



División de Desarrollo del Fútbol Mundial

---

# EL GUARDAMETA DE FUTSAL

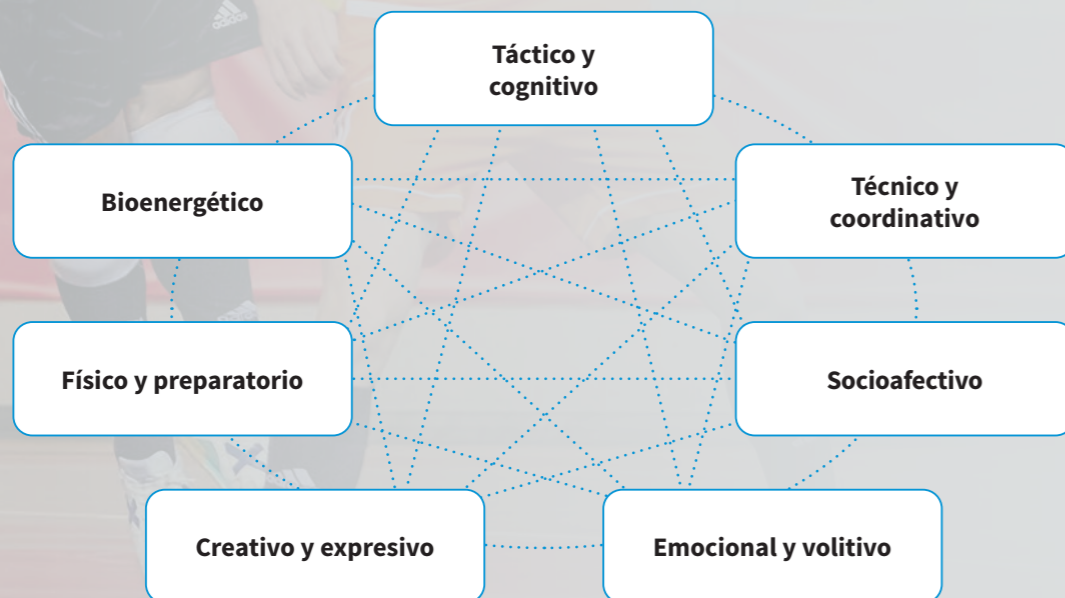
<b>01   Introducción</b>	<b>04</b>
<b>02   Desarrollo del jugador</b>	<b>06</b>
<b>03   Relación entre elementos tácticos y técnicos</b>	<b>08</b>
<b>04   Conductas tácticas con posesión</b>	<b>14</b>
4.1 Atención	15
4.2 Distribución	15
4.3 Finalización	17
4.4 Acciones de ataque a balón parado	17
<b>05   Conductas tácticas sin posesión</b>	<b>18</b>
<b>06   Comportamientos defensivos en jugadas a balón parado</b>	<b>28</b>
<b>07   Técnica específica</b>	<b>34</b>
<b>08   Acciones técnicas en fase de posesión</b>	<b>36</b>
<b>09   Acciones técnicas sin posesión</b>	<b>44</b>
9.1 Antes de una intervención directa	45
9.2 Posición básica	47
9.3 Contacto con el balón	49
9.4 Después de una intervención directa	54
9.5 Postura corporal	55
<b>10   Metodología</b>	<b>66</b>
10.1 Recomendaciones metodológicas	72
10.2 Parámetros de la tarea/actividad	73
<b>11   Conclusiones</b>	<b>74</b>
<b>12   Planes de sesión</b>	<b>76</b>



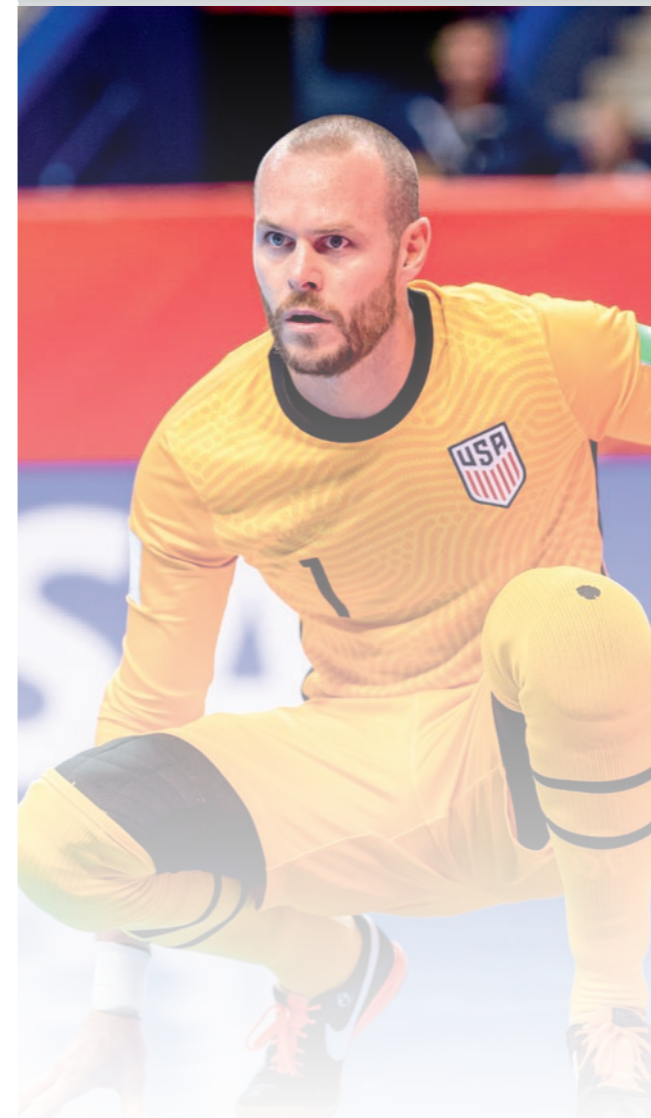
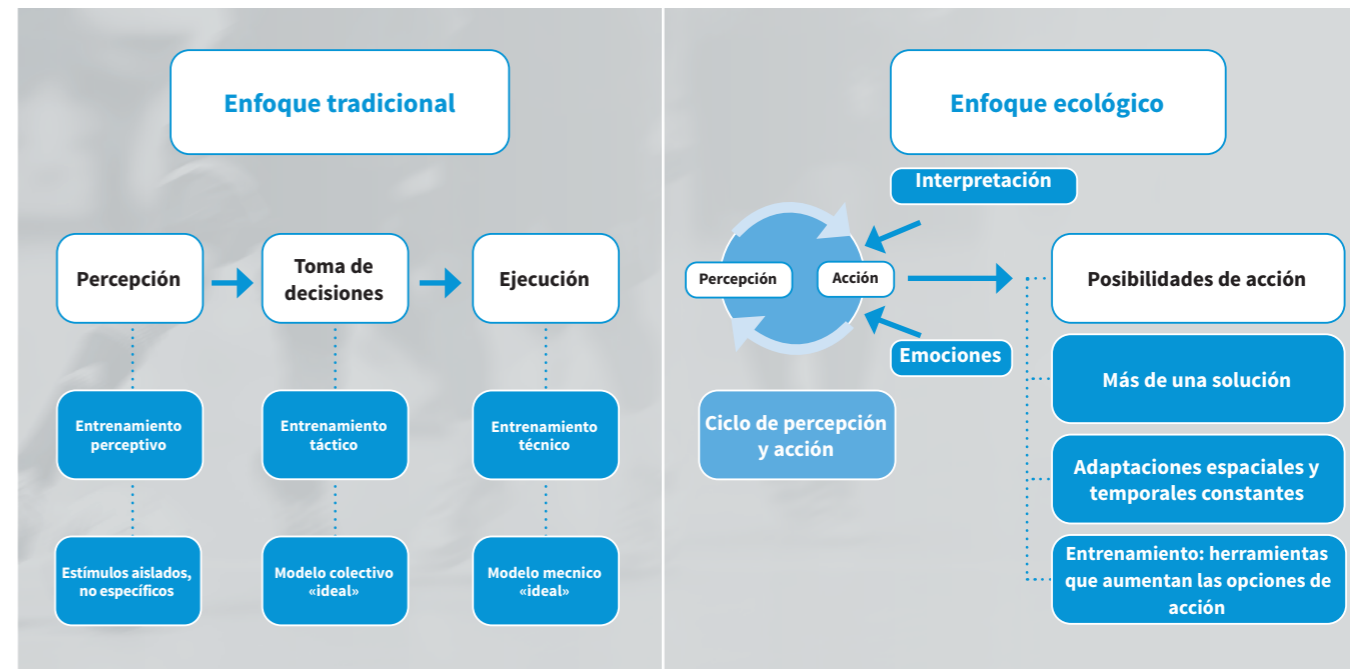


El guardameta de futsal es un deportista en cuyo desarrollo intervienen una serie de aspectos que el entrenador debe tener presentes para elaborar un plan de entrenamiento que permita aprovechar todo el potencial del jugador. Estos aspectos pertenecen a las categorías técnica, emocional y volitiva, socioafectiva, física y de acondicionamiento, táctica, bioenergética y creativa y expresiva. Todas estas áreas están interconectadas y operan en un todo mucho más grande que la suma de sus partes (es decir, el juego) que determina el rendimiento del guardameta en la disciplina del futsal. Pese a que estos factores se manifiestan de forma global, debemos identificar, como entrenadores, las necesidades de nuestros guardametas, haciendo hincapié en aquellos aspectos que requieren atención e intentando trabajarlos de forma específica a fin de conseguir un equilibrio entre todos ellos y minimizar posibles deficiencias. En este manual de entrenamiento, nos centraremos en aspectos tácticos y técnicos.

Aspectos de la posición de guardameta



El futsal es un deporte de invasión por equipos que no solo exige habilidad técnica, sino también nociones tácticas que permitan tomar decisiones útiles, y un portero inteligente será aquel que identifique diferentes situaciones en un partido, tome la decisión adecuada en cada momento y aplique gestos técnicos de forma eficaz.



El portero de futsal actúa como especialista, y debe conocer las Reglas de Juego del Futsal de la FIFA y adaptarse constantemente a cada cambio táctico que implique cualquiera de las modificaciones del reglamento. Es posible que, últimamente, dichas modificaciones hayan repercutido en mayor medida en los guardametas que en los jugadores de campo, y el portero ha terminado asumiendo un papel protagonista en la fase de posesión del balón.

El guardameta moderno de futsal se está convirtiendo en la pieza más completa y versátil del equipo, ya que, además de las capacidades técnicas que la posición requiere, debe dominar aspectos del juego que hasta ahora se le exigían únicamente al jugador de campo.

El papel del portero es hoy especialmente significativo, y cada una de sus acciones —con y sin la posesión— incide notablemente en el resultado del partido. Esto se refleja en el elevado nivel de responsabilidad que se atribuye a esta posición desde el fútbol base hasta la máxima categoría, dado que su influencia a nivel táctico repercute en todo el equipo.

DESARROLLO DEL JUGADOR



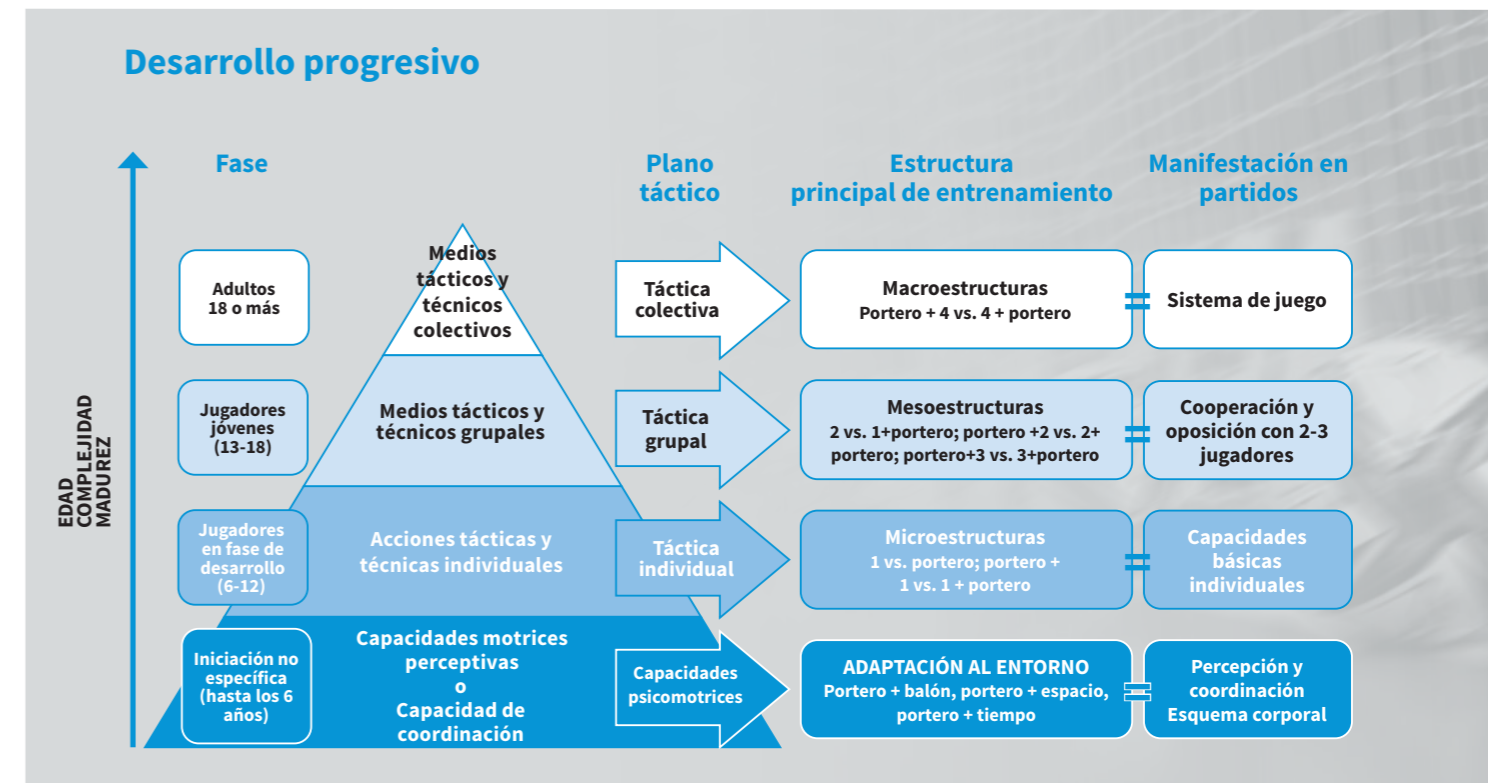
Igual que ocurre con los jugadores de campo, el recorrido evolutivo del portero de futsal sigue una serie de fases. En un primer momento, no debemos esperar que los jugadores más jóvenes o sus entrenadores concedan excesiva importancia a la posición en el campo. Un jugador de nueve años, por ejemplo, no cuenta con suficientes nociones sobre el juego ni con una experiencia que le permita determinar en qué posición funciona mejor o para cuál es más apto. Aun así, muchos jóvenes se dejan influir por ciertos referentes, como jugadores famosos o miembros de su familia, a la hora de elegir una u otra demarcación. El jugador joven que se acerca al futsal por primera vez debe disfrutar de muy diversas experiencias y oportunidades mediante las que pueda conocer cada posición, incluida la de guardameta. Al exponer a los jugadores más jóvenes a una amplia variedad de oportunidades de aprendizaje mediante la experiencia, a las características técnicas de cada posición y a la posibilidad de desarrollar las destrezas y habilidades necesarias, se les facilita un motor de desarrollo y una base de capacidades, se evita el error de la especialización temprana y se les transmite, de hecho, el aprendizaje adecuado para su participación y papel futuros en el juego.

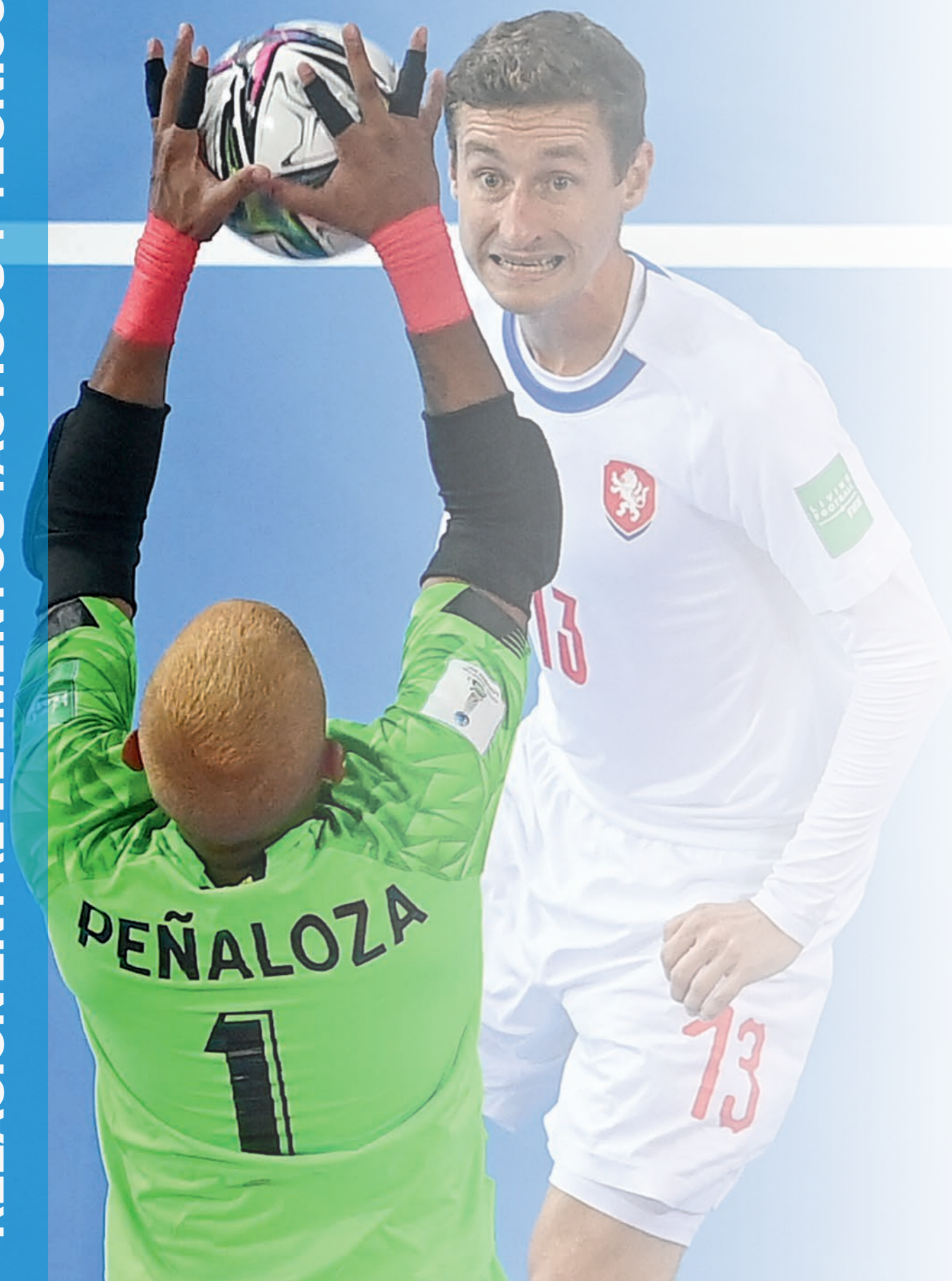
En la fase de desarrollo del jugador (6-12 años), se deberá poner el foco en el aprendizaje de gestos técnicos elementales y específicos, al tiempo que se garantiza que la práctica se relaciona con el juego y tiene aplicación en este. Esta es la etapa en la que se deben adquirir los fundamentos o capacidades individuales de base.

En categorías juveniles (13-18 años), una vez se ha entendido y aprendido la técnica básica, el portero de futsal podrá enfrentarse a situaciones de mayor complejidad táctica, más diversas y difíciles, donde haya que tomar un mayor número de decisiones y se ponga a prueba su capacidad para superar las dificultades y, en última instancia, obtener resultados positivos.

