidamente la incorporación.

Para ello, pasará las dos piernas por delante de su cuerpo dibujando una semicircunferencia. Las piernas no deben tener contacto con el terreno de juego hasta que el portero se encuentre prácticamente en la posición inversa a la de la estirada, con el costado del lado contrario a la caída apoyado en el suelo.

Una vez concluida la fase de rotación, el portero, habiendo situado su cuerpo en sentido contrario al de la estirada, dará continuación a la incorporación mediante los apoyos de pies y manos.

El apoyo de la mano será similar al efectuado en la incorporación hacia el mismo lado de la caída, en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o un poco más adelantado. Lo hará apoyando la palma de la mano firmemente en el suelo, con los dedos mirando en la dirección de la incorporación.

El apoyo del pie lo efectuará con la pierna del mismo lado de la estirada y lo realizará a la altura de la posición que ocupa la rodilla contraria en el terreno de juego una vez realizada la rotación. Lo efectuará bien por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo bien por detrás. Si realiza dicho apoyo por detrás, dará mayor velocidad a la subida, mientras que si lo hace por delante comerá terreno al balón o al desplazamiento posterior a la incorporación.

Dichos apoyos de pies y manos serán similares a los realizados en la incorporación hacia el mismo lado de la estirada, teniendo en cuenta que si decide realizar el apoyo por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, deberá hacerlo a la altura de la rodilla más próxima al terreno de juego y por detrás de ésta. En ambos casos concentrará toda la fuerza de apoyo en la parte interior de la planta del pie.

Ambos apoyos serán efectuados al mismo tiempo, quedando el cuerpo semiincorporado, facilitando la continuación del gesto técnico mediante el apoyo en el

suelo de la pierna contraria (la más próxima al terreno de juego). Una vez realizados estos tres apoyos, el portero continuará la incorporación desplazándose hacia el balón, si lo que desea es hacerse con su posesión, o hacia el lugar elegido, si lo que pretende es defender la portería y dar contestación a una posible segunda acción.

Es muy importante que el portero, a la hora de efectuar cualquier tipo de incorporación, sea capaz de intuir la nueva situación del balón mientras realiza la estirada con el objetivo de elegir rápidamente el tipo de técnica a utilizar y aprovechar la última fase de la caída para adaptar la posición corporal al tipo de incorporación elegida.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica de la incorporación mediante rotación en el suelo son:

- Al pasar las piernas por delante del cuerpo dibujando una semi-circunferencia, tocar con aquéllas el suelo.
- Incorporar demasiado el tronco del suelo mientras se está efectuando la rotación en el suelo.
- Efectuar la semicircunferencia levantando demasiado los pies del terreno de juego en lugar de hacerlo a ras de suelo.
- No aprovechar la inercia de la estirada para realizar la incorporación.
- No elegir correctamente el tipo de incorporación que se ha de utilizar e intentar efectuar la incorporación mediante rotación en el suelo con el objetivo de acudir a un segundo balón o a una posible segunda acción hacia el mismo lado de la estirada.

Incorporación al estado natural (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRAFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero, tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará este tipo de incorporación para volver a la posición original tras haber realizado una estirada lateral, normalmente sin fase de vuelo y ante balones laterales más o menos próximos a su posición en situaciones en las cuales la caída no crea excesiva descompensación.
- Antes de proceder a iniciar la incorporación, el portero debe tener la rodilla de la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada flexionada, con el pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Si no es así, arrastrará dicha pierna a la posición mencionada, evitando de esta manera la incomodidad que pueda producirle en la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se incorporará impulsándose mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna contraria.
- El apoyo de la mano en el suelo debe efectuarlo a la altura del hombro y ligeramente por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Lo efectuará apoyando totalmente extendida toda la palma de su mano firmemente en el suelo, con los dedos mirando al frente.
- Evitará realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.
- El apoyo del pie debe efectuarlo en la misma línea horizontal del apoyo hecho con la palma de la mano.
- Lo efectuará apoyando la planta del pie firmemente en el suelo, con los dedos de los pies mirando hacia el frente.
- En esta primera fase de la incorporación, si ha realizado los apoyos correctamente, debe encontrarse semiarrodillado y mirando al frente.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La rodilla de la pierna del lado de la caída se encontrará apoyada en el suelo, mientras que la pierna contraria permanecerá con la rodilla flexionada, con la planta del pie en contacto con el terreno de juego y con los dedos mirando al frente.
- El portero evitará en todo momento quedar totalmente arrodillado; la rodilla de la pierna del lado contrario de la caída nunca debe entrar en contacto con el suelo.
- Para volver a la posición original, dará continuación al movimiento iniciado mediante un impulso hacia arriba, buscando la extensión de la rodilla flexionada.
- Efectuará dicho impulso con la pierna contraria del lado de la caída. Nunca debe realizarlo con la pierna del mismo lado.
- Se ayudará de ese impulso para volver a la posición original; lo efectuará dando un pequeño salto, evitando que la pierna del lado de la caída sea arrastrada por el suelo.
- Tras ese pequeño impulso, las dos piernas entrarán al mismo tiempo en contacto con el suelo, adoptando de esta manera la posición original.

Incorporación hacia el mismo lado de la estirada (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero, tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que ha de realizar.
- Utilizará este tipo de incorporación para volver a la posición original tras haber realizado una estirada lateral, normalmente sin fase de vuelo y ante balones laterales más o menos próximos a su posición en situaciones en las cuales la caída no crea excesiva descompensación.
- Antes de iniciar la incorporación, el portero debe tener flexionada la rodilla de la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada con el pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Si no es así, arrastrará dicha pierna a la posición mencionada, evitando de esta manera la incomodidad que pueda producirle en la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se incorporará impulsándose mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna contraria.
- El apoyo de la mano en el suelo debe efectuarlo a la altura de su hombro y ligeramente por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Lo efectuará apoyando totalmente extendida toda la palma de su mano con firmeza en el suelo, con los dedos mirando al frente.
- Evitará realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.
- El apoyo del pie debe efectuarlo en la misma línea horizontal del apoyo hecho con la palma de la mano, apoyando toda la planta del pie firmemente en el suelo, con los dedos de los pies mirando al frente.
- En esta primera fase de la incorporación, si ha realizado los apoyos correctamente, se debe encontrar semiarrodillado y mirando al frente.
- La rodilla de la pierna del lado de la caída estará apoyada en el suelo, mientras que la pierna contraria permanecerá con la rodilla flexionada, con la planta del pie en contacto con el terreno de juego.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Evitará en todo momento quedar totalmente arrodillado; la rodilla de la pierna del lado contrario de la caída nunca debe entrar en contacto con el suelo.
- Para volver a la posición original, el portero dará continuación al movimiento iniciado mediante un impulso hacia arriba, buscando la extensión de la rodilla flexionada.
- Efectuará dicho impulso con la pierna contraria del lado de la caída; nunca ha de realizarlo con la pierna del mismo lado.
- Se ayudará de ese impulso para volver a la posición original.
- Lo hará dando un pequeño salto, evitando que la pierna del lado de la caída sea arrastrada por el suelo.
- Tras ese pequeño impulso, las dos piernas entrarán al mismo tiempo en contacto con el suelo, adoptando de esta manera la posición original o posición básica.

Incorporación mediante rotación en el suelo con apoyo natural (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero, tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará este tipo de incorporación para volver a la posición original tras haber realizado una estirada lateral, normalmente sin fase de vuelo y ante balones laterales más o menos próximos a su posición, en situaciones en las cuales la caída no crea excesiva descompensación.
- Antes de proceder a iniciar la incorporación, debe tener la rodilla de la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada flexionada, con el pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Si no es así, arrastrará dicha pierna a la posición mencionada, evitando de esta manera la incomodidad que pueda producirle en la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se incorporará impulsándose mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna contraria.
- El apoyo de la mano ha de realizarlo a la altura de su hombro y ligeramente por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Lo efectuará apoyando total-mente extendida toda la palma de su mano firmemente en el suelo, con los dedos mirando al frente.
- Evitará realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.
- El apoyo del pie debe hacerlo en la misma línea horizontal del apoyo efectuado con la palma de la mano.
- Lo efectuará apoyando la planta del pie firmemente en suelo, con los dedos de los pies mirando hacia el frente.
- En esta primera fase de la incorporación, si ha realizado los apoyos correctamente, debe encontrarse semiarrodillado y mirando al frente.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La rodilla de la pierna del lado de la caída se encontrará apoyada en el suelo, mientras que la pierna contraria permanecerá con la rodilla flexionada, con la planta del pie en contacto con el terreno de juego y con los dedos mirando al frente.
- El portero evitará en todo momento quedar totalmente arrodillado; la rodilla de la pierna del lado contrario de la caída nunca ha de entrar en contacto con el suelo.
- Para volver a la posición original, dará continuación al movimiento iniciado mediante un impulso hacia arriba, buscando la extensión de la rodilla flexionada.
- Efectuará dicho impulso con la pierna contraria del lado de la caída. Nunca debe realizarlo con la pierna del mismo lado.
- Se ayudará de ese impulso para volver a la posición original, y lo efectuará dando un pequeño salto, evitando que la pierna del lado de la caída sea arrastrada por el suelo.
- Tras ese pequeño impulso, las dos piernas entrarán al mismo tiempo en contacto con el suelo, adoptando de esta manera la posición original.

Incorporación mediante rotación en el suelo con apoyo atrás (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero, tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que ha de realizar.
- Utilizará este tipo de incorporación para desplazarse hacia el mismo lado de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- Antes de iniciar la incorporación, el portero debe tener la rodilla de la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada flexionada, con el pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Si no es así, arrastrará dicha pierna a la posición mencionada, evitando de esta manera la incomodidad que pueda producirle en la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se incorporará impulsándose mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna contraria.
- El apoyo de la mano debe realizarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en suelo o un poco más adelantado.
- Lo hará apoyando totalmente extendida toda la palma de su mano firmemente en el suelo, evitando realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.
- El apoyo de la pierna lo realizará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna más próxima al terreno de juego.
- Lo efectuará con el pie mirando hacia la diagonal del lado de la caída, con la parte interior de la planta del pie, no necesitando en este caso el apoyo de toda la superficie plantar.
- Mediante dicho apoyo del pie con ese paso adelantado, buscará orientar la incorporación hacia el lado deseado, ganando terreno al balón o al desplazamiento posterior.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se impulsará mediante los apoyos de pie y mano al mismo tiempo, pasando a un estado de semiincorporación.
- Es en ese instante cuando el portero aprovechará para efectuar un segundo impulso con la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada.
- Dicho impulso lo realizará mediante apoyo sobre la posición que ocupaba su mano en el suelo y lo efectuará sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.
- Hasta esta fase de la incorporación, la planta del pie de la pierna del lado de la caída no deberá entrar en contacto con el suelo.
- Una vez realizados estos tres apoyos, el portero dará continuación al movimiento desplazándose hacia el balón si decide acudir al rechace o hacia su nueva ubicación si lo que pretende es posicionarse para dar contestación a una posible segunda acción.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elijirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará este tipo de incorporación para desplazarse hacia el mismo lado de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- Antes de proceder a iniciar la incorporación, ha de tener flexionada la rodilla de la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada con el pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Si no es así, arrastrará dicha pierna a la posición mencionada, evitando de esta manera la incomodidad que pueda producirle en la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se incorporará impulsándose mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna contraria.
- El apoyo de la mano debe realizarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o un poco más adelantado.
- Lo efectuará apoyando totalmente extendida toda la palma de la mano con firmeza en el suelo, evitando realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.
- El apoyo de la pierna lo realizará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna más próxima al terreno de juego.
- Lo efectuará con el pie mirando hacia la diagonal del lado de la caída, con la parte interior de la planta del pie, no necesitando en este caso el apoyo de toda la superficie plantar.
- Mediante dicho apoyo del pie, con ese paso adelantado buscará orientar la incorporación hacia el lado deseado, ganando terreno al balón o al desplazamiento posterior.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se impulsará mediante los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, pasando a un estado de semiincorporación.
- Es en ese instante cuando el portero aprovechará para efectuar un segundo impulso con la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada.
- Dicho impulso lo realizará mediante apoyo sobre la posición que ocupaba su mano en el suelo y lo efectuará sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.
- Hasta esta fase de la incorporación, la planta del pie de la pierna del lado de la caída no debe entrar en contacto con el suelo.
- Una vez realizados estos tres apoyos, el portero dará continuación al movimiento desplazándose hacia el balón si decide acudir al rechace o hacia su nueva ubicación si lo que pretende es posicionarse para dar contestación a una posible segunda acción.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápido posible para continuar la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará este tipo de incorporación para desplazarse hacia el mismo lado de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- Antes de iniciar la incorporación, debe tener flexionada la rodilla de la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada con el pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el terreno de juego.
- Si no es así, arrastrará dicha pierna a la posición mencionada, evitando de esta manera la incomodidad que pueda producirle en la incorporación.
- Se incorporará impulsándose mediante un apoyo de la mano del mismo lado de la caída y la pierna contraria.
- El apoyo de la mano lo hará en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en suelo o un poco más adelantado, apoyando totalmente extendida toda la palma de la mano firmemente en el suelo, evitando realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El apoyo de la pierna lo realizará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna más próxima al terreno de juego.
- Lo efectuará con el pie mirando hacia la diagonal del lado de la caída, con la parte interior de la planta del pie, no necesitando en este caso el apoyo de toda la superficie plantar.
- Mediante dicho apoyo del pie con ese paso adelantado, buscará orientar la incorporación hacia el lado deseado, ganando terreno al balón o al desplazamiento posterior.
- Se impulsará con los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, pasando a un estado de semiincorporación.
- Es en ese instante cuando el portero aprovechará para efectuar un segundo impulso con la pierna del lado sobre el cual ha realizado la estirada.
- Dicho impulso lo realizará mediante apoyo sobre la posición que ocupaba su mano en el suelo y sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.
- Hasta esta fase de la incorporación, la planta del pie de la pierna del lado de la caída no debe entrar en contacto con el suelo.
- El portero, una vez realizados estos tres apoyos, dará continuación al movimiento desplazándose hacia el balón si decide acudir al rechace, o hacia su nueva ubicación si lo que pretende es posicionarse para dar contestación a una posible segunda acción.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará esta variante técnica para incorporarse hacia el lado contrario de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- También podrá utilizar este tipo de incorporación para volver al estado original o posición básica en los casos en los que haya efectuado la estirada lateral con desplazamiento y fase de vuelo, produciéndose una descompensación en la caída que dificulta la incorporación con la técnica habitual.
- Tras haber efectuado la estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, en algunos casos por golpear en un compañero o adversario, cambiando éstos su trayectoria, aprovechará la inercia de la estirada para iniciar la incorporación mediante rotación del cuerpo en el suelo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Aprovechando dicha inercia, ha de situar el cuerpo en sentido contrario al de la estirada, pasando las piernas por delante del cuerpo, como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Las piernas no deben tener contacto con el terreno de juego hasta que el cuerpo del portero se encuentre prácticamente en situación inversa a la de la estirada.
- Evitará en todo momento quedar sentado mirando hacia delante, perdiendo de esta manera la inercia de la estirada y dificultando la incorporación.
- Lo hará pasando las piernas por delante del cuerpo como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Tras haber situado el cuerpo en posición inversa a la de la estirada, efectuará los apoyos correspondientes para dar continuación a la incorporación.
- Efectuará dichos apoyos con la pierna del lado sobre el cual ha efectuado la estirada y la mano del lado contrario.
- El apoyo de la mano debe realizarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o ligeramente adelantado.
- Lo hará apoyando totalmente extendida toda la palma de la mano firmemente en el suelo, evitando realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El apoyo de la pierna lo realizará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna contraria.
- Se impulsará con el pie mirando hacia la diagonal, con la parte interior de la planta del pie, no necesitando en este caso el apoyo de toda la superficie plantar.
- Mediante dicho apoyo del pie, “montando” el paso, buscará orientar la incorporación hacia el lateral para ganar terreno al balón o a la nueva ubicación.
- Se impulsará mediante los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, pasando a un estado de semiincorporación. En ese instante el portero aprovechará para efectuar un segundo apoyo con la pierna contraria.
- Lo realizará sobre la posición que ocupaba su mano en el suelo y sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.
- Hasta esta fase de la incorporación, la planta del pie de la pierna del lado contrario de la caída no debe entrar en contacto con el suelo.
- El portero, una vez realizados estos tres apoyos, finalizará el gesto técnico adoptando la posición básica o desplazándose hacia la dirección sobre la cual ha efectuado la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará esta variante técnica para incorporarse hacia el lado contrario de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- También podrá utilizar este tipo de incorporación para volver al estado original o posición básica en los casos en los que haya efectuado la estirada lateral con desplazamiento y fase de vuelo, produciéndose una descompensación en la caída que dificulta la incorporación con la técnica habitual.
- Tras haber efectuado la estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, en algunos casos por golpear en un compañero o adversario, cambiando éstos su trayectoria, aprovechará la inercia de la estirada para iniciar la incorporación mediante rotación del cuerpo en el suelo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Aprovechando dicha inercia, ha de situar su cuerpo en sentido contrario al de la estirada, pasando las piernas por delante del cuerpo, como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Las piernas no deben tener contacto con el terreno de juego hasta que el cuerpo del portero se encuentre prácticamente en situación inversa a la de la estirada.
- Evitará en todo momento quedar sentado mirando hacia delante, perdiendo de esta manera la inercia de la estirada y dificultando la incorporación.
- Lo hará pasando las piernas por delante del cuerpo como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Tras haber situado el cuerpo en posición inversa a la de la estirada, efectuará los apoyos correspondientes para dar continuación a la incorporación.
- Efectuará dichos apoyos con la pierna del lado sobre el cual ha efectuado la estirada y la mano del lado contrario.
- El apoyo de la mano debe realizarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o ligeramente adelantado.
- Lo hará apoyando totalmente extendida toda la palma de la mano firmemente en el suelo, evitando realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El apoyo de la pierna lo realizará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna contraria.
- Se impulsará con el pie mirando hacia la diagonal, con la parte interior de la planta del pie, no necesitando en este caso el apoyo de toda la superficie plantar.
- Mediante dicho apoyo del pie, “montando” el paso, buscará orientar la incorporación hacia el lateral para ganar terreno al balón o a la nueva ubicación.
- Se impulsará con los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, pasando a un estado de semiincorporación. En ese instante, el portero aprovechará para efectuar un segundo apoyo con la pierna contraria.
- Lo realizará sobre la posición que ocupaba su mano en el suelo y sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.
- Hasta esta fase de la incorporación, la planta del pie de la pierna del lado contrario de la caída no debe entrar en contacto con el suelo.
- Una vez realizados estos tres apoyos, el portero finalizará el gesto técnico adoptando la posición básica o desplazándose hacia la dirección sobre la cual ha efectuado la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero, tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará esta variante técnica para incorporarse hacia el lado contrario de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- También podrá utilizar este tipo de incorporación para volver al estado original o posición básica, en los casos en los que haya efectuado la estirada lateral con desplazamiento y fase de vuelo, produciéndose una descompensación en la caída que dificulta la incorporación con la técnica habitual.
- Tras haber efectuado la estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, en algunos casos por golpear en un compañero o adversario, cambiando éstos su trayectoria, aprovechará la inercia de la estirada para iniciar la incorporación mediante rotación del cuerpo en el suelo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Aprovechando dicha inercia, ha de situar el cuerpo en sentido contrario al de la estirada, pasando las piernas por delante de su cuerpo, como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Las piernas no deben tener contacto con el terreno de juego hasta que el cuerpo del portero se encuentre prácticamente en situación inversa a la de la estirada.
- Evitará en todo momento quedar sentado mirando hacia delante, perdiendo de esta manera la inercia de la estirada y dificultando la incorporación.
- Lo hará pasando las piernas por delante del cuerpo como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Tras haber situado el cuerpo en posición inversa a la de la estirada, efectuará los apoyos correspondientes para dar continuación a la incorporación.
- Efectuará dichos apoyos con la pierna del lado sobre el cual ha efectuado la estirada y la mano del lado contrario.
- El apoyo de la mano debe realizarlo en la misma línea horizontal de la posición de su hombro en el suelo o ligeramente adelantado.
- Lo hará apoyando totalmente extendida toda la palma de la mano con firmeza en el suelo, evitando realizar dicho apoyo con el puño o los nudillos.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El apoyo de la pierna lo realizará por delante de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo, prácticamente a la altura de la rodilla de la pierna contraria.
- Se impulsará con el pie mirando hacia la diagonal, con la parte interior de la planta del pie, no necesitando en este caso el apoyo de toda la superficie plantar.
- Mediante dicho apoyo del pie, “montando” el paso, buscará orientar la incorporación hacia el lateral para ganar terreno al balón o a la nueva ubicación.
- Se impulsará mediante los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, pasando a un estado de semiincorporación. En ese instante, el portero aprovechará para efectuar un segundo apoyo con la pierna contraria.
- Lo realizará sobre la posición que ocupaba su mano en el suelo y sobre la misma línea horizontal de los apoyos anteriores.
- Hasta esta fase de la incorporación, la planta del pie de la pierna del lado contrario de la caída no debe entrar en contacto con el suelo.
- Una vez realizados estos tres apoyos, el portero finalizará el gesto técnico adoptando la posición básica o desplazándose hacia la dirección sobre la cual ha efectuado la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará esta variante técnica para incorporarse hacia el lado contrario de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- También podrá utilizar este tipo de incorporación para volver al estado original o posición básica, en los casos en los que la estirada se haya efectuado con desplazamiento y fase de vuelo, produciéndose una descompensación en la caída que dificulta la incorporación con la técnica habitual.
- Tras haber efectuado la estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, en algunos casos por golpear en un compañero o adversario, cambiando éstos su trayectoria, aprovechará la inercia de la estirada para iniciar la incorporación mediante rotación del cuerpo en el suelo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Aprovechando dicha inercia, debe situar el cuerpo en sentido contrario al de la estirada.
- Lo hará pasando las piernas por delante del cuerpo, como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Las piernas no deben entrar en contacto con el terreno de juego hasta que el cuerpo del portero se encuentre prácticamente en situación inversa a la de la estirada.
- Evitará en todo momento quedar sentado mirando hacia delante, perdiendo de esta manera la inercia de la estirada y dificultando la incorporación.
- Tras haber situado el cuerpo en posición inversa a la de la estirada, efectuará los apoyos correspondientes para dar continuación a la incorporación.
- Efectuará dichos apoyos con la pierna del lado sobre el cual ha efectuado la estirada y la mano del lado contrario.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En este caso efectuará el apoyo del pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo y lo hará a la altura de la rodilla de la pierna más próxima al terreno de juego.
- Lo realizará concentrando toda la fuerza de impulsión en la parte interior de la planta del pie.
- El apoyo de la mano debe efectuarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o un poco más adelantado, impulsándose con la palma de la mano y los dedos firmemente en el suelo.
- Efectuará la impulsión en el suelo mediante los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, quedando semiincorporado.
- Dará continuación a la incorporación apoyando la pierna contraria, efectuando dicho apoyo sobre la posición que ocupaba la palma de la mano en el terreno de juego.
- Finalizará el gesto técnico adoptando la posición básica o desplazándose hacia la dirección sobre la cual ha efectuado la incorporación.
- Si efectúa el apoyo del pie por detrás, como en este caso, ganará velocidad en la subida, mientras que, si lo realiza por delante, ganará terreno al balón o al desplazamiento posterior a la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará esta variante técnica para incorporarse hacia el lado contrario de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- También podrá utilizar este tipo de incorporación para volver al estado original o posición básica, en los casos en los que haya efectuado la estirada lateral con desplazamiento y fase de vuelo, produciéndose una descompensación en la caída que dificulta la incorporación con la técnica habitual.
- Tras haber efectuado la estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, en algunos casos por golpear en un compañero o adversario, cambiando éstos su trayectoria, aprovechará la inercia de la estirada para iniciar la incorporación mediante rotación del cuerpo en el suelo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Aprovechando dicha inercia, debe situar el cuerpo en sentido contrario al de la estirada.
- Lo hará pasando las piernas por delante de su cuerpo, como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Las piernas no han de entrar en contacto con el terreno de juego hasta que el cuerpo del portero se encuentre prácticamente en situación inversa a la de la estirada.
- Evitará en todo momento quedar sentado mirando hacia delante, perdiendo de esta manera la inercia de la estirada y dificultando la incorporación.
- Tras haber situado su cuerpo en posición inversa a la de la estirada, efectuará los apoyos correspondientes para dar continuación a la incorporación.
- Efectuará dichos apoyos con la pierna del lado sobre el cual ha efectuado la estirada y la mano del lado contrario.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En este caso efectuará el apoyo del pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo y lo hará a la altura de la rodilla de la pierna más próxima al terreno de juego.
- Lo realizará concentrando toda la fuerza de impulsión en la parte interior de la planta del pie.
- El apoyo de la mano debe efectuarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o un poco más adelantado, impulsándose con la palma de la mano y los dedos firmemente en el suelo.
- Efectuará la impulsión en el suelo mediante los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, quedando semiincorporado.
- Dará continuación a la incorporación apoyando la pierna contraria, efectuando dicho apoyo sobre la posición que ocupaba la palma de la mano en el terreno de juego.
- Finalizará el gesto técnico adoptando la posición básica o desplazándose hacia la dirección sobre la cual ha efectuado la incorporación.
- Si efectúa el apoyo del pie por detrás, como en este caso, ganará velocidad en la subida, mientras que si lo realiza por delante ganará terreno al balón o al desplazamiento posterior a la incorporación.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haber efectuado una estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, el portero debe incorporarse del suelo lo más rápidamente posible para dar continuación a la jugada o intervenir con acierto en una posible segunda acción.
- Dependiendo de la nueva posición del balón, elegirá el tipo de incorporación que debe realizar.
- Utilizará esta variante técnica para incorporarse hacia el lado contrario de la caída una vez efectuada la estirada lateral, bien para hacerse con la posesión del balón o bien para reubicarse ante una posible segunda acción.
- También podrá utilizar este tipo de incorporación para volver al estado original o posición básica, en los casos en los que haya efectuado la estirada lateral con desplazamiento y fase de vuelo, produciéndose una descompensación en la caída que dificulta la incorporación con la técnica habitual.
- Tras haber efectuado la estirada lateral sin haberse hecho con la posesión del balón, en algunos casos por golpear en un compañero o adversario, cambiando éstos su trayectoria, aprovechará la inercia de la estirada para iniciar la incorporación mediante rotación del cuerpo en el suelo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Aprovechando dicha inercia, debe situar el cuerpo en sentido contrario al de la estirada.
- Lo hará pasando las piernas por delante de su cuerpo, como si dibujara con ellas una semicircunferencia.
- Las piernas no deben entrar en contacto con el terreno de juego hasta que el cuerpo del portero se encuentre prácticamente en situación inversa a la de la estirada.
- Evitará en todo momento quedar sentado mirando hacia delante, perdiendo de esta manera la inercia de la estirada y dificultando la incorporación.
- Tras haber situado el cuerpo en posición inversa a la de la estirada, efectuará los apoyos correspondientes para dar continuación a la incorporación.
- Efectuará dichos apoyos con la pierna del lado sobre el cual ha efectuado la estirada y la mano del lado contrario.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En este caso efectuará el apoyo del pie por detrás de la posición que ocupa su eje corporal en el suelo y lo hará a la altura de la rodilla de la pierna más próxima al terreno de juego.
- Lo realizará concentrando toda la fuerza de impulsión en la parte interior de la planta del pie.
- El apoyo de la mano debe efectuarlo en la misma línea horizontal de la posición que ocupa su hombro en el suelo o un poco más adelantado, impulsándose con la palma de la mano y los dedos firmemente en el suelo.
- Efectuará la impulsión en el suelo mediante los apoyos del pie y la mano al mismo tiempo, quedando semiincorporado.
- Dará continuación a la incorporación apoyando la pierna contraria, efectuando dicho apoyo sobre la posición que ocupaba la palma de la mano en el terreno de juego.
- Finalizará el gesto técnico adoptando la posición básica o desplazándose hacia la dirección sobre la cual ha efectuado la incorporación.
- Si efectúa el apoyo del pie por detrás, como en este caso, ganará velocidad en la subida, mientras que, si lo realiza por delante ganará terreno al balón o al desplazamiento posterior a la incorporación.

