

MANUAL TÉCNICO DEL PORTERO DE FÚTBOL

Jon Pascua Ibarrola



ÍNDICE

Prólogo	XI
PARTE PRIMERA	
PRESENTACIÓN, OBJETIVOS Y CONTENIDO	1
Capítulo 1. Introducción	3
Presentación	3
Objetivos	4
Contenido	5
PARTE SEGUNDA	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS	
PREVIOS	7
Capítulo 2. La posición básica	9
Concepto	9
Objetivo	9
Consideraciones	9
La posición de las rodillas	11
La posición de las manos y los brazos	12
La posición de las puntas de los pies	12
El equilibrio de la tensión corporal	13
Posición estática de reducción de espacios	14
Consideraciones	14
Capítulo 3. Los desplazamientos	19
Concepto	19
Objetivo	19
Tipos de desplazamientos	20
Desplazamientos frontales	20
Desplazamientos laterales	21
Desplazamiento lateral cruzando el paso	21
Desplazamientos dorsales	22
Desplazamiento dorsal lateral	23
Secuencias fotográficas	
Desplazamiento frontal	26
Desplazamiento lateral	27
Desplazamiento lateral cruzando el paso	28
Desplazamiento dorsal	29
Desplazamiento dorsal lateral cruzando el paso	30

PARTE TERCERA	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS DE RECUPERACIÓN DEL BALÓN.....	31
Capítulo 4. El bloqueo sin caída	33
Concepto	33
Tipos de bloqueo sin caída	33
Bloqueo de manos.....	34
Bloqueo de manos en dos tiempos	36
Bloqueo de pecho.....	37
Secuencias fotográficas y análisis técnico.....	39
Bloqueo de manos	39
Bloqueo de manos en dos tiempos.....	41
Bloqueo de pecho	43
Capítulo 5. El bloqueo con caída	45
Concepto	45
Tipos de bloqueo con caída	45
Bloqueo frontal con caída.....	46
Bloqueo frontal a ras de suelo.....	46
Bloqueo frontal a media altura	48
Bloqueo lateral con caída	49
Bloqueo lateral a ras de suelo.....	49
Bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo.....	52
Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo.....	54
Secuencias fotográficas y análisis técnico.....	57
Bloqueo frontal a ras de suelo	57
Bloqueo frontal con tendencia lateral a ras de suelo	60
Bloqueo frontal a media altura	66
Bloqueo lateral a ras de suelo.....	72
Bloqueo lateral a media altura o alto sin fase de vuelo.....	78
Bloqueo lateral a media altura o alto con fase de vuelo	84
Capítulo 6. El bloqueo aéreo	87
Concepto	87
Consideraciones	87
La colocación inicial	87
El cálculo de la trayectoria del balón.....	88
El desplazamiento.....	88
Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas frontales	88
Desplazamientos en centros al área procedentes de zonas laterales.....	89
La ejecución del salto.....	91

El bloqueo.....	95
La posición de las manos y los brazos	95
El bloqueo	95
La amortiguación del balón.....	95
Secuencias fotográficas y análisis técnico.....	98
Bloqueo aéreo frontal.....	98
Bloqueo aéreo lateral al primer palo	101
Bloqueo aéreo lateral al centro de la portería	104
Bloqueo aéreo lateral al segundo palo.....	107
PARTE CUARTA	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS	
DE NO RECUPERACIÓN DEL BALÓN	111
Capítulo 7. El desvío.....	113
Concepto	113
Consideraciones.....	113
Tipos de desvío.....	114
El desvío lateral a una mano.....	114
El desvío a una mano a ras de suelo.....	114
El desvío a una mano a media altura o alto.....	115
El desvío a mano cambiada	117
El desvío lateral a dos manos	118
El desvío a dos manos a media altura.....	119
El desvío a dos manos a ras de suelo.....	120
Secuencias fotográficas y análisis técnico.....	122
Desvío lateral a una mano a ras de suelo	122
Desvío lateral a una mano a media altura con fase de vuelo.....	128
Desvío lateral a una mano alto con fase de vuelo.....	131
Desvío lateral a dos manos sin fase de vuelo	134
Capítulo 8. El rechace	137
Concepto	137
Capítulo 9. Las incorporaciones	139
Concepto	139
Objetivos.....	139
Consideraciones	140
Tipos de incorporación.....	140
Incorporación al estado natural (vuelta a la posición básica)	140
Incorporación hacia el mismo lado de la estirada	142
Incorporación hacia el lado contrario de la estirada (rotación en el suelo)	144