En la fase adulta (desde los 18 años), cuando el guardameta alcanza su plena madurez, salta a la vista el desarrollo más temprano o tardío de cada individuo. Algunos optan por seguir jugando con objetivos meramente recreativos, mientras que los más capacitados se encaminan hacia la élite. Durante estas fases de desarrollo, es fundamental que el aspirante a portero de futsal conozca de primera mano todos los recursos técnicos que le permitirán entender el juego y las características técnicas necesarias para rendir y disfrutarlo (tanto con fines recreativos como en la competición de élite), aunque variarán las exigencias y el nivel de competitividad.

En todo este proceso de aprendizaje, las etapas, las edades, las estructuras formativas y los aspectos tácticos y técnicos no deben considerarse factores aislados, sino elementos flexibles que podrán variar en función del nivel de madurez del guardameta. La transición de una fase a otra es una progresión gradual que se consigue con la combinación de entrenamiento y mejora en cada área interrelacionada.





La táctica y la técnica son características del juego que coexisten y dependen la una de la otra. El factor táctico se ve reflejado en las intenciones y conductas que muestra el portero de futsal en cada una de sus intervenciones. El componente técnico, por su parte, queda de manifiesto en sus acciones. Mientras que la táctica está relacionada con la percepción del entorno (análisis de la situación para adelantarse a lo que pueda ocurrir) y con la toma de decisiones en el transcurso del partido, la técnica es la ejecución que influye en la intención táctica. Podría decirse que táctica y técnica son dos caras de la misma moneda, o dos perspectivas ante una misma realidad indivisible que únicamente dividimos para analizarla y entenderla.



Existen tres dimensiones tácticas que estudiar en el portero de futsal:

**Táctica individual:** acciones y conductas que el guardameta lleva a cabo. Es fundamental la comprensión personal de la táctica para intervenir eficazmente en cada ocasión. La inteligencia táctica y la habilidad técnica permiten al portero de futsal adaptarse, a menudo de forma instantánea, a las cambiantes circunstancias del juego para desempeñar un papel significativo dentro del equipo.

**Táctica grupal:** cuando el guardameta interactúa con terceros (colaborando con un jugador o un grupo de dos o tres compañeros) y lidia con las amenazas de interferencia contextual planteadas por dos o tres rivales.

**Táctica colectiva:** cuando ampliamos el foco, el portero se convierte en una pieza del sistema/modelo de juego y no se le debería tener en cuenta de forma aislada.

La línea que separa la inteligencia táctica individual y la interacción táctica grupal es a menudo indistinguible y, aunque pueden considerarse conjuntos de habilidades distintas, se integran en el devenir del juego, diferenciándose únicamente al identificarse una acción individual con repercusiones colectivas. Cuando el objetivo consiste en analizar acciones o conductas individuales de un guardameta de futsal de cara a ofrecerle una valoración directa de sus capacidades de base, la intervención se centrará únicamente en el portero. Por el contrario, si se pretende evaluar de forma más general al grupo mediante el estudio de las acciones del portero durante el partido, será necesario ampliar el foco para observar de qué forma se producen las interacciones. En el futsal, el guardameta no juega aislado, y sus propias acciones dependen de las del resto de compañeros. Así, cuando el portero es el jugador que tiene la pelota, los jugadores sin balón facilitan notablemente su toma de decisiones. Conviene no olvidar, en este sentido, que la actuación del guardameta no es más que una parte (aunque importante) dentro de un proceso.



La técnica puede definirse como el conjunto de herramientas que el portero necesita y las diversas acciones a las que recurre para plasmar sus intenciones tácticas. El desarrollo de las capacidades técnicas se consigue cuando, una vez evaluada la jugada, se selecciona el movimiento más adecuado para resolverla satisfactoriamente. Dichas herramientas se ven afectadas por la variabilidad y aleatoriedad del juego, cuyas características diferenciadoras se exponen a continuación:

**Variabilidad:** cada vez que el portero de futsal interviene, su respuesta técnica obedece a una intención táctica concreta que se ve influida por el rival. En el futsal nunca se repiten dos situaciones idénticas, ya que las condiciones cambian, y eso significa que también debe cambiar la técnica para resolver cada problema en función de las circunstancias.

**Adaptación:** un contexto de juego en constante cambio exige al portero que sea flexible en la ejecución y sepa adecuar los recursos técnicos básicos previamente adquiridos a cada situación de partido concreta. Es importante destacar que puede haber diferentes soluciones para resolver las dificultades que plantea cada jugada, por lo que será necesario recordar experiencias previas para dar con la más idónea.

**Individualidad:** cada guardameta, en función de sus características físicas, antropométricas y cognitivas, buscará resolver cada situación a su manera, utilizando las herramientas técnicas que mejor se adapten a sus cualidades y características personales. No existe una técnica «normativa» para todos los guardametas, independientemente de sus características individuales.

## Elementos tácticos y técnicos

**Individuales**  
Tácticos y técnicos  
(Micro)

**Grupales**  
Tácticos y técnicos  
(Meso)

**Colectivos**  
Tácticos y técnicos  
(Macro)

Se emplee la técnica que se emplee (siempre que busque conseguir el objetivo táctico previsto), la elección deberá orientarse a minimizar el esfuerzo físico y cognitivo, así como el riesgo de lesión, aunque esto no es tan sencillo de llevar a la práctica cuando la velocidad del juego obliga a reaccionar en unas décimas de segundo. Por supuesto, lo anterior se relaciona con el nivel y capacidades de cada guardameta y, en consecuencia, va evolucionando a lo largo de su fase de desarrollo.

El futsal es un deporte de invasión fluido en el que el espacio se domina y se cede, y aunque a veces existe equilibrio entre ambas situaciones, en otras el desequilibrio es claro.



Debido a la dinámica del juego, las intervenciones del guardameta (tanto con la posesión como sin ella) pueden componerse de las siguientes fases:

- **Fase preventiva:** el juego transcurre en una zona que no supone una amenaza directa para el guardameta, y el contexto no apunta hacia una intervención inmediata. En el fútbol, las circunstancias pueden cambiar de un momento a otro, por lo que el portero deberá permanecer atento al desarrollo del partido, colocarse en función de la fase del juego y estar preparado para intervenir cuando sea necesario.
- **Fase de alerta:** la jugada se aproxima al guardameta, y la tensión física y mental aumenta respecto a la fase anterior, dado que la probabilidad de una intervención crece considerablemente.
- **Fase de intervención directa:** la jugada ronda la portería, y el papel del guardameta es clave al intervenir directamente en el juego, ya sea defendiendo si su equipo no tiene la pelota o participando en la elaboración de la jugada en caso de contar con la posesión.
- **Fase de consecuencias:** la intervención implica consecuencias, como una parada o un despeje que quizás lleve a que el rival recupere la posesión. Estas consecuencias pueden alejar el foco de atención del portero o pueden mantenerlo fijado en él si le obligan a intervenir justo a continuación. En fases de posesión, también se derivan consecuencias del pase del guardameta a un compañero de equipo, por ejemplo.

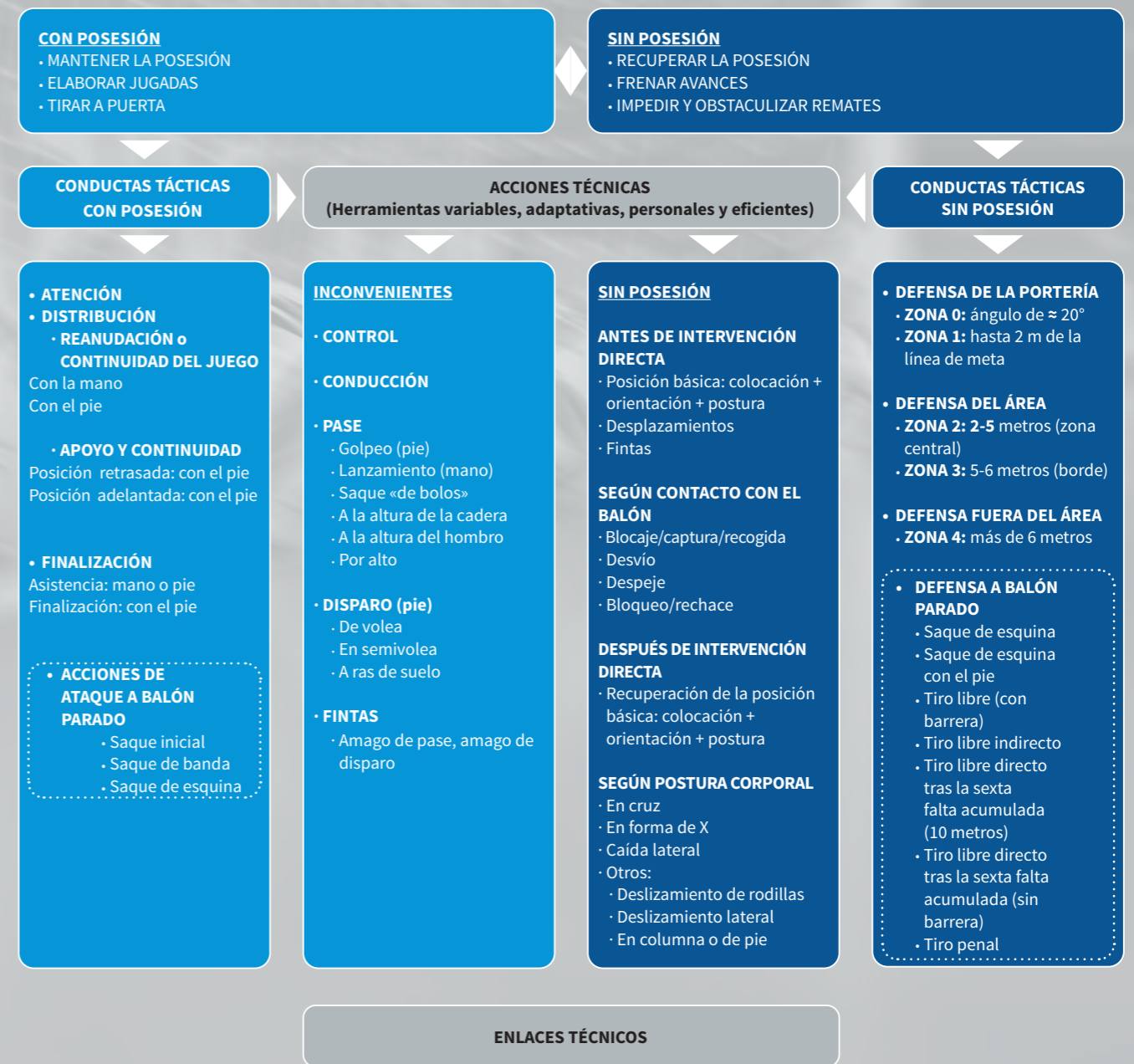
Al tener en cuenta estas cuatro fases en el diseño de los ejercicios prácticos de entrenamiento con y sin posesión, así como en el análisis de las intervenciones del portero durante el partido, el entrenador contará con una perspectiva realista y completa de la actuación de este jugador. Aunque la práctica puede y debe centrarse en una de estas fases en un momento dado, siempre se tendrá en cuenta el contexto del juego en su conjunto.

En este manual de entrenamiento se pretende ofrecer una visión general de las facetas del guardameta de fútbol mediante la recopilación y relación de todas las acciones tácticas y gestos técnicos que lleva a cabo durante un partido. De este modo, se identificarán las opciones básicas de las que este jugador dispone, diferenciándolas en función de la fase del partido en que se presenten, con o sin la posesión del balón.

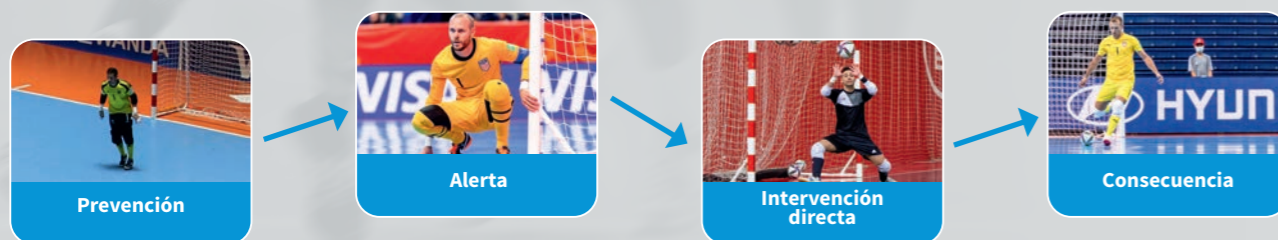
Los principios generales del fútbol, que coinciden con los de la mayoría de los deportes de equipo con características estructurales similares, sirven como punto de partida de esta clasificación, en la que distinguimos:

- las conductas tácticas del guardameta tanto en ataque como en defensa, entendidas como las intenciones del portero en cada una de sus intervenciones;
- las herramientas técnicas que permiten hacer realidad estas intenciones tácticas, posibilitando que se apliquen al juego.

## Principios generales del fútbol



### Fases dinámicas del juego



Cabe destacar que esta clasificación de facetas se puede aplicar a cualquier edad o nivel, dado que define los elementos comunes del juego y engloba cualquier posible acción, conducta y situación a la que puede enfrentarse un portero de fútbol al entrenar o competir. Por tanto, cualquier guardameta de fútbol, sin importar características físicas, edad, nivel de desarrollo motor, experiencia, conciencia espacial y temporal, etc., puede recurrir a alguno o cualquiera de estos elementos en mayor o menor medida, adaptándolos al contexto de la competición. Es lo que conocemos por «autogestión del portero».

Se deberán analizar todos los elementos que componen una sesión completa de entrenamiento tanto en el contexto de los macrociclos como en el de los mesociclos, en un proceso en el que participarán el entrenador, el jugador y el equipo al completo. De este modo, se garantizará que se ha implantado un objetivo de desarrollo basado en procesos a partir del itinerario formativo de los jugadores, y que puede adaptarse en función de las necesidades de cada uno.



#### 4.1 Atención

El portero de futsal nunca está inactivo, y suele ser el único jugador que cuenta con una perspectiva completa del juego al situarse por detrás del resto. Pese a que hay fases del encuentro en las que no interviene, el curso de los acontecimientos puede cambiar en cualquier momento dadas las dimensiones de la cancha y la velocidad a la que circula el balón. Por ello, son imprescindibles la concentración, la disposición a actuar y la capacidad de respuesta ante cualquier imprevisto durante el partido.

Uno de los aspectos técnicos que integran el desarrollo del jugador es el factor psíquico del juego y, sobre todo, la mentalidad del individuo durante cada fase del encuentro. Tanto el estado mental como físico del guardameta, en fases de posesión y cuando no se tiene la pelota, resultan factores clave para la obtención de resultados satisfactorios. Estos factores, es decir, esos niveles de atención y reactividad, permiten al portero estar preparado para intervenir con eficacia en ataque o en defensa. Como ocurre en la mayoría de los deportes de invasión, en el futsal las transiciones son constantes e imprevisibles; por ello, esta atención es un factor clave de conexión física y mental con el partido y permite ayudar a los compañeros en ataque o en la transición entre ataque y defensa, a menudo en cuestión de décimas de segundo.

En estos momentos es cuando el guardameta (al igual que el resto de los jugadores) crece y asienta sus conocimientos del juego, lo que le permitirá en el futuro interpretar los lances del partido, anticiparse a algunas acciones, prepararse para posibles imprevistos y reaccionar adecuadamente.



#### 4.2 Distribución

La habilidad del portero para distribuir el balón sin riesgos y con eficacia es un factor con cada vez más peso en el juego. Desde el punto de vista estadístico, los datos de partidos nos dicen que, en el futsal, el guardameta desempeña un papel fundamental en el inicio y reanudación del juego, al tiempo que actúa y se anticipa en la construcción del ataque. Las Reglas de Juego del Futsal distinguen entre las dos situaciones siguientes:

**Reanudación o continuidad del juego:** cuando el guardameta se hace con la posesión del balón después de un tiro a puerta del rival o cualquier otra situación en la que la pelota venga de un contrario. Los saques de meta, concretamente, se harán con la mano, según las Reglas de Juego del Futsal.





**Apoyo y continuidad:** cuando el guardameta recibe la pelota de un compañero y debe continuar la jugada con el pie. En estos casos, pueden darse dos situaciones en función de dónde reciba el balón y de su posterior intención de seguir la jugada:

- **Posición retrasada:** cuando recibe el balón cerca de su propia portería y continúa la jugada sirviéndose de un pase.
- **Posición adelantada:** en este caso, recibe el balón lejos de su portería y entra en campo rival, momento en que se convierte en un jugador de campo más y participa en la jugada de ataque.



### 4.3 Ámbito de aplicación

No debe subestimarse lo que puede aportar el guardameta en una jugada de ataque. De hecho, debe fomentarse su participación en esta faceta del juego. Cuando el guardameta recupera la posesión de la pelota y la portería rival está desprotegida, puede encontrarse ante una oportunidad de disparo a puerta. Esto puede darse cuando el oponente apuesta por la táctica del portero-jugador en una jugada de ataque. En un caso así, el portero rival podrá elegir entre iniciar un contraataque enviándole el balón a un compañero o finalizarlo él mismo con un tiro directo a puerta o tras una jugada personal que acabe en disparo.

### 4.4 Acciones de ataque a balón parado

En las Reglas de Juego del Fútbol se permite al guardameta cruzar la línea central para participar en acciones con el balón en juego, así como en saques de esquina, de banda o de centro. Esta actividad en campo contrario suele resultar inesperada, ya que, si bien puede ayudar a la continuidad del juego de ataque, no está exenta de riesgos. Es fundamental establecer diferencias entre la participación del guardameta en jugadas a balón parado y acciones con el balón en juego.



La conducta táctica, las acciones y la atención del guardameta de futsal cuando su equipo no tiene la posesión son cruciales y deben partir de tres principios: temporizar, tapar y desviar. Sin embargo, por encima de todos se sitúa el objetivo de recuperar la pelota. Aunque es obvia la importancia de estas conductas, el guardameta debe coordinarse con sus compañeros y recurrir activamente a su memoria cuando la comunicación visual o verbal no sea posible. Cada jugador debe, por tanto, saber reaccionar en el plano individual para beneficiar al equipo. Todo esto varía en función de la zona de la cancha en la que se haya perdido la posesión y la colocación de los jugadores en función del sistema de juego. Cabe destacar que el guardameta es, en muchas ocasiones, el único del campo que puede ver al resto y, por tanto, desempeña un papel de «director» a la hora de poner en práctica los principios de temporizar, tapar o desviar desde la defensa. Cuando un equipo busca recuperar la posesión, la organización es fundamental, ya que los compañeros pueden verse desequilibrados o tener la línea de visión bloqueada. La conducta del portero en las diferentes fases del juego se ve condicionada por las siguientes circunstancias.