El despeje de puños

CONCEPTO

Es la acción del portero de golpear el balón con el puño o los puños para alejarlo de la portería cuando no puede hacerse con su posesión, modificando su trayectoria inicial e imprimiéndole una dirección determinada. Es un recurso fundamentalmente utilizado en el juego aéreo y quizás una de las acciones técnicas más complejas de todas las que debe manejar el portero, requiriendo una gran coordinación, equilibrio, fuerza, destreza y potencia en el aire.

CONSIDERACIONES

Al igual que en el bloqueo aéreo, hay cinco aspectos fundamentales que el portero debe tener en cuenta al realizar un despeje de puño o puños.

La colocación inicial

La ubicación espacial del portero a la hora de defender la portería dependerá fundamentalmente de los siguientes factores:

- El lado y la distancia desde los cuales el contrario realiza el centro.
- La pierna de golpeo del jugador.
- El ángulo que posee el atacante.
- La situación de los defensores y atacantes.
- Factores meteorológicos (viento).

El cálculo de la trayectoria del balón

El primer aspecto que ha de considerar el portero a la hora de iniciar la salida para efectuar un despeje de puño o puños es el cálculo de la trayectoria del balón. Debe calcular el lugar y la altura óptimos en los que, extendiendo el brazo y ayudándose de un impulso (salto), puede despejar el balón en el transcurso de la trayectoria que éste describe.

Al igual que en la colocación inicial, hay una serie de factores que intervienen en este cálculo de la trayectoria, como son:

- La distancia desde la cual el contrario efectúa el centro.
- La pierna con la cual centra el jugador (natural o cambiada).
- El tipo de golpeo que efectúa el adversario (efecto, parábola).
- El viento, que puede alargar, acortar o variar la trayectoria.

El portero, una vez efectuado el cálculo, que debe realizar en los primeros metros de la trayectoria del balón, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, lo “pedirá” a sus compañeros mediante un grito fuerte y breve, comunicando a éstos que va iniciar la salida para despejar el balón.

El desplazamiento

En los dos tipos de despejes (un puño o dos puños), el portero efectuará el desplazamiento previo al salto mediante carrera frontal hacia delante. La única situación en la cual el portero podrá utilizar otro tipo de desplazamiento será para despejar balones dirigidos a zonas próximas al segundo palo. En estos casos efectuará un desplazamiento dorsal-lateral cruzando el paso, despejando el balón con un puño, nunca con dos.

Variables del desplazamiento respecto al tipo de despeje

Despeje	Desplazamiento frontal	Desplazamiento dorsal-lateral
Un puño	Sí	Sí
Dos puño	Sí	No

La ejecución del salto

El portero hará la batida impulsándose con una u otra pierna dependiendo de la mano con la cual realice el despeje en el caso de golpear el balón con un puño, y de la zona de procedencia del centro si lo hace con los dos puños.

Como norma general, cuando realice el despeje con un puño, si el balón proviene de zonas situadas a la derecha de la portería, el portero efectuará la batida con la pierna izquierda para despejar el balón con el brazo derecho, y viceversa. Asimismo, flexionará la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor para equilibrarse en el salto y protegerse de los adversarios.

Pierna de batida y brazo de golpeo respecto a la procedencia del balón en el despeje con un puño

Despeje	Procedencia	Pierna de batida	Brazo de golpeo
Un puño	Lado derecho	Izquierda	Derecho
	Lado izquierdo	Derecha	Izquierdo

De la misma manera, cuando realice el despeje con los dos puños, si el balón proviene de zonas laterales situadas a su derecha, realizará la batida con la pierna derecha, y viceversa. En los casos en los cuales la procedencia del centro sea frontal, al igual que en el bloqueo aéreo, efectuará la batida con la pierna contraria del lado al que tiende el balón. Además, flexionará la rodilla contraria de la pierna de impulsión para equilibrarse en el salto y protegerse de los adversarios.

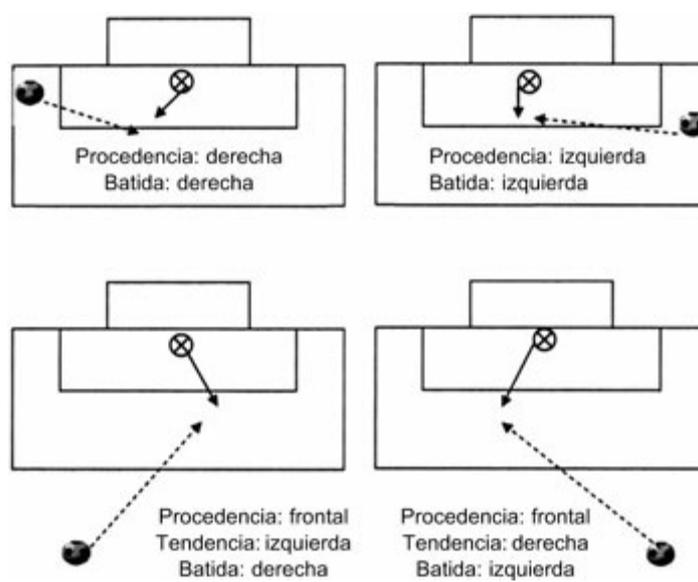
Pierna de batida respecto a la procedencia del balón en el despeje con dos puños

Despeje	Procedencia	Pierna de batida
Dos puños	Lado derecho	Derecho
	Lado izquierdo	Izquierdo

El despeje

Una vez realizado el cálculo de la trayectoria, el desplazamiento hacia el balón y efectuado el impulso con la pierna correspondiente, el portero armará el brazo o brazos flexionando el codo o codos hacia atrás con el puño o puños cerrados. En el caso del despeje a dos puños, éstos permanecerán unidos, con la cara interior de las muñecas mirándose, con los nudillos de ambas manos en contacto y con los pulgares situados en la parte superior, concretamente justo encima de los dedos índices.

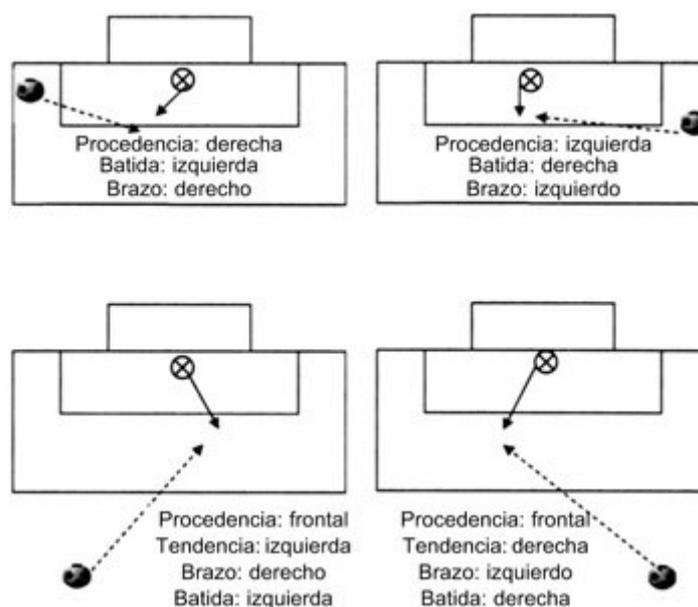
Gráfico de utilización de la pierna de batida en el despeje con dos puños



Como norma general, el portero debe despejar el balón (como indica el gráfico) con el brazo derecho cuando el balón provenga de zonas situadas a la derecha de la portería y con el brazo izquierdo cuando el balón se aproxime desde zonas situadas a la izquierda de su posición.

No obstante, muchos porteros eligen realizar siempre el despeje con la mano “dominante”, pues, como hemos dicho al inicio de este capítulo, el despeje de puño o puños es una de las acciones técnicas más complicadas aun realizando el gesto con la mano “dominante”.

Gráfico del brazo ejecutor y pierna de batida en el despeje con un puño



En este caso, ante un centro realizado desde zonas situadas a la izquierda de la portería y sin manejo de la mano izquierda, que por norma general sería la que se debería utilizar para efectuar el despeje hacia zonas contrarias, el portero despejará el balón con el puño de la mano derecha o con los dos. Lo hará dirigiendo el despeje hacia la zona de procedencia del centro o hacia la zona central, pues, si intentara despejar el balón hacia la zona contraria de la procedencia del centro, el riesgo de fallar en el golpeo sería muy alto debido a la complejidad y a lo antinatural del gesto técnico.

El contacto con el balón debe producirse por delante del eje corporal y en la fase

ascendente del salto, nunca en la fase descendente, pues el portero perdería la inercia del movimiento de impulsión y no tendría la fuerza necesaria para efectuar el despeje. Contactará con el puño o puños en la parte central-inferior del balón, dotando de altura y longitud al despeje. El ángulo óptimo de salida del balón tras el contacto con el puño o puños ha de ser más o menos 45° .

Procurará dotar al despeje de una trayectoria larga y parabólica hacia zonas no pobladas de adversarios con el fin de obtener el tiempo suficiente para volver a ubicarse y recuperar su posición en la portería.

Lo ideal en el despeje de puños, como en todo tipo de despejes, es enviar el balón a zonas próximas a compañeros para intentar realizar un contragolpe, pero, debido a la complejidad del gesto técnico, la prioridad del portero debe ser la de alejar el balón de la zona de peligro. El portero, además, ha de aprovechar la totalidad del movimiento de extensión del brazo o brazos para golpear el balón y enviarlo lo más lejos posible de su área.

Asimismo, la distancia que alcance el balón en el despeje estará condicionada por los siguientes factores:

- La velocidad de la carrera previa al despeje.
- La velocidad del movimiento de aceleración del brazo o brazos.
- El ángulo de salida del balón.

TIPOS DE DESPEJE DE PUÑO

El despeje con un puño

El portero efectuará el despeje con un puño fundamentalmente en balones laterales y frontales que se aproximen sin excesiva fuerza y tensión y tengan una trayectoria parabólica. Este tipo de despeje aventaja en distancia al despeje efectuado con los dos puños, pero tiene el inconveniente de ser menos seguro, pues la superficie de contacto al golpear el balón es menor.

No es aconsejable para el portero efectuar el despeje con un puño en balones frontales y laterales que se aproximen con mucha fuerza, tensión y poca trayectoria parabólica, pues la superficie de contacto es menor y correrá el riesgo de que se le doble la muñeca por la fuerza de aproximación del balón. En este tipo de balones realizará el despeje con los dos puños.

Mientras que el despeje con un puño requiere un mayor “ataque” hacia el balón por parte del portero debido a la poca o escasa fuerza que lleva aquél en su trayectoria, el despeje con dos puños no necesitará un ataque tan pronunciado, pues el portero, en este último caso, se aprovechará de la fuerza y potencia del balón para despejarlo hacia la zona deseada.

Variables del despeje de puños en balones con trayectoria parabólica

Trayectoria parabólica	Despeje	Seguridad	Alcance
	Un puño	Menor	Mayor
	Dos puños	Mayor	Menor

Es importante destacar también que en situaciones en las cuales el portero deba efectuar el despeje en zonas muy concurridas de compañeros y adversarios, tendrá más posibilidades de despejar el balón si decide efectuarlo con un puño.

Es muy común en córners y faltas laterales ver situaciones en las cuales varios defensores y atacantes ocupan un mismo espacio, obligando al portero a efectuar el despeje desde una posición más alejada del balón, debiendo aquél golpearlo con un puño debido a la imposibilidad de aproximarse a la distancia suficiente para hacerlo con los dos.

Esto sucederá en mayor medida en centros efectuados al área que son despejados de manera incorrecta por un defensor o golpean en algún jugador, cogiendo el balón altura y cayendo prácticamente perpendicular al terreno de juego en zonas próximas al área de meta o punto de penalti.

El despeje con dos puños

Fundamentalmente, el portero realizará el despeje con los dos puños en balones aéreos laterales y frontales que se aproximen con mucha fuerza, potencia y escasa trayectoria parabólica. No obstante, también podrá efectuar el despeje con dos puños en balones con una trayectoria larga y parabólica, en situaciones en las cuales prefiera asegurar el despeje aun sabiendo que éste tendrá un alcance menor que si lo realizara con un puño.

A diferencia del despeje con un puño, el despeje con dos puños podrá ser utilizado en los dos tipos de trayectorias con sus respectivas características. Además, es un despeje más seguro que el anterior al tener el portero una mayor superficie de contacto al golpear el balón.

Como hemos comentado anteriormente, en el despeje con dos puños éstos permanecerán cerrados y unidos, con la cara interior de las muñecas mirándose, con los nudillos de ambas manos en contacto y los pulgares situados en la parte superior, concretamente justo encima de los índices.

La diferencia más notable entre los dos tipos de despejes radica en el tipo de desplazamiento previo que el portero utilice en su aproximación al balón. Mientras que el despeje con un puño podrá realizarlo cuando se aproxime al balón mediante desplazamientos frontales y dor-sales-laterales cruzando el paso (balones dirigidos al segundo palo), el despeje con dos puños lo efectuará únicamente cuando se aproxime al balón mediante desplazamiento frontal.

Por lo tanto, el portero pondrá en práctica el despeje con dos puños cuando se desplace exclusivamente de manera frontal hacia el balón, es decir, en balones que provengan de posiciones frontales o frontales laterales y en balones laterales al primer palo y al centro de la portería, en los cuales se aproxima al balón mediante este tipo de desplazamiento.



El despeje frontal con dos puños

El portero utilizará esta variante técnica del despeje con los dos puños en situaciones de disparo a portería en las cuales el balón se aproxime con mucha potencia, fuerza y tensión y le sea imposible hacerse con su posesión.

Efectuará el despeje de esta manera en situaciones en las que el balón lleve una clara trayectoria dirigida hacia su cuerpo a una altura superior a la de la cintura, siendo los balones con trayectorias dirigidas a la parte inferior del pecho los más factibles para realizar el despeje mediante esta variante técnica. Además, en ningún momento de la ejecución del gesto técnico el portero perderá el contacto con el terreno de juego.

No obstante, habrá situaciones en las cuales se vea obligado a despejar el balón de esta manera debiendo efectuar una estirada frontal hacia delante. Lo hará en balones divididos en los cuales no pueda realizar un bloqueo ni tenga el tiempo suficiente para esperar a que el balón se aproxime a su posición para efectuar el despeje, debiendo atacarlo y despejarlo mediante estirada frontal hacia delante.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del despeje de puño o puños son:

- Efectuar un mal cálculo de trayectoria, de manera que el balón supere al portero por encima de su cuerpo en la salida.
- No apreciar el tipo de balón y efectuar el despeje con un puño en lugar de hacerlo con los dos, y viceversa.
- No utilizar el desplazamiento correcto al atacar el balón.
- No pedir el balón a los compañeros mediante un grito fuerte y breve, sorprendiendo a éstos con la salida.
- Efectuar la batida lejos del balón, teniendo que corregir en el aire la posición del cuerpo para realizar el despeje, produciendo de esta manera una descompensación corporal en el aire.

- Saltar antes de tiempo y realizar el despeje en la fase descendente del salto.
- Llegar al lugar de contacto con el balón con demasiada antelación y efectuar la impulsión sin utilizar la inercia del desplazamiento previo.
- No atacar el balón y esperarlo.
- Efectuar el despeje con la mano del mismo lado de la pierna que realiza la impulsión.
- Ir a golpear el balón con violencia en lugar de asegurar el despeje.
- No aprovechar la total extensión del brazo o brazos para efectuar el despeje.
- Realizar el movimiento de extensión del brazo o brazos antes de tiempo.
- Efectuar el despeje contactando con el balón por debajo de los hombros, dotándolo de una trayectoria descendente y hacia el suelo.
- No contactar en la parte inferior-central del balón en el momento de golpearlo.
- Una vez efectuado el despeje, no recuperar rápidamente la posición en la portería.

Por las características y connotaciones especiales que posee el gesto técnico y observando su utilización y ejecución en la competición de alto nivel, podríamos no considerar un error efectuar el despeje con la mano “dominante” o “habitual” independientemente de la procedencia y trayectoria del balón, siempre y cuando el desplazamiento previo al despeje fuese frontal.

Hemos de tener en cuenta que la mayoría de los porteros son diestros de mano y diestros de pie, por lo que la pierna habitual de impulsión será la izquierda. En estos casos, a la complejidad de realizar el despeje con la mano “no dominante” se añade la obligación de tener que efectuar el salto con la pierna de impulsión no dominante, lo que complica muchísimo la correcta ejecución del gesto técnico.