VIII MANUAL TÉCNICO DEL PORTERO DE FÚTBOL

Secuencias fotográficas y análisis técnico	146
Incorporación al estado natural	146
Incorporación hacia el mismo lado de la estirada.....	155
Incorporación mediante rotación en el suelo con apoyo natural	163
Incorporación mediante rotación en el suelo con apoyo atrás	172
Capítulo 10. El despeje de puños	181
Concepto	181
Consideraciones	181
La colocación inicial	181
El cálculo de la trayectoria del balón.....	182
El desplazamiento.....	182
La ejecución del salto.....	183
El despeje	184
Tipos de despeje de puños.....	186
El despeje con un puño.....	186
El despeje con dos puños.....	187
El despeje frontal con dos puños	189
.....	
Secuencias fotográficas y análisis técnico	191
El despeje con un puño	191
El despeje con dos puños.....	197
El despeje frontal con dos puños.....	203
Capítulo 11. La prolongación	205
Concepto	205
Tipos de prolongación.....	205
La prolongación frontal por encima del larguero.....	206
La prolongación lateral por encima del larguero	207
Secuencias fotográficas y análisis técnico	210
La prolongación frontal por encima del larguero	210
La prolongación lateral por encima del larguero.....	213
PARTE QUINTA	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS OFENSIVOS	215
Capítulo 12. El saque de mano	217
Concepto	217
Consideraciones	217
Tipos de saque de mano	218
Saque de mano a ras de suelo	218
Saque de mano picado	220
Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo.....	222
Saque de mano aéreo o largo.....	223

Secuencias fotográficas y análisis técnico	225
Saque de mano a ras de suelo.....	225
Saque de mano picado.....	230
Saque de mano picado sin movimiento circular del brazo	236
Saque de mano aéreo	242
Capítulo 13. El saque de pie	249
Concepto	249
Tipos de saque de pie.....	249
Saque de volea	251
Saque de media volea o semivolea	253
Saque rodado o con el balón en juego	256
Secuencias fotográficas y análisis técnico	260
Saque de volea.....	260
Saque de media volea o semivolea.....	263
Saque rodado o con el balón en juego.....	266
PARTE SEXTA	
FUNDAMENTOS TÉCNICOS INESPECÍFICOS	269
Capítulo 14. El control	271
Concepto	271
Consideraciones	271
Tipos de control	272
Control clásico.....	273
Control orientado.....	273
Control de amortiguación	273
Superficies más comunes utilizadas.....	274
Interior del pie	274
Exterior del pie	274
Empeine	275
Muslo.....	275
Pecho.....	276
Abdomen.....	277
Cabeza.....	277
Secuencias fotográficas y análisis técnico	278
Control clásico con el interior.....	278
Control orientado con el interior.....	279
Control orientado con el exterior.....	281
Control de amortiguación con el interior	283
Control de amortiguación con el muslo + control con el interior	285
Control de amortiguación con el muslo + control con el exterior	287

X MANUAL TÉCNICO DEL PORTERO DE FÚTBOL

Capítulo 15. La conducción	289
Concepto	289
Consideraciones	290
Secuencias fotográficas y análisis técnico	292
Conducción con el exterior	292
Capítulo 16. El pase	295
Concepto	295
Consideraciones	295
Tipos de pase	296
Pase con el interior	296
Pase con el empeine.....	297
Pase con la parte interior del empeine.....	297
Pase con la parte frontal del empeine.....	298
Secuencias fotográficas y análisis técnico	302
Pase con el interior	302
Pase con el empeine	305
Capítulo 17. El despeje	309
Concepto	309
Consideraciones	309
Tipos de despeje.....	309
Despeje de un balón a ras de suelo.....	310
Despeje de un balón a bote pronto	310
Despeje de un balón con trayectoria aérea	310
Secuencias fotográficas	314
Despeje a ras de suelo con el empeine.....	314
Despeje a ras de suelo con el interior	315
Despeje a bote pronto con el empeine	316
Despeje a bote pronto con el interior	317
Despeje de volea con el empeine.....	318
Despeje de volea con el interior	319
Capítulo 18. La cobertura	321
Concepto	321
Consideraciones	321
Capítulo 19. El regate	323
Concepto	323
Consideraciones	323
Bibliografía	325

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