El futsal se juega en un espacio común en el que dos equipos interactúan al mismo tiempo en torno al balón; en este sentido, estamos ante un deporte de invasión en el que se dan dos actividades del equipo específicas:

- **la fase defensiva (sin la posesión del balón);**
- **la fase de ataque (con la posesión del balón).**

En cada jugada operan tres principios generales:

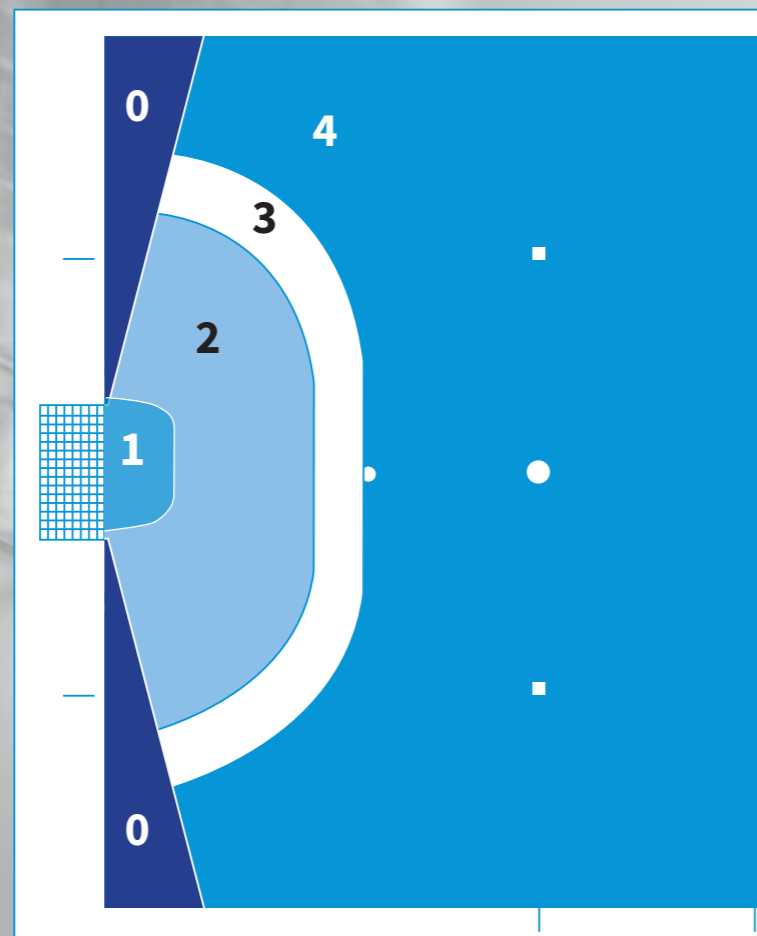
- **Fase defensiva (sin la posesión del balón):**
  - Recuperar el balón.
  - Dificultar el avance del rival.
  - Evitar ocasiones de gol.
- **Fase de ataque (con la posesión del balón):**
  - Conservar el balón.
  - Avanzar hacia la portería rival (tanto el balón como los jugadores).
  - Marcar gol.

Durante la fase sin la posesión del balón, el guardameta puede verse ante diferentes situaciones y, en función de las circunstancias, concederá prioridad a un principio general del juego o a otro. Lo mismo ocurre en la fase de posesión, dado que la mayoría de los movimientos se inician desde la portería. El papel del guardameta es, por tanto, de una enorme importancia en cualquier situación de juego real.

A la hora de clasificar las conductas y acciones tácticas más frecuentes y eficaces del portero, nos referimos a un factor estable que no varía con el devenir del partido: el terreno de juego. Aunque las dimensiones de la cancha se recogen en las Reglas de Juego del Futsal, pueden variar en función de la edad y nivel de los jugadores, desde el futsal base hasta la élite. En cualquier caso, las dimensiones que se adopten tendrán que ver con estos factores variables y, por tanto, nos resulta fácil emplearlos como referencia para clasificar las diferentes opciones que se le presentan al guardameta durante un partido.

En otro punto de este manual, las Reglas de Juego del Fútbol se explican detalladamente y se ofrecen instrucciones sobre el uso de terrenos de juego más pequeños para jugadores en fase de desarrollo o en categorías juveniles.

Cuando se analizan situaciones a las que se enfrenta habitualmente un portero de fútbol durante un partido, se comprueba que algunas de ellas se dan con mayor frecuencia en unas zonas del campo que en otras. Para comprender mejor las situaciones específicas que se plantean (y para responder a las preguntas de «dónde» y «cuándo» se plantean), el terreno de juego se ha dividido en cinco zonas, tal como muestra la imagen que figura bajo estas líneas. Así, es posible analizar con mayor precisión las opciones que conviene tener en cuenta en cada una de esas zonas. Al utilizarlas como referencia, podemos estudiar la colocación del guardameta y sus conductas defensivas específicas.



### ZONA 0

**QUÉ ABARCA:** Partes del área junto a la línea de fondo, en las que el atacante cuenta con un ángulo muy cerrado para disparar a puerta

**PRIORIDAD:** Evitar adelantarse para no dejar la portería vacía

### ZONA 1

**QUÉ ABARCA:** Zona que queda justo delante de la portería

**PRIORIDAD:** Defender la portería y evitar conceder ocasiones (disparos desde media y larga distancia)

### ZONA 2

**QUÉ ABARCA:** Zona central del área

**PRIORIDAD:** Avanzar hacia el balón para dejar sin tiempo, distancia y ángulo de disparo al atacante y evitar que remate desde dentro de esta zona

### ZONA 3

**QUÉ ABARCA:** Espacio al borde del área

**PRIORIDAD:** Compensar la inferioridad numérica evitando que el atacante finalice por alto

### ZONA 4

**QUÉ ABARCA:** Zona externa al área

**PRIORIDAD:** Evitar que el atacante genere ocasiones de gol

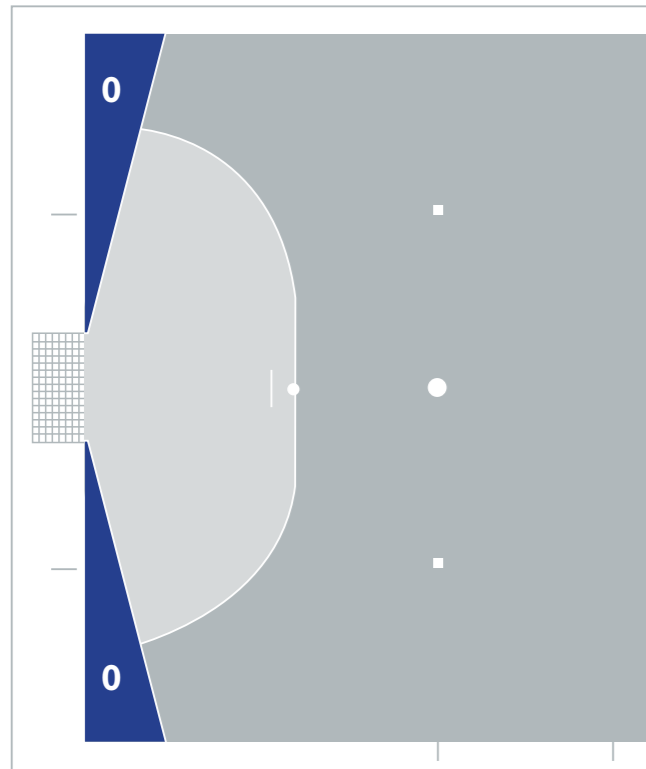


## Conductas tácticas defensivas

Aunque es imposible predecir exactamente qué decisiones tácticas o técnicas va a tomar el rival, estas pueden verse influenciadas por las conductas tácticas del guardameta. A continuación, y teniendo en cuenta las cinco zonas identificadas, analizaremos las conductas tácticas más habituales.

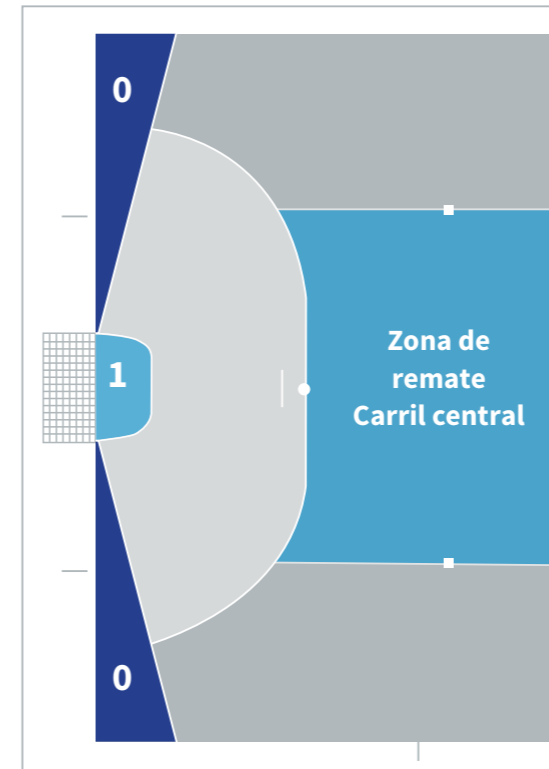


### Conductas defensivas habituales: zona 0



Cuando el balón se encuentra en la zona 0, el guardameta puede elegir entre quedarse en la zona 1 (y defender su portería) o entrar en la zona 0. La probabilidad de que el rival anote desde esta posición es escasa, dado que el atacante contará con un ángulo reducido; por ello, el guardameta deberá valorar el riesgo de salir de la portería (zona 1) al moverse hacia la zona 0. La recomendación táctica de no entrar en la zona 0 parte del principio de evitar que se produzca un tiro directo a puerta vacía, es decir, cuando el portero no está entre el balón y la línea de meta. Cuando el guardameta tiene opciones de llegar al balón dentro de la zona 0 para bloquearlo o despejarlo, es recomendable que entre en dicha zona para evitar posibles disparos a puerta. En este tipo de situación de partido, el guardameta deberá centrarse en la ubicación de la pelota al tiempo que se fija en la orientación del cuerpo del delantero rival para intentar adivinar sus intenciones. También deberá ser consciente de la posición y posibles situaciones de ventaja de otros atacantes sin balón respecto a los defensores.

### Conductas defensivas habituales: zona 1



Las conductas más habituales del guardameta en la zona 1 giran en torno a los principios generales para evitar ocasiones de gol y conceder prioridad a la defensa de la portería en situaciones que suelen acabar en disparos desde media o larga distancia. En estos casos, el balón se aproxima a la posición del portero, y este, como última línea defensiva, espera antes de entrar en contacto con el balón para evitar un gol. Para actuar de forma correcta, la clave está en mantener un contacto visual constante con la pelota, en adoptar la posición adecuada y recolocarse continuamente, en orientar el cuerpo adecuadamente respecto al balón y la portería y en mantener una postura equilibrada que incremente las posibilidades de éxito.

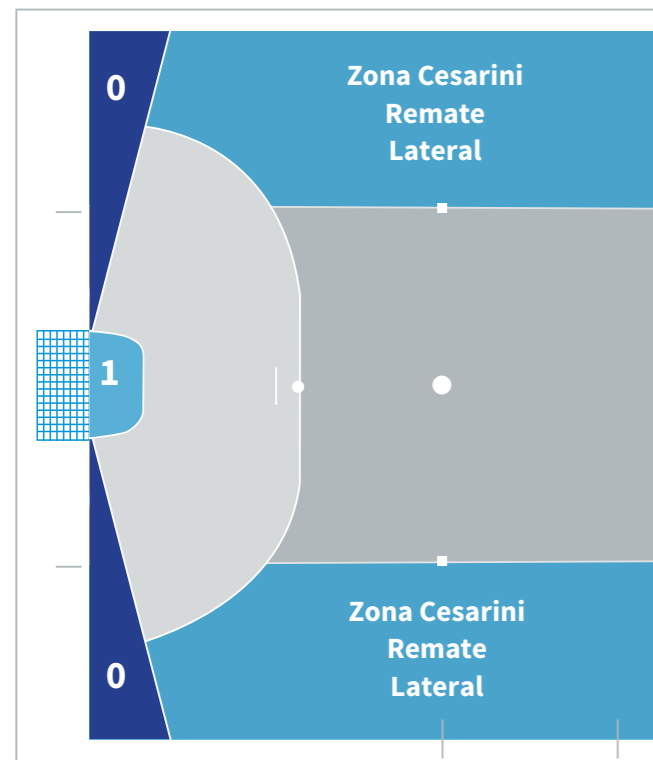
Estas conductas vienen originadas por una serie de acciones a las que el guardameta puede tener que enfrentarse en la zona 1, entre las que se incluyen las siguientes:

**Jugada de dos atacantes frente al portero:** se trata, quizás, del caso más difícil para el guardameta, que intentará forzar al atacante a actuar cuando aún no está preparado para hacerlo. Para resolver con éxito estas jugadas, el portero podrá optar, por ejemplo, por hacer una finta o cortar una opción de pase. En resumen, una situación así requiere de cualquier acción que fuerce un error del jugador que tenga el balón. Para evitar recibir un gol, es fundamental bloquear con el cuerpo la línea que va desde el balón hasta la portería cuando se produce un tiro a puerta. Desde el punto de vista táctico, no se recomienda intentar anular a uno de los dos atacantes, dado que esto podría facilitar que su compañero atacara en solitario y marcara a portería vacía.

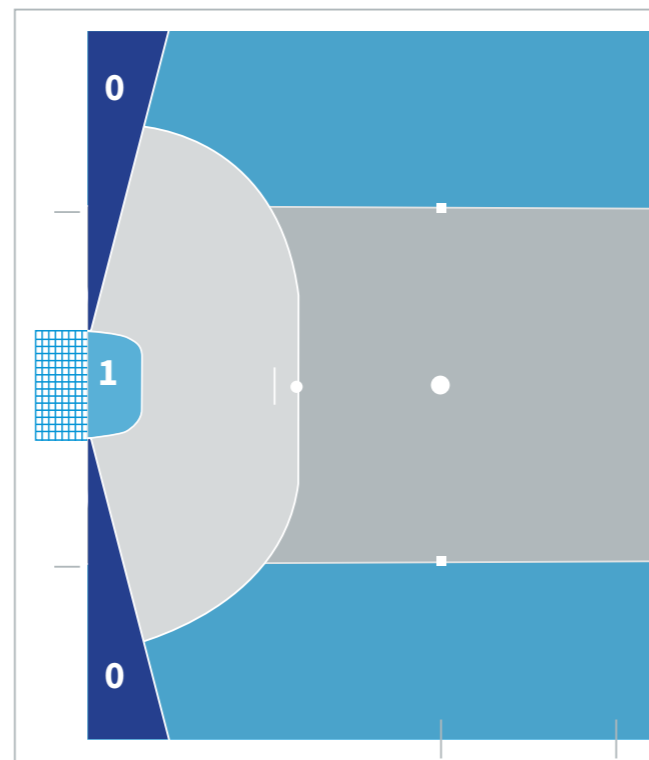
**Intervención ante un disparo desde una posición centrada:** en estas jugadas, el atacante cuenta con más ángulo de tiro y tiene mejor visión de la portería y mejores opciones de colocación del balón. Además, es posible que la presencia de otros atacantes y defensas en movimiento reduzca el campo de visión del guardameta o que uno de estos jugadores desvíe la trayectoria de un disparo y lo descoloque.



**Intervención ante un disparo desde una zona lateral (dirigido hacia el primer o el segundo palo):** el factor clave para resolver con éxito esta situación es la posición del portero, quien deberá contar con la agilidad suficiente para recolocarse constantemente y llegar a la pelota para desviarla o bloquearla. Lo más eficaz en este caso es colocarse lo más lejos posible del primer palo, aunque manteniendo una posición que permita seguir cubriendo esta zona de la portería.



**Intervención ante un disparo al segundo palo:** la presencia de un atacante cerca del segundo palo dificulta la toma de decisiones del guardameta, que se verá obligado a centrarse en el atacante que lleva el balón en los pies sin perder de vista lo que está ocurriendo en el lado contrario para posicionarse correctamente y tomar las decisiones tácticas adecuadas.



Aunque esta lista de factores que se deben tener en cuenta no es exhaustiva, pretende reflejar algunos de los supuestos que requieren de un análisis instantáneo para incrementar las posibilidades de éxito de una acción defensiva.

**El guardameta deberá:**

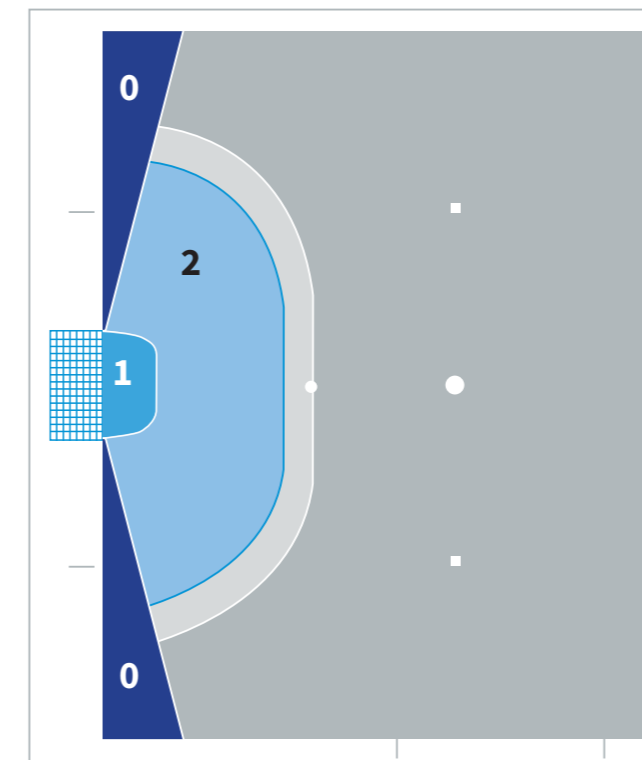
- interpretar la orientación del cuerpo del rival con balón (para disparo o pase);**
- adivinar las intenciones del rival con balón;**
- saber si hay un jugador adicional en el segundo palo;**
- decidir si ese jugador adicional tiene ventaja con respecto a su defensor directo;**
- analizar la trayectoria y la velocidad del pase para determinar las posibilidades de interceptarlo;**
- intentar adivinar con qué pie va a recibir el pase el atacante situado en el segundo palo para recolocarse ante un posible remate.**

## Conductas defensivas habituales: zona 2

Las conductas tácticas adoptadas con mayor frecuencia por el guardameta en la zona 2 tienen que ver con el principio general de proteger el área. La situación de partido más habitual en esta zona consiste en la salida rápida del portero hacia el balón, tapando la línea entre este y la portería, en lugar de esperar la pelota (como ocurría en las conductas

**Transiciones defensivas:** hace referencia principalmente a situaciones en las que, en un breve espacio de tiempo, un equipo pierde la posesión y pasa a defender la jugada de ataque del rival. Un ejemplo habitual se da cuando el equipo que defiende recupera la posesión cerca de la portería rival. En este contexto, la atención es un factor de especial importancia.

**Pase atrás y remate:** en esta situación, el equipo que ataca consigue avanzar hasta una zona cercana a la línea de fondo y el portero se enfrenta a un pase atrás del atacante hacia el interior del área.

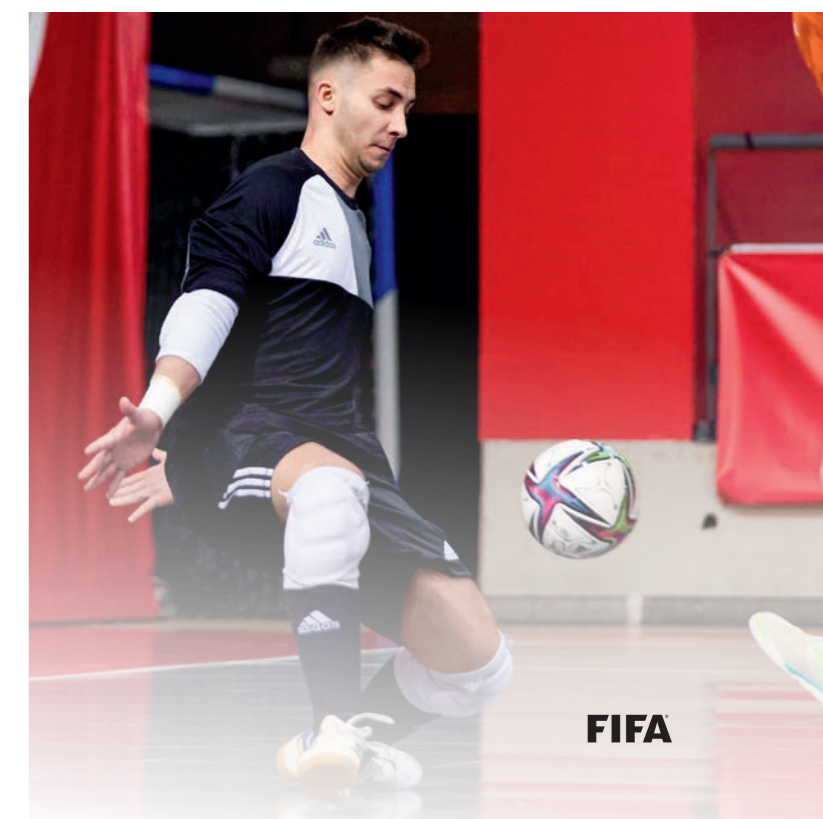


El denominador común en estos casos es que el portero, que cuenta con muy poco tiempo para reaccionar, acorta la distancia que le separa del balón con la intención táctica de quitarle al rival tiempo y espacio para realizar su acción técnica, dificultando el remate a portería. La efectividad de la intervención del guardameta se puede incrementar con conductas tácticas y técnicas como adoptar una posición inicial más próxima a la zona desde la que el atacante intenta finalizar, realizar una salida en el momento adecuado, intentar abarcar el máximo espacio con el cuerpo y situarse en la mitad del ángulo entre el balón y la portería cuando se produce el golpeo. Evidentemente, estas conductas no solo se producen en la zona 2, pero mientras se den los rasgos característicos de estas conductas, las seguiremos considerando propias de esta zona.