No obstante, en los casos en los cuales el portero realizara el desplazamiento previo de manera dorsal-lateral (balones hacia el segundo palo), debido a la complicación que se produciría en la ejecución del gesto técnico al intentar despejar con el brazo derecho (brazo dominante) un balón procedente de zonas laterales situadas a la izquierda de la portería, sí podríamos considerar un error efectuar el despeje con la mano “dominante” o “habitual”.

El despeje con un puño (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde los cuales se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la que el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de la trayectoria del balón en los primeros metros de su trayectoria, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede despejar el balón para alejarlo del área.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento el balón y sin perderlo de vista.
- Como norma general, en balones procedentes de zonas situadas a la derecha de la portería realizará la batida con la pierna izquierda, debiendo efectuar el despeje con el brazo derecho, y viceversa.
- Nunca debe efectuar el despeje con el brazo del mismo lado de la pierna que realiza la batida.
- El portero, tras el desplazamiento y el salto, ha de contactar con el balón en el punto más alto.
- Para ello, mientras efectúa el impulso con la pierna correspondiente, armará el brazo ejecutor flexionando el codo hacia atrás con el puño cerrado.
- El contacto con el balón debe producirse por delante del eje corporal y en la fase ascendente del salto.
- Realizará el golpeo aprovechando toda la fuerza e inercia de la total extensión del movimiento de los brazos hacia delante y hacia arriba.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el puño se producirá en la parte central-inferior del balón.
- Dará continuación al movimiento de total extensión del brazo echando su cuerpo hacia delante, dando un mayor impulso al golpeo.
- El ángulo óptimo de posición del brazo en el momento de contacto con el balón será más o menos 45° .
- En la medida de lo posible, procurará enviar el balón hacia zonas no pobladas de adversarios o zonas próximas a la posición de sus compañeros.
- Además, intentará dotar al balón de una trayectoria larga y parabólica con el objetivo de que aquél permanezca el mayor tiempo posible en el aire, obteniendo de esta manera el tiempo suficiente para recuperar su posición en la portería.
- Tras realizar el despeje, el contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.
- Una vez haya tomado contacto con el suelo, recuperará rápidamente su posición en la portería sin perder de vista el balón.

El despeje con un puño (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semi-flexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupa su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde los cuales se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la que el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de la trayectoria del balón en los primeros metros de su trayectoria, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede despejar el balón para alejarlo del área.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento el balón y sin perderlo de vista.
- Como norma general, en balones procedentes de zonas situadas a la derecha de la portería, realizará la batida con la pierna izquierda, debiendo efectuar el despeje con el brazo derecho, y viceversa.
- Nunca debe efectuar el despeje con el brazo del mismo lado de la pierna que realiza la batida.
- El portero, tras el desplazamiento y el salto, ha de contactar con el balón en el punto más alto.
- Para ello, mientras efectúa el impulso con la pierna correspondiente, armará el brazo ejecutor flexionando el codo hacia atrás con el puño cerrado.
- El contacto con el balón debe producirse por delante del eje corporal y en la fase ascendente del salto.
- Realizará el golpeo aprovechando toda la fuerza e inercia de la total extensión del movimiento de los brazos hacia delante y hacia arriba.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el puño se producirá en la parte central-inferior del balón.
- Dará continuación al movimiento de total extensión del brazo echando el cuerpo hacia delante, dando un mayor impulso al golpeo.
- El ángulo óptimo de posición del brazo en el momento de contacto con el balón será más o menos 45°.
- En la medida de lo posible, procurará enviar el balón hacia zonas no pobladas de adversarios o zonas próximas a la posición de sus compañeros.
- Además, intentará dotar al balón de una trayectoria larga y parabólica con el objetivo de que aquél permanezca el mayor tiempo posible en el aire, obteniendo de esta manera el tiempo suficiente para recuperar su posición en la portería.
- Tras realizar el despeje, el contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.
- Una vez haya tomado contacto con el suelo, recuperará rápidamente su posición en la portería sin perder de vista el balón.

El despeje con dos puños (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semi-flexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde las cuales se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la que el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de la trayectoria del balón en los primeros metros de su trayectoria, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede despejar el balón para alejarlo del área.
- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento el balón y sin perderlo de vista.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Como norma general, en balones procedentes de zonas situadas a la izquierda de la portería, realizará la batida con la pierna izquierda, y viceversa.
- Tras el desplazamiento y el salto, el portero debe contactar con el balón en el punto más alto.
- Para ello, mientras realiza el impulso con la pierna correspondiente, armará los brazos flexionando los codos hacia atrás, acercando los puños a la parte superior del pecho, bajo el cuello.
- Los puños permanecerán unidos, con la cara interior de las muñecas mirándose, con los nudillos de ambas manos en contacto y los pulgares situados en la parte superior, concretamente justo encima de los dedos índices.
- El contacto con el balón debe producirse por delante del eje corporal y en la fase ascendente del salto.
- Realizará el golpeo aprovechando toda la fuerza e inercia de la total extensión del movimiento de los brazos hacia delante y arriba.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con los puños se producirá en la parte central-inferior del balón.
- Dará continuación al movimiento de total extensión de los brazos echando el cuerpo hacia delante, dando un mayor impulso al golpeo.
- El ángulo óptimo de posición de los brazos en el momento de contacto con el balón será más o menos 45° .
- Procurará en la medida de lo posible enviar el balón hacia zonas no pobladas de adversarios o zonas próximas a la posición de sus compañeros.
- Además, intentará dotar al balón de una trayectoria larga y parabólica con el objetivo de que aquél permanezca el mayor tiempo posible en el aire, obteniendo de esta manera el tiempo suficiente para recuperar su posición en la portería.
- Tras realizar el despeje, el contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.
- Una vez haya tomado contacto con el suelo, recuperará rápidamente su posición en la portería sin perder en ningún momento de vista el balón.

El despeje con dos puños (vista lateral)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semi-flexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde los cuales se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la cual el adversario efectúa el centro (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de la trayectoria del balón en los primeros metros de su trayectoria, inmediatamente después de salir de los pies del adversario, efectuando la salida si decide que puede despejar el balón para alejarlo del área.
- Se desplazará con la cabeza erguida, mirando en todo momento el balón y sin perderlo de vista.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Como norma general, en balones procedentes de zonas situadas a la izquierda de la portería, realizará la batida con la pierna izquierda, y viceversa.
- Tras el desplazamiento y el salto, el portero debe contactar con el balón en el punto más alto.
- Para ello, mientras realiza el impulso con la pierna correspondiente, armará los brazos flexionando los codos hacia atrás, acercando los puños a la parte superior del pecho, bajo el cuello.
- Los puños permanecerán unidos, con la cara interior de las muñecas mirándose, con los nudillos de ambas manos en contacto y los pulgares situados en la parte superior, concretamente justo encima de los dedos índices.
- El contacto con el balón debe producirse por delante del eje corporal y en la fase ascendente del salto.
- Realizará el golpeo aprovechando toda la fuerza e inercia de la total extensión del movimiento de los brazos hacia delante y arriba.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con los puños se producirá en la parte central-inferior del balón.
- Dará continuación al movimiento de total extensión de los brazos echando el cuerpo hacia delante, dando un mayor impulso al golpeo.
- El ángulo óptimo de posición de los brazos en el momento de contacto con el balón será más o menos 45°.
- Procurará en la medida de lo posible enviar el balón hacia zonas no pobladas de adversarios o zonas próximas a la posición de sus compañeros.
- Además, intentará dotar al balón de una trayectoria larga y parabólica con el objetivo de que aquél permanezca el mayor tiempo posible en el aire, obteniendo de esta manera el tiempo suficiente para recuperar su posición en la portería.
- Tras realizar el despeje, el contacto con el suelo lo efectuará con las dos piernas o con una.
- Si decide hacerlo con una, lo efectuará con la pierna de batida, entrando la otra pierna en contacto inmediatamente después de la primera y por delante de ésta.
- Una vez haya tomado contacto con el suelo, recuperará rápidamente su posición en la portería sin perder en ningún momento de vista el balón.

El despeje frontal con dos puños

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semi-flexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- Hará un cálculo de la trayectoria del balón, eligiendo el gesto técnico a realizar.
- El portero utilizará esta variante técnica del despeje con los dos puños en balones dirigidos a su cuerpo, concretamente a la altura del pecho, los cuales se aproximan a gran velocidad y con muchísima fuerza y potencia.
- Podrá utilizar también esta variante técnica en balones dirigidos al vientre; para ello debe bajar el centro de gravedad del cuerpo adelantando una pierna y flexionando ligeramente las rodillas. Ha de adelantar la pierna del lado del cuerpo sobre el cual tiene tendencia el balón.
- El objetivo de esta variante técnica del despeje con dos puños será despejar o rechazar el balón aprovechando su fuerza de aproximación.
- Por esta razón, el grado de tensión corporal debe ser mayor que el adoptado al efectuar un bloqueaje, evitando de esta manera el desequilibrio que pueda producirle el impacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras posicionar y equilibrar las piernas adecuadamente para garantizar la correcta realización del gesto técnico, colocará las manos en disposición de efectuar el despeje.
- Armará los brazos flexionando los codos hacia atrás, llevando las manos hacia la parte inferior del pecho con los puños cerrados.
- Los puños permanecerán unidos, con las caras interiores de las muñecas mirándose, los nudillos de ambas manos en contacto y los pulgares situados en la parte superior, concretamente justo encima de los índices.
- Debe contactar con el balón por delante del eje corporal, aprovechando toda la extensión de los brazos en el momento de golpear el balón.
- Contactará con los puños en la parte central del balón, aprovechando su fuerza de aproximación para alejarlo de la portería.
- Lo hará aprovechando la total extensión de movimiento de sus brazos hacia delante.
- Debe realizar el despeje con actitud de asegurar el contacto con la superficie y el sitio adecuados, nunca con actitud de despejarlo de manera violenta.

Capítulo 11

La prolongación

CONCEPTO

Es la acción técnica que realiza el portero en determinadas situaciones de alargar la trayectoria aérea de un balón cuando no puede hacerse con su posesión, utilizando los dedos y la parte superior de las palmas de las manos.

Normalmente, el portero utilizará este gesto técnico en las siguientes situaciones:

- En balones aéreos laterales al segundo palo que rebasan su posición, debiendo realizar la prolongación unas veces hacia el exterior del campo y otras veces hacia el interior.
- En balones aéreos laterales próximos al larguero en los cuales no puede efectuar un bloqueo debido a la proximidad del larguero.
- En disparos frontales próximos a la altura del larguero en los cuales no puede efectuar un bloqueo debido a la fuerza y altura del balón.
- En balones frontales altos que rebasan su posición por encima de su cuerpo en su recorrido hacia la portería.

TIPOS DE PROLONGACIÓN

Teniendo en cuenta la procedencia, el destino y la trayectoria que describe el balón en su recorrido hacia la portería, podríamos destacar fundamentalmente dos tipos de prolongaciones con sus respectivas connotaciones:

La prolongación frontal por encima del larguero

Normalmente es la efectuada en disparos frontales próximos a la altura del larguero y en balones frontales altos que rebasan la posición del portero por encima de su cabeza. Si el balón rebasa la posición del portero con tendencia a su lado izquierdo, éste debe realizar la prolongación con la mano derecha, impulsándose con la pierna izquierda, y viceversa.

Como norma general, realizará la prolongación con la mano más alejada de la portería, efectuando la batida o salto con la pierna más cercana.

Para realizar este tipo de prolongación, el portero necesitará aproximarse al balón mediante un desplazamiento anterior. Para ello, previo cálculo de la trayectoria del balón y tras haber determinado la lateralidad de éste con respecto a su posición, se colocará lateralmente sobre el lado hacia el cual se dirige el balón. Si la distancia a recorrer es corta, se aproximará al balón mediante un doble paso lateral; en caso contrario realizará el desplazamiento previo de manera dorsal-lateral cruzando el paso.

Se impulsará en busca del balón con la pierna más cercana a la línea de gol, estirando el tronco y el brazo ejecutor, efectuando la prolongación con la mano más alejada de dicha línea.

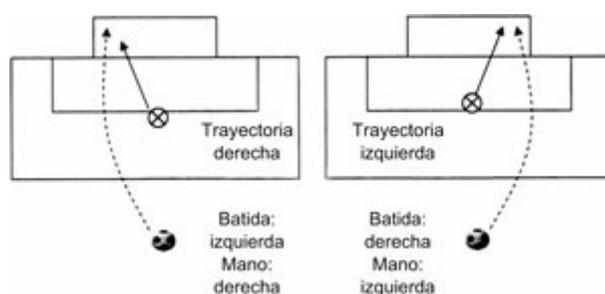
Variables de la prolongación frontal por encima del larguero

Gesto	Procedencia	Pierna	Mano
Prolongación	A la derecha del portero	Derecha	Izquierda
	A la izquierda del portero	Izquierda	Derecha

En el momento del contacto con el balón, la palma de la mano se encontrará mirando al larguero, golpeando con la ayuda de los dedos la parte inferior del balón, enviándolo por encima de la portería. Tomará contacto con el balón en la fase ascendente del salto, nunca en la descendente, evitando de esta manera introducir el balón en la portería.

Como norma general y válida para todo tipo de prolongaciones, sean frontales o laterales, con trayectoria lateral a la derecha o izquierda del portero, éste nunca debe realizar la prolongación con la mano del lado de la pierna que efectúa la impulsión.

Gráfico de prolongación frontal por encima del larguero



La prolongación lateral por encima del larguero

Es la efectuada en balones de procedencia lateral, normalmente centros al área, que tienen una clara trayectoria hacia la portería muy próxima al larguero. Si el balón proviene de zonas laterales situadas a la izquierda del portero, como norma general éste debe impulsarse con la pierna izquierda y efectuar la prolongación con la mano derecha, y viceversa.

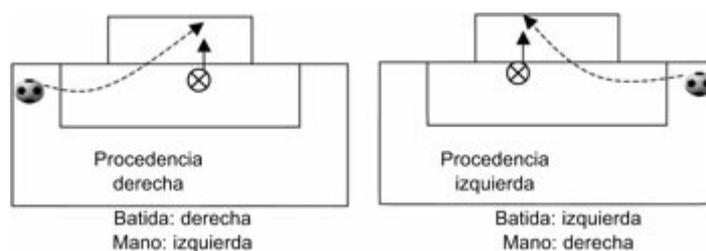
Variables de la prolongación lateral

Gesto	Procedencia	Pierna	Mano
Prolongación	Lateral derecha	Derecha	Izquierda
	Lateral izquierda	Izquierda	Derecha

A diferencia de lo que ocurre en la prolongación frontal en la lateral, el portero se encontrará de cara mirando en la dirección de la prolongación y no necesitará cambiar la orientación de su cuerpo para realizar el gesto técnico.

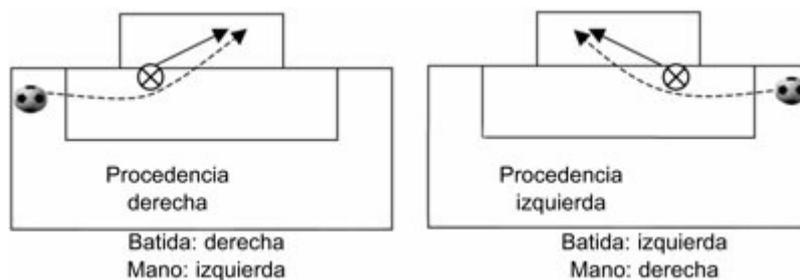
Normalmente no efectuará un desplazamiento previo excesivamente largo, pudiéndole servir para aproximarse al balón un doble paso lateral o uno o dos pasos hacia delante en situaciones en las cuales no realice la prolongación en una zona muy alejada a la posición que ocupa.

Gráfico de prolongación frontal por encima del larguero



Si no es así, podrá efectuar un desplazamiento dorsal-lateral. Lo hará en determinadas situaciones especiales en las cuales esté situado próximo al primer palo y el balón supere su posición por encima de la cabeza.

Gráfico de prolongación lateral mediante desplazamiento dorsal-lateral



De la misma manera, cuando se encuentre excesivamente alejado de la línea de meta, hará un desplazamiento lateral cruzando el paso. No obstante, el tipo de desplazamiento que deba efectuar el portero estará determinado por la posición que ocupe, así como por la zona de la portería hacia la cual se dirija el balón.

Es muy frecuente que en las prolongaciones laterales por encima del larguero, el portero efectúe el impulso con las dos piernas; esto se debe a que en muchas ocasiones, al no necesitar un desplazamiento previo tan amplio, se aproximará al balón

mediante un doble paso lateral y le resultará más cómodo impulsarse en el suelo con las dos piernas aprovechando la inercia de ese doble paso.

Tras el desplazamiento, se impulsará en busca del balón con la pierna más cercana a la línea de gol, estirando el tronco y el brazo ejecutor, realizando la prolongación con la mano más alejada de dicha línea.

En el momento del contacto con el balón, la palma de la mano se encontrará mirando al larguero, golpeando con la ayuda de los dedos la parte inferior del balón, enviándolo por encima de la portería. Tomará contacto con el balón en la fase ascendente de su salto, nunca en la descendente, evitando de esta manera introducir el balón dentro de la portería.

Tal y como comentamos anteriormente, como norma general y válida para todo tipo de prolongaciones, sean frontales o laterales, con trayectoria lateral a la derecha o la izquierda del portero, éste nunca debe realizar la prolongación con la mano del lado de la pierna que realiza la impulsión, ni con la mano más cercana a la línea de meta.

Para terminar, refiriéndonos a la prolongación en general, podríamos comentar que no es aconsejable que el portero use el puño o puños para efectuar la prolongación, pues, al igual que en el desvío lateral, la dificultad producida por la irregularidad de la superficie de contacto y la complejidad del gesto técnico desaconsejan su utilización.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica de la prolongación, sea frontal o lateral, son:

- No discriminar correctamente la trayectoria del balón y lateralizar el cuerpo de manera incorrecta.
- En la prolongación frontal, realizar el desplazamiento previo mediante carrera hacia atrás de espaldas o mediante carrera hacia atrás frontal perdiendo la visión del juego.
- Efectuar la prolongación con la mano del mismo lado de la pierna que realiza la impulsión.
- Batir con la misma pierna independientemente de la procedencia y la trayectoria del balón.
- Realizar la prolongación con la misma mano, independientemente de la procedencia del balón y su trayectoria.
- Efectuar la prolongación tomando contacto con el balón en la fase descendente del salto.
- Al efectuar la prolongación, no contactar con el balón en la parte inferior de éste.
- Realizar la prolongación con el puño en lugar de hacerlo con la palma de la mano y los dedos.

La prolongación frontal por encima del larguero

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre la puntas de los dedos, las rodillas semiflexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde los cuales se efectúa el golpeo.
- Realizará el cálculo de la trayectoria del balón cuando éste salga de los pies del adversario, seleccionando el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la que el adversario efectúa el golpeo (natural o cambiada).

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero realizará la prolongación frontal por encima del larguero en balones procedentes de zonas frontales que en su recorrido hacia la portería rebasan su posición por encima de su cabeza.
- Necesitará aproximarse al balón mediante un desplazamiento previo con el objetivo de efectuar el gesto desde una posición lo más cercana y cómoda posible.
- Para ello, se colocará lateral-mente sobre el lado hacia el que se dirige el balón, preparándose para iniciar el desplazamiento.
- Si la distancia a recorrer es corta, se aproximará al balón mediante un doble paso lateral; en caso contrario lo hará mediante un desplazamiento dorsal-lateral cruzando el paso.
- Normalmente se impulsará con la pierna más cercana a la línea de meta, pudiendo realizar el impulso con las dos piernas cuando no haya necesitado un desplazamiento previo demasiado amplio y le haya bastado efectuar un doble paso lateral para aproximarse al balón.
- La otra pierna quedará con la rodilla semiflexionada, equilibrando el cuerpo en el aire.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- A la vez que realiza el impulso con la pierna más cercana a la línea de gol, estirará el tronco y el brazo ejecutor en busca del balón.
- Hará la prolongación con el brazo más alejado de la portería, con la palma de la mano mirando hacia el larguero.
- Golpeará el balón con la parte superior de la palma de la mano y los dedos.
- El contacto con el balón debe producirse en la parte inferior de éste y en la fase ascendente del salto.
- No dará un golpe seco al balón, sino que lo acompañará con el movimiento del brazo enviándolo por encima del larguero.
- Tras efectuar la prolongación, podrá entrar en contacto con el suelo con las dos piernas o con una; en caso de que decida hacerlo con una, lo hará con la pierna de batida.
- No obstante, en situaciones muy forzadas entrará en contacto con el suelo de forma progresiva con los pies y las piernas, seguido del tronco y de los brazos.

La prolongación lateral por encima del larguero

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El portero en posición básica, con las piernas separadas la anchura de los hombros, los pies sobre las puntas de los dedos, las rodillas semi-flexionadas, los brazos ligeramente flexionados y separados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia las caderas, el tronco ligeramente hacia delante, con la cabeza erguida mirando al frente.
- La colocación inicial del portero dependerá fundamentalmente de la distancia a la que se encuentre el jugador con el balón, así como de la posición que ocupe su línea defensiva en el terreno de juego.
- Los aspectos más importantes referentes al lugar de procedencia del balón en los cuales debe fijarse el portero a la hora de decidir su colocación son el lado, la distancia y el ángulo desde los cuales se efectúa el centro.
- El aspecto más importante referente a la trayectoria del balón en el cual debe fijarse el portero para decidir su colocación es la pierna con la que el adversario efectúa el golpeo (natural o cambiada).
- Realizará el cálculo de la trayectoria del balón cuando éste salga de los pies del adversario, seleccionando el tipo de gesto técnico que debe realizar.
- El portero efectuará la prolongación lateral en balones procedentes de zonas laterales, con una clara trayectoria hacia la portería muy próxima al larguero.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tendrá que aproximarse al balón mediante un desplazamiento previo con el objetivo de efectuar el gesto desde una posición lo más cercana y cómoda posible.
- Se impulsará con la pierna más cercana a la línea de meta, pudiendo impulsarse con ambas piernas cuando no haya necesitado un desplazamiento previo demasiado amplio y le haya bastado efectuar un doble paso lateral para aproximarse al balón.
- La otra pierna quedará con la rodilla semiflexionada, equilibrando el cuerpo en el aire.
- A la vez que realiza el impulso con la pierna más cercana a la línea de gol, estirará el tronco y el brazo ejecutor en busca del balón.
- Realizará la prolongación con el brazo más alejado de la línea de meta, con la palma de la mano mirando hacia el larguero.
- Golpeará el balón con la parte superior de la palma de la mano y los dedos.
- El contacto con el balón debe producirse en su parte inferior y en la fase ascendente del salto.
- No dará un golpe seco al balón, sino que lo acompañará con el movimiento del brazo enviándolo por encima del larguero.
- Tras efectuar la prolongación, podrá entrar en contacto con el suelo con las dos piernas o con una; en caso de que decida hacerlo con una, lo hará con la pierna de batida.