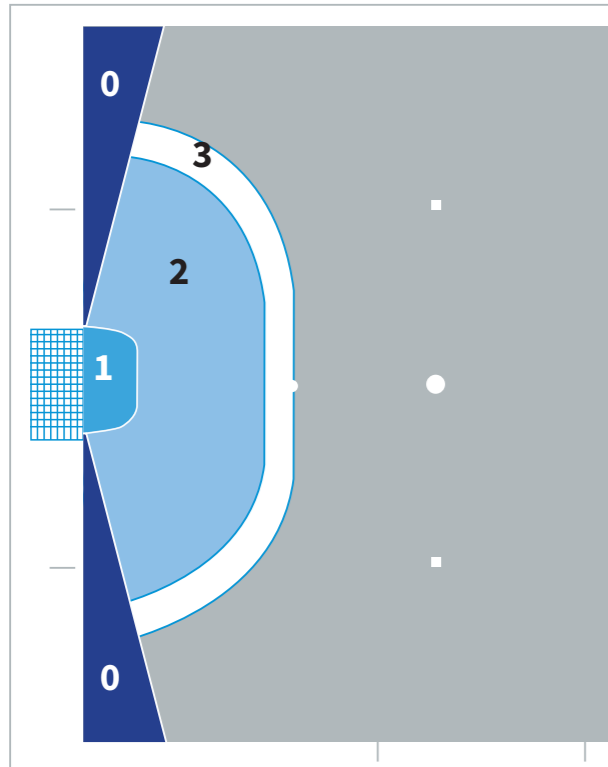
tácticas de la zona 1). Las siguientes son las situaciones de juego a las que el guardameta se enfrenta con más frecuencia en la zona 2:

**Acciones del pivot:** cuando el pivot recibe la pelota y se gira para disparar inmediatamente a puerta, o cuando le deja el balón a otro compañero para que sea este quien finalice.

**Finalización tras rechace:** el guardameta no consigue bloquear el balón y concede al rival una segunda oportunidad de remate. En esta categoría también se incluyen situaciones en las que el balón impacta contra un jugador y queda suelto dentro del área, o muy cerca del borde del área.



### Conductas defensivas habituales: zona 3

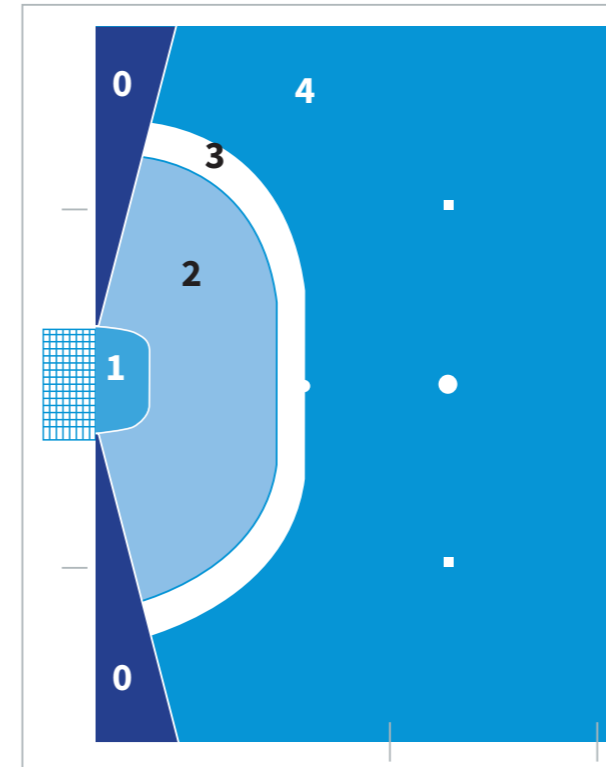


Al contrario que en los ejemplos de la zona 2, en la zona 3 el guardameta dispone de más tiempo para intervenir y, por lo tanto, para analizar las opciones con las que cuenta. En la zona 3, al portero se le presentarán principalmente situaciones de dos tipos:

**Intervenciones por alto dentro del área:** cuando un rival envía un pase bombeado hacia las inmediaciones del área, donde normalmente habrá jugadores peleando por la pelota cerca del portero, lo cual dificulta su actuación. El principio básico es el de evitar que un atacante defina dentro del área, y la conclusión ideal de la jugada es que el guardameta consiga atrapar la pelota. El portero deberá analizar la trayectoria y velocidad del balón sin dejar de pensar en cómo colocarse para bloquearlo sin riesgos.

**Intervención en situaciones de inferioridad numérica:** normalmente, el guardameta es responsable de equilibrar las situaciones de inferioridad numérica o espacial a las que se enfrenta su equipo cuando el juego llega a la zona 3. Pueden darse diversos tipos de situaciones de inferioridad: desde situaciones de portero contra 1 o portero + 1 contra 2 hasta otras de portero + 2 contra 3. La coordinación de las conductas tácticas entre el guardameta y sus compañeros en las fases sin posesión es un factor decisivo de cara a conseguir una interacción eficaz.

### Conductas defensivas habituales: zona 4



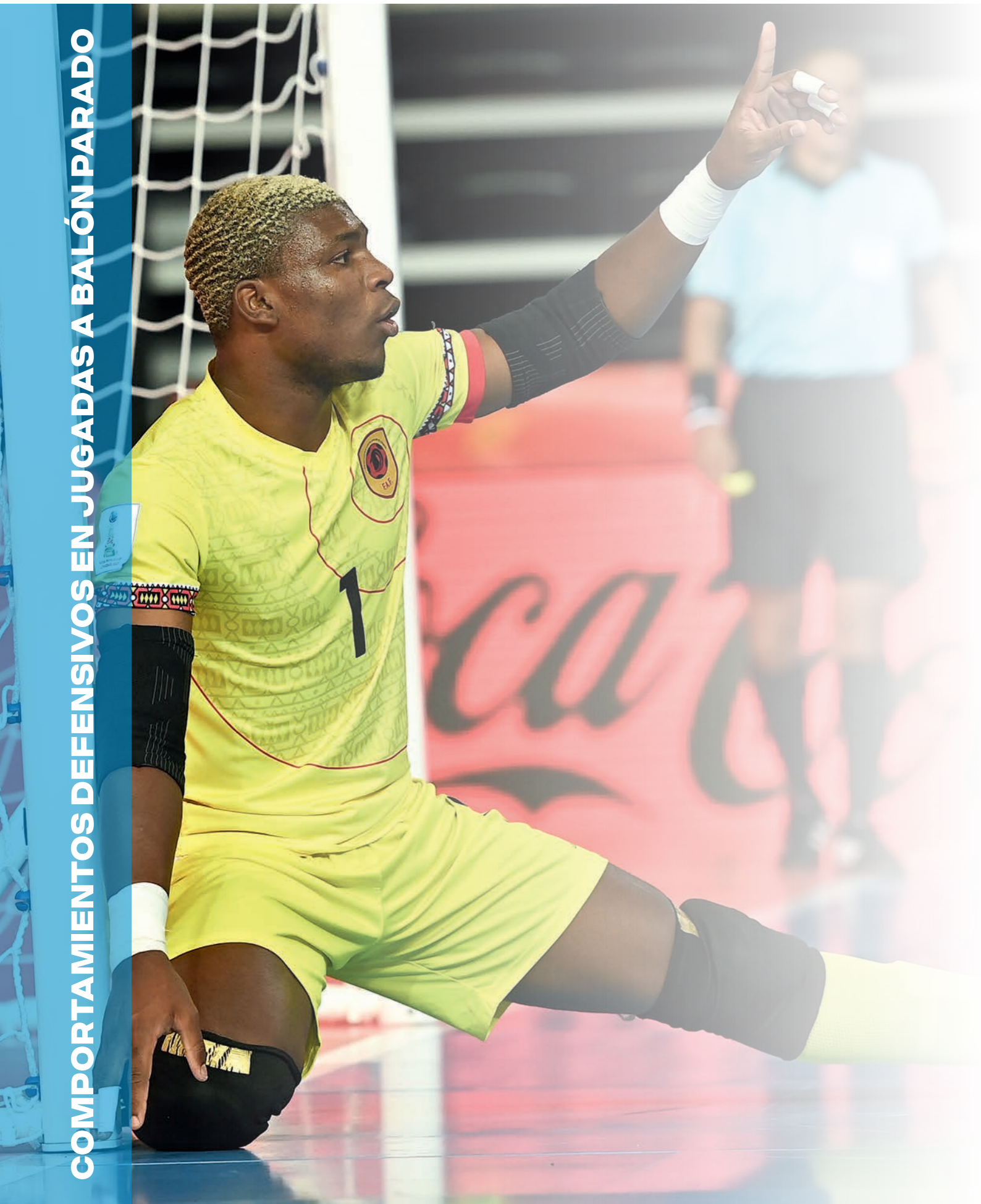
La **zona 4** abarca cualquier espacio externo al área. El criterio empleado para definir esta zona parte del hecho de que las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA prohíben que el guardameta toque el balón con las manos fuera del área, lo que lo convierte en un jugador de campo más cuando sale de ella. Cuando el balón esté en la zona 4, será necesario utilizar estrategias tácticas proactivas; por ejemplo, la de condicionar, mediante la acción propia, la conducta táctica y la estrategia defensiva del rival, asumiendo la iniciativa en lugar de limitarse a responder a la acción del adversario. En esta zona, el guardameta aplica, en gran medida, un planteamiento táctico defensivo que se rige por los principios generales de recuperar la posesión y de impedir el avance del rival.

Las siguientes son las dos principales situaciones de juego a las que el guardameta puede enfrentarse en la zona 4:

**Intervención ante un pase enviado a la espalda de la última línea de defensa:** en este contexto, en el momento en que la pelota ha rebasado al último defensor, el guardameta actúa como líbero e intenta llegar a ella antes que el atacante rival. En función de la ventaja con la que cuente, el guardameta tomará decisiones tácticas que pueden ir desde el intento de despejar el balón y recuperar la posesión hasta el inicio de una rápida transición entre la fase defensiva y la ofensiva. La clave reside en disuadir al rival mediante su presencia y forzar que el balón vaya fuera para recuperar así la posesión, o bien permanecer en el área si considera que no cuenta con la ventaja necesaria para llegar al balón. A menudo, su sola presencia supone un factor de presión para el rival, que puede llevarle a errores tales como un pase o control imprecisos. Estamos ante una situación compleja para el portero, que requiere de un entrenamiento adecuado que le permita interpretar correctamente el juego, anticiparse a las trayectorias (del balón, de los atacantes rivales e incluso de sus propios compañeros), tomar decisiones tácticas correctas y demostrar un nivel apropiado de percepción espacial y capacidad de adaptación.

**Intervención ante un disparo bombeado:** aunque lo normal en estos casos es que el guardameta entre en contacto con la pelota dentro del área, se incluye dentro de las situaciones de zona 4 porque ninguna otra acción representa mayor riesgo para él si se halla muy adelantado respecto a la línea de meta. Este tipo de remate está considerado una acción técnica decisiva; por ello, la preparación para responder ante estas situaciones debe ser un elemento fundamental de los planes de entrenamiento para porteros.





En algunos casos, las jugadas a balón parado pueden suponer una importante ventaja para el equipo que ataca y permiten, como mínimo, mantener la posesión. Por otro lado, el equipo sin balón dispondrá de oportunidades para organizar una estructura defensiva con vistas a desbaratar cualquier jugada de ataque rival, estructura que requerirá definir de forma inequívoca responsabilidades, conductas y acciones, así como asimilar conceptos en el plano defensivo. Una estrategia defensiva engloba, por un lado, acciones individuales que forman parte de un esfuerzo colaborativo general en el que una serie de factores determinan el rol de cada jugador y, por otro, acciones colectivas que surgen de la combinación de los roles de todos los jugadores.



En las jugadas a balón parado, el puesto del guardameta y su responsabilidad en el planteamiento defensivo del equipo son particularmente relevantes. Pensar que existen dos acciones a balón parado iguales es un error en el que incurrir muchos equipos, que piensan en disposiciones defensivas de validez universal ante cualquier jugada de este tipo. Muchas acciones a balón parado en campo propio suponen una amenaza directa. En tales casos, el guardameta y sus compañeros deben trabajar en bloque, comunicándose con claridad y compartiendo responsabilidades (en saques de esquina y de banda o en tiros libres con barrera, tanto directos como indirectos). En otras situaciones, como el tiro libre directo desde el punto de los 10 m (también conocido como doble penalti), los tiros libres sin barrera o los tiros penales, el portero se ve obligado a enfrentarse al rival en un duelo personal. Asimismo, aunque existen acciones a balón parado que no plantean peligros inmediatos de cara a gol, pueden derivar en amenazas en cuestión de segundos dadas las reducidas dimensiones del terreno de juego y la velocidad a la que sale la pelota.

Al analizar en qué derivan estas jugadas y, sobre todo, los datos relacionados con ellas y el número de goles en que se traducen, se ha establecido un máximo de cuatro toques de balón (incluido el saque) para estimar que un tanto se ha conseguido en una acción a balón parado. Si fueron necesarios más de cuatro toques, se considera que el gol se anotó de jugada libre.

## Acciones defensivas a balón parado

**Saques de esquina:** a la hora de defender un saque de esquina, el portero de fútbol debe tener en cuenta varios factores, que incluyen el trabajo conjunto con sus compañeros:

- **Colocación inicial:** el guardameta colocará el cuerpo en función de si prioriza bloquear líneas de pase interior o defender un posible disparo tras el contacto inicial, en cuyo caso se perfilará más hacia delante. Si el guardameta permanece en las inmediaciones de la portería, será más probable que responda adecuadamente ante remates tanto desde dentro como desde fuera del área.
- **Intervención ante un remate desde dentro del área:** es importante delegar responsabilidades defensivas en los demás compañeros.
- **Intervención ante un remate desde fuera del área:** al enfrentarse a un disparo desde fuera del área, el guardameta deberá moverse y recolocarse en función del punto de partida de la pelota. El remate puede producirse tras un pase en corto (suele conllevar un disparo raso) o tras un pase largo (habitualmente, el balón llega por alto, como en los disparos de volea). Cada tipo de finalización exige al guardameta un movimiento diferente y una interacción distinta con sus compañeros, en especial con el defensor encargado de marcar al autor del disparo. El portero deberá asumir una posición equilibrada que le permita reaccionar eficazmente ante la llegada del balón, sea cual sea el origen del disparo.

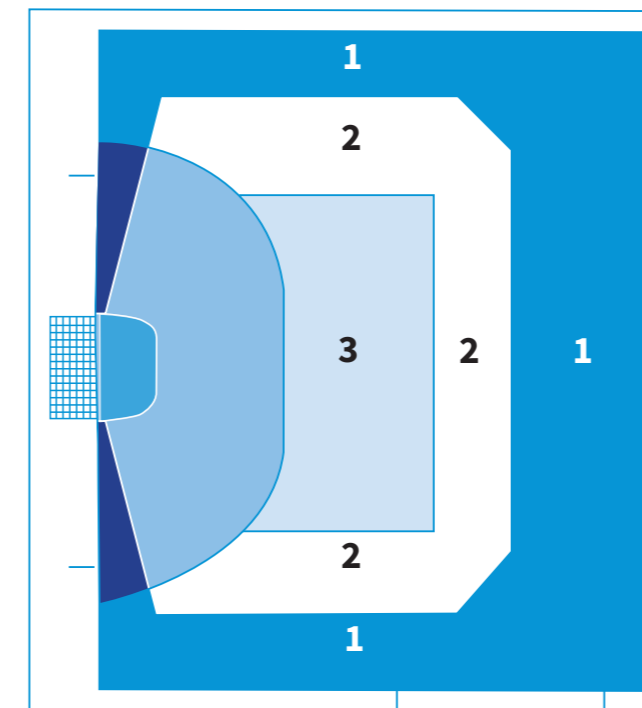


**Saques de banda:** se aplican los mismos principios que en los saques de esquina, aunque con ciertos matices:

- **Colocación inicial:** no se permite marcar directamente de saque de banda. Por ello, el guardameta siempre podrá situarse por delante de la línea de meta para tapar opciones de pase dentro del área.
- **Intervención ante un remate desde dentro del área:** la posición del primer defensor, entre el balón y la portería, tendrá que coordinarse con la del portero. Este primer defensor no deberá cambiar de posición para tapar nuevas líneas de pase interior, ni mover la pierna más retrasada para evitar que esta pueda desviar el balón hacia su propia portería.
- **Intervención ante un remate desde fuera del área:** en el transcurso de una jugada, es habitual que tanto rivales como compañeros se sitúen entre el balón y la línea de meta. Esta interferencia contextual puede restar campo visual al guardameta, además de provocar que algún balón salga desviado y su trayectoria resulte imprevisible.

**Tiros libres:** para poder analizar cualquier tiro libre, antes habrá que tener en cuenta desde qué distancia y desde qué posición va a lanzarse:

- **Colocación de la barrera:** el guardameta es responsable de organizar a los jugadores en la barrera, así como de determinar cuántos jugadores (y, en concreto, qué jugadores) la forman en función del punto desde el que se lance el tiro libre, la distancia hasta la portería y el ángulo de tiro. La colocación lineal o escalonada de la barrera y la posición que ocupa cada jugador deben responder a una estrategia preconcebida; además, deberá encontrarse un equilibrio entre la configuración de la barrera y la ubicación de los jugadores rivales. En estos casos, el portero debe asumir un papel de liderazgo, dado que normalmente será el jugador con una visión más amplia de la situación. La función de la barrera es proteger un lado de la portería, mientras que el guardameta se ocupará del otro. Antes del lanzamiento, los jugadores evitarán separarse, darse la vuelta, abrir las piernas o hacer cualquier movimiento que pueda facilitar que el rival anote.



**Defensa de tiros libres:** el número de jugadores que formen la barrera dependerá de la posición desde la que se efectúe el lanzamiento.



- **Colocación y conducta del guardameta:** la colocación del portero en los tiros libres vendrá determinada por la distancia entre el balón y la línea de meta y por la bisectriz del ángulo formado por la pelota y ambos postes. Para estar preparado en el momento justo en que el lanzador golpea el balón y contar con más posibilidades de desviar la pelota, el portero se atenderá a principios similares a los ya mencionados para la colocación de la barrera (situarse frente al balón y sin ladear el cuerpo, intentando abarcar el mayor espacio posible). Asimismo, tendrá que asegurarse de que la barrera cubre el espacio suficiente.



Estas mismas conductas también pueden aplicarse a la defensa de tiros libres indirectos, aunque las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA establecen ligeras diferencias entre estos dos tipos de jugadas a balón parado:

- **Tiro libre directo:** el lanzador puede marcar directamente.
- **Tiro libre indirecto:** el lanzador no puede marcar directamente; un compañero debe tocar el balón tras el golpeo inicial para que el tanto suba al marcador.

**Defensa de un tiro libre directo a partir de la sexta falta acumulada:** en este caso, el guardameta se enfrentará en solitario al disparo del lanzador y deberá elegir entre una serie de conductas tácticas, entre las que se incluyen las siguientes:

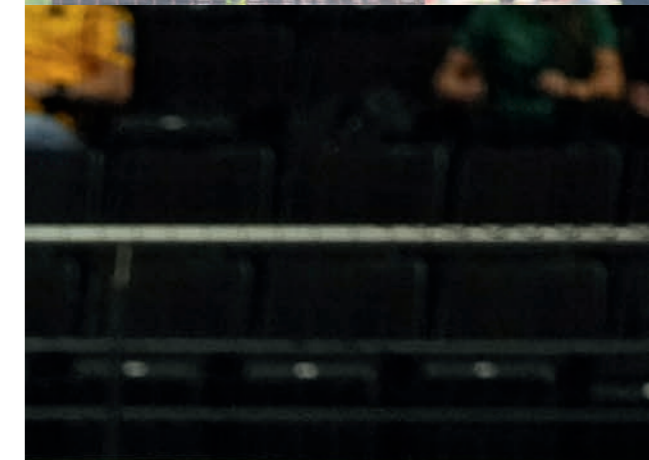
- **Colocación inicial:** el guardameta elige una posición antes del disparo, que puede ser retrasada (hasta tres metros de la línea de meta) o adelantada (entre tres y cinco metros de la línea de meta).
- **Movimientos y fintas:** son acciones que puede llevar a cabo antes de que el lanzador golpee la pelota para generarle dudas e inducirle a cometer un error. En lo que respecta a los movimientos, contará con dos opciones: moverse de atrás hacia delante y moverse de delante hacia atrás.
- **Interpretar el lenguaje corporal del lanzador:** se trata de captar aquellas señales que emite el lanzador con su postura corporal y que pueden ayudar al portero a anticiparse a la forma en que va a producirse el disparo.

Los mismos principios pueden aplicarse a la hora de defender tiros libres sin barrera desde una posición distinta al punto de los 10 m (especialmente aquellos lanzados tras la sexta falta acumulada). A partir de la sexta falta, el lanzador podrá elegir entre disparar desde el punto en que se cometió la infracción o desde los 10 m.

**Tiro penal:** son los que se lanzan desde el punto de los 6 m o punto penal, cuya cercanía con la línea de meta dejan al portero con menos tiempo para reaccionar. Por tanto, la estrategia adoptada respecto a la pelota y el lenguaje corporal del lanzador deberá centrarse en otros comportamientos que tienen lugar antes y durante la carrera del atacante hacia el balón. Los factores que deben determinar el comportamiento del guardameta son los siguientes:

- **Interpretación del lenguaje corporal del lanzador en su carrera hacia el balón:** distancia con la pelota, velocidad de la carrera, ángulo con que se acerca al balón, etc.
- **Interpretación del lenguaje corporal del lanzador en el momento del golpeo:** se adoptarán conductas similares a las vistas para disparos desde el punto de los 10 m, solo que con menos tiempo para analizar los gestos del lanzador y para actuar en consecuencia.
- **Conducta motriz del guardameta (posición de partida y acción resultante):** como norma general, cuando el portero intenta abarcar el mayor espacio posible con una postura firme y erguida, aumenta sus posibilidades de éxito, aunque solo sea en el plano mental. En el plano motriz, elegirá entre permanecer sobre la línea de meta en el centro de la portería o moverse a derecha e izquierda, y ese desplazamiento lateral le obligará a adoptar unas posturas u otras. Puede permanecer erguido, como una columna, para cubrir todo el espacio de la portería que queda entre el suelo y el travesaño; abrir los brazos y piernas formando una X, o extender los brazos en cruz para abarcar más espacio a lo ancho (pero menos altura), lo que le permitirá cubrir mejor la zona media e inferior, pero dejará más desprotegida la parte superior de la portería.

La defensa de las acciones a balón parado influye cada vez más en el resultado final; por ello, es fundamental la eficaz adaptación del guardameta a este tipo de jugadas. Todavía hoy se sigue recurriendo con frecuencia a estrategias tradicionales en jugadas a balón parado que, pese a concebirse décadas atrás, siguen dando resultado, y esto es así porque aún hay muchos equipos que no saben cómo defenderse ante ellas. Un ejemplo es el saque de esquina bombeado al segundo palo buscando un remate de volea. Basta con que el equipo que defiende tape la línea de pase para interceptar el centro inicial y marque de cerca al destinatario antes de que el balón le llegue para dificultar la acción al conjunto atacante.





Definimos técnica como el conjunto de acciones que el guardameta lleva a cabo en respuesta a un lance específico del juego. La técnica es la herramienta a la que recurre el guardameta para ejecutar el movimiento táctico que la jugada exige en ese momento concreto.

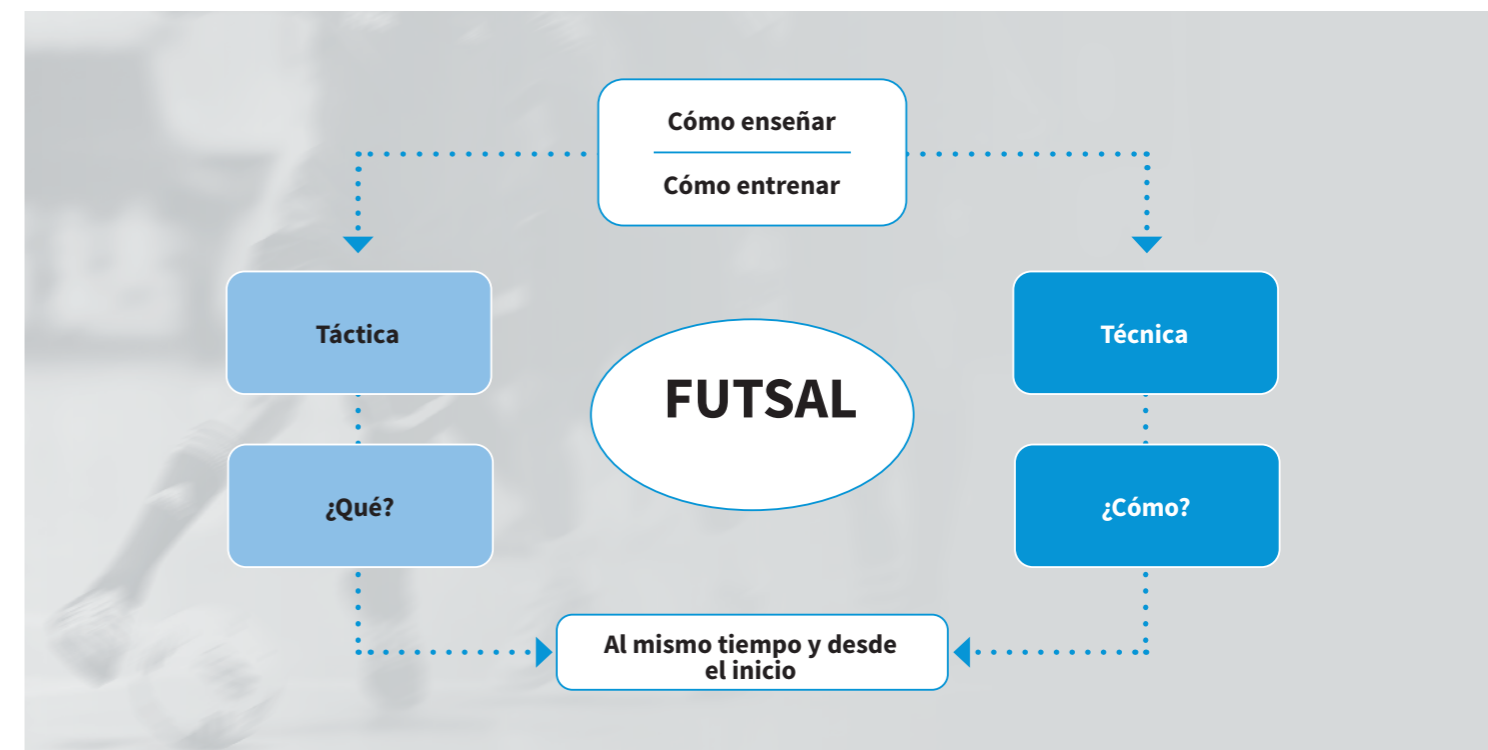
En un deporte que se desarrolla en un entorno dinámico, la técnica debe ser fácilmente adaptable a las circunstancias del juego, en permanente cambio. Por ello, es erróneo pensar en una técnica uniforme que todos los guardametas deben aplicar por igual.

Prestaremos atención a dos tipos de técnica. En primer lugar está la técnica básica, es decir, los fundamentos que permiten al portero participar y desenvolverse en un partido. En segundo lugar encontramos la técnica variable, de la que el portero se sirve en función de las situaciones de juego y que va cambiando según las necesidades de cada momento.

**Técnica básica:** fundamentos técnicos que el guardameta deberá adquirir durante su fase de desarrollo como jugador.

**Técnica variable:** forma en que el guardameta aplica y desarrolla la técnica básica en función de las situaciones de juego, cuya variabilidad es muy alta.

La técnica básica debe adquirirse durante la fase de desarrollo del jugador (6-12 años), y es importante asegurarse de que el aprendizaje guarda relación con situaciones de juego real. Cabe destacar que el guardameta adquiere conocimientos más sólidos mediante el entrenamiento de situaciones competitivas, en las que la ejecución de acciones técnicas va ligada al propósito táctico. Es imprescindible que, desde el principio, el portero aprenda que cada acción técnica contribuye a un objetivo táctico. El desafío consistirá en seleccionar la acción técnica que mejor se ajuste a la intervención táctica de cada momento concreto.



El guardameta es el único jugador que puede tocar el balón con las manos dentro del área. En la fase de posesión, podrá emplear los mismos recursos técnicos que los jugadores de campo, pero no podrá controlar el balón en su propia mitad del terreno de juego durante más de cuatro segundos. Esta restricción de tiempo no opera en campo contrario.

Es importante recordar todo esto a la hora de diseñar actividades de entrenamiento de porteros. Aunque las Reglas de Juego del Fútbol funcionan como un reglamento establecido que fija limitaciones definitivas, añadir restricciones en los entrenamientos (siempre dentro de los límites de dichas reglas) incitará a los jugadores a buscar soluciones para resolver situaciones con acierto.

Un guardameta puede llevar a cabo las siguientes acciones técnicas de ataque:

**Control:** acción técnica que consiste en dominar la pelota en el proceso de preparación para la siguiente acción técnica. El control es una acción técnica que se produce al recibir el pase de un compañero o al interceptar el envío de un rival. En este caso, el jugador de campo actúa como pasador y el guardameta, como receptor.

El control puede clasificarse según diversos criterios. Desde la perspectiva del rival se considerará una intercepción, independientemente de si nos encontramos ante un pase impreciso por su parte o de si el guardameta ha sabido anticiparse a la jugada.

El espacio y tiempo disponibles, la trayectoria de la pelota, la postura del cuerpo y la distancia con el pasador son los factores que determinarán el control que vaya a efectuar el guardameta. La detención implica dejar el balón completamente quieto tras el primer toque, y esta acción técnica requiere de buenas dosis de equilibrio. Se utiliza en diversas situaciones, normalmente cuando el rival está demasiado lejos como para presionar al guardameta; sin embargo, un portero seguro y preparado puede llevar a cabo esta acción cerca de un contrario con la intención de atraerlo en el proceso de recepción y cambio de dirección del balón. A la hora de decantarse por una solución de este tipo, influyen la capacidad técnica, la velocidad del pase que se va a recibir, las limitaciones espaciales, la ubicación y el desplazamiento del rival más próximo y la zona en que el portero controle el balón.



#### TIPOS DE CONTROL

Básico	Detención	El control consigue detener completamente la pelota.
	Detención parcial	El control no consigue detener completamente la pelota.
	Amortiguación	El control sirve para ralentizar la velocidad del balón sin modificar su trayectoria.
Dinámico	Orientado	El control sirve para preparar la siguiente acción técnica.
Superficie de contacto	Interior del pie	El contacto inicial con el balón tiene lugar con el interior del pie.
	Exterior del pie	El contacto inicial con el balón tiene lugar con el exterior del pie.
	Planta	El contacto inicial con el balón tiene lugar con la planta del pie.
	Otras partes del cuerpo	El contacto inicial con el balón tiene lugar con el muslo, el pecho, la cabeza, etc.

La detención parcial se produce cuando el balón sigue en movimiento tras el control inicial, aunque a una velocidad menor. Este tipo de control es habitual cuando la trayectoria o la velocidad de la pelota que va a llegarle al guardameta dificultan un control más seguro o cuando el balón se envía hacia su pierna menos hábil, y suele darse en balones no rasos o ligeramente alejados de la posición del portero.

La amortiguación implica un ligero contacto inicial que ralentiza la velocidad de la pelota sin modificar su trayectoria, y que la acomoda para su envío inmediatamente posterior.

Un control orientado es un tipo de control seguro y preventivo que facilita la acción posterior del guardameta. Precisa de una adecuada interpretación del juego y de la elección correcta del pase que va a enviarse incluso antes de recibir el balón, empleando el pensamiento anticipativo y la visión de juego. El guardameta elegirá hacia dónde va a dirigir la pelota ya desde el momento de controlarla y en función de circunstancias como la siguiente acción que pretende llevarse a cabo o la posición de los rivales más cercanos. Al efectuar un control orientado, el contacto inicial puede permitir al portero alejar la pelota de un contrario si le saca ventaja en cuanto a equilibrio y capacidad de reacción, siempre teniendo en cuenta la velocidad y la dirección con las que el rival se esté aproximando. Cabe señalar que el control orientado prepara el balón para el pase que va a darse a continuación, previamente decidido.

Es fundamental que el guardameta domine el gesto técnico del control para minimizar los errores y las pérdidas de

balón, más aún en el cambiante fútbol moderno, y dada la cantidad de ocasiones en las que el portero toca la pelota durante los partidos. No debe subestimarse el peso del guardameta en el juego colectivo, y menos aún en la fase de desarrollo, en la que el hecho de ocupar la portería suele considerarse un descrédito hacia su imagen y sus capacidades técnicas y físicas. Esta percepción errónea dista mucho de la realidad, en la que la participación del portero es clave en el inicio de muchas jugadas. De hecho, la mayoría de las acciones de ataque parten de su intervención. Es difícil que un equipo funcione si su guardameta no es capaz de controlar la pelota antes de enviar un pase, de distribuir el juego con la mano o con el pie, de leer situaciones de partido y de decidir qué compañero está mejor situado para recibir el balón. También es importante que sepa calcular la velocidad y la trayectoria del pase en función de la posición de sus compañeros y rivales. Estas son capacidades cruciales en las que formar a los jugadores en su fase de desarrollo, hasta tal punto que todo jugador debería pasar por la portería en dicha etapa, al igual que por el resto de las posiciones, desde la edad más temprana posible. Es así como se forma a un jugador completo: acostumbrándolo a los desafíos de cada posición. En el caso concreto de los guardametas, esta filosofía garantiza que no se ha terminado en ese puesto por otro tipo de factores que hayan influido en los primeros años. Los niños menores de nueve años no tienen los conocimientos necesarios para saber cuál es su posición ideal de acuerdo con sus capacidades, pero sus padres o, en general, los adultos, a menudo quieren decidir al respecto.

**Conducción:** gesto técnico que consiste en mover el balón mediante toques consecutivos y sin dejar de controlarlo en desplazamientos en carrera hacia espacios abiertos y sin oposición.

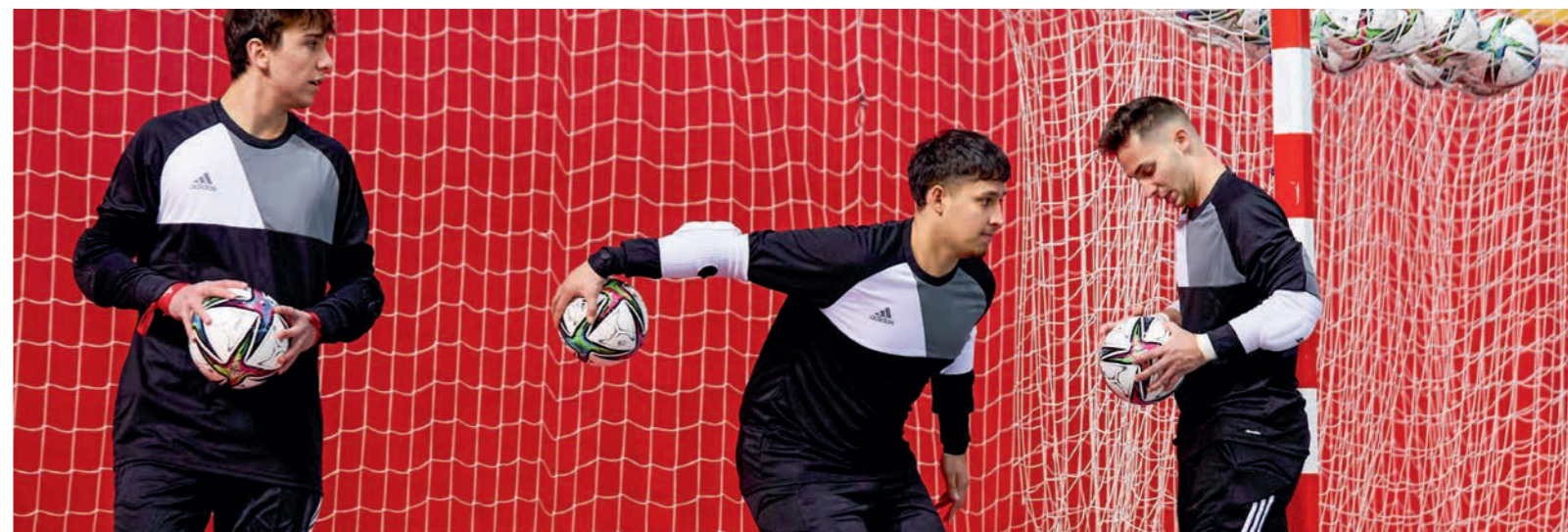
TIPOS DE CONDUCCIÓN		
<b>Intención táctica</b>	Posesión	El objetivo es mantener la posesión o conservar el balón.
	Avance	El objetivo es conseguir que la jugada progrese hacia la portería rival.
	Finalización	El objetivo es crear ocasiones en la portería rival.
<b>Superficie de contacto</b>	Interior del pie	Se conduce con el interior del pie.
	Exterior del pie	Se conduce con el exterior del pie.
	Planta	Se conduce pisando el balón con la planta del pie.

El portero asume los principios de la conducción para desplazar el balón desde zonas del terreno de juego cercanas a su línea de meta hacia aquellas más cercanas a la portería rival, cuando cuenta con suficiente espacio libre para ello. En ocasiones, el objetivo táctico de la conducción puede limitarse a avanzar en un tramo corto antes de enviarle el balón a un compañero; otras veces, con la realización de este gesto técnico, el guardameta puede seguir avanzando en conducción hacia zonas donde surge la posibilidad de disparar a puerta. En estas situaciones, el portero combina los gestos técnicos colaborativos de conducir, pasar o disparar. Un error en la conducción con pérdida de posesión puede suponer una clara amenaza, dado que la portería quedaría gravemente expuesta; por tanto, entrenar en este sentido es cada vez más necesario, ya que está demostrado que la conducción es uno de los gestos técnicos que más utilizan los porteros de fútbol moderno. Al exponer al guardameta a este tipo de situaciones, en las que rivales cercanos lo presionan y le tapan líneas de pase, se le acostumbra a jugadas que ocurren con frecuencia en los partidos.



EL GUARDAMETA DE FUTSAL

**Pase:** gesto técnico que consiste en hacer circular el balón entre compañeros de equipo con el objetivo de dar continuidad a la fase de posesión en ataque. El guardameta es el pasador y el compañero, el receptor.