Parte quinta

**Fundamentos
técnicos
específicos
ofensivos**

Capítulo 12

El saque de mano

CONCEPTO

Es la acción técnica del portero de realizar un pase con la mano a sus compañeros a la hora de iniciar el ataque, siendo la forma más rápida, sencilla y precisa de iniciar el juego ofensivo.

CONSIDERACIONES

Tras el cambio de reglamentación producido con la eliminación de la ley de los 4 pasos y la introducción de la ley de los 6 segundos, el portero tiene la posibilidad de desplazarse a lo largo y ancho del área con el balón una vez se ha hecho con su posesión. Con este cambio de reglamentación, antes de efectuar un saque de mano e iniciar el ataque, podrá hacer un desplazamiento con los siguientes objetivos:

- Abandonar zonas congestionadas de compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Coger la inercia suficiente para dar velocidad al saque.
- Buscar la orientación y la posición corporal adecuadas para realizar el gesto técnico necesario.
- Avanzar para lograr una mayor distancia con el saque.
- Buscar una línea de dirección de pase sin posibilidad de interceptación por el contrario.

TIPOS DE SAQUE DE MANO

Teniendo en cuenta la trayectoria que describe el balón en su recorrido hasta el receptor, distinguiremos fundamentalmente tres tipos de saques de mano.

Saque de mano a ras de suelo

Es el saque en el cual el portero pone el balón en juego con la mano enviándolo sobre un compañero a ras de suelo, sin que en ningún momento de su trayectoria aquél abandone el contacto con el terreno de juego.

El portero efectuará este tipo de saque en el inicio de ataque en zonas próximas al área, normalmente en pases realizados a la línea defensiva o primera línea de pase. Es el saque que aporta una mayor precisión y el más fácil de controlar por el receptor, aunque también es el más corto de alcance.

Para su correcta ejecución, el portero, previo desplazamiento frontal hacia el receptor o hacia la zona a la cual desea lanzar el balón, adelantará la pierna contraria a la mano que efectúa el saque. Lo hará apoyando el pie en el suelo mirando en la dirección del pase. La pierna del lado de la mano que efectúa el saque se encontrará más retrasada, con el pie mirando hacia la diagonal, dibujando prácticamente un ángulo recto con la pierna más adelantada.

El portero, sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, realizará un movimiento pendular de atrás hacia delante, extendiendo el brazo por detrás del eje corporal.



Sujeción del balón en el saque de mano a ras de suelo

A medida que avance el movimiento pendular del brazo de atrás hacia delante, el centro de gravedad del portero descenderá progresivamente hasta llegar al momento de realizar el lanzamiento, que se ha de efectuar soltando el balón a la altura de la pierna más adelantada y a ras de suelo.

La pierna del lado contrario de la mano que ejecuta el saque se encontrará con la rodilla flexionada, con el pie mirando al receptor o la zona a la cual desea enviar el balón, con toda la superficie plantar tocando el suelo. Mientras, la otra pierna permanecerá más retrasada, con la rodilla muy próxima al terreno de juego y con el pie apoyado sobre las puntas de los dedos, sin entrar el talón en contacto con el suelo.

Es muy importante que el portero oriente la pierna más adelantada mirando al receptor o la zona hacia la cual desea enviar el balón, marcando de esta manera la línea de dirección sobre la cual debe efectuar el saque. Cuando hablamos de “la zona hacia la cual desea enviar el balón” nos referimos al hecho de que el portero, en determinadas situaciones, efectuará el saque hacia una zona determinada o un espacio libre próximo y adelantado respecto a la posición del receptor con el objetivo de dar velocidad al ataque.

El portero, tras completar el movimiento pendular del brazo hacia delante, soltará el balón a la altura del pie más avanzado. Para ello extenderá al máximo los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.

La fuerza o velocidad del balón en el saque estará determinada por la velocidad de

ejecución del movimiento pendular del brazo y la velocidad de la carrera, debiendo el portero adaptar la velocidad de la carrera a la distancia que desea cubrir con el saque.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del saque de mano a ras de suelo son:

- No buscar rápidamente la orientación y posición corporal adecuadas para realizar el gesto técnico.
- No llevar el balón por detrás del eje corporal al iniciar el movimiento pendular.
- Soltar el balón muy por delante del eje corporal, abriendo en exceso las piernas y sin aprovechar toda la inercia del movimiento pendular del brazo ejecutor.
- No bajar lo suficiente el eje corporal y efectuar el saque desde una posición muy erguida, lanzando el balón con bote y dificultando el control por el receptor.

Saque de mano picado

Es el saque de mano en el cual el portero pone el balón en juego con una clara trayectoria descendente hacia el terreno de juego con el objetivo de que aquél bote una o más veces en el suelo hasta llegar a la posición del receptor. El objetivo del bote del balón en el terreno de juego será imprimir velocidad al saque.

El portero efectuará este tipo de saque en las siguientes situaciones:

- Para cambiar la orientación del juego hacia la banda contraria al lado en el cual se ha hecho con la posesión del balón.
- Para realizar ataques rápidos o contraataques, haciendo botar el balón en el terreno de juego con el objetivo de imprimir velocidad al saque.
- Para cubrir distancias largas cuando no haya ningún contrario situado en la línea de pase, facilitando el control por un compañero.

Es muy importante que el portero tenga en cuenta la distancia a la que debe botar el balón con respecto a la posición del receptor, evitando en todo momento realizar el pase de manera que su compañero deba efectuar el control a bote-pronto.

Lo aconsejable es que el balón, previos botes en el suelo, llegue al receptor efectuando los últimos metros de su trayectoria a ras de suelo o en su defecto previo único bote, hecho a la distancia suficiente como para permitir que el receptor acomode el cuerpo correctamente con el fin de realizar el control y bajar el balón al terreno de juego con la mayor facilidad posible.

De la misma manera que en el saque a ras de suelo, el portero debe prestar especial atención al estado del terreno de juego, pudiendo este tipo de saque ocasionar problemas de recepción al jugador que lo recibe cuando el campo esté excesivamente húmedo o imposibilitarla si se encuentra encharcado y el balón se detiene en el transcurso de su trayectoria.

Para su correcta ejecución, el portero, previo desplazamiento frontal hacia el receptor o hacia la zona a la que desea lanzar el balón, adelantará la pierna contraria a la mano

que efectúa el saque, con el pie apoyado en suelo mirando en la dirección del pase. La pierna del lado de la mano que realiza el saque se encontrará más retrasada, con el pie mirando hacia la diagonal, dibujando prácticamente un ángulo recto con la pierna más adelantada.

Para la correcta ejecución del gesto técnico del brazo ejecutor, realizará un movimiento circular en dos fases: en la primera sujetará el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, extendiendo el brazo por detrás del eje corporal, acompañándolo con una ligera rotación del tronco hacia el exterior.

En la segunda dará continuación al movimiento circular del brazo hacia delante, lo hará por encima de la cabeza, ayudándose con una pequeña rotación del tronco hacia el interior y hacia delante, soltando el balón por delante del eje corporal mientras realiza una pequeña flexión de la rodilla de la pierna más adelantada.

Flexionará la rodilla más adelantada con el objetivo de bajar el centro de gravedad de su cuerpo y lanzar el balón con una clara trayectoria descendente hacia el terreno de juego. En el último instante efectuará un golpe de muñeca, palma de la mano y dedos, para imprimir fuerza y dirección al balón.

Una vez liberado el balón, el portero dará continuación al movimiento echando el cuerpo hacia delante, dotando de mayor velocidad al móvil y bloqueando la dirección del saque en su salida.

La pierna más retrasada, al igual que el cuerpo, dará continuación al movimiento, quedando su pie apoyado sobre las puntas de los dedos en el terreno de juego si el saque no se realiza mediante un desplazamiento excesivamente rápido y no tiene que cubrir una distancia excesivamente larga.

En los casos en que necesite una mayor inercia para hacer el saque y se desplace previamente mediante una carrera muy veloz, el pie más retrasado quedará suspendido en el aire tras la realización del saque.

Al igual que en el saque a ras de suelo, la pierna contraria del brazo que realiza el saque será la que marque la dirección del lanzamiento, debiéndose efectuar el movimiento circular del brazo sobre dicha línea de dirección. De esta manera, el portero “bloqueará” la dirección del saque, eliminando la imprecisión que podría producirse si realizara el movimiento circular por un costado, paralelo al suelo y sin superar la altura del hombro.

Además, al efectuar el saque con el movimiento circular por encima de la cabeza, la trayectoria que describe el balón hasta llegar al receptor será más fiable y no llevará efectos extraños que podrían producirse si realizara el saque con la técnica descrita antes. No olvidemos que es obligación del portero hacer el pase de manera que el control por parte del compañero sea lo más cómodo, rápido y preciso posible.

Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo

El portero podrá realizar en algunas situaciones el saque de mano picado sin efectuar el movimiento circular del brazo; lo hará para cubrir distancias ligeramente superiores a las alcanzadas en el saque a ras de suelo e inferiores a las que alcanzaría si efectuara el saque picado con el movimiento circular del brazo. Podríamos clasificarlo como un saque intermedio entre el saque a ras de suelo y el saque picado.

En esta variante técnica, el portero, al igual que en el saque picado, pondrá el balón en juego con una clara trayectoria descendente hacia el terreno de juego con el objetivo de que aquél bote una o más veces en el suelo hasta llegar al receptor. De la misma manera, hará botar el balón en el terreno de juego con el objetivo de imprimir velocidad al saque.

El aspecto fundamental que distingue este tipo de variante técnica del saque picado es la ausencia del movimiento circular del brazo ejecutor a la hora de lanzar el balón. Al realizar este tipo de saque, el portero sustituirá el movimiento circular del brazo por una especie de “latigazo”.

Para ello, armará el brazo ejecutor llevándolo por detrás del eje corporal ligeramente hacia arriba y sin extenderlo; lo hará sujetando el balón con los dedos y la palma de la mano mirando al cielo. Dará continuación al movimiento lanzando el brazo hacia delante y hacia abajo, soltando el balón con una clara trayectoria descendente, dando un golpe de muñeca final para dotar de efecto al móvil y evitar que bote excesivamente.

Es muy importante que el portero haga descender su centro de gravedad agachándose en la ejecución del lanzamiento con el objetivo de lograr que la salida del balón y su trayectoria hacia el receptor sean lo más próximas posibles al terreno de juego.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del saque de mano picado son:

- Soltar el balón antes de que el movimiento circular del brazo sobrepase el eje corporal.
- Realizar el movimiento circular por un costado, paralelo al suelo y sin superar la altura del hombro.
- No coordinar el bote del balón con la distancia a la que se encuentra el receptor.
- No efectuar el saque con el brazo ejecutor totalmente extendido.
- No extender completamente la palma de la mano en el momento de dar salida al balón.

Saque de mano aéreo o largo

Es el saque en el cual el portero pone el balón en juego con la mano sin que éste toque el suelo en ningún momento de su trayectoria hasta llegar al receptor.

En este tipo de saque, el balón, en todo su recorrido hasta el receptor, no entrará en contacto con el terreno de juego, llegando a cubrir medias y largas distancias mediante trayectorias aéreas. Su principal ventaja es la posibilidad de cubrir largas distancias con un alto nivel de precisión y rapidez. Su mayor inconveniente, en comparación con los otros dos tipos de saque, es la dificultad que ofrece al receptor en el momento del control.

El saque de mano aéreo es utilizado fundamentalmente en inicios de ataque rápidos o contraataques, normalmente en pases realizados a la segunda línea de pase o centrocampistas. En los últimos tiempos es muy común utilizar este tipo de saque para realizar pases hacia los medios centros con el fin de que éstos se hagan con la posesión

del balón mediante un control y lo dejen de cara a sus compañeros, iniciando el juego prácticamente en el centro del campo.

Para su correcta ejecución, el portero realizará el saque efectuando el mismo gesto técnico que en el saque picado, aunque tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Normalmente, el desplazamiento previo al saque ha de ser más largo y veloz para conseguir una mayor aceleración debido a la distancia a cubrir por el pase.
- El último paso previo a la realización del saque será más largo que el efectuado en el saque picado con el objetivo de conseguir una mayor impulsión.
- Antes de realizar el movimiento circular extenderá el brazo por detrás del eje corporal mediante un giro de tronco más pronunciado.
- El movimiento circular se iniciará con un balanceo hacia atrás del tronco mediante rotación externa y dará continuación mediante un movimiento de rotación interna hacia delante.

- El balón saldrá del brazo antes de que el movimiento de éste sobrepase la perpendicular de su eje corporal o a su altura, nunca en su fase descendente.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del saque de mano aéreo son:

- Soltar el balón después de que el movimiento circular del brazo supere el eje corporal, dotando al balón de una clara trayectoria descendente y acortando la longitud del saque.
- No efectuar el saque con el brazo ejecutor totalmente extendido.
- Realizar el movimiento circular por un costado, paralelo al suelo y sin superar la altura del hombro.
- No extender completamente la palma de la mano en el momento de dar salida al balón.
- Retener el cuerpo tras la salida del balón, no aprovechando la inercia del desplazamiento previo y el movimiento de impulsión para dar velocidad y longitud al saque.

Saque de mano a ras de suelo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la cual desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible, percibirá la situación de sus compañeros y seleccionará el tipo de saque que ha de utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- El desplazamiento lo realizará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos.
- Utilizará ese desplazamiento frontal para coger la inercia necesaria para realizar el saque.
- En algunas situaciones hará un desplazamiento más amplio, abandonando zonas del área congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Durante el desplazamiento no perderá de vista al receptor del balón.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que ha de realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o a la zona a la cual desea dirigir el saque; para ello se ayudará de un último paso.
- De esta manera, el portero marcará la línea de dirección sobre la cual debe realizar el saque.
- Instantes antes de dar ese último paso efectuará la primera parte del movimiento pendular.
- Dicho movimiento pendular lo realizará sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo.
- Lo efectuará llevando su brazo por detrás del eje corporal.
- Dará un último paso adelantando la pierna contraria a la mano que efectúa el saque.
- Realizará ese último paso apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Dará continuación al movimiento pendular moviendo el brazo hacia delante, buscando la pierna más adelantada.
- A medida que avance el movimiento pendular del brazo hacia delante, el centro de gravedad descenderá progresivamente.
- La pierna contraria de la mano que realiza el saque se encontrará flexionada, con el pie mirando al receptor o a la zona a la cual desea enviar el balón, con toda la planta del pie apoyada en el suelo.
- La otra pierna se encontrará más retrasada, con la rodilla más próxima al terreno de juego y con el pie apoyado sobre las puntas de los dedos.
- Soltará el balón en la última fase de su movimiento pendular, a la altura del pie más adelantado.
- Para ello extenderá los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento pendular y la velocidad de la carrera.

Saque de mano picado (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la que desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible percibirá la situación de sus compañeros y seleccionará el tipo de saque que ha de utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- El desplazamiento lo realizará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos.
- Utilizará ese desplazamiento frontal para coger la inercia necesaria para realizar el saque.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio, abandonando zonas del área congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Durante el desplazamiento no perderá de vista al receptor del balón.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que ha de realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o la zona a la que desea dirigir el saque; para ello se ayudará de un último paso.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Instantes antes de efectuar ese último paso realizará la primera parte del movimiento pendular.
- La efectuará sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, extendiendo el brazo por detrás del eje corporal.
- Dará un último paso adelantando la pierna contraria a la mano que efectúa el saque, apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- Dará continuación al movimiento pendular moviendo el brazo hacia delante, buscando la pierna más adelantada.
- A medida que avance el movimiento pendular del brazo hacia delante, el centro de gravedad descenderá progresivamente.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con la rodilla más próxima al terreno de juego y con el pie apoyado sobre las puntas de los dedos.
- Soltará el balón en la última fase de su movimiento pendular a la altura del pie más adelantado; lo hará extendiendo los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.

Saque de mano picado (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la que desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible percibirá la situación de sus compañeros y seleccionará el tipo de saque a utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- El desplazamiento lo realizará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos.
- Utilizará ese desplazamiento frontal para coger la inercia necesaria para realizar el saque.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio, abandonando zonas del área congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Durante el desplazamiento no perderá de vista al receptor del balón.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que ha de realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Lo hará situando su cuerpo lateralmente en la última fase del desplazamiento.
- Para ello dará un doble paso lateral, cruzando la pierna más retrasada por detrás.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o la zona a la que desea enviar el balón; para ello se ayudará de un último paso.
- De esta manera, el portero marcará la línea de dirección sobre la cual debe realizar el saque.
- Instantes antes de efectuar el último paso realizará la primera parte del movimiento circular necesario para la correcta ejecución del gesto técnico.
- La efectuará sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, llevándolo hacia atrás por detrás del eje corporal.
- A la vez, acompañará el movimiento del brazo con una ligera rotación del tronco hacia el exterior.
- Dará el último paso adelantando la pierna contraria a la mano que efectúa el saque.
- Ese último paso lo realizará apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con los dedos de los pies mirando hacia el lateral, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- A la vez que da el último paso, continuará el movimiento circular del brazo hacia delante, respetando la línea de dirección del saque y efectuándolo por encima de la cabeza, ayudándose de una ligera rotación del tronco del exterior al interior y hacia delante.
- Soltará el balón en la última fase de su movimiento circular, por delante del eje corporal, dando al balón una clara trayectoria descendente.
- Para ello extenderá los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.
- Se ayudará con una pequeña flexión de la rodilla más adelantada.
- Dará continuación al movimiento echando el cuerpo hacia delante con el objetivo de dar mayor velocidad al lanzamiento y bloquear la dirección del balón.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento pendular y la velocidad de la carrera.
- La altura a la que el balón bota en el suelo la determinará el momento en que es liberado el balón una vez superado el eje corporal.
- Cuanto más tarde sea liberado el balón, más próximo será el bote en el suelo, y viceversa.

Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la que desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible, percibirá la situación de sus compañeros y elegirá el tipo de saque que ha de utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- El desplazamiento lo realizará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos.
- Utilizará ese desplazamiento frontal para coger la inercia necesaria para realizar el saque.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio, abandonando zonas del área congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Durante el desplazamiento no perderá de vista al receptor del balón.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que va a realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Lo hará situando su cuerpo lateralmente en la última fase del desplazamiento.
- Para ello dará un doble paso lateral, cruzando la pierna más retrasada por detrás.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o la zona a la cual desea enviar el balón; para ello se ayudará de un último paso.
- De esta manera el portero marcará la línea de dirección sobre la cual debe realizar el saque.
- Instantes antes de efectuar el último paso realizará la primera parte de movimiento circular necesario para la correcta ejecución del gesto técnico.
- La efectuará sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, llevándolo hacia atrás por detrás del eje corporal.
- A la vez, acompañará el movimiento del brazo con una ligera rotación del tronco hacia el exterior.
- Dará el último paso adelantando la pierna contraria a la mano que efectúa el saque.
- Realizará ese último paso apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con los dedos de los pies mirando hacia el lateral, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- A la vez que da el último paso, dará continuación al movimiento circular del brazo hacia delante, respetando la línea de dirección del saque y efectuándolo por encima de la cabeza, ayudándose de una ligera rotación del tronco del exterior al interior y hacia delante.
- Soltará el balón en la última fase de su movimiento circular, por delante del eje corporal, dando al balón una clara trayectoria descendente.
- Para ello extenderá los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.
- Se ayudará con una pequeña flexión de la rodilla más adelantada.
- Dará continuación al movimiento echando el cuerpo hacia delante con el objetivo de dar mayor velocidad al lanzamiento y bloquear la dirección del balón.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento pendular y la velocidad de la carrera.
- La altura a la que bota el balón en el suelo la determinará el momento en que es liberado una vez superado el eje corporal.
- Cuanto más tarde sea liberado el balón, más próximo será el bote en el suelo, y viceversa.