TIPOS DE PASE		
<b>Toque para el control</b>	Sin toque para el control	El pase se envía al primer toque/de primeras.
	Con toque para el control	El pase se envía después de al menos un toque.
<b>Parte del cuerpo</b>	Mano	El pase se envía con una o dos manos.
	Gráfico circular	El pase se envía con el pie.
	Otras partes del cuerpo	El pase se envía con otras partes del cuerpo (p. ej. la cabeza).
<b>Superficie de golpeo</b>	Interior del pie	El pase se envía con el interior del pie.
	Exterior del pie	El pase se envía con el exterior del pie.
	Empeine	El pase se envía con el empeine interior.
<b>Distancia</b>	Corta	La distancia de pase es inferior a 10 metros.
	Media	La distancia de pase es de 10 a 25 metros.
	Larga	La distancia de pase es superior a 25 metros.
<b>Intención táctica</b>	Posesión	El objetivo es mantener la posesión/construir la jugada de ataque.
	Avance	El objetivo es crear ocasiones en la portería rival.
	Finalización	El objetivo es que un compañero finalice la jugada.
<b>Acción técnica</b>	Saque «de bolos»	El guardameta lanza el balón con la mano desde una altura inferior a la de sus rodillas.
	Cadera	El guardameta lanza el balón con la mano desde media altura (entre sus hombros y sus rodillas).
	Hombro	El guardameta lanza el balón con la mano desde la altura de sus hombros.
	Lanzamiento tipo «jabalina»/por alto	El guardameta lanza el balón con la mano por encima de sus hombros.
	Otros	Con ambas manos/estilo saque de banda, con el pecho, de «cuchara», etc.

El balón puede distribuirse:

- a. con el pie (pase);
- b. con la mano (pase o lanzamiento con la mano).

**Teniendo esto en cuenta, podemos distinguir las siguientes categorías de pases:**

**Pase de primeras:** se envía sin haber dado ningún toque previo para controlar el balón. Es aconsejable que el guardameta recurra a este tipo de pase para contrarrestar la presión inmediata de un rival que le quita espacio y tiempo. El gesto técnico de pasar sin control previo es más rápido que la secuencia de control y pase, aunque más complejo de ejecutar. El hecho de controlar el balón con un toque antes de un pase no solo le ofrece al guardameta una mayor precisión en el envío, sino un tiempo adicional para analizar y barajar las opciones de las que dispone. Además, los posibles destinatarios también ganarán tiempo para colocarse en la mejor posición posible para generar líneas seguras de pase.

Un pase seguro es aquel que se envía raso, a una distancia corta y que no atraviesa líneas rivales, y suele ir emparejado a la intención táctica de conservar la posesión.

Al enviar un pase bombeado, el portero podrá acercar el balón a la portería rival superando líneas defensivas y, si su intención táctica es conseguir que la jugada avance hacia campo contrario, también podrá optar por un pase de media distancia, ya sea raso o bombeado.

Sin embargo, los pases largos, que el portero a menudo efectúa por alto hacia las inmediaciones de la portería contraria, pueden tener la intención táctica de alejar el balón de su portería, pero también de habilitar a un compañero para que remate a puerta o de iniciar una jugada de ataque.



**Distribución con las manos**

La posibilidad de usar las manos para pasar el balón le confiere más flexibilidad al guardameta a la hora de distribuir el juego, especialmente cuando se pretende iniciar una fase de posesión en ataque.

A continuación analizamos las diversas técnicas de lanzamiento con las manos y las situaciones de partido en las que puede aplicarse cada una.

El saque «de bolos» se emplea como opción de pase segura, dado que facilita la precisión, aunque dominarlo no deja de requerir práctica. Suele ir emparejado a la intención táctica de conservar la posesión. Esta técnica se caracteriza por la baja altura a la que el balón parte de la mano del guardameta, así como por la posición de la mano, con la palma hacia arriba, una vez se suelta la pelota. El portero agacha el cuerpo justo antes de soltar el balón, que sigue una trayectoria descendente hacia el suelo. Lo ideal es que no bote, para que el receptor, situado cerca o a media distancia del guardameta pueda controlarlo con facilidad y efectuar cómodamente la próxima acción técnica, que puede consistir en un pase. En cualquier lanzamiento con las manos, las aptitudes del portero son determinantes en la correcta construcción de la jugada.

El saque a la altura de la cadera se efectúa desde una posición más erguida, y la que la palma de la mano del portero queda perpendicular al suelo cuando suelta el balón. En este tipo de envío, la trayectoria del balón puede ser inicialmente ascendente o descendente, aunque lo segundo es más común, dado que facilita el control del receptor. El guardameta puede utilizar este recurso cuando pretenda dirigir la pelota más lejos sin perder precisión.

También existe la posibilidad de sacar lanzando el balón desde la altura del hombro. La palma de la mano apuntará hacia abajo al soltar el balón, y la trayectoria inicial de la pelota suele ser elevada y lineal, aunque en algunas ocasiones puede ser descendente. Se recurre a este tipo de envío cuando el objetivo es superar líneas defensivas con un lanzamiento por alto dirigido a un compañero que avanza hacia la portería contraria o que se halla cerca de esta. Estos pases pueden producirse en un contexto de transición ofensiva, y se vinculan a la intención de contraatacar aprovechando que el equipo propio acaba de recuperar la posesión, ya que sorprenden al rival y aportan velocidad y un pase inicial directo, todos ellos factores distintivos de un contragolpe.



El envío elevado por encima del hombro se caracteriza por que el guardameta suelta el balón a una altura superior a la de su hombro y con la mano apuntando en diagonal hacia arriba para imprimir una trayectoria inicial ascendente. Este tipo de lanzamiento suele emplearse para tratar de superar por alto las líneas defensivas rivales y buscar a un compañero adelantado.



Aunque existen otros tipos de lanzamientos, los que se incluyen en este manual de entrenamiento son los más comunes y sirven como punto de partida para el desarrollo de la capacidad técnica, con la posible introducción de variaciones en función de las habilidades básicas que quieran trabajarse. La forma en que el guardameta modifica y adapta su conducta con la práctica y la exposición a situaciones de partido nos indica que el abanico de posibilidades técnicas es amplio, aunque está directamente relacionado con el dominio de habilidades fundamentales. Por tanto, el papel del entrenador consiste en favorecer este desarrollo proporcionando oportunidades de aprendizaje a través de experiencias reales. En este sentido, el entrenamiento, lejos de limitar al jugador en fase de desarrollo, debe fomentar su creatividad. Pueden valorarse otras posibles variaciones, como los lanzamientos con ambas manos desde detrás de la cabeza (estilo saque de banda), el lanzamiento a la altura del pecho, que también se efectúa con ambas manos y que ofrece una mayor velocidad de ejecución que si se realizase con una sola mano, o el lanzamiento estilo «cuchara», que suele consistir en amagar un pase «de bolos» para, a continuación, elevarlo en un intento por franquear las líneas defensivas rivales. Todos estos lanzamientos requieren de un correcto agarre de la pelota, que se consigue adaptando la posición de contacto de la mano con el balón para garantizar la precisión del envío.

Como hemos visto en secciones anteriores de este manual, el pase es un factor clave del juego, ya que permite establecer una conexión entre dos jugadores. La orientación del cuerpo, el movimiento, el contacto visual, la colocación y las maniobras de desmarque son otros elementos de conexión entre jugadores. El pase es la acción que cimienta la transición entre el juego individual y el colectivo, y precisa de la interacción entre el pasador y el receptor. Para que surta el efecto deseado, deben confluír una serie de aspectos. Es tarea no solo individual, sino también de equipo, tener en cuenta la orientación corporal del receptor, la distancia entre este y su rival o rivales más cercanos, la zona del campo en la que le llegará el pase, las líneas defensivas que van a superarse, la ventaja espacial y numérica con que se cuenta y el movimiento y posición del pasador tras el envío. Por ello, es importante que en el entrenamiento se trabajen situaciones reales que permitan a los jugadores explorar sin miedo a fallar, así como calibrar la trayectoria y potencia de los lanzamientos o pases en lugar de limitar su práctica hacia objetivos estáticos o en movimiento. El entrenamiento debe reproducir el componente de aleatoriedad de un partido, y ofrecer oportunidades muy diversas de aprendizaje y experimentación.

**Disparo:** acción técnica encaminada a dirigir el balón hacia la portería contraria para intentar anotar un gol.

A la hora de decidir qué técnica y superficie de disparo emplear, hay algunos factores, como la distancia a la portería, que influyen en la decisión del atacante. Normalmente se emplea el interior del pie para tirar desde lejos, mientras que el empeine interior se utiliza cuando se busca imprimir precisión desde cerca. Con el golpeo de puntera, se prioriza la potencia respecto a la precisión. Estas tres opciones pueden considerarse las superficies de contacto habituales para disparar a puerta.

TIPOS DE DISPARO		
Situación del balón	A ras de suelo	El balón está en el suelo cuando se establece el contacto.
	En semivolea	El balón describe una trayectoria ascendente inmediatamente después de tocar el suelo.
	De volea	El balón está en el aire como consecuencia de un saque del guardameta.
Superficie de contacto	Interior del pie	Se establece el contacto con el interior del pie.
	Puntera	Se establece el contacto con la puntera.
	Totalidad del empeine	Se establece el contacto con la totalidad del empeine.
	Empeine interior	Se establece el contacto con el empeine interior.



**Finta:** acción técnica que implica engañar al rival con uno o varios movimientos corporales que indiquen que el jugador va a moverse en una dirección para, justo después, desplazarse en la dirección opuesta.

En la fase de posesión, cualquier amago corporal que el guardameta realice para intentar confundir al rival y conseguir ventaja puede catalogarse como finta. Se puede amagar un pase y también un movimiento, si lo que se busca es desequilibrar al contrario para generar espacio o aliviar la presión. Igual que cuando lo realiza un jugador de campo, este gesto tiene por objetivo que el adversario crea que el guardameta va a enviar el balón en una dirección específica en un momento determinado. Sin embargo, en última instancia, optará por una dirección o un momento diferentes. La finta puede realizarse con o sin balón; puede simplemente implicar un movimiento de pies o con el cuerpo, o una mirada hacia una zona concreta. En todo caso, lo que se persigue es engañar al oponente.



## 9.1 Antes de una intervención directa

El guardameta pasa una cantidad de tiempo considerable sin tocar el balón durante los partidos o entrenamientos. Dada esta falta de participación directa, es crucial que, a nivel psicológico, esté concentrado y listo para intervenir en acciones defensivas o de recuperación del balón.

La actuación del guardameta es fundamental, tanto cuando uno de sus compañeros tiene la posesión como en el trabajo colectivo de su propio equipo en defensa.

La posición básica/de alerta consta de tres elementos: colocación, orientación y postura

**Colocación:** tiene que ver con el punto del terreno de juego en el que se ubica el guardameta. Guarda relación directa con la situación de la pelota y del rival, y con la portería que se esté defendiendo. La colocación del guardameta puede descomponerse en las dos categorías siguientes:

**Vertical** (distancia respecto a la línea de gol): el guardameta debe calcular la distancia entre el balón y la línea de meta para evitar, en vista de las reducidas dimensiones del campo, goles por alto o de vaselina.

**Horizontal** (bisectriz): línea imaginaria que determina el punto central del ángulo que forma el balón con ambos palos de la portería. Cuando el portero se ubica en esta línea, el resultado de la acción pasa a depender en gran medida del atacante, dado que los disparos conllevarán el mismo nivel de riesgo se dirijan al palo que se dirijan. Si, por el contrario, el guardameta no se coloca en la bisectriz, perderá capacidad de reacción ante el disparo.



**Orientación:** al orientar el cuerpo adecuadamente, el guardameta percibe con mayor precisión el desarrollo de la jugada al aumentar su campo visual, lo que, en última instancia, le permite intervenir con mayor eficacia. Las referencias que le ayudarán a orientarse serán, principalmente, la portería y la posición de la pelota. Es prioritario, tanto en entrenamientos como en partidos, evitar orientar el cuerpo hacia posiciones que impliquen dar la espalda al balón. El portero es, con frecuencia, el único jugador con una visión clara sobre la jugada y el resto de los jugadores, salvo cuando el balón está cerca de la portería o discurre muy pegado a la banda.

**Postura:** mantener una postura equilibrada aumenta la capacidad de respuesta e incrementa las posibilidades de intervenir con acierto. La posición básica del guardameta se caracteriza por lo siguiente:

- **Cabeza erguida y estable para observar el juego.**
- **Torso erguido o ligeramente inclinado hacia delante, orientado en línea recta hacia el balón.**
- **Brazos semiflexionados y separados del cuerpo.**
- **Manos a media altura, abiertas y con las palmas orientadas hacia el balón.**
- **Piernas semiflexionadas, con el peso ligeramente cargado hacia delante y separadas entre sí.**
- **Pies apoyados sobre su parte más distal, es decir, la zona de los metatarsos.**

Adoptar una posición básica correcta ayuda al guardameta a solventar con éxito situaciones que requieren de su intervención. El portero puede adaptar dicha posición básica a las circunstancias del partido y a sus propias características técnicas. También puede ajustar elementos de esta posición para sentirse más cómodo: posición de las manos, postura corporal más erguida o más agachada, grado de separación de las piernas, etc. Conviene que el entrenador se muestre flexible y fomente variaciones de la posición básica (mediante estrategias de ensayo-error, de aprendizaje guiado o de experimentación general), dado que es precisamente esa experimentación lo que permite al guardameta descubrir qué decisiones son contraproducentes. Por supuesto, estas pruebas se llevarán a cabo durante los entrenamientos.

Al defender su portería, el guardameta debe mantener la posición básica hasta el momento de intervenir, con los pies colocados de forma simétrica y en contacto con el suelo, y con una postura corporal equilibrada. Alterar la posición básica para realizar movimientos prematuros puede restar eficacia a la reacción del portero al ocasionar una falta de equilibrio en el momento de entrar en contacto con la pelota. A la hora de proteger el espacio, dentro o fuera del área, mantener la posición básica hasta justo antes de iniciar el movimiento de aproximación a la pelota puede permitir al guardameta intervenir más rápidamente y con mayores posibilidades de éxito ante cualquier cambio en la situación del juego.

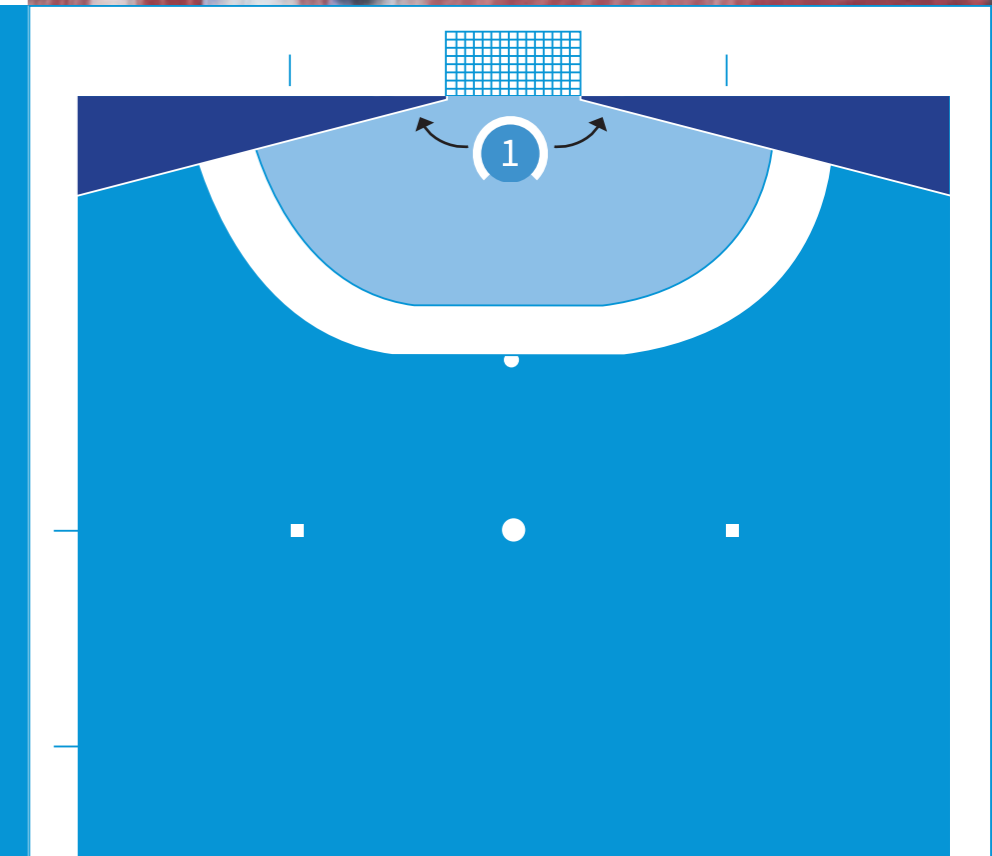


## 9.2 Posición básica

**Desplazamiento:** hace referencia al movimiento de un punto a otro para realizar cualquier intervención posterior de forma eficaz. El desplazamiento permite al guardameta ajustar su posición respecto a la situación de la pelota y de los atacantes rivales siempre que sea necesario. Existen desplazamientos de varios tipos.

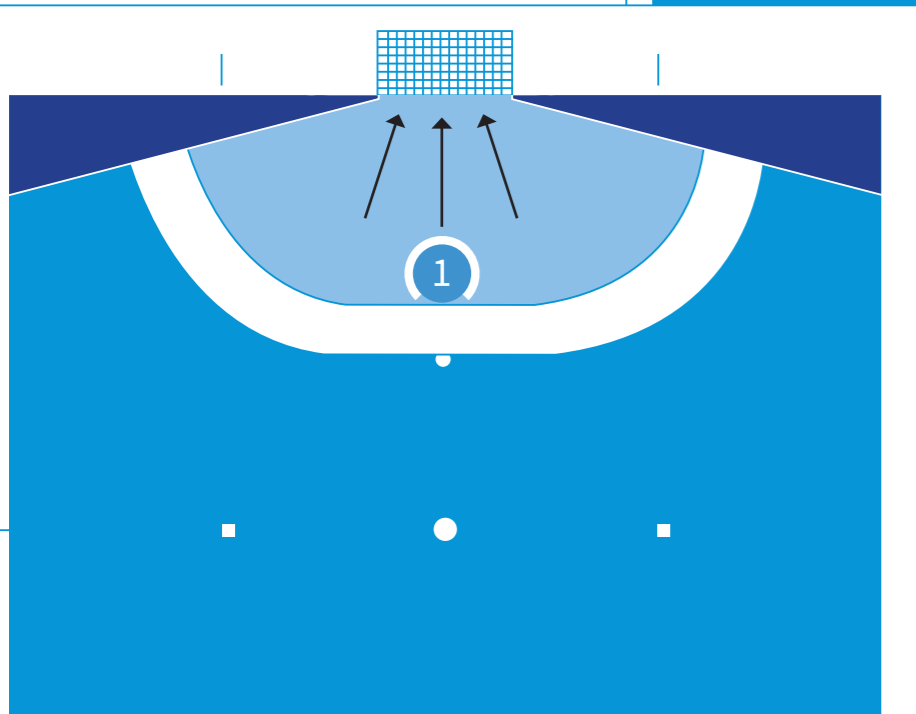
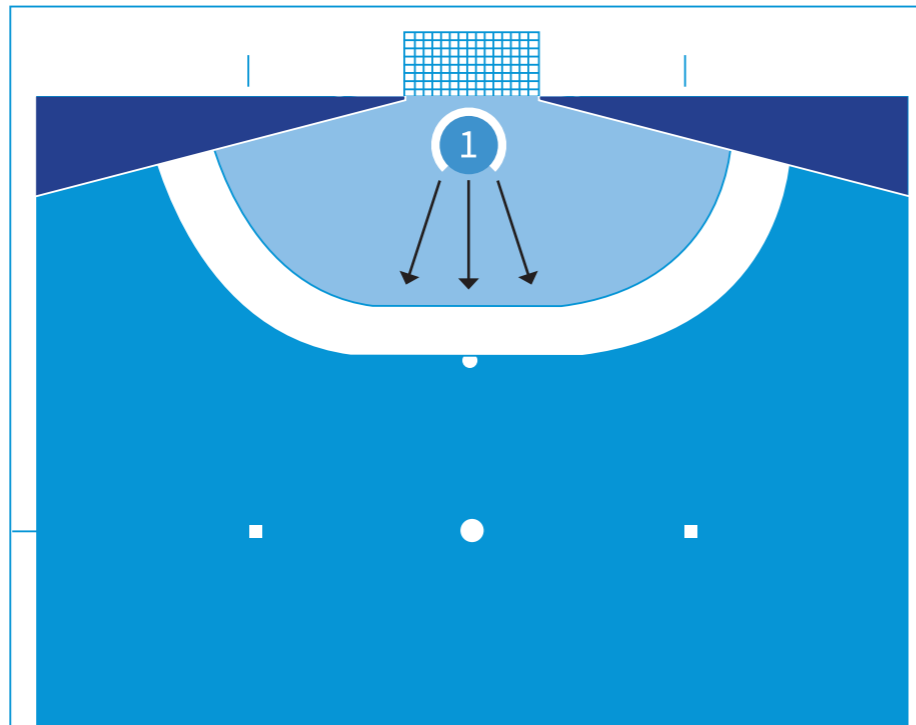


**Laterales:** uno de los desplazamientos más habituales en la zona 1, se ejecuta entre los postes y describiendo un arco (ver la siguiente ilustración). Si el portero quiere cambiar de dirección, en lugar de cruzar los pies, dará primero un paso con el pie del lado al que desea dirigirse, al que seguirá el pie contrario. Los desplazamientos laterales también pueden darse en zonas algo más alejadas de la línea de gol.





**Hacia delante:** posiblemente se trate del desplazamiento orientado más rápido. El guardameta lleva a cabo este desplazamiento para acortar distancias con el balón, de forma que se reduce tanto el ángulo de finalización disponible para el atacante rival como su tiempo de reacción. También, a veces, permite al portero llegar a la pelota antes que el atacante. El desplazamiento hacia delante o salida puede ser frontal o en diagonal, según el ángulo de aproximación hacia el balón.



**Hacia atrás/retroceso:** en este tipo de desplazamiento, el guardameta parte alejado de la línea de meta y regresa de espaldas a la portería. Un factor técnico que debe tenerse en cuenta es que no se debe perder de vista el balón al retroceder en ningún momento.

Todas estas acciones que el guardameta lleva a cabo antes de entrar en contacto con la pelota influyen en el éxito de la acción posterior y, mientras que una colocación adecuada, unos movimientos eficientes y una correcta posición básica aumentan sus posibilidades de éxito, cualquier error en este sentido puede repercutir negativamente en el desarrollo de la jugada.

Las acciones previas a entrar en contacto con el balón pueden considerarse principios fundamentales para guardametas y su dominio constituye un requisito esencial para todo portero completo. Será fundamental, por tanto, insistir en ellas durante todo el proceso de desarrollo del jugador e incorporarlas en la planificación de cualquier sesión de entrenamiento, independientemente de los ejercicios que incluya.

### 9.3 Contacto con el balón

**Blocajes** (paradas y recogidas): «Acción técnica que se produce cuando el guardameta evita que el balón entre en su portería atrapándolo y manteniendo su posesión». [Centro de Capacitación de la FIFA](#)



TIPOS DE BLOCAJE		
Número de acciones	Una acción	El guardameta bloca el balón en un único movimiento.
	Dos acciones: desvío y retención/desvío y bloqueo	El guardameta bloca el balón en varios movimientos.
Caída lateral	Sin caída lateral	El guardameta bloca el balón en posición erguida.
	Con caída lateral	El guardameta bloca el balón desde el suelo.
Altura	Balón raso	El balón rueda por el terreno de juego hacia el guardameta.
	A baja altura	El balón llega al portero, como máximo, a la altura de la rodilla.
	A media altura	El balón llega al portero a una altura entre la rodilla y el hombro.
	A la altura de la cabeza o superior	El balón llega al portero por encima de la altura del hombro.

**Fintas defensivas:** son acciones que el guardameta lleva a cabo en fase defensiva con la intención de confundir al rival, independientemente de la trayectoria del balón. Su eficacia radica en su aplicación en situaciones de inferioridad numérica (principalmente de uno o dos jugadores contra el portero) y en la defensa de acciones a balón parado (tiros penales, lanzamientos desde el punto de diez metros o tiros libres directos sin barrera). Para evaluar la efectividad de las fintas, puede observarse si el guardameta consigue ganar tiempo con respecto al oponente o si retrasa o genera confusión en el proceso de toma de decisiones del atacante.

El bloqueo puede producirse en combinación con diferentes posturas corporales y, cuando se efectúa correctamente, puede servir para recuperar la posesión del balón, lo que aporta continuidad al juego al pasarse de una fase defensiva a una de ataque. El guardameta es el responsable de iniciar esta transición ofensiva o fase de ataque al encadenar la recuperación del balón con el gesto técnico de lanzarlo para iniciar la jugada. El entrenador deberá tener en cuenta este elemento del juego en el enfoque práctico que adopte al diseñar los entrenamientos.

Dependiendo de la situación, el guardameta deberá elegir correctamente entre bloquear la pelota o efectuar algún otro gesto técnico, como salir de puños, desviar el balón o despejarlo. Un error en la elección de la acción técnica o en su ejecución reducirán las posibilidades de que el guardameta resuelva la jugada con acierto.

Situar el cuerpo por detrás de las manos al bloquear refuerza la seguridad de la acción en caso de que el balón se escape en un primer momento, ya que se añade una barrera adicional entre la pelota y la línea de gol.

La posición de los brazos, manos y dedos también es clave, y constituye una acción técnica en sí misma que interviene en la recepción del balón y en la amortiguación de su velocidad para facilitar su bloqueo.

Bloquear en futsal es difícil, dado que se producen muchos disparos a corta distancia en los que la pelota llega al guardameta a gran velocidad. Tampoco ayudan las características del balón, que apenas bota. Por todo ello, es necesario un trabajo técnico y de atención específico con los porteros.

**Desvío:** «Acción técnica que se produce cuando el guardameta intenta evitar que el balón entre en su portería modificando su trayectoria sin mantener su posesión».

[Centro de Capacitación de la FIFA](#)

Como en el caso del bloqueo, el desvío puede producirse en diferentes posturas corporales. El desvío del balón hacia zonas laterales del campo reduce el riesgo de enfrentarse de inmediato a un nuevo disparo. Si, tras el desvío, el balón queda dentro del área y cerca de la línea de meta, posiblemente el rival contará con nuevas oportunidades de disparar a puerta, por lo que el guardameta deberá estar atento y preparado para intervenir en este caso.

Un desvío es un gesto técnico defensivo que los guardametas emplean a menudo en situaciones de partido y con el que reaccionan ante un balón que les llega. En el mejor de los casos, podrán desplazarse ligeramente hacia delante para cerrar el ángulo de disparo del atacante rival y elegir con qué parte del cuerpo desviar la pelota, aunque esto dependerá del tiempo disponible para reaccionar, de la trayectoria del disparo y de la velocidad del balón. Aunque un desvío correctamente ejecutado es, en ocasiones, más eficaz que un mal bloqueo, en el plano técnico está considerado como la segunda mejor opción, por detrás del bloqueo.

**Despeje:** se produce cuando el guardameta acude hacia el balón y lo golpea para alejarlo de la portería que defiende.

TIPOS DE DESVÍO		
Parte del cuerpo	Manos	El guardameta desvía el balón con las manos.
	Pies (u otra parte del cuerpo)	El guardameta desvía el balón con los pies u otra parte del cuerpo (pierna, brazo, cabeza...).
Caída lateral	Sin caída lateral	El guardameta desvía el balón desde una posición erguida.
	Con caída lateral	El guardameta desvía el balón desde el suelo.
Altura	Balón raso	El balón rueda por el terreno de juego hacia el guardameta.
	A baja altura	El balón llega al portero, como máximo, a la altura de la rodilla.
	A media altura	El balón llega al portero a una altura entre la rodilla y el hombro.
	A máxima altura	El balón llega al portero por encima de la altura del hombro.



TIPOS DE DESPEJE		
Parte del cuerpo	Manos (palmas, dedos o puños)	El guardameta despeja el balón con las manos.
	Pies	El guardameta despeja el balón con los pies.
	Cabeza	El guardameta despeja el balón con la cabeza.
	Otras partes del cuerpo	El guardameta despeja el balón con el muslo, la rodilla, el pecho, la cabeza, etc.
Zona del campo	Dentro del área	El guardameta entra en contacto con el balón dentro del área.
	Fuera del área	El guardameta entra en contacto con el balón fuera del área.
Altura	Balón raso	El balón rueda por el terreno de juego hacia el guardameta.
	A baja altura	El balón llega al portero, como máximo, a la altura de la rodilla.
	A media altura	El balón llega al portero a una altura entre la rodilla y el hombro.
	A máxima altura	El balón llega al portero por encima de la altura del hombro.

El guardameta podrá despejar desde dentro del área con cualquier parte del cuerpo, manos incluidas, o desde fuera del área, donde actuará como un jugador de campo más y, por tanto, podrá servirse únicamente de aquellas partes del cuerpo permitidas por las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA. Los despejes se producen en situaciones complejas en las que el portero no está seguro de poder bloquear o controlar la pelota. Sin embargo, en muchas ocasiones sí podrá elegir entre despejar para evitar riesgos, bloquear el balón (dentro del área) o controlarlo para después pasarlo (tanto dentro como fuera del área). También podrá amagar con tocar la pelota protegiéndola con el cuerpo para dejarla salir del campo y recuperar la posesión o para disuadir al rival más cercano de pelear por recuperarla. El éxito de la intervención dependerá de las decisiones que tome el guardameta.

La dirección u orientación del despeje del portero determinarán el resultado de la acción técnica efectuada. Un despeje dirigido hacia el centro del área o del terreno de juego puede interceptarlo un rival, que pasará a disponer de una nueva oportunidad de remate; además, el hecho de que la portería haya podido quedarse vacía representa un peligro añadido. Al mismo tiempo, puede sopesarse la opción de enviar el balón fuera y perder la posesión, aunque deberá evitarse que, en el proceso, la acción se vea entorpecida al golpear la pelota en un compañero o un contrario.

El despeje es un recurso técnico que suele emplearse en las zonas 3 y 4 y que permite al guardameta evitar que el balón llegue a las inmediaciones de la portería cuando las circunstancias del juego impiden bloquear en condiciones de seguridad dentro del área, o continuar la jugada con un control y un pase al compañero si el contacto con el balón se inicia fuera del área.

Las características de un despeje eficaz son las siguientes:

- **Velocidad y orientación:** alejar la pelota de la portería permite al guardameta ganar tiempo para volver al área.
- **Inteligencia:** a menudo, es mejor opción despejar hacia un lateral del campo, aunque sea en corto, que hacerlo hacia el centro. Así se evita que el balón golpee en un compañero o rival y salga rebotado de forma que suponga una oportunidad de remate en contra.
- **Medición del espacio y el tiempo:** es fundamental que el guardameta llegue al balón antes que el oponente.
- **Seguridad:** el objetivo primordial del despeje es evitar que haya ocasiones de gol, tanto antes como después de despejar.

**Bloqueo/rechace:** «Se trata del gesto técnico de interponer el cuerpo para que el balón impacte en él en su trayectoria hacia la portería. El guardameta coloca su cuerpo de forma que pueda bloquear el balón y evitar el gol». Centro de Capacitación de la FIFA. «El portero intentará aprovechar toda su estructura corporal para frustrar desde el inicio cualquier ocasión de gol del rival». [Centro de Capacitación de la FIFA](#)

Dada su escasa distancia con el balón, el guardameta no dispone de tiempo para percibir la trayectoria del disparo, para elegir qué parte del cuerpo utilizar ni para determinar la trayectoria que llevará el balón tras golpear su cuerpo.



TIPOS DE BLOQUEO/RECHACE		
Forma	En cruz	El guardameta coloca sus brazos en cruz para bloquear el balón.
	En X	El guardameta coloca brazos y piernas en forma de X para bloquear el balón.
	En columna	El guardameta permanece erguido como una columna para bloquear el balón.
	Caída lateral	El guardameta se tira al suelo para bloquear el balón.
Caída lateral	Sin caída lateral	El guardameta bloquea el balón desde una posición erguida.
	Con caída lateral	El guardameta bloquea el balón lanzándose al suelo.
Altura	Balón raso	El balón rueda por el terreno de juego hacia el guardameta.
	A baja altura	El balón llega al portero, como máximo, a la altura de la rodilla.
	A media altura	El balón llega al portero a una altura entre la rodilla y el hombro.
	A máxima altura	El balón llega al portero por encima de la altura del hombro.

El bloqueo/rechace es una acción técnica que suele producirse dentro del área, aunque también puede darse en su periferia, cuando el portero se aproxima a la pelota a gran velocidad. Principalmente, esta acción se lleva a cabo ante disparos cercanos, cuando el guardameta se ve obligado a acortar aún más la distancia saliendo a por la pelota y anticipándose a su trayectoria aérea. En estos casos, es frecuente que el portero se quede sin tiempo para reaccionar, en comparación con otras jugadas en las que sí puede bloquear o desviar el balón.

A la hora de entrenar esta acción técnica, es importante reproducir estas situaciones de forma que se parezcan lo más posible a las jugadas reales de un partido.

Un bloqueo/rechace correctamente ejecutado surtirá los siguientes efectos:

- Reducción de la distancia con la pelota al salir a por ella en lugar de esperarla, abarcando el mayor espacio posible con el cuerpo y sin girar el tronco, al tiempo que se abren al máximo los brazos y se mantienen los ojos abiertos antes del tiro para evitar el engaño de un rival que amague con disparar.
- Toma de decisiones y actuación urgente y firme una vez se ha analizado la situación de una forma rápida y clara.
- El nivel de incertidumbre e imprevisibilidad que implica un partido es elevado, con lo que el guardameta desconocerá la dirección que vayan a tomar muchos balones rechazados. Por ello, es importante que el portero permanezca erguido o se levante pronto para recolocarse adecuadamente en función de la posición del balón y la portería. Así, afrontará con mayores posibilidades de éxito cualquier disparo inmediatamente posterior que pueda producirse.
- Un bloqueo/rechace eficaz es aquel que, en un primer momento, evita un gol en contra, y que, a continuación, deja al rival sin nuevas ocasiones de cara a puerta. Esto no siempre es posible, ya que el guardameta apenas dispone de espacio y tiempo para actuar, lo que le deja sin opciones de elegir con qué parte del cuerpo entrar en contacto con la pelota y sin poder de decisión sobre la trayectoria de esta tras la intervención.

## 9.4 Después de una intervención directa

Recuperación de la posición básica: «Se trata de un gesto técnico que permite al guardameta recuperar la posición corporal y la colocación adecuadas para intervenir con éxito en la siguiente acción».

La naturaleza variable del juego obliga al portero a recolocarse constantemente en función de distintos movimientos y acciones. En muchas ocasiones, el guardameta tiene que lanzarse al suelo o desequilibrarse para intervenir, según el gesto técnico que escoja. Si no consigue controlar la pelota, el juego continúa y, en tal caso, deberá recolocarse rápidamente, ya que es posible que tenga que hacer una nueva intervención. Con frecuencia, el guardameta tendrá que recuperar de inmediato la posición vertical sin perder de vista la pelota, aunque el hecho de recolocarse no siempre conlleva esa acción concreta. En otras ocasiones necesitará lanzarse al suelo rápidamente o parar un balón por abajo antes de recuperar el equilibrio o volver a una posición erguida. Un portero puede recolocarse de muchas maneras, pero es importante que lo haga de forma que pueda volver a intervenir seguidamente.

Para que los guardametas se acostumbren a diversos tipos de intervenciones en el contexto competitivo, los entrenamientos deberán trabajar muchas y muy variadas situaciones de partido. De este modo, los porteros perfeccionarán su capacidad de elección técnica y, en última instancia, sus aptitudes. A la hora de planificar un ejercicio de disparo para un entrenamiento, es conveniente incluir múltiples oportunidades de tiro a puerta, así como fomentar que el guardameta se enfrente a remates de los rivales como consecuencia de rechaces. Así, este tipo de sesión configura un contexto de experimentación ideal para un portero, con múltiples y variados disparos. La clave reside en que cada entrenamiento estrictamente planificado y estructurado puede aprovecharse también para trabajar algún aspecto más práctico y experimental.

## 9.5 Postura corporal

### En cruz

Se trata de una de las posturas corporales que más a menudo adopta un guardameta de fútbol. Su objetivo principal es abarcar el mayor espacio posible con el cuerpo para tapar la portería e incrementar las posibilidades de que la pelota golpee en el portero y de que este la detenga en una situación de contacto cercano. Así, el guardameta quedará en una posición ventajosa para volver a intervenir inmediatamente después de un bloqueo o desvío rápido y acertado sin tener que lanzarse al suelo.

Al igual que los jugadores de campo, casi todos los porteros manejan mejor las extremidades de un lado que las del otro. Es lo que se conoce como su «lado fuerte», y será el lado hacia el que, con frecuencia, orienten el cuerpo en según qué situaciones. El «lado débil» es el lado opuesto, o el lado en el que la rodilla más tiende a acercarse al suelo. Estos términos parten del hecho de que en el lado fuerte se protege una porción mayor de la portería y se deja menos espacio aprovechable para el atacante.

Las características principales de una postura en cruz eficaz son las siguientes:

- **Cabeza erguida para observar el juego.**
- **Torso erguido, no demasiado inclinado ni hacia delante ni hacia atrás.**
- **Brazos extendidos, con la tensión muscular suficiente para bloquear o rechazar el balón.**
- **Manos con los dedos separados, las palmas dirigidas hacia el balón y con un nivel de firmeza que impida que la muñeca se doble con el impacto de la pelota.**
- **Piernas flexionadas con un ángulo aproximado de 90°; una de ellas con la rodilla cerca del suelo y la otra, con la rodilla más alta.**
- **Pies alineados entre sí y con el resto del cuerpo.**



El guardameta elegirá un lado hacia el que orientar su cuerpo en cruz, en función de su análisis de la jugada y de los siguientes factores:

**Sus propios movimientos previos a colocar el cuerpo en cruz:** en determinadas ocasiones, el portero adopta esta postura hacia el lado al que se dirige, ya que le resulta más natural.

**El lenguaje corporal del atacante:** la orientación del cuerpo respecto a la pelota y la postura corporal pueden ofrecer pistas sobre sus intenciones.

**La pierna con la que dispare el atacante:** si el guardameta dispone de tiempo para mantener la posición básica o si el atacante viene de frente, podrá elegir hacia qué lado orientarse en función de la pierna con la que el rival vaya a tirar. Si va a hacerlo con la derecha, el portero orientará la cruz hacia la izquierda, y viceversa. Se trata, en definitiva, de cubrir el mayor ángulo posible con el cuerpo extendido en cruz. Cabe la posibilidad, sin embargo, de que el rival amague para finalmente disparar al lado contrario de la portería, en cuyo caso el portero se vería en dificultades para encadenar la postura en cruz que acaba de ejecutar hacia un lado con un posterior gesto técnico hacia el otro.

**La tendencia o preferencia personal del guardameta:** el fútbol es un deporte de invasión con libertad de movimientos y múltiples e impredecibles variables a las que puede responderse eficazmente con diversas opciones técnicas. El portero intentará conseguir una ventaja posicional en todo momento, reduciendo espacios con el balón (y, por tanto, restando ángulo de tiro al contrario). En caso de que el guardameta no responda a tiempo al movimiento del contrincante hacia la pelota, será este quien se haga con la ventaja.



Todo gesto técnico precisa de una postura corporal adecuada que permita una adaptación eficaz a las cambiantes demandas espaciotemporales del juego. Para la postura en cruz, es básico que la ejecución del movimiento técnico inicial del portero se dé en el momento exacto (ni antes ni después) en el que el atacante toca la pelota.