Saque de mano aéreo (vista frontal)

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la cual desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible, buscará la situación de sus compañeros y seleccionará el tipo de saque que ha de utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- Se desplazará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos, cogiendo la inercia suficiente para efectuar el saque. Lo hará sin perder de vista al receptor del balón.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio para abandonar zonas congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que ha de realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Lo hará situando su cuerpo lateralmente en la última fase del desplazamiento mediante un doble paso lateral.
- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o a la zona a la cual desea enviar el balón; para ello se ayudará del último paso.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Ese último paso lo realizará apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- De esta manera el portero marcará la línea de dirección sobre la cual debe realizar el saque.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con los dedos de los pies mirando hacia el lateral, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.
- A la vez que da ese último paso, efectuará el movimiento de impulsión necesario para realizar el saque.
- Lo efectuará sujetando el balón entre los dedos y la palma de la mano mirando hacia arriba, llevándolo hacia atrás por detrás del eje corporal.
- Lo hará sin extender totalmente el brazo, manteniendo la flexión del codo y llevando el balón ligeramente hacia arriba.
- A la vez, efectuará un ligero movimiento de rotación del tronco hacia el exterior.
- Dará continuación al movimiento de impulsión del brazo dando con éste una especie de “latigazo”, de arriba hacia abajo y de atrás hacia delante, por debajo de la cabeza, ayudándose con un ligero giro de cintura del exterior al interior y hacia delante.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Soltará el balón aprovechando la total extensión del brazo por delante del eje corporal, dándole una clara trayectoria descendente.
- Dará un golpe de muñeca final para dotar de efecto al balón y evitar que bote excesivamente.
- Mientras efectúa el “latigazo” con el brazo, bajará progresivamente el centro de gravedad del cuerpo, flexionando la rodilla de la pierna de apoyo y cargando todo el peso del cuerpo sobre ella.
- De esta manera favorecerá la trayectoria del balón, situándola más próxima al terreno de juego.
- Al mismo tiempo evitará que el balón pique en el suelo con verticalidad y bote excesivamente alto, dificultando su control por un compañero.
- Dará continuación al movimiento echando el cuerpo hacia delante con el objetivo de dar mayor velocidad al lanzamiento y bloquear la dirección del balón.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento del brazo y la velocidad de la carrera.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la cual desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible, verá la situación de sus compañeros y seleccionará el tipo de saque que ha de utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- Se desplazará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos, cogiendo la inercia suficiente para efectuar el saque y sin perder de vista al receptor del balón.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio para abandonar zonas congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que ha de realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Lo hará situando su cuerpo lateralmente en la última fase del desplazamiento mediante un doble paso lateral.
- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o la zona a la cual desea enviar el balón; para ello se ayudará del último paso.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Ese último paso lo realizará apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- De esta manera, el portero marcará la línea de dirección sobre la cual debe realizar el saque.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con los dedos de los pies mirando hacia el lateral, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.
- A la vez que da ese último paso, efectuará el movimiento de impulsión necesario para la realización del saque.
- Lo realizará sujetando el balón entre los dedos y la palma de la mano mirando hacia arriba, llevándolo hacia atrás por detrás del eje corporal.
- Lo hará sin extender totalmente el brazo, manteniendo la flexión del codo y llevando el balón ligeramente hacia arriba.
- A la vez, efectuará un ligero movimiento de rotación del tronco hacia el exterior.
- Dará continuación al movimiento de impulsión del brazo dando con éste una especie de “latigazo”, de arriba hacia abajo y de atrás hacia delante, por debajo de la cabeza, ayudándose con un ligero giro de cintura del exterior al interior y hacia delante.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Soltará el balón aprovechando la total extensión del brazo por delante del eje corporal, dándole una clara trayectoria descendente.
- Dará un golpe de muñeca final para dotar de efecto al balón y evitar que bote excesivamente.
- Mientras efectúa el “latigazo” con el brazo, bajará progresivamente el centro de gravedad del cuerpo, flexionando la rodilla de la pierna de apoyo y cargando todo el peso del cuerpo sobre ella.
- De esta manera favorecerá la trayectoria del balón, situándola más próxima al terreno de juego.
- Al mismo tiempo evitará que el balón pique en el suelo con verticalidad y bote excesivamente alto, dificultando el control por un compañero.
- Dará continuación al movimiento echando el cuerpo hacia delante con el objetivo de dar mayor velocidad al lanzamiento y bloquear la dirección del balón.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento del brazo y la velocidad de la carrera.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la cual desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible verá la situación de sus compañeros y seleccionará el tipo de saque a utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- Se desplazará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos, cogiendo la inercia suficiente para efectuar el saque y sin perder de vista al receptor del balón.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio para abandonar zonas congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque a realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Lo hará situando su cuerpo lateralmente en la última fase del desplazamiento.
- Para ello dará un doble paso lateral cruzando la pierna más retrasada por detrás.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o la zona a la que desea enviar el balón; para ello se ayudará del último paso.
- De esta manera el portero marcará la línea de dirección sobre la cual debe realizar el saque.
- Instantes antes de efectuar ese último paso, realizará la primera parte del movimiento circular necesario para la correcta ejecución del gesto técnico.
- Lo hará sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, llevándolo hacia atrás por detrás del eje corporal. A la vez acompañará el movimiento del brazo con un movimiento de rotación del tronco hacia el exterior.
- El brazo opuesto quedará estirado por delante de la cabeza, equilibrando el movimiento.
- Dará el último paso adelantando la pierna contraria a la mano que efectúa el saque.
- Ese último paso lo realizará apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con los dedos de los pies mirando hacia el lateral, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- A la vez que da ese último paso, dará continuación al movimiento circular del brazo de atrás hacia delante, de abajo hacia arriba y por encima de la cabeza, ayudándose de una ligera rotación del tronco del exterior al interior y hacia delante.
- Lo efectuará sobre la misma línea de dirección del saque, extendiendo el brazo por encima de la cabeza y soltando el balón en la última fase de su movimiento circular, antes de sobrepasar el eje corporal o a su altura.
- Nunca debe soltar el balón en la fase descendente del movimiento circular del brazo.
- Para ello extenderá los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.
- En el último instante imprimirá fuerza y dirección al balón mediante un golpe de muñeca, palma de la mano y dedos.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento pendular y la velocidad de la carrera.
- Una vez realizado el movimiento de continuación del gesto, la pierna retrasada podrá quedar en el aire debido a la inercia del movimiento del brazo y la velocidad de la carrera.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras hacerse con la posesión del balón, el portero se desplazará hacia el receptor o hacia la zona a la que desea enviar el balón.
- En la medida en que sea posible verá la situación de sus compañeros y elegirá el tipo de saque que ha de utilizar incluso antes de hacerse con la posesión del balón.
- Se desplazará mediante carrera frontal, con pasos cortos y rápidos, cogiendo la inercia suficiente para efectuar el saque y sin perder de vista al receptor del balón.
- En algunas situaciones realizará un desplazamiento más amplio para abandonar zonas congestionadas por compañeros y adversarios que dificultan el saque.
- Tras haber seleccionado el tipo de saque que ha de realizar, utilizará los últimos pasos del desplazamiento para acomodar el cuerpo para la correcta ejecución del gesto técnico correspondiente.
- Lo hará situando su cuerpo lateralmente en la última fase del desplazamiento.
- Para ello dará un doble paso lateral cruzando la pierna más retrasada por detrás.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Es muy importante que el portero se oriente correctamente mirando al receptor o la zona a la cual desea enviar el balón; para ello se ayudará del último paso.
- De esta manera el portero marcará la línea de dirección sobre la que debe realizar el saque.
- Instantes antes de efectuar ese último paso realizará la primera parte del movimiento circular necesario para la correcta ejecución del gesto técnico.
- La hará sujetando el balón entre los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, llevándolo hacia atrás por detrás del eje corporal. A la vez, acompañará el movimiento del brazo con un movimiento de rotación del tronco hacia el exterior.
- El brazo opuesto quedará estirado por delante de la cabeza, equilibrando el movimiento.
- Dará el último paso adelantando la pierna contraria a la mano que efectúa el saque.
- Ese último paso lo realizará apoyando el pie con toda la superficie plantar tocando el suelo, mirando en la dirección del pase.
- La pierna del lado del brazo ejecutor se encontrará más retrasada, con los dedos de los pies mirando hacia el lateral, formando casi un ángulo recto con la pierna más adelantada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- A la vez que da ese último paso, dará continuación al movimiento circular del brazo de atrás hacia delante, de abajo hacia arriba y por encima de la cabeza, ayudándose de una ligera rotación del tronco del exterior al interior y hacia delante.
- Lo efectuará sobre la misma línea de dirección del saque, extendiendo el brazo por encima de la cabeza y soltando el balón en la última fase de su movimiento circular, antes de sobrepasar el eje corporal o a su altura.
- Nunca debe soltar el balón en la fase descendente del movimiento circular del brazo.
- Para ello extenderá los dedos, la palma de la mano, la muñeca y el antebrazo, dando salida al balón.
- En el último instante imprimirá fuerza y dirección al balón mediante un golpe de muñeca, palma de la mano y dedos.
- La fuerza del saque estará determinada por la velocidad de ejecución del movimiento pendular y la velocidad de la carrera.
- La pierna más retrasada, una vez realizado el movimiento de continuación del gesto, podrá quedar en el aire debido a la inercia del movimiento del brazo y la velocidad de la carrera.

Capítulo 13

El saque de pie

CONCEPTO

Es toda acción que realiza el portero con sus extremidades inferiores en el transcurso de un partido con el objetivo de iniciar una jugada de ataque tras haberse hecho con la posesión del balón.

Dejando a un lado el saque de meta, que es aquel que el portero realiza para reanudar el juego desde el área de meta, tras rebasar el balón la línea de fondo a consecuencia de una acción producida por un jugador contrario, vamos a centrarnos en los saques de pie realizados por el portero cuando éste recupera la posesión del balón para su equipo.

TIPOS DE SAQUE DE PIE

Los saques más comunes utilizados por el portero para iniciar el juego ofensivo tras haberse hecho con la posesión del balón son:

- El saque largo de volea.
- El saque de media volea o semivolea.
- El saque rodado o con el balón en juego.

En los últimos tiempos hemos visto cómo el portero ha ido modificando diferentes aspectos mecánicos en la ejecución del saque efectuado mediante volea, buscando un patrón adecuado que se ajuste a las necesidades y a la exigencia, cada vez mayor, a la cual es sometido a la hora de iniciar el juego ofensivo.

Muchos porteros han dejado de golpear el balón mediante volea frontal y han decidido hacerlo perfilándose lateralmente respecto a la orientación natural del juego.

Los mayores inconvenientes con los que se encuentra el portero cuando efectúa el saque mediante volea frontal son los siguientes:

- La dificultad para controlar la dirección del saque, saliendo muchas veces el balón dotado de un efecto extraño, dirigido hacia el mismo lado de la pierna ejecutora.
- La altura que alcanza el balón en el saque, desaprovechándose la fuerza del golpeo en longitud.

- La perpendicularidad de la caída del balón, que complica cualquier tipo de acción posterior por un compañero.

Por esta razón, los porteros han ido buscando variantes enfocadas a mantener la potencia y longitud del saque, pero a través de trayectorias más constantes y menos parabólicas. El objetivo será el de tener más posibilidades de mantener la posesión del balón tras efectuar el saque bien directamente bien tras un rechace.

De la misma manera, observamos también cómo el saque de botepronto es cada vez menos utilizado por los porteros. Su utilización estará determinada por el estado del terreno de juego y, aun encontrándose éste en buenas condiciones, las posibilidades de que el portero golpee el balón de manera defectuosa son mayores que con cualquier otro tipo de técnica. No olvidemos que, para realizar el saque de esta manera, se debe contactar con el balón inmediatamente después de que éste bote en el terreno de juego, lo que dificulta la acción.

En los dos tipos de saques más comunes utilizados para iniciar el juego ofensivo mediante golpes de volea, como son el saque de volea y el saque de media volea o semivolea, la orientación corporal y el movimiento de aceleración de la pierna de golpeo deben efectuarse desde una posición ladeada respecto a la orientación natural del juego, siendo el movimiento de aceleración de la pierna ejecutora progresivamente ascendente en el saque largo y prácticamente horizontal en la media volea o semivolea.

No obstante, lo más destacable de estos últimos años ha sido la aparición y consolidación de una nueva forma o manera de dar inicio al juego ofensivo, en la cual observamos cómo el portero, tras hacerse con la posesión del balón, lo lanza al terreno de juego para golpearlo desde el suelo.

Una vez comentados a rasgos generales los cambios más notables, vamos a analizar los principales tipos de saque a la vez que destacamos los aspectos más importantes de cada uno de ellos.

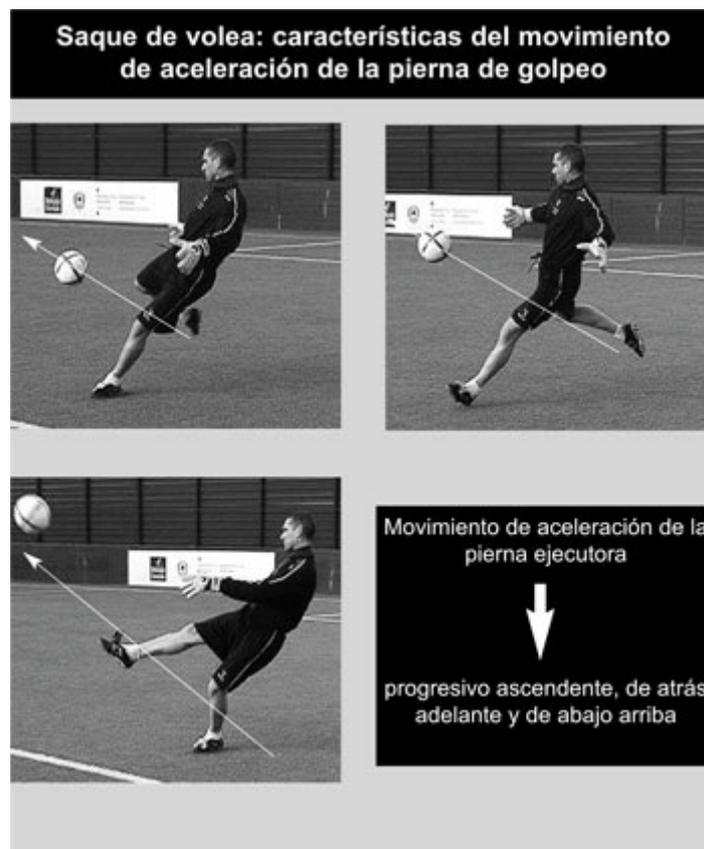
Saque de volea

Es el tipo de saque más utilizado por el portero; su objetivo es poner el balón en juego mediante un golpeo largo, buscando alcanzar la mayor distancia posible. El portero, con el balón en las manos, lo soltará en el aire a la altura de la cadera para golpearlo con el empeine total del pie. En este tipo de saque el balón describe trayectorias largas y parabólicas.

Teniendo en cuenta que el portero en este tipo de saque no tiene otra intención que la de poner el balón en juego lo más lejos posible de su área, debe considerar los siguientes aspectos para la correcta ejecución del gesto técnico:

- Realizará el saque desde una posición estática, evitando las imprecisiones que puedan producirse al golpear el balón a la carrera, teniendo en cuenta que su único objetivo es poner el balón en juego lo más lejos posible de su área y no busca sorprender al contrario sacando con rapidez.
- Se colocará de costado sobre el sentido natural del juego, nunca en posición frontal.

- Colocará el balón en su brazo, extendido y hacia el costado de la pierna ejecutora, manteniéndolo inmóvil en la palma de su mano.
- El brazo que sostiene el balón en el aire debe ser el opuesto a la pierna que realiza el golpeo.
- Retirá el brazo de manera que el balón quede suspendido en el aire, facilitando de esta manera el golpeo.
- Al tiempo que suelta el balón dará un penúltimo paso hacia delante con la pierna ejecutora.
- Con el balón en el aire, dará un último paso con la pierna opuesta a la que realiza el golpeo, a la vez que efectúa el movimiento de impulsión (armado) de la pierna ejecutora, llevándola hacia atrás por detrás del eje corporal para conseguir una mayor aceleración del movimiento de golpeo.
- En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar estirada por completo, con el cuerpo de costado.
- El movimiento de la pierna ejecutora será progresivo y ascendente, de atrás hacia delante y de abajo a arriba.
- El ángulo ideal que debería formar la trayectoria del balón en su salida respecto a la horizontal del suelo es más o menos de 45° para evitar dotar al saque de excesiva altura y poder aprovechar la potencia del golpeo en longitud, no sólo en altura.



- Echará el cuerpo ligeramente hacia atrás para equilibrar el movimiento y facilitar el gesto técnico de la pierna de impulsión. De esta manera logrará el ángulo de trayectoria deseado.
- El contacto con el balón se producirá en la parte posteroinferior de éste.
- Tras efectuar el golpeo, dará continuación al gesto técnico reteniendo su cuerpo tras

la salida del balón, evitando dar media vuelta, bloqueando de esta manera la dirección del saque.

- Posteriormente, la pierna ejecutora y el brazo opuesto quedarán cruzados, equilibrando el movimiento.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del saque largo de volea son:

- Situarse frontalmente a la orientación o sentido natural del juego.
- Sujetar el balón con las dos manos, en lugar de hacerlo con una.
- Sujetar el balón con la mano del mismo lado de la pierna ejecutora.
- No extender completamente el brazo que sujeta el balón, situándolo muy próximo al cuerpo.
- No extender dicho brazo hacia el costado de la pierna ejecutora y extenderlo hacia delante, golpeando el balón mediante volea frontal.
- Lanzar el balón hacia arriba en lugar de soltarlo.
- Golpear el balón demasiado tarde, cuando éste se encuentra próximo al terreno de juego.
- Golpear el balón con el exterior del pie, dotando al saque de una trayectoria extraña y defectuosa.

Saque de media volea o semivolea

El portero utilizará este tipo de saque para poner el balón en juego mediante un golpeo medio o largo y controlado hacia una determinada zona, espacio libre o compañero con el objetivo de buscar precisión en el pase o de realizar un contraataque. Podríamos considerarlo como una variante técnica del saque de volea.

El portero, con el balón en las manos y de costado en relación con el sentido natural del juego, lo soltará al aire a la altura de la cadera, golpeándolo con el empeine total del pie mediante un movimiento de impulsión lateral de la pierna ejecutora. Es un saque que requiere una excelente movilidad articular y una gran elasticidad. Si no es así, el portero, a la hora de realizar el movimiento de impulsión necesario, debe ladearse demasiado con el consiguiente peligro de resbalar y caer al suelo.

El objetivo del portero en este tipo de saque es que el balón llegue lo antes posible a la zona o al lugar elegido para que un compañero pueda controlarlo y hacerse con su posesión con la menor dificultad posible.

Para ello es importante que el balón describa una trayectoria lo menos parabólica posible, primero para que permanezca el menor tiempo posible en el aire, llegando de esta manera antes al objetivo, y segundo para facilitar el control posterior por un compañero. El balón en este tipo de saque describirá trayectorias largas o medias con escasa parábola.

La ejecución es básicamente similar a la del saque de volea, aunque el portero debe tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de realizar el gesto técnico:

- El movimiento de extensión de la pierna ejecutora antes del impacto con el balón debe ser prácticamente horizontal, evitando de esta manera dar excesiva altura al balón.
- El contacto con el balón se ha de producir a la altura de la cadera más o menos, debiendo el portero adaptar su posición corporal de manera que el movimiento de impulsión de la pierna ejecutora pueda efectuarse horizontalmente y a la altura comentada.
- Para ello cargará todo el peso de su cuerpo sobre la pierna de apoyo, bajando el hombro de la mano que sujeta el balón.
- A la vez que realiza el movimiento de impulsión (armado) de la pierna ejecutora, forzará hacia atrás los dedos de los pies extendiendo el tobillo con el objetivo de mantener la zona de contacto con el balón (empeine) lo más plana posible.
- El contacto con el balón debe producirse en su parte posterior-media-inferior.
- El movimiento de extensión de la pierna ejecutora antes del impacto con el balón debe ser prácticamente horizontal, evitando de esta manera dar excesiva altura al balón.

La principal ventaja que ofrece este tipo de saque es que, a causa de su trayectoria menos parabólica, el balón llegará rápidamente al lugar elegido facilitando el control posterior o la prolongación con la cabeza por un compañero.

Su mayor inconveniente es que, si el portero no domina perfectamente su técnica, corre el riesgo de realizar golpes defectuosos, con el consiguiente peligro de interceptación por un contrario.

Como variante de la media volea podríamos citar “**la media volea baja**”. Este tipo de saque es el utilizado por el portero como sustituto del saque de mano en acciones que por su distancia bien podría utilizar el brazo para realizar el saque, pero, debido al tiempo que tarda el balón en llegar al receptor, prefiere realizarlo con el pie imprimiendo de esta manera mayor velocidad al saque.



En esta variante técnica del saque de media volea, el balón debe llevar en la totalidad de su recorrido hasta el receptor una trayectoria aérea constante y sin parábola en los

casos en los cuales sustituya al saque aéreo de mano, y una trayectoria descendente en los casos en los cuales efectúe funciones similares a las del saque picado.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica del saque de media volea o semivolea son:

- Situarse frontalmente respecto a la orientación o sentido natural del juego.
- Sujetar el balón con las dos manos en lugar de hacerlo con una.
- Sujetar el balón con la mano del mismo lado de la pierna ejecutora.
- No extender completamente el brazo que sujeta el balón, situándolo muy próximo al cuerpo.
- No extender dicho brazo hacia el costado de la pierna ejecutora, extendiéndolo hacia el frente golpeando el balón mediante volea frontal.
- No cargar correctamente el peso corporal sobre la pierna de apoyo y efectuarlo sin inclinar el hombro del mismo lado hacia el terreno de juego.
- No efectuar el movimiento de aceleración de la pierna ejecutora horizontalmente.
- No preparar el empeine forzando los dedos de los pies hacia atrás para que la superficie de contacto esté lo más plana posible.
- Lanzar el balón hacia arriba en lugar de soltarlo.
- Golpear el balón demasiado tarde, cuando éste se encuentra próximo al terreno de juego.
- Golpear el balón con el exterior del pie, dotando al saque de una trayectoria extraña y defectuosa.
- Dar excesiva altura al balón, tardando demasiado en llegar al receptor e imposibilitando su control por el compañero.

Saque rodado o con el balón en juego

Es el saque en el cual el portero, teniendo el balón en sus manos, decide lanzarlo al terreno de juego para mantener su posesión con los pies y golpearlo desde el suelo. De esta manera el portero tendrá más tiempo para poner el balón en juego que si efectuara el saque de volea, puesto que, debido a la reglamentación, si se encuentra en posesión del balón con las manos sólo tiene cinco segundos para hacerlo.

Mediante este tipo de saque el portero tendrá más tiempo para escoger a qué lugar enviar el balón, a la vez que da tiempo a sus compañeros para que lleguen a posiciones de ataque. En los últimos tiempos muchos porteros se deciden por este tipo de saque, pues les permite avanzar con el balón por el terreno de juego manteniendo su posesión con los pies, pudiendo realizar el saque desde una posición más adelantada. Es un saque más fácil de orientar que el efectuado con la técnica de volea. Además, debido a su trayectoria favorece la prolongación con la cabeza por parte de un compañero, posibilitando una segunda jugada.

En este tipo de saque, como en el saque largo de volea, el objetivo es lanzar el balón a la mayor distancia posible, y su técnica será similar a la utilizada para golpear el balón

con el empeine en un saque de meta o golpe franco.

No obstante, muchos porteros prefieren golpear el balón mientras rueda suavemente hacia delante sobre el terreno de juego, mientras otros se encuentran más cómodos golpeándolo mientras rueda en diagonal hacia el mismo lado de la pierna elegida para efectuar el saque. Un tercer grupo prefiere hacerlo cuando el balón se encuentra quieto e inmóvil en el suelo. La dirección del rodar del balón en el terreno de juego dependerá de la superficie que se ha de utilizar para golpear el balón. Si el portero desea golpear el balón con el empeine total, hará rodar el balón hacia delante, mientras que si desea realizarlo con el empeine interior, lo orientará ligeramente hacia la diagonal del lado de la pierna ejecutora.

Gráfico de los diferentes tipos de orientación del balón en el saque rodado o con el balón en juego

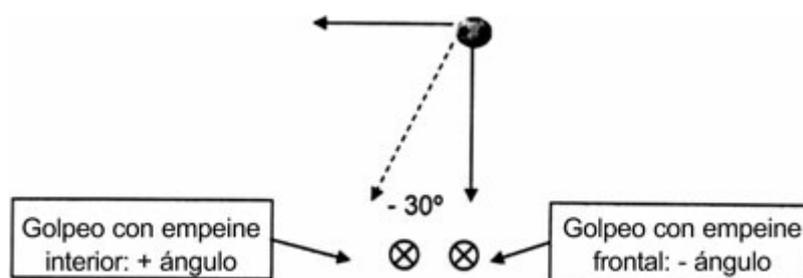


La ventaja de este tipo de saque es que el portero, al poder salir con el balón fuera del área, puede iniciar el juego de ataque desde una posición más adelantada. Su mayor inconveniente reside en el riesgo de golpear el balón de manera defectuosa, lo que provocaría en el portero una situación de total indefensión al encontrarse en zonas muy alejadas a la portería.

Para la correcta ejecución técnica de este saque, el portero debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La superficie más cómoda y rápida para controlar y orientar el balón al lanzarlo al terreno de juego es el exterior del pie.
- Debe orientar el balón a una distancia que le permita coordinar correctamente la carrera previa al golpeo, considerando que necesitará entre 3 y 6 pasos para aproximarse al balón y efectuar el saque.
- Se desplazará frontalmente el balón, efectuando una carrera de trayectoria curva e iniciándola desde una posición ligeramente angulada, normalmente inferior a 30° respecto a la posición que ocupa el balón en el terreno de juego.
- El ángulo elegido dependerá del tipo de golpeo, siendo menor si el portero decide golpear el balón con la parte frontal del empeine o mayor si decide efectuarlo con la parte interior del empeine.

Gráfico de la posición de inicio de la carrera respecto al balón



- Los primeros pasos de aproximación al balón serán más cortos para coger velocidad en el inicio de la carrera, siendo el último más largo, dando de esta manera mayor amplitud al movimiento de impulsión (armado) y de golpeo posterior.
- Situará la pierna de apoyo al lado del balón, un tanto separada y ligeramente adelantada.
- El brazo del mismo lado de la pierna ejecutora debe estar pegado al cuerpo, mientras que el contrario se encontrará estirado y separado.
- La pierna de apoyo estará ligeramente flexionada, a la vez que la ejecutora debe estar flexionada por detrás del eje corporal, efectuando el “armado” previo al inicio del movimiento de golpeo.
- En el momento del contacto, la pierna ejecutora ha de estar completamente estirada, golpeando el balón con la parte frontal o la parte interior del empeine del pie.
- El contacto debe producirse en la parte posteroinferior del balón, dotándolo de una trayectoria aérea con el objetivo de enviar el móvil a la mayor distancia posible.
- Dicho contacto se producirá con la parte interior frontal del empeine del pie, dependiendo de la técnica de golpeo que utilice el portero.
- Tras el golpeo, dará continuación al gesto técnico acompañando con la pierna ejecutora la salida del balón, y lo hará prolongando dicha pierna hacia delante.
- Posteriormente, la pierna que efectúa el golpeo y el brazo opuesto quedarán cruzados, equilibrando el movimiento.
- En algunos casos en los cuales el portero efectúa el golpeo con la parte frontal del empeine, podrá incluso acompañar la inercia del gesto con un pequeño salto hacia delante con el fin de imprimir más velocidad al balón y dar continuidad al movimiento de la pierna ejecutora.



Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del saque rodado o con el balón en juego son:

- Antes de lanzar el balón al suelo, no comprobar si algún jugador del equipo contrario se encuentra detrás de su posición esperando que suelte el balón al suelo para

robárselo.

- Iniciar la carrera previa desde el mismo ángulo respecto a la posición del balón, sin tener en cuenta la superficie que ha de utilizar para efectuar el golpeo, bien la parte frontal del empeine bien la parte interior del mismo.
- Situar la pierna de apoyo en el terreno de juego lejos del balón, debiendo la pierna ejecutora efectuar el golpeo desde una posición muy retrasada.
- No equilibrar el cuerpo con el movimiento de los brazos, llevando ambos pegados al cuerpo. Ha de estirar y separar del cuerpo el brazo contrario a la pierna ejecutora.

Saque de volea

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haberse hecho con la posesión del balón, el portero discriminará el tipo de saque que debe realizar.
- Utilizará este tipo de saque cuando mantenga la posesión del balón en sus manos y desee iniciar el ataque de manera estática con el objetivo de enviar el balón lo más lejos posible de su área.
- Se situará de costado sobre el sentido natural del juego.
- Mantendrá el balón en la mano opuesta a la pierna de golpeo, a la altura del pecho más o menos y hacia el costado de la pierna ejecutora
- Lo hará sujetándolo con la palma de la mano mirando hacia arriba.
- El brazo contrario se encontrará extendido y separado del cuerpo, equilibrando el gesto.
- Retirá el brazo de manera que el balón quede suspendido en el aire con el objetivo de facilitar el golpeo.
- Al tiempo que suelta el balón dará un penúltimo paso con la pierna ejecutora.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Con el balón en el aire dará un último paso con la pierna opuesta a la que realiza el golpeo, efectuando de esta manera el apoyo en el terreno de juego.
- Los brazos permanecerán abiertos y separados del cuerpo, equilibrando el movimiento.
- A la vez iniciará el movimiento de impulsión (armado) de la pierna ejecutora, llevándola hacia atrás por detrás del eje corporal con el fin de conseguir una mayor aceleración del movimiento de golpeo.
- Dará continuación al movimiento extendiendo dicha pierna hacia delante, en busca del balón.
- La superficie de contacto será todo el empeine del pie ejecutor.
- En el momento del contacto con el balón, la pierna de golpeo debe estar estirada por completo, con el cuerpo ligeramente de costado y un tanto echado hacia atrás.
- El contacto con el balón se producirá en la parte posteroinferior de éste.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El movimiento de aceleración de la pierna ejecutora será progresivo, de abajo hacia arriba y de atrás hacia delante, con una clara trayectoria ascendente.
- El ángulo ideal que debe formar la trayectoria del balón en su salida respecto a la horizontal del suelo será más o menos de 45° .
- De esta manera evitará dar excesiva altura al balón, aprovechando la potencia del golpeo en longitud, en lugar de hacerlo únicamente en altura.
- Echará el cuerpo ligeramente hacia atrás para equilibrar el movimiento y facilitar el gesto de la pierna ejecutora, logrando el ángulo de trayectoria deseado.
- Tras efectuar el golpeo, dará continuación al gesto técnico reteniendo su cuerpo tras la salida del balón, evitando dar media vuelta y bloqueando de esta manera la dirección del saque.
- Posteriormente, la pierna que efectúa el golpeo y el brazo opuesto quedarán cruzados, equilibrando el movimiento.

Saque de media volea o semivolea

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haberse hecho con la posesión del balón, el portero seleccionará el tipo de saque que debe realizar.
- Utilizará este tipo de saque para realizar contragolpes o para buscar una mayor precisión en el inicio del ataque, dirigiendo el balón hacia un compañero, una zona determinada o un espacio libre.
- Se situará de costado sobre el sentido natural del juego.
- Mantendrá el balón en la mano opuesta a la pierna de golpeo, a la altura del pecho más o menos y hacia el costado de la pierna ejecutora.
- Lo hará sujetándolo con la palma de la mano mirando hacia arriba.
- El brazo contrario se encontrará extendido y separado del cuerpo, equilibrando el gesto.
- Retirá el brazo de manera que el balón quede suspendido en el aire, facilitando de esta manera el golpeo.
- Al tiempo que suelta el balón dará un penúltimo paso con la pierna ejecutora.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Con el balón en el aire, dará un último paso con la pierna opuesta a la que realiza el golpeo, efectuando de esta manera el apoyo en el terreno de juego.
- Los brazos permanecerán abiertos y separados del cuerpo, equilibrando el movimiento.
- A la vez efectuará el movimiento de impulsión (armado) de la pierna ejecutora, llevándola hacia atrás por detrás del eje corporal para conseguir una mayor aceleración del movimiento de golpeo.
- Dará continuación al movimiento extendiendo dicha pierna hacia delante, en busca del balón.
- El movimiento de la pierna ejecutora será progresivo, de atrás hacia delante y prácticamente horizontal.
- La superficie de contacto será el empeine total del pie ejecutor.
- El contacto con el balón ha de producirse a la altura de la cadera más o menos, debiendo el portero acondicionar su posición corporal de manera que el movimiento de aceleración de la pierna ejecutora se efectúe horizontalmente y a la altura descrita.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Para ello cargará todo el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo, bajando el hombro de la mano que sujetaba el balón.
- En el momento del contacto con el balón, los dos brazos permanecerán estirados y separados del cuerpo, equilibrando el movimiento.
- De la misma manera, la pierna de golpeo debe estar estirada por completo, con el cuerpo de costado.
- El contacto con el balón se producirá en la parte posterior-central-inferior de éste, dependiendo de la longitud y la trayectoria que desee dar al saque (más o menos parabólica).
- Tras efectuar el golpeo, dará continuación al gesto técnico reteniendo el cuerpo tras la salida del balón, evitando dar media vuelta y bloqueando de esta manera la dirección del saque.
- Posteriormente, la pierna ejecutora y el brazo opuesto quedarán cruzados, equilibrando el movimiento.

Saque rodado o con el balón en juego

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras haberse hecho con la posesión del balón, el portero seleccionará el tipo de saque que debe realizar.
- Utilizará este tipo de saque para iniciar el ataque de manera estática, buscando enviar el balón lo más lejos posible de su área.
- Lo hará también en algunas situaciones en las cuales sus compañeros no han llegado a posiciones de ataque y necesita darles tiempo para que se organicen ofensivamente.
- Lanzará el balón al terreno de juego, orientándolo hacia la pierna de golpeo.
- La superficie más cómoda y rápida para controlar y orientar el balón al lanzarlo al suelo es el exterior del pie.
- Debe orientar el balón a una distancia que le permita coordinar correctamente la carrera previa al golpeo, teniendo en cuenta que necesitará entre 3 y 6 pasos para aproximarse al balón y realizar el saque.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Se desplazará frontalmente al balón, efectuando una carrera de trayectoria curva e iniciándola desde una posición angulada, normalmente inferior a 30° respecto a la posición que ocupa el balón en el terreno de juego.
- El ángulo elegido dependerá del tipo de golpeo, siendo menor si el portero decide golpear el balón con la parte frontal del empeine o mayor si decide efectuarlo con la parte interior del mismo.
- Los primeros pasos de aproximación al balón serán más cortos para coger velocidad en el inicio de carrera, siendo el último paso más largo, dando de esta manera mayor amplitud al movimiento de impulsión (armado) y de golpeo posterior.
- Situará la pierna de apoyo al lado del balón, un tanto separada y ligeramente adelantada.
- El brazo del lado de la pierna ejecutora permanecerá en prolongación al tronco, pegado a éste y estirado, mientras que el contrario se encontrará estirado y separado del cuerpo.
- Al mismo tiempo iniciará el movimiento de impulsión de la pierna ejecutora, llevándola hacia atrás, sobrepasando el eje corporal.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En el momento del contacto, la pierna ejecutora debe estar completamente estirada, golpeando el balón con el empeine frontal o con la parte interior.
- El contacto con el balón debe producirse en la parte inferior de éste con el objetivo de dotar al saque de una clara trayectoria aérea y lograr de esta manera un mayor alcance.
- Tras el golpeo, dará continuación al gesto técnico acompañando con la pierna ejecutora la salida del balón, y lo hará prolongando dicha pierna hacia delante.
- Posteriormente, la pierna que efectúa el golpeo y el brazo opuesto quedarán cruzados, equilibrando el movimiento.
- En algunos casos en los cuales el portero realiza el golpeo con la parte frontal del empeine, podrá incluso acompañar la inercia del gesto con un pequeño salto hacia delante con el fin de imprimir mayor velocidad al balón y acompañar el movimiento de la pierna de golpeo.

Parte sexta

Fundamentos técnicos inespecíficos

Capítulo 14

El control

CONCEPTO

Con la introducción de la regla de prohibición de hacerse con la posesión del balón con las manos tras la cesión con los pies de un compañero, el portero se ha visto obligado a mejorar su técnica individual como si de un jugador de campo se tratara. Una de las acciones técnicas que se antojan indispensables para el correcto manejo de estas situaciones es el “control”.

Definiríamos el “control” como la acción técnica que realiza el portero para hacerse con la posesión del balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente en una acción posterior.

Para ello podrá emplear cualquier parte de su cuerpo exceptuando las manos y lo realizará en las siguientes situaciones:

- Cuando reciba el balón tras el pase de un compañero.
- Cuando el balón se aproxime a su posición tras la acción de un adversario y desee retardar el momento de cogerlo con las manos.

En las situaciones en las que reciba el balón tras el pase de un compañero, cuanto mejor sea la recepción, mayores serán las posibilidades de dar continuación al juego de manera correcta.

CONSIDERACIONES

A la hora de realizar un control, el portero ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- En situaciones de apoyo ofensivo se desplazará hacia la zona sobre la cual desea recibir el balón, “marcando” con su movimiento el pase al compañero.
- Se hará lo antes posible con la posesión del balón, dificultando de esta manera la posible anticipación por el contrario.
- Dependiendo de la trayectoria del balón, de la posición de los compañeros y adversarios en el terreno de juego y de la acción posterior que desee realizar,

efectuará un tipo de control u otro, sea clásico, orientado o de amortiguación, debiendo utilizar la superficie corporal adecuada en cada caso.

- Situará el cuerpo detrás del balón y orientado hacia la zona sobre la cual desea realizar la acción posterior, sea una conducción, un pase o un despeje.
- Efectuará el control hacia zonas alejadas de la presión de los adversarios y sin perder el sentido natural del juego.

La velocidad que requiere actualmente el fútbol obliga al portero a poseer una técnica adecuada para controlar correctamente el balón y situarlo en posición óptima para que sea jugado lo antes posible.

Para ello, el portero empleará un tipo de control que comúnmente denominamos “**control orientado**” y que podríamos definir como la acción técnica que efectúa el portero mediante un solo contacto para hacerse con la posesión del balón y colocarlo en la dirección deseada para realizar una acción técnico-táctica posterior.

Normalmente el portero efectuará la mayor parte de sus controles de manera orientada, buscando dar continuación al juego lo antes posible y evitar la presión por los adversarios. Para ello, debe percibir y analizar los aspectos más importantes que intervienen en cada situación antes de recibir el balón, efectuando el control con la superficie corporal adecuada en cada caso y enlazándolo rápidamente con una acción posterior.

TIPOS DE CONTROL

Teniendo en cuenta las necesidades especiales que requiere el juego del portero, la trayectoria del balón en su aproximación, la distancia a la que se encuentra el adversario más cercano y la elección de la acción posterior a realizar tras el control, podríamos distinguir los siguientes tipos de control:

Control clásico

Es el tipo de control en el que no se inmoviliza totalmente el balón y carece de orientación inmediata para dar continuación al juego. Su único objetivo es reducir la velocidad del balón y hacerse con su posesión. El portero lo efectuará ante balones que se aproximen a su posición con una clara trayectoria a ras de suelo.

Control orientado

Como hemos comentado anteriormente, es el tipo de control cuya finalidad es hacerse con la posesión del balón y colocarlo en la dirección deseada mediante un único contacto con el objetivo de enlazarlo rápidamente con una acción técnico-táctica posterior.

Control de amortiguación

Es el tipo de control utilizado en balones de trayectoria aérea, en los cuales el objetivo principal del portero es bajar el balón al terreno de juego para hacerse con su posesión, reduciendo su velocidad mediante un gesto de amortiguación o retroceso de la superficie corporal utilizada en cada caso. Podrá emplear este tipo de control en balones que se aproximen a su posición mediante trayectoria aérea, unas veces previo bote en el terreno de juego y otras veces sin él.

Tipos de control respecto a la trayectoria del balón

Acción	Trayectoria del balón	Tipo de control
Control	A ras de suelo	Clásico-orientado
	Aérea	Amortiguación

En el desarrollo del juego, el portero debe dominar perfectamente los diferentes tipos de control, así como las distintas superficies corporales que puede utilizar en su ejecución, haciéndose con la posesión del balón y dominándolo de manera eficaz lo antes posible con el objetivo de facilitar cualquier acción técnico-táctica posterior.

SUPERFICIES MÁS COMUNES UTILIZADAS

Las superficies más comunes utilizadas por el portero a la hora de controlar un balón, bien se aproxime mediante trayectoria aérea con o sin bote previo, bien lo haga a ras de suelo, son:

Interior del pie

Es la zona del pie situada debajo de la cara interna del tobillo. Es una superficie útil para el control de los balones que se aproximen o no con una trayectoria aérea, es decir, tanto para efectuar controles clásicos como de amortiguación.

El interior del pie también podrá ser utilizado para realizar controles orientados, siendo la superficie más segura para efectuar el control de esta manera.

Exterior del pie

Es la zona del pie que comprende desde debajo de la cara externa del tobillo hasta el

principio de los dedos. El portero, debido al riesgo que conlleva este tipo de recepción, utilizará esta superficie del pie para efectuar un control únicamente en las siguientes situaciones:

- Cuando desee dar continuación al juego situando el balón orientado hacia zonas contrarias a las de su procedencia mediante un solo contacto.
- Cuando desee dar velocidad al control y situar el balón orientado hacia el mismo lado de la pierna que efectúa el control, con el objetivo de que el balón sea jugado o despejado en una acción inmediata posterior.

Como norma general, utilizará esta superficie corporal para realizar controles orientados ante balones que se aproximen a su posición con una clara trayectoria a ras de suelo y sin excesiva velocidad, fuerza y potencia.

También es muy común utilizar el exterior del pie en el saque con el balón en juego para controlarlo y darle la orientación adecuada hacia la pierna de golpeo mediante un único contacto inmediatamente después de haberlo soltado de la mano.

Empeine

Es la parte superior del pie que está entre la caña de la pierna y el principio de los dedos. Para realizar un control con el empeine, el portero debe levantar el pie ejecutor del terreno de juego y mantenerlo en el aire con el tobillo relajado.

En el momento del contacto realizará un ligero movimiento de amortiguación o retroceso con el pie, dejándolo caer hacia abajo. Utilizará esta superficie del pie para efectuar controles exclusivamente de amortiguación, haciéndose con la posesión del balón bajándolo al terreno de juego.

Muslo

Es la zona anterior de la pierna que va desde la rodilla a la cadera y que también es conocida comúnmente como “cuádriceps”. Fundamentalmente se utilizará en situaciones similares a las que se presentan cuando se realiza el control con el pecho o el abdomen, siendo la diferencia fundamental para la elección de una superficie u otra la altura a la que se aproxime el balón. Al igual que en los controles efectuados con el pecho y el abdomen, su utilización queda limitada a balones que se aproximen a su posición mediante trayectoria aérea, algunas veces con bote previo y otras veces sin él.

Para su correcta ejecución, el portero debe situar la parte anterior del muslo en la trayectoria del balón. Lo hará flexionando la rodilla y levantando la pierna del suelo.

El ángulo que han de formar el muslo y la parte superior del tronco no debe ser inferior a 90°, dependiendo dicho ángulo de la verticalidad de la caída del balón. Cuanto mayor sea la verticalidad de la caída, menor debe ser el ángulo formado por la posición del muslo y la parte superior del tronco, y viceversa, teniendo en cuenta que nunca será

inferior a 90°.

El portero, una vez elegido el ángulo correcto, dejará que el balón golpee en su muslo y, tras caer al suelo, lo orientará rápidamente con la superficie del pie adecuada, situándolo de manera correcta para una acción posterior. Utilizará esta superficie corporal para realizar controles exclusivamente de amortiguación, siendo necesario un segundo contacto para dotar al balón de la orientación adecuada y dar continuación al juego.

Pecho

Es la parte anterior del cuerpo que se extiende desde el cuello hasta la parte superior del abdomen. El portero utilizará mayormente esta superficie corporal para controlar el balón tras la cesión de cabeza de un compañero, casi siempre tras un bote previo, o para dominar un balón largo lanzado por un contrario que no presente ningún tipo de peligro.

En ambas situaciones lo hará para evitar hacerse con la posesión del balón con las manos, teniendo de esta manera más tiempo para iniciar el juego ofensivo y permitir a sus compañeros reorganizarse para iniciar el ataque.

En algunas ocasiones, el portero también podrá controlar el balón con el pecho sin que éste bote previamente en el suelo. En estas situaciones, para su correcta ejecución, se situará en la trayectoria del balón y, manteniendo su cuerpo bien equilibrado con la ayuda de los brazos, mostrará el pecho curvando la espalda, efectuando un gesto de amortiguación o retroceso en el momento del contacto.



Control de amortiguación con el pecho

Tras el contacto, como en cualquiera de los controles de amortiguación, necesitará un segundo control para terminar de dar la orientación adecuada al balón. Normalmente será orientado con el interior o con el exterior del pie, con el objetivo de situar correctamente el balón y dar continuación al juego.

Abdomen

El portero efectuará el control con el abdomen en idénticas situaciones a las que se producen cuando decide realizar el control con el pecho. Normalmente, al igual que en el caso anterior, efectuará el control de esta manera en balones que se aproximen a su

posición tras bote previo.

Cabeza

El portero utilizará la cabeza para controlar el balón en las mismas situaciones en las cuales efectúa el control con el pecho. Lo hará mayormente para controlar el balón tras la cesión de cabeza de un compañero, casi siempre tras un bote previo, dejando que el balón contacte con la frente mientras efectúa un gesto de amortiguación o golpeándolo ligeramente con una clara trayectoria descendente próxima a la posición que ocupan sus pies en el suelo.

El objetivo no será otro que evitar hacerse con la posesión del balón con las manos, teniendo de esta manera más tiempo para iniciar el juego ofensivo y permitir a sus compañeros reorganizarse para iniciar el ataque.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica a la hora de realizar un control son:

- No seleccionar el tipo de control ni la superficie corporal que se ha de utilizar antes de recibir el balón.
- Realizar el control orientándolo en dirección a la presión del contrario, acortando el desplazamiento que éste debe realizar para llegar a su posición y arrebatarse el balón.
- No situar correctamente el cuerpo tras la trayectoria del balón.
- En el control clásico, no corregir la posición de los pies en el suelo, una vez efectuado el control, con el objetivo de enlazarlo rápidamente con una acción posterior.
- En el control de amortiguación, no efectuar un segundo contacto para terminar de dar la orientación adecuada al balón, y esperar hasta que éste quede inmóvil en el suelo para dar continuación al juego.
- En el control orientado, contactar con el balón con demasiada fuerza y situarlo un tanto alejado de su posición.