Para que surta el máximo efecto, el guardameta debe ocupar con su cuerpo el mayor espacio posible al entrar en contacto con el balón, de forma que maximice la capacidad de bloqueo.

Los brazos del portero deberán moverse de atrás hacia delante y frenar al situarse en línea con el torso, momento en el que permanecerán rígidos para conseguir la suficiente tensión muscular. Con esta técnica, se minimiza el riesgo de lesión por hiperextensión, al tiempo que se consigue una superficie sólida con la que rechazar el balón para evitar que el rival disponga de una ocasión extra de gol.

Cada postura corporal debe evaluarse para sopesar ventajas y riesgos, de cara a minimizar estos en la medida de lo posible. Los condicionantes que más pueden perjudicar al rendimiento se relacionan sobre todo con factores biomecánicos, que evolucionan a medida que el joven jugador madura.

#### En la postura de la cruz, deberán tenerse en cuenta las siguientes zonas problemáticas:

**El espacio entre ambas piernas:** el guardameta deberá ser capaz de formar una cruz lo suficientemente amplia sin separar demasiado las piernas para evitar que el balón se cuele entre ellas. Este espacio debe cubrirlo la rodilla del lado débil, que deberá acercarse en la medida de lo posible al talón de la pierna del lado fuerte.

**El espacio que queda por encima de los hombros:** desde el punto de vista biomecánico, el balón es especialmente difícil de alcanzar en la zona que queda inmediatamente por encima de la clavícula. El gesto técnico para alcanzar el balón en este espacio implica tratar de desviar su trayectoria levantando el hombro al mismo tiempo que el brazo estirado.

**El lado débil:** en concreto, el hueco que queda por encima de la pantorrilla de la pierna situada horizontalmente respecto al suelo. La mano del lado débil podría cubrir este espacio en caso de un balón a baja altura que llegue al portero justo por encima de su pierna. En disparos a baja altura, para abarcar más espacio, la pierna del lado débil debe quedar alineada totalmente con el resto del cuerpo, y, desde el punto de vista técnico, es importante que no forme una L con él.

## Forma de X

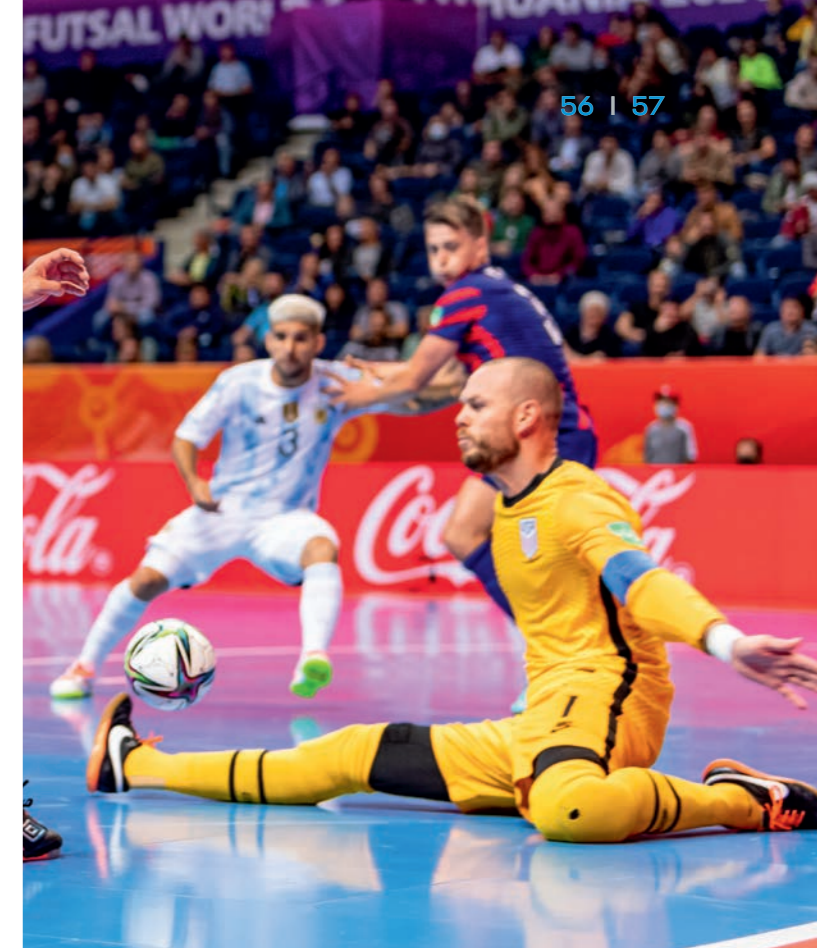
La postura en forma de X es un gesto técnico frecuente entre los guardametas de fútbol con el que se busca llegar a zonas de la portería que normalmente no se alcanzarían con una postura en cruz o erguida. Además, es la que más espacio abarca, lo que incrementa las posibilidades de bloquear el balón al golpear en el portero. El guardameta realiza esta acción desde el suelo, por lo que suele tener lugar en jugadas cercanas a la portería, especialmente dentro del área y en el segundo palo, así como en otras situaciones de partido como en el desvío de disparos rasos o con efecto descendente.

A menudo, el portero rechaza la pelota cuando recurre a la postura en X ante disparos desde cerca. Al intentar parar un tiro desde media distancia o lejano, elegirá, por lo general, desviarlo en lugar de bloquearlo para reducir las posibilidades de que el rival se encuentre con una nueva ocasión para marcar.

El lado fuerte en la forma de X es aquel hacia el que el guardameta extiende la pierna, mientras que el lado débil es el de la pierna contraria, que queda ligeramente flexionada.

Las características principales de la posición en forma de X son las siguientes:

- **Cabeza erguida para observar el juego.**
- **Torso erguido, perpendicular al suelo, no demasiado inclinado ni hacia delante ni hacia atrás.**
- **Brazos levantados y extendidos, con la tensión muscular suficiente para bloquear o rechazar el balón.**
- **Manos abiertas, con las palmas dirigidas hacia el balón y con un nivel de firmeza que impida que la muñeca se doble con el impacto de la pelota.**
- **Una pierna extendida, con la punta del pie hacia arriba y con el talón deslizándose por el suelo, en lugar de ir de arriba abajo; y la otra, flexionada, pero lo más estirada posible.**



Esta postura implica un amplio movimiento de cadera que exige niveles máximos de elasticidad muscular y movilidad articular.

La interpretación del juego, la percepción espacial y las reacciones, fruto de la experiencia en partidos y la exposición a desafíos anteriores, determinarán el lado hacia el que el guardameta decida orientar su cuerpo con forma de X. A la hora de tomar una decisión y ejecutar este gesto técnico, se deben tener en cuenta los siguientes factores:

**El movimiento del guardameta previo a colocar su cuerpo en forma de X:** el portero normalmente asumirá la postura en forma de X hacia el lado al que se esté desplazando como consecuencia de la propia inercia del movimiento.

**El lenguaje corporal del atacante:** la postura corporal del delantero respecto al balón ofrece información sobre las intenciones del jugador (por ejemplo, si piensa disparar al primer palo o al segundo).

**La pierna de disparo del atacante:** si va a finalizar con la derecha, el portero asumirá la forma de X hacia la izquierda, y viceversa. Es más eficaz cubrir el segundo palo con el lado fuerte del cuerpo en forma de X.

**La preferencia o tendencia personal del guardameta:** el fútbol es un deporte con libertad de movimientos, en el que se presentan múltiples situaciones con varios resultados posibles y definido por factores como la improvisación y el control. El guardameta tenderá a preferir un lado sobre el otro, y probablemente existan otras opciones técnicas que no se ajusten plenamente a los parámetros aquí mencionados. Se fomentarán las preferencias personales, la creatividad y la capacidad de innovación del guardameta, de forma que este se sienta cómodo con sus aptitudes y su toma de decisiones. Esto resulta especialmente pertinente en el trabajo de formación con jugadores en fase desarrollo y en categorías juveniles.

Todo gesto técnico precisa de una postura corporal adecuada que permita una adaptación eficaz a las cambiantes demandas espaciotemporales del juego. Es importante la eficacia en la acción técnica y que el guardameta adopte la forma de X en el momento preciso en el que le llega el balón, ni antes ni después.

Para que surta el máximo efecto, el guardameta debe ocupar con su cuerpo el mayor espacio posible al entrar en contacto con el balón, de forma que maximice la capacidad de bloqueo.

Los brazos del portero deberán moverse de atrás hacia delante y frenar al situarse en línea con el torso, momento en el que permanecerán rígidos para conseguir la suficiente tensión muscular. Con esta técnica, se minimiza el riesgo de lesión por hiperextensión, al tiempo que se consigue una superficie sólida con la que rechazar el balón para evitar que el rival disponga de una ocasión extra de gol. Tampoco es recomendable que el portero apoye las manos en el suelo tras posicionarse en X para poder enfrentarse con garantías a posibles remates desde cerca.

Toda postura presenta puntos débiles o zonas de mayor dificultad, y el guardameta deberá tener todo eso en cuenta para minimizar cualquier riesgo asociado y responder adecuadamente. Esas zonas complicadas guardan relación principalmente con factores biomecánicos.

En la postura en forma de X, deberán tenerse en cuenta las siguientes zonas de dificultad:

**El espacio que queda bajo la pierna del lado fuerte:** el guardameta deberá adoptar la forma de X sin dejar un espacio excesivo entre la parte posterior de la pierna del lado fuerte y el suelo. Deslizar el talón por el suelo en lugar de hacer un movimiento hacia abajo reducirá las posibilidades de que el guardameta se vea superado por un balón a baja altura.

**El espacio que queda por encima de la pierna del lado fuerte:** colocar el brazo justo por encima de la pierna estirada ayuda a cubrir ese espacio y evita que el guardameta se vea superado por un balón a baja altura.

**El espacio que queda por encima de los hombros:** desde el punto de vista biomecánico, el balón es especialmente difícil de alcanzar en la zona que queda inmediatamente por encima de la clavícula. El gesto técnico para alcanzar el balón en este espacio implica tratar de desviar su trayectoria levantando el hombro al mismo tiempo que el brazo estirado.

**El lado débil:** una adecuada amplitud de movimiento permitirá al guardameta estirar la pierna todo lo posible para abarcar más espacio y responder con mayores garantías ante un disparo raso por su lado débil. En el caso de tiros a baja altura, pero no a ras de suelo, será el brazo encargado de cubrir el espacio.

## Caída lateral

Se trata de uno de los gestos técnicos más frecuentes entre los guardametas de fútbol, y se efectúa con el fin de llegar a un balón situado a una distancia que, en circunstancias normales, quedaría fuera de su alcance. Al llevar a cabo una caída lateral, el guardameta termina en el suelo, por lo que todo desvío debe buscar alejar el balón de la portería. El portero suele optar por esta acción cuando se enfrenta a un disparo desde media distancia o lejano, así como en situaciones de uno contra uno en las que se ha visto superado lateralmente por el atacante, lo que le obliga a estirarse para intentar llegar al balón desde el suelo.

El lado fuerte de la caída es aquel hacia el que el guardameta se estira. El opuesto es, por tanto, el lado débil.

Las características principales de una caída lateral eficaz son las siguientes:

- **Cabeza en una posición que permita observar el juego.**
- **Torso estirado, sin rotación, y en posición casi horizontal respecto al suelo.**
- **Brazos extendidos, con la tensión muscular suficiente para bloquear o rechazar el balón y firmes para detenerlo con seguridad.**
- **Manos abiertas, con las palmas dirigidas hacia el balón y con un nivel de firmeza que impida que la muñeca se doble con el impacto de la pelota y que posibilite, al mismo tiempo, amortiguarla, bloquearla o desviarla.**
- **Piernas extendidas hacia el lado opuesto al que se cae.**

Todo gesto técnico precisa de una postura corporal adecuada que permita una adaptación eficaz a las cambiantes demandas espaciotemporales del juego. El guardameta partirá de la posición básica, adaptada a la ubicación de la pelota y a las intenciones inmediatas del atacante, y con el equilibrio y postura adecuados para reajustarse o reaccionar (por ejemplo, con la colocación correcta de las manos). En cuanto el atacante dispare, el portero deberá medir bien los tiempos para dejarse caer lateralmente y adoptar con antelación la posición óptima desde la que bloquear el balón, desviarlo o despejar de puños. Una posición básica y la reacción adecuada permitirán efectuar este gesto técnico en el momento preciso.



Toda postura presenta puntos débiles o zonas de mayor dificultad, y el guardameta deberá tener todo eso en cuenta para actuar con mayor eficacia. Para ello, es fundamental el entrenamiento específico de esta acción. Esas zonas complicadas guardan relación principalmente con limitaciones biomecánicas, y varían de un portero a otro en función de una serie de factores; por tanto, en lugar de recurrir a un enfoque general, el entrenamiento se ajustará a las características de cada jugador.

**Al efectuar una caída lateral, deberán tenerse en cuenta las siguientes zonas de dificultad:**

**El espacio que queda por debajo del torso:** el guardameta deberá ser capaz de efectuar una caída lateral con el centro de gravedad bajo para dejar el mínimo espacio entre el torso y el suelo.

**El espacio que queda por encima del torso:** el atacante puede aprovechar que el portero se va a lanzar al suelo para disparar de vaselina o por alto. Para minimizar este riesgo, el guardameta debe medir los tiempos y reducir su distancia con la pelota para obstaculizar cualquier acción técnica del atacante.

Es importante que el portero sea capaz de decidir, de una forma rápida, automatizada y correcta desde el punto de vista técnico, entre adoptar la forma de X o efectuar una caída lateral ante un disparo de media o larga distancia.

**Otras:** aparte de las posturas corporales más comunes que ya hemos analizado, los guardametas de futsal disponen de otros recursos técnicos menos habituales, pero que pueden resultar útiles en situaciones concretas o según las preferencias de cada portero, siempre en función de las circunstancias del juego. Dichos recursos técnicos se describen a continuación.

## Deslizamiento de rodillas

El deslizamiento de rodillas es un recurso/movimiento cada vez más utilizado entre los porteros de nivel avanzado o de élite. Su objetivo principal es evitar una ocasión de gol reduciendo la distancia con el balón y, por consiguiente, restringiendo el ángulo de tiro del contrario. Consiste en deslizarse por el suelo de rodillas hacia el atacante. Pese a su eficacia, puede dejar al guardameta en situación de desventaja en caso de tener que reaccionar con rapidez a posibles rechaces. Los porteros suelen emplear este recurso para enfrentarse a disparos cercanos.

Dado que es una postura que debe ser simétrica, no procede diferenciar entre un lado fuerte y uno débil en este caso.

Las características principales de un deslizamiento de rodillas eficaz son las siguientes:

- **Cabeza en posición estable para observar el juego.**
- **Torso erguido, no demasiado inclinado ni hacia delante ni hacia atrás y orientado hacia la pelota y el rival.**
- **Brazos levantados y extendidos, con la tensión muscular suficiente para rechazar el balón.**
- **Manos abiertas, con los dedos estirados, las palmas dirigidas hacia el balón y con un nivel de firmeza que impida que la muñeca se doble con el impacto de la pelota.**
- **Piernas simétricas, flexionadas y con ambas rodillas en contacto con el suelo.**



A la hora de elegir entre efectuar un deslizamiento de rodillas, adoptar la postura en cruz o recurrir a alguna otra opción, habrá que tener en cuenta la distancia entre la pelota y el guardameta, las aptitudes de este y sus preferencias personales. Es importante que el portero sea capaz de adoptar diversas posturas sin depender excesivamente de una sola, dado que cada situación puede requerir una acción diferente.

El guardameta se deberá asegurar, en el momento de llevar a cabo un deslizamiento de rodillas, de que el movimiento coincide con el instante en que el balón alcanza su posición.

Los brazos del portero deberán moverse de atrás hacia delante y frenar al situarse en línea con el torso, momento en el que permanecerán rígidos para conseguir la suficiente tensión muscular. Con esta técnica se minimiza el riesgo de lesión por hiperextensión de la articulación del codo. Los brazos deberán colocarse con la firmeza suficiente para enviar el balón lejos de la portería sin conceder una nueva ocasión de gol al rival.

Toda postura presenta puntos débiles o zonas de mayor dificultad, y el guardameta deberá tener todo eso en cuenta para actuar con mayor eficacia. Para ello, es fundamental el entrenamiento específico de esta acción. Dichas zonas complicadas guardan relación principalmente con limitaciones biomecánicas.

**Al efectuar un deslizamiento de rodillas, deberán tenerse en cuenta las siguientes zonas de dificultad:**

**El espacio que queda por encima de la cabeza o los hombros:** desde el punto de vista biomecánico, el balón es muy difícil de alcanzar en la zona que queda inmediatamente por encima de la clavícula. Esto es especialmente relevante en situaciones de uno contra uno en las que el atacante pica la pelota antes de que el portero pueda alcanzarla.

**La posición de las rodillas en el suelo tras el deslizamiento:** el portero puede tener difícil reaccionar ante una nueva ocasión de gol si el atacante ha amagado previamente con disparar.

Para minimizar las oportunidades de verse superado por la pelota tras un deslizamiento de rodillas, el guardameta deberá efectuarlo lo más cerca posible del atacante que lleve el balón; de lo contrario, el movimiento podría perder eficacia. Este recurso tiene la ventaja de ser de ejecución rápida, lo que permite al portero reaccionar con agilidad. Además, tapa bastante espacio ante un posible disparo.

## Deslizamiento lateral

Un deslizamiento lateral podría definirse como una combinación entre la forma de X y el deslizamiento de rodillas. Para el guardameta, el objetivo principal de este movimiento es evitar un gol por un posible disparo cercano que se le cuele entre las piernas. Al ejecutarlo, el portero se deslizará lateralmente por el suelo, lo que supone una dificultad en caso de tener que reaccionar ante posibles rechaces.

Las características principales de un deslizamiento lateral eficaz son las siguientes:

- **Cabeza** en una posición que permita observar el juego.
- **Torso** recto, orientado hacia delante e inclinado en diagonal hacia el suelo.
- **Brazos** levantados y extendidos, con la tensión muscular suficiente para bloquear o rechazar el balón.
- **Manos** abiertas, con los dedos estirados, las palmas dirigidas hacia el balón y con un nivel de firmeza que impida que la muñeca se doble con el impacto de la pelota.
- **Una pierna** claramente doblada para no dejar hueco libre y la otra, lo más extendida posible para abarcar más espacio a lo ancho.

El guardameta se deberá asegurar, en el momento de llevar a cabo un deslizamiento lateral, de que el movimiento coincide con el instante en el que el atacante dispara.

**Al efectuar un deslizamiento lateral, deberán tenerse en cuenta las siguientes zonas de especial dificultad:**

**El espacio que queda por encima de la cabeza o los hombros:** desde el punto de vista biomecánico, el balón es muy difícil de alcanzar en la zona que queda inmediatamente por encima de la clavícula. Esto es especialmente relevante en situaciones de uno contra uno en las que el atacante pica la pelota antes de que el portero pueda alcanzarla.

Al deslizarse por el suelo, el guardameta puede tener difícil reaccionar ante una nueva ocasión de gol si el atacante ha amagado previamente con disparar.

Para minimizar las oportunidades de verse superado por la pelota tras un deslizamiento lateral, el portero deberá efectuarlo lo más cerca posible del atacante que lleve el balón; de lo contrario, el movimiento podría perder eficacia. El deslizamiento lateral ofrece como ventaja principal la posibilidad de que el guardameta cubra mucho espacio en la zona inferior de la portería.

## Postura en columna

«Ante una ocasión de gol, el portero se mantiene erguido para interceptar un balón que se dirige hacia él».

**Centro de Capacitación de la FIFA**

El principal objetivo de esta postura es evitar que el contrincante marque, limitando su visión de la portería y reduciendo así su ángulo de tiro. El guardameta permanece en posición erguida para llevar a cabo esta acción técnica, a