Control clásico con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En una primera acción, el portero efectuará un cálculo de la trayectoria del balón, en este caso a ras de suelo, y elegirá la superficie con la cual desea realizar el control.
- Antes de hacerse con la posesión del balón, observará la situación de compañeros y adversarios en el terreno de juego.
- Seleccionará el tipo de control a realizar, en este caso clásico, siendo su único objetivo el de hacerse con la posesión del balón sin reducir totalmente su velocidad. Lo hará mediante un único contacto y sin dotar al balón de una orientación determinada.
- Situará el cuerpo tras la trayectoria del balón, mostrando la cara interna del pie ejecutor, para lo cual se ayudará de un ligero movimiento de rotación de la cadera hacia el exterior.
- Lo efectuará levantando ligeramente el pie del terreno de juego, con la rodilla levemente flexionada.
- El contacto con el balón se debe producir en su parte central-anterior.
- Lo hará con la parte interior del pie ejecutor, con la zona más ancha situada debajo de la cara interna del tobillo, efectuando un gesto de amortiguación en el momento del impacto, evitando que el balón salga rebotado.

Control orientado con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En una primera acción, el portero efectuará un cálculo de la trayectoria del balón, en este caso a ras de suelo, y elegirá la superficie con la cual desea realizar el control.
- Antes de hacerse con la posesión del balón, observará la situación de compañeros y adversarios en el terreno de juego.
- Seleccionará el tipo de control a realizar, en este caso orientado, eligiendo la dirección hacia la cual desea dirigir el control.
- Se desplazará en dirección a la trayectoria del balón.
- Mediante dicho desplazamiento situará el cuerpo tras la trayectoria del balón.
- Mostrará al balón la cara interna del pie ejecutor, para lo cual se ayudará de un ligero movimiento de rotación de la cadera hacia el exterior.
- Lo efectuará levantando ligeramente el pie del terreno de juego, con la rodilla levemente flexionada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El pie contrario ha de estar apoyado en el suelo, mirando hacia la zona o dirección hacia la cual desea orientar el control.
- El contacto con el balón se debe producir en su parte central-anterior.
- Contactará con la parte interior del pie ejecutor, con la zona más ancha situada debajo de la cara interna del tobillo.
- Lo hará mediante un ligero contacto, orientando el balón hacia la zona deseada, debiendo tener mucho cuidado con la intensidad con la que se produce dicho contacto.
- Tras el contacto, el balón ha de estar debidamente situado para dar continuación al juego mediante una acción posterior, sea una conducción, un pase corto con el interior, un pase medio o largo con el empeine, o un despeje hacia el campo contrario.

Control orientado con el exterior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En una primera acción, el portero efectuará un cálculo de la trayectoria del balón, en este caso a ras de suelo, y elegirá la superficie con la cual desea realizar el control.
- Antes de hacerse con la posesión del balón, observará la situación de compañeros y adversarios en el terreno de juego.
- Seleccionará el tipo de control que ha de efectuar, en este caso orientado con el exterior.
- Utilizará esta superficie del pie para efectuar el control orientando el balón hacia el mismo lado de la pierna que lo realiza.
- Normalmente lo efectuará ante balones que se aproximen a su posición con poca fuerza y poca velocidad, y con una clara trayectoria a ras de suelo.
- Se desplazará en dirección a la trayectoria del balón.
- Mediante dicho desplazamiento situará el cuerpo tras la trayectoria del balón.
- Mostrará al balón la parte exterior del empeine del pie ejecutor.
- Para ello se ayudará de una ligera rotación de la cadera hacia el interior, levantando el pie del terreno de juego con la rodilla ligeramente flexionada.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En el momento del contacto con el balón continuará el movimiento de rotación de cadera hacia el interior realizando el gesto inverso, es decir, efectuando una rotación de cadera hacia el exterior.
- Lo hará a la vez que contacta con el balón, teniendo actitud de “empujarlo o “llevarlo” más que de “golpearlo”.
- El contacto con el balón se producirá con el empeine exterior del pie ejecutor.
- Debe producirse en la parte central de la cara opuesta del balón respecto a la orientación que desea dar al control.
- Buscará esa orientación inmediata para situar el balón de manera óptima para la realización de una acción técnica posterior, sea un pase corto con el interior, un pase medio o largo con el empeine interior, o un despeje enviando el balón hacia el campo contrario.

Control de amortiguación con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En una primera acción, el portero efectuará un cálculo de la trayectoria del balón, en este caso aérea, y elegirá la superficie con la cual desea realizar el control.
- Antes de hacerse con la posesión del balón, observará la situación de compañeros y adversarios en el terreno de juego.
- Seleccionará el tipo de control que ha de efectuar, en este caso de amortiguación, siendo su principal objetivo bajar el balón al terreno de juego.
- Se desplazará en dirección a la trayectoria del balón.
- Mediante dicho desplazamiento situará el cuerpo tras la trayectoria del balón.
- Mostrará al balón la cara interna del pie ejecutor, para lo cual se ayudará de un movimiento de rotación de la cadera hacia el exterior.
- Lo efectuará levantando el pie del terreno de juego, ayudándose de un movimiento de flexión de la rodilla de la pierna ejecutora.
- El grado de flexión de la rodilla dependerá de la altura a la que se efectúe el contacto con el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El pie contrario debe estar apoyado en el suelo, mirando hacia la zona o dirección hacia la cual desea orientar el control.
- En algunas situaciones, debido a la altura a la cual se aproxima el balón, la pierna de apoyo podrá incluso perder el contacto con el terreno de juego.
- El contacto con el balón se debe producir en la parte inferior de éste, en el caso de que quisiera bajarlo al suelo sin ningún tipo de orientación respecto al juego.
- Contactará con el balón con la parte interior del pie, con la zona situada debajo de la cara interna del tobillo.
- Si lo que desea es detener el balón, dejará que éste contacte con su pie, efectuando un gesto de amortiguación echando el pie hacia atrás en el momento del contacto, evitando que el balón salga rebotado.
- Si lo que pretende es darle orientación al control, contactará con el balón un poco más arriba, “empujándolo” ligeramente hacia la zona deseada y dándole una clara trayectoria descendente, debiendo tener mucho cuidado con la intensidad con la cual se produce dicho contacto.
- Normalmente en este tipo de control se necesitará un segundo contacto para terminar de dar la orientación adecuada al balón.

Control de amortiguación con el muslo + control con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En una primera acción, el portero efectuará un cálculo de la trayectoria del balón, en este caso aérea, y elegirá la superficie con la cual desea realizar el control.
- Antes de hacerse con la posesión del balón, observará la situación de compañeros y adversarios en el terreno de juego.
- Seleccionará el tipo de control que ha de efectuar, en este caso de amortiguación, siendo su principal objetivo bajar el balón al terreno de juego.
- Se desplazará en dirección a la trayectoria del balón.
- Mediante dicho desplazamiento situará el cuerpo tras la trayectoria del balón.
- Mostrará al balón la cara anterior del muslo o cuádriceps de la pierna ejecutora.
- Para ello situará el muslo en la trayectoria del balón.
- Lo hará levantando la pierna del suelo, flexionando la rodilla.
- El ángulo que deben formar el muslo y la parte superior del tronco no debe ser inferior a 90° , dependiendo dicho ángulo de la verticalidad de la caída del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Cuanto mayor sea la verticalidad de la caída del balón, menor debe ser el ángulo formado por la posición del muslo y la parte superior del tronco, y viceversa.
- En el momento del contacto, la pierna debe estar relajada, evitando que el balón salga rebotado al impactar con el muslo.
- El balón, tras impactar con el muslo, se dirigirá hacia el suelo, debiendo el portero efectuar un segundo contacto, en este caso con el interior, para terminar de dar la orientación adecuada al balón.
- Para ello, ayudándose de una rotación de la cadera hacia el exterior y levantando la pierna del suelo con la rodilla ligeramente flexionada, golpeará el balón en la dirección deseada.
- Este segundo contacto se producirá en la parte central del balón y lo realizará con la zona más ancha del pie, situada debajo de la cara interna del tobillo.
- Normalmente se producirá inmediatamente después del bote del balón (bote pronto) en el terreno de juego, dando velocidad al control.
- Lo hará dando al balón una clara trayectoria hacia el suelo, quedando el balón orientado hacia la posición deseada, facilitando la acción técnica posterior.

Control de amortiguación con el muslo + control con el exterior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- En una primera acción, el portero efectuará un cálculo de la trayectoria del balón, en este caso aérea, y elegirá la superficie con la cual desea realizar el control.
- Antes de hacerse con la posesión del balón, observará la situación de compañeros y adversarios en el terreno de juego.
- Seleccionará el tipo de control que ha de efectuar, en este caso de amortiguación, siendo su principal objetivo bajar el balón al terreno de juego.
- Situará el cuerpo tras la trayectoria del balón.
- Mostrará la cara anterior del muslo de la pierna ejecutora.
- Lo hará levantando ligeramente la pierna del terreno de juego, flexionando la rodilla.
- El ángulo que deben formar el muslo y la parte superior del tronco no debe ser inferior a 90° , dependiendo dicho ángulo de la verticalidad de la caída del balón.
- Cuanto mayor sea la verticalidad de la caída, menor será el ángulo formado por la posición del muslo y la parte superior del tronco superior, y viceversa.
- En el momento del contacto, la pierna debe estar relajada, evitando que el balón salga rebotado al impactar con el muslo.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El balón, tras impactar con el muslo, se dirigirá hacia el suelo, debiendo el portero efectuar un segundo contacto, en este caso con el exterior, para terminar de dar la orientación adecuada al balón.
- Para ello golpeará ligeramente el balón en la dirección deseada, previa ligera rotación de la cadera hacia el interior con la rodilla ligeramente flexionada.
- En el momento de contacto con el balón dará continuación al movimiento de rotación de cadera hacia el interior realizando el gesto inverso, es decir, efectuando una rotación de cadera hacia el exterior.
- Lo hará a la vez que contacta con el balón, teniendo actitud de “empujarlo o llevarlo” más que de “golpearlo”.
- El contacto con el balón se producirá con la parte exterior del empeine del pie ejecutor.
- Debe producirse en la parte central de la cara opuesta del balón respecto a la orientación que desea dar al contacto.
- El objetivo del contacto será orientar el balón de manera óptima para la realización de una acción técnica posterior, sea un pase corto con el interior, un pase medio o largo con el empeine interior, o un despeje enviando el balón hacia el campo contrario.

Capítulo 15

La conducción

CONCEPTO

Es la acción técnica que realiza el portero para manejar el balón con las extremidades inferiores mientras mantiene la posesión de éste desplazándose por el terreno de juego.

No obstante, también podríamos entender como conducción la acción del portero de desplazarse con el balón en sus manos de un punto a otro del terreno de juego, en este caso, debido a la reglamentación, de un punto a otro del área.



Conducción manteniendo la posesión del balón con los pies



Conducción manteniendo la posesión del balón con las manos

CONSIDERACIONES

Como norma general, el portero hará la conducción del balón con la pierna contraria a la del lado sobre el cual se aproxima el adversario para efectuar la presión, siendo el exterior del pie la superficie más rápida, segura y precisa para llevarla a cabo.

Lo hará con la cabeza erguida con el fin de observar la situación de los compañeros y adversarios sobre el terreno de juego, y sin perder de vista el balón. Empleará lo que comúnmente conocemos como “visión periférica”, debiendo efectuar el portero la conducción repartiendo su visión entre los tres elementos mencionados anteriormente.

Debe mantener el balón cerca de sus pies siempre por si tuviera que efectuar un cambio de dirección en cualquier momento de la conducción. Además, ha de poner especial atención en su protección.

La conducción del balón puede cumplir los siguientes objetivos:

- Cambiar el sentido del juego por la proximidad de los adversarios en esa zona del terreno de juego.
- Escapar de la presión del contrario y desplazarse hacia espacios libres para realizar cualquier tipo de acción posterior con las suficientes garantías de éxito.
- Temporizar la acción ofensiva del equipo, dando tiempo a los compañeros a realizar movimientos tácticos.
- Perder tiempo en el caso de que el resultado sea favorable.
- Dar una pausa al partido aunque el resultado no sea favorable, pero el momento del juego del equipo lo requiera.
- Progresar sobre el terreno de juego para efectuar un pase.

Es muy importante que el portero, al realizar la conducción, sepa de antemano la acción posterior que va a efectuar, empleando el tipo de conducción necesaria para encadenar esa segunda acción con garantías.

Normalmente el portero realizará conducciones rectas para avanzar hacia el campo contrario antes de golpear el balón, mientras que efectuará conducciones curvas o diagonales en situaciones de presión por parte del adversario, o para dirigir la conducción y el juego hacia el sentido opuesto.

En el caso de las conducciones efectuadas manteniendo la posesión del balón con las manos, los objetivos podrán ser los siguientes:

- Abandonar zonas congestionadas de compañeros y adversarios que dificulten el saque.
- Coger la inercia suficiente para dar velocidad al saque.
- Buscar la orientación y posición corporal adecuadas para realizar el gesto técnico necesario.
- Avanzar para lograr una mayor distancia con el saque.
- Buscar una línea de dirección de pase sin posibilidad de interceptación por el contrario.

Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica a la hora de efectuar una conducción son:

- Realizar la conducción perdiendo la orientación natural del sentido del juego. No obstante, en situaciones en las cuales el portero quiera perder tiempo, podrá efectuar la conducción hacia su portería siempre y cuando pueda hacerse con la posesión del balón con sus manos cuando el contrario haya llegado hasta su posición.
- Efectuar la conducción con la pierna del lado sobre el cual se aproxime el contrario.
- No realizar la conducción con la cabeza levantada y efectuarla mirando únicamente el balón, perdiendo de vista la posición de compañeros y adversarios.
- Perder de vista el balón en cualquier momento de la conducción.
- Llevar el balón muy alejado de los pies, dificultando la posibilidad de cambiar de dirección si fuera necesario.

Conducción con el exterior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Antes de hacerse con la posesión del balón, el portero habrá observado y analizado la situación para decidir lo antes posible las características y el objetivo de la conducción.
- Normalmente realizará la conducción con el exterior del pie, siendo esta superficie más rápida y precisa que la efectuada con el interior.
- Lo hará con la cabeza erguida con el fin de observar la situación de los compañeros y adversarios sobre el terreno de juego, y sin perder en ningún momento de vista el balón.
- Normalmente efectuará la conducción del balón con la pierna contraria a la del lado sobre el cual el adversario se aproxima a su posición para efectuar la presión.
- Los contactos con el balón debe realizarlos con mucha precisión, siendo muy importante el control de la fuerza con la cual golpea el balón.
- El objetivo de los contactos ha de ser hacer rodar el balón por el terreno de juego.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Para ello situará el empeine lo más estirado posible, forzando el tobillo hacia abajo situando la superficie de contacto con el balón lo más plana posible.
- La zona del empeine-exterior del pie ha de mirar el balón y estar en posición prácticamente perpendicular al terreno de juego.
- Al contactar con el balón, lo hará con actitud de “empujarlo o llevarlo”, no de “golpearlo”, debiendo tener mucho cuidado con la intensidad con la cual se producen dichos contactos.
- Llevará en todo momento el balón cerca de los pies por si tuviera que cambiar de dirección en algún momento de la conducción.
- El último contacto con el balón debe ser orientado para situarlo de manera óptima para realizar una acción posterior, ya sea un pase corto con el interior, un pase medio o largo a un compañero, o un despeje que envíe el balón hacia el campo contrario.

Capítulo 16

El pase

CONCEPTO

Es la acción técnica que permite al portero establecer una relación con los demás componentes del equipo mediante la transmisión del balón, en este caso con las extremidades inferiores, y es el principio de todo juego colectivo.

CONSIDERACIONES

Antes de efectuar el pase, el portero debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La posición de los compañeros en el terreno de juego.
- La distancia a la que se encuentra el receptor o la zona a la cual desea enviar el balón si lo que pretende es efectuar el pase a un espacio libre.
- La situación de los adversarios respecto a la línea de pase.
- La distancia a la que se encuentran los adversarios respecto al posible receptor del balón.

Teniendo en cuenta estos aspectos, el portero, tras percibir y analizar la situación, ha de elegir la superficie con la que realizar el pase, la potencia o la fuerza con la que debe enviar el balón y el medio por el cual ha de desplazarlo, bien por el terreno de juego bien por el aire, debiendo decidir también en este último caso la altura a la que efectuar el pase.

TIPOS DE PASE

Podríamos hacer diferentes clasificaciones de tipos de pase, como son las efectuadas:

- Atendiendo a la distancia que debe recorrer el balón en su camino hasta el receptor: podríamos clasificar el pase como corto, medio o largo.
- Atendiendo al medio por el cual se desplaza el balón: aquí distinguiríamos el pase a ras de suelo y el pase aéreo.

Atendiendo a la distancia que debe recorrer el balón hasta el receptor, ya sea corta, media o larga y al medio por el que realiza el pase, sea ras de suelo sea por el aire, las superficies más comunes utilizadas por el portero al efectuar un pase son el interior y el empeine.

Pase con el interior

Es el pase realizado con la parte interior del pie, justo con la zona más ancha situada debajo de la cara interna del tobillo, siendo ésta la superficie de contacto más segura para enviar el balón a un compañero.

El portero utilizará este tipo de pase para cubrir distancias cortas en las cuales el balón, en todo su recorrido hasta el receptor, describirá una clara trayectoria a ras de suelo con el objetivo de facilitar el control por su compañero.

Para su correcta ejecución técnica, debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Podrá realizar el pase a la primera o previo control de amortiguación, clásico u orientado si le hiciera falta; en algunos casos también lo efectuará tras una conducción previa del balón.
- Antes de contactar con el balón realizará un desplazamiento previo si fuera necesario. Lo efectuará orientando la carrera hacia el receptor o hacia la zona sobre la cual desee enviar el balón.
- Debe colocar el pie de apoyo a la altura del balón, con los dedos de los pies mirando hacia el receptor o hacia la zona sobre la cual desee orientar el pase.
- Orientará los hombros de la misma manera.
- En distancias muy cortas, dicho apoyo podrá incluso realizarse un poco adelantado con respecto a la posición del balón.
- Contactará con el balón con la zona interior del pie que se encuentra justo debajo de la cara interna del tobillo.
- El punto de contacto con el balón será la parte central de éste.
- Dará intensidad al golpeo con el fin de dotar de velocidad al pase para que el balón no sea interceptado por los adversarios en su recorrido hacia el receptor.
- Tras golpear el balón, lo acompañará con la pierna ejecutora en su salida, como si quisiera dibujar su trayectoria, bloqueando de esta manera la dirección del pase.

La ventaja de este tipo de pase es su alto nivel de precisión, mientras que su mayor inconveniente radica en su limitación a la hora de cubrir grandes distancias.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del pase con el interior son:

- No situar el cuerpo y los hombros en la dirección del pase.
- No situar el pie de apoyo con los dedos mirando en la dirección del pase.
- No dar la suficiente intensidad al pase, facilitando la interceptación por el contrario.
- Contactar con el balón en su parte inferior, con el riesgo de dotar de cierta

trayectoria aérea al pase.

- Contactar con el balón en su parte superior, con el riesgo de sacar bote a la trayectoria del pase.
- Contactar de forma muy violenta con el balón, en lugar de acompañarlo con el movimiento de la pierna.

Pase con el empeine

Dependiendo de la zona del empeine que el portero utilice para golpear el balón, podríamos distinguir dos tipos de pases:

Pase con la parte interior del empeine

Es el realizado con la zona formada por el interior del pie y la parte del empeine que ocupa la prolongación de los dedos segundo y tercero. El portero utilizará este tipo de pase para cubrir medias y largas distancias, combinando la fuerza y la precisión en el golpeo. Como norma general, en este tipo de pases el balón describirá una trayectoria aérea en la mayor parte de su recorrido hacia el receptor.

El pase con la parte interior del empeine también se podrá utilizar en determinadas situaciones en las cuales se desee dotar de efecto al balón con el objetivo de superar la posición de compañeros y adversarios cuando éstos se encuentren en la línea de dirección del pase.

No obstante, el portero, por el riesgo que supone, rara vez efectuará un pase de esta manera, si bien es verdad que podrá utilizar dicha superficie para despejar el balón en situaciones similares a las planteadas anteriormente.

Pase con la parte frontal del empeine

Es el efectuado con la parte superior del pie que está entre la caña de la pierna y el principio de los dedos. Es una superficie utilizada para cubrir largas distancias mediante trayectorias aéreas, cuyo objetivo principal es desplazar lo más lejos posible el balón a una zona determinada.

Al efectuar un pase con esta superficie, el portero debe tener en cuenta los siguientes aspectos para realizar correctamente el gesto técnico:

- El desplazamiento previo al golpeo lo realizará mediante una carrera frontal prácticamente en línea recta, efectuada sobre la misma línea de dirección de pase.
- En dicha carrera dará un primer paso corto, los siguientes más rápidos con el objetivo de conseguir la velocidad e inercia necesarias para efectuar el golpeo, y un último más largo que será el de apoyo.
- Colocará el pie de apoyo al lado del balón y a su altura, con los dedos de los pies mirando al receptor o hacia la zona a la que desea enviar el balón.

- El punto de contacto será la parte inferior y central del balón.
- Inclinará el cuerpo ligeramente hacia atrás en el momento del contacto con el objetivo de dotar de altura al balón.

El portero también podrá utilizar en algunos casos la parte frontal del empeine para realizar pases a media y larga distancia a ras de suelo o a media altura. Lo hará en situaciones en las cuales no haya ningún adversario que obstaculice la línea de pase, llegando el balón antes y en mejores condiciones a su compañero que si efectuara el golpeo con la parte interior del empeine.

En las situaciones anteriormente comentadas, en las que el portero tiene la pretensión de cubrir medias y largas distancias con un alto nivel de precisión, podrá utilizar una variante técnica del golpeo con la parte frontal del empeine que podríamos denominar **“empeine frontal tumbado”**.

Para su correcta ejecución técnica debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El desplazamiento previo al golpeo lo realizará mediante una carrera frontal prácticamente en línea recta, efectuada sobre la misma línea de dirección de pase.
- En dicha carrera dará un primer paso corto, los siguientes más rápidos para conseguir velocidad e inercia para golpear el balón, y un último más largo, que será el de apoyo.
- El pie de apoyo lo colocará al lado del balón y a su altura, con los dedos de los pies mirando hacia la zona sobre la cual desea enviar el balón.
- El punto de contacto será la parte inferior y central del balón.
- En el momento del contacto situará el empeine de la pierna ejecutora en posición horizontal respecto al suelo, ayudándose de una flexión de la cara interna de la rodilla hacia el balón.
- Para ello cargará todo el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo, bajando el hombro del mismo lado hacia el suelo, situando el empeine de la manera anteriormente mencionada, como si pretendiera “tumbarlo”.
- Bajará el hombro del lado de la pierna de apoyo en mayor o menor medida dependiendo de la altura que desee dar al balón, situando el empeine más o menos horizontal para disminuir o aumentar la altura que debe alcanzar el balón.
- A la vez forzará hacia atrás los dedos de los pies, extendiendo el tobillo, con el fin de mantener la zona de contacto con el balón (empeine) lo más plana posible.
- Si lo que desea es enviar en balón a ras de suelo, el movimiento de aceleración de la pierna ejecutora será de atrás hacia delante y totalmente horizontal.
- Si lo que pretende es dotar al balón de cierta trayectoria aérea, el movimiento de aceleración será de atrás hacia delante y progresivamente ascendente, dependiendo el grado de progresión de la altura que desee dar al pase.
- Dará un golpe “seco” al balón.
- Tras efectuar el golpeo, no dará continuación al gesto técnico acompañando con la pierna de apoyo la salida del balón, sino que la retendrá dando fin al movimiento de golpeo.

Como hemos comentado anteriormente, esta técnica de golpeo podrá incluso ser utilizada para desplazar el balón en distancias medias y largas cubriendo la totalidad de su recorrido sin perder el contacto con el terreno de juego. Para ello, es muy importante que el portero baje el hombro del lado de la pierna de apoyo, favoreciendo el gesto de la pierna de golpeo y situando el empeine lo más horizontal y paralelo posible respecto al suelo.

Las ventajas de la variante técnica del pase realizado con el “empeine frontal tumbado” respecto a los efectuados con la parte frontal del empeine y la parte interior del empeine son:

- Mayor control y precisión en el golpeo.
- El balón no llevará una trayectoria tan parabólica, llegando antes al receptor.
- El control del móvil por el receptor será más sencillo, al no poseer el balón tipo alguno de parábola ni efecto extraño.

En cuanto a los inconvenientes, podríamos nombrar los siguientes:

- Imposibilidad de ser utilizado en distancias cortas y medias cuando los adversarios estén situados en la línea de pase. Por las características técnicas del golpeo, será más complicado dotar al balón de la altura suficiente para superar a los contrarios cuando éstos se encuentren próximos a la salida del balón.
- Debido a su menor trayectoria parabólica y a la técnica de golpeo, la distancia a cubrir por el pase será menor.
- Si no hay un dominio perfecto de la técnica, se corre el riesgo de realizar golpes defectuosos con el consiguiente peligro de inter-ceptación por el contrario.

Podríamos decir que la variante técnica del golpeo con la parte frontal del empeine que denominamos “empeine frontal tumbado” sería la semejante a la variante técnica del saque largo de volea que denominamos saque de “media volea” o “semivolea”.

Superficies más comunes utilizadas para realizar un pase atendiendo a la distancia a cubrir por el balón y a su trayectoria

Superficie de contacto	Trayectoria del balón	Distancia cubrir
Interior	ras de suelo	Corta
Parte interior del empeine	Aérea	Media larga
Parte frontal del empeine	Aérea	Larga

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica del pase con el empeine son:

- No situar el cuerpo y los hombros en la dirección del pase.
- No situar el pie de apoyo con los dedos mirando en la dirección del pase.
- No coordinar correctamente los pasos previos al golpeo, quedando la pierna de apoyo muy alejada de la posición que ocupa el balón en el terreno de juego.
- No dar la suficiente intensidad al pase, facilitando la interceptación por el contrario.
- No efectuar el pase con la superficie del empeine adecuada, sea medio, largo, a ras de suelo o aéreo, lo que dificulta el control del balón por los compañeros.
- No equilibrar el cuerpo con el movimiento de los brazos, llevando ambos pegados al cuerpo.

Pase con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras observar la posición de compañeros y adversarios y la distancia a la que se encuentra el receptor o la zona a la cual desea enviar el balón, el portero elegirá el tipo de superficie de contacto que quiere utilizar para efectuar el pase y el medio por el cual desea desplazar el balón, bien por el terreno de juego bien por el aire.
- Utilizará el interior del pie para cubrir distancias cortas en las cuales desea desplazar el balón a ras de suelo, con el objetivo de facilitar el control por sus compañeros.
- Podrá realizar el pase a la primera sin haber efectuado un control previo del balón o, tras haberlo realizado, mediante un desplazamiento previo o sin él.
- Previo desplazamiento o control, o ambos si hubiera sido necesario, orientará su cuerpo hacia el receptor o hacia la zona sobre la que desea efectuar el pase.
- Lo hará sin perder en ningún momento de vista el balón.
- Dará un último paso con la pierna contraria a la ejecutora, apoyando el pie justo al lado del balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- La altura del pie de apoyo respecto a la posición del balón en el terreno de juego estará determinada por la distancia a cubrir por el pase.
- Efectuará dicho apoyo a la altura del balón, pudiendo efectuarlo más retrasado en los casos en los cuales la distancia a cubrir por el pase sea más larga o ligeramente adelantado si la distancia a la que desea desplazar el balón es escasa.
- Los brazos estarán semiflexionados y pegados al cuerpo, como si quisieran marcar al balón un carril de dirección.
- La pierna ejecutora iniciará el movimiento de impulsión ayudándose de una ligera rotación de cadera hacia el exterior y hacia atrás, sobrepasando el eje corporal con el fin de conseguir una mayor aceleración a la hora de contactar con el balón.
- El grado de movimiento de extensión de la pierna ejecutora hacia atrás sobrepasando hacia atrás el eje corporal estará determinado por la intensidad que el portero desea dar al pase.
- Cuanto más pronunciado sea el movimiento de extensión de la pierna ejecutora hacia atrás, mayor intensidad tendrá el pase.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- El contacto con el balón debe producirse en la parte central-inferior del balón.
- Si dicho contacto se produjera en la parte inferior del balón, éste podría coger altura y perder el contacto con el terreno de juego.
- Si el contacto se produjera en la parte superior, habría riesgo de que el balón botara.
- Golpeará el balón con la parte interior del pie, justo con la zona más ancha situada debajo de la cara interna del tobillo.
- En el momento del contacto, la pierna ejecutora sobrepasará el eje corporal hacia delante.
- Lo hará con la rodilla ligeramente flexionada, evitando golpear el balón con la pierna completamente estirada.
- El cuerpo quedará más o menos inclinado hacia atrás, dependiendo el grado de inclinación de la longitud del pase. Debe quedar más inclinado cuanto más largo haya sido el pase.
- Tras golpear el balón, lo acompañará con la pierna en su trayectoria, como si quisiera dibujarla, quedando ésta por delante de su cuerpo equilibrando el movimiento.

Pase con el empeine

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Tras observar la posición de compañeros y adversarios y la distancia a la que se encuentra el receptor o la zona a la que desea enviar el balón, el portero seleccionará el tipo de superficie de contacto que quiere utilizar para efectuar el pase y el medio por el cual desea desplazar el balón, bien por el terreno de juego bien por el aire.
- Utilizará el empeine del pie para cubrir distancias medias y largas, desplazando el balón bien a ras de suelo bien por el aire.
- El medio elegido por el que desplazar el balón dependerá de la posición que ocupan los adversarios respecto a la línea de dirección del pase.
- Normalmente realizará el pase previo control orientado del balón.
- Lo situará a una distancia suficiente que le permita acomodar los pasos previos al golpeo de manera correcta.
- La distancia a la que se ha de situar el balón y su orientación dependerán de la longitud del pase y de la técnica de golpeo.
- Cuanto mayor sea la distancia a cubrir por el pase, mayor debe ser la distancia a la que situar el balón.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Orientará su cuerpo hacia el receptor o hacia la zona sobre la que desea efectuar el pase, sin perder en ningún momento de vista el balón.
- Realizará un primer paso corto y los siguientes más rápidos para conseguir aceleración en la carrera.
- Dará un último paso más largo, con la pierna contraria a la pierna de golpeo, entrando inicialmente en contacto con el suelo con el talón y apoyando el pie justo al lado del balón.
- Efectuará dicho apoyo a la altura del balón, pudiendo efectuarlo más adelantado en los casos en los cuales desee dar menor altura al balón.
- La altura del pie de apoyo respecto a la posición del balón estará determinada por la altura que desea dar al pase.
- El brazo del lado de la pierna de golpeo permanecerá pegado al cuerpo mientras que el contrario se encontrará separado, dependiendo el grado de separación de la distancia a cubrir por el pase.
- Al mismo tiempo iniciará el movimiento de impulsión de la pierna ejecutora llevándola hacia atrás, sobrepasando el eje corporal.

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



ANÁLISIS TÉCNICO

- Cuanto más larga sea la distancia que ha de cubrir el pase, más estirado y separado del cuerpo se encontrará el brazo.
- De la misma manera, si la distancia que ha de cubrir el pase no es muy grande, el brazo se encontrará más flexionado y pegado al cuerpo.
- Cuanto más pronunciado sea el movimiento de extensión de la pierna ejecutora hacia atrás, mayor será el movimiento de aceleración y la intensidad del pase.
- El contacto con el balón se producirá en la parte inferior del balón si lo que pretende es dotar de una clara trayectoria aérea al pase.
- Lo hará con la parte frontal del empeine o con la interior del empeine del pie ejecutor.
- Si lo que pretende es realizar el pase a ras de suelo o sin dar excesiva altura al balón, modificará la técnica de golpeo, efectuando el pase con el empeine frontal “tumbado”, contactando con el balón ligeramente más arriba.
- Posteriormente, la pierna que efectúa el golpeo y el brazo opuesto quedarán cruzados, equilibrando el movimiento.

Capítulo 17

El despeje

CONCEPTO

Es la acción técnica que realiza el portero de golpear el balón, en este caso con las extremidades inferiores, con el objetivo de alejarlo a la mayor distancia posible de la portería.

CONSIDERACIONES

Normalmente efectuará el despeje con la parte interior del empeine o la frontal del empeine del pie de la pierna ejecutora. Lo hará evitando enviar el balón fuera del terreno de juego y, a ser posible, orientándolo hacia zonas ocupadas por sus compañeros, convirtiendo en ocasiones lo que en un principio podría parecer un despeje en un pase. Pero existen situaciones en las cuales el portero no tendrá más remedio que enviar el balón fuera del terreno de juego debido al riesgo de interceptación por el contrario.

Como norma general, al realizar el despeje el portero debe orientar su posición corporal hacia la zona a la cual desea enviar el balón. De la misma manera, dependiendo de las características de la trayectoria del balón en su aproximación, utilizará una superficie de contacto u otra para efectuar el despeje.

TIPOS DE DESPEJE

Atendiendo a las características de la trayectoria del balón en su aproximación y al momento en el cual el portero contacta con aquél, podemos clasificar el despeje de la siguiente manera:

Despeje de un balón a ras de suelo

El portero utilizará la parte interior o la frontal del empeine para realizar el despeje cuando el balón no se aproxime a excesiva velocidad. En los casos en los cuales el balón lleve excesiva velocidad o no se aproxime con una clara trayectoria a ras de suelo (sino dando pequeños botes), podrá utilizar el interior del pie para asegurar el despeje.

También podrá despejar el balón con el interior del pie ante cesiones de sus compañeros realizadas desde posiciones muy cercanas en las que no haya tenido el tiempo suficiente para efectuar el movimiento de extensión y aceleración necesario para golpear el balón con el empeine.

Normalmente el “armado” de la pierna ejecutora en el golpeo con el interior es mucho más rápido que el que se efectúa cuando se golpea el balón con el empeine, por lo que el portero podrá despejar con el interior este tipo de balones.

Despeje de un balón a bote pronto

El portero efectuará el despeje con la parte frontal del empeine, pudiendo realizar el despeje con el interior cuando el balón se aproxime a mucha velocidad o pretenda asegurar el golpeo. Lo hará golpeando el balón prácticamente al mismo tiempo que bota en el terreno de juego.

De la misma manera que en el caso anterior, también podrá utilizar el interior del pie cuando el balón venga tras la cesión de un compañero desde una posición muy próxima a su situación y no tenga el tiempo suficiente para realizar el movimiento de extensión y aceleración necesario para despejar el balón con el empeine.

Despeje de un balón con trayectoria aérea

En balones con una clara trayectoria aérea, el portero podrá efectuar el despeje con la cabeza si el balón se aproxima excesivamente alto. Lo hará en situaciones en las cuales se encuentre realizando coberturas a la línea defensiva y se vea obligado a salir fuera del área para interceptar un pase a la espalda de sus compañeros.

En situaciones en las cuales la trayectoria del balón no sea excesivamente aérea, efectuará el despeje mediante bolea; lo hará con la parte frontal del empeine si lo que desea es buscar profundidad al despeje o con el interior del pie si lo que pretende es asegurar el golpeo. También podrá utilizar el interior del pie en las situaciones comentadas en los casos anteriores.

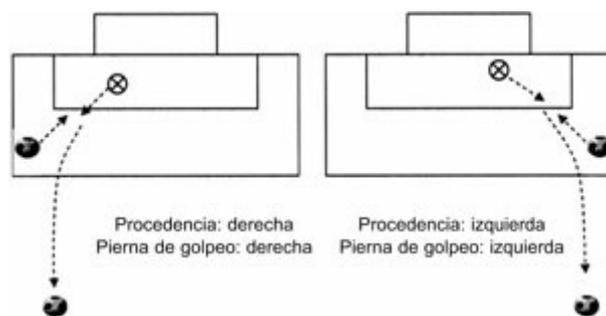
Como norma general y válida para todos los tipos de despeje, en cesiones de sus compañeros, si el balón proviene de zonas situadas a la derecha de la portería, el portero realizará el despeje con la pierna natural o la pierna del mismo lado, en este caso la derecha. Lo hará con el objetivo de introducir el despeje en el terreno de juego. Para balones procedentes de zonas laterales situadas a la izquierda de la portería, efectuará el gesto técnico contrario.

En las situaciones anteriores en las que el balón se aproxime con una clara trayectoria a ras de suelo, la superficie más segura para despejar el balón y darle la orientación adecuada para no enviarlo fuera del terreno de juego es la parte interior del empeine. En estos casos, el portero golpeará el balón dándole un efecto parabólico, de fuera hacia dentro, realizando la acción que comúnmente se conoce como “introducir el balón en el terreno de juego”.

De la misma manera, cuando el balón se aproxime desde zonas situadas al frente de la portería, despejará el balón con la pierna del lado al que tiende la trayectoria del

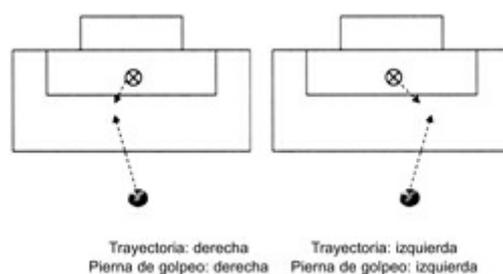
balón respecto a su posición. Al igual que en el caso anterior, el portero tendrá más posibilidades de “introducir el despeje en el terreno de juego” si golpea el balón con la pierna natural.

Gráfico de la pierna de golpeo respecto a la procedencia del balón



No obstante, en situaciones muy apuradas y con una fuerte presión por parte del contrario, se verá obligado a golpear el balón con la pierna contraria enviando el balón fuera del terreno de juego.

Gráfico de la pierna de golpeo respecto a la trayectoria del balón



Los “**errores más frecuentes**” en la ejecución técnica a la hora de realizar un despeje son:

- Ir a golpear con excesiva fuerza el balón en lugar de asegurar el golpeo.
- No golpear el balón con la superficie adecuada dependiendo de la velocidad de aproximación, la trayectoria y el lugar de procedencia del balón.
- No dotar de altura al balón con el fin de superar la posición de los adversarios por encima de sus cabezas y dar profundidad al despeje.
- Despejar el balón fuera del terreno de juego cuando la presión de los adversarios sea escasa.
- No recuperar rápidamente la posición en la portería una vez efectuado el despeje.
- Despejar el balón con la izquierda en cesiones de compañeros con una trayectoria dirigida hacia zonas situadas a la derecha de su posición, procedentes también de zonas situadas a la derecha de la portería, y viceversa.
- Despejar el balón con la izquierda en cesiones de compañeros procedentes de zonas frontales con una clara trayectoria hacia zonas situadas a la derecha de su posición.

Despeje a ras de suelo con el empeine

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Despeje a ras de suelo con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Despeje a bote pronto con el empeine

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Despeje a bote pronto con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Despeje de volea con el empeine

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Despeje de volea con el interior

SECUENCIA FOTOGRÁFICA



Capítulo 18

La cobertura

CONCEPTO

Es la acción técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.

CONSIDERACIONES

El portero la efectuará fundamentalmente en las siguientes situaciones:

- Cuando, tras un pase excesivamente largo de un adversario, ha salido del área con el objetivo de interceptar el pase, y ante la proximidad del balón a la línea de fondo, decide protegerlo y dejar que salga del terreno de juego.
- Cuando, tras un pase excesivamente largo y escorado de un adversario, ha salido del área con el objetivo de interceptar el pase, y ante la proximidad del balón a la línea de banda, decide protegerlo y dejar que salga del terreno de juego.

Para ello, interpondrá su cuerpo entre el adversario y el balón, protegiéndolo en su trayectoria hasta que salga del terreno de juego. Lo hará sin entrar en ningún momento en contacto con el móvil, ofreciendo la cara al balón y la espalda al adversario. Normalmente efectuará la cobertura en movimiento y de espaldas a la portería contraria, perdiendo de esta manera la cara al sentido natural del juego.

El aspecto más importante en el que debe fijarse el portero al realizar una cobertura es la velocidad del pase, debiendo asegurarse de que ésta sea suficiente para que el balón llegue a abandonar el terreno de juego y no se detenga antes de hacerlo.

Tendrá especial cuidado en extremar las precauciones y evitar que el contrario se haga con la posesión del balón, pues quedaría en una situación de total indefensión. Si en algún momento no está seguro de efectuar la cobertura correctamente y piensa que el adversario puede arrebatarse el balón, debe enviarlo sin dudar fuera del terreno de juego.

Todos hemos visto en alguna ocasión cómo el portero, por no querer interceptar el pase de un contrario enviándolo fuera del terreno de juego, realiza una cobertura, pierde el balón y la jugada termina en gol, cambiando un saque de banda o de esquina en contra por un gol.

Los **“errores más frecuentes”** en la ejecución técnica de la cobertura son:

- No hacer un correcto cálculo de la trayectoria del balón y efectuar la cobertura en balones que se detienen antes de salir del terreno de juego.
- Preocuparse demasiado de la presión del adversario, buscando el contacto corporal y perdiendo la atención por el balón.
- No enviar el balón fuera del terreno de juego cuando haya un riesgo excesivo de pérdida de balón.
- Cometer falta al efectuar la cobertura.

Capítulo 19

El regate

CONCEPTO

Es la acción técnica de desbordar la posición de un contrario manteniendo la posesión del balón con los pies, a la vez que se avanza por el terreno de juego.

CONSIDERACIONES

Es una acción que requiere una gran habilidad, creatividad e improvisación. El riesgo que suponen la pérdida del balón y la complejidad de la acción desaconsejan su utilización por el portero.

No obstante, podrá utilizar dicho recurso en situaciones especiales, sobre todo cuando el resultado no sea favorable a sus intereses y quede muy poco tiempo para el término del partido. Lo hará en las situaciones en las cuales vaya a efectuar un pase o un despeje y el contrario salte sobre su posición con el objetivo de tapan la trayectoria del balón.

Aprovechará el salto del adversario para realizar un recorte hacia el interior y desbordarlo, contactando con el balón con la parte interior del pie, orientando dicho contacto hacia la pierna contraria a la que se supone que iba a efectuar el golpeo. Por las características del gesto técnico, también podríamos considerarlo como un “amago” de golpeo o un “engaño”.

El portero debe deducir la intención del adversario que realiza la presión, siendo más factible utilizar este recurso cuando el contrario se aproxime a gran velocidad y su único objetivo sea saltar sobre su posición para tapan la salida del balón tras el golpeo. Cuando el contrario se aproxime a su posición con el único objetivo de robarle el balón y sin ninguna intención de tapan la salida del golpeo, el portero no debe intentar bajo ningún concepto regatear al adversario.

Bibliografía

- Josep M. Santiago. *¿Qué enseñar antes, técnica o táctica?*
- Rubén Capetillo Velásquez. Factores condicionantes de la producción del rendimiento del futbolista. *Revista Digital*, Buenos Aires, Año 10, n. ° 90, diciembre de 2005.
- Raúl Moreno López. Metodología de enseñanza del fútbol y su aplicación al portero. <http://www.efdeportes.com>, *Revista Digital*, Buenos Aires, Año 10, n. ° 70, marzo de 2004.
- Pilar Sainz de Baranda, Luis Llopis Portugal, Enrique Ortega Toro. *Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol*. Wanceulen 2005.
- Isidre Ramón Madir. *Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol*. Wanceulen 2004.
- Isidre Ramón Madir. *Planificación del modelo de formación integral del portero de fútbol en el proceso evolutivo*. Wanceulen 2004.
- Francisco García Ocaña. *El portero de fútbol*. Paidotribo 2004.
- Jorge Masach Urrestilla. *Programas para la formación y el entrenamiento del portero de fútbol*. Gymnos 2001.
- Apuntes de técnica de la escuela de entrenadores (nivel 1)*.
- Pedro Gómez Piqueras, Carlos Corberán Vallet. *El entrenamiento integrado del portero de fútbol a través de sus acciones técnico-tácticas ofensivas*. 27/04/2006.
- Alex Welsh. *Manual del portero de fútbol*. Tutor 2004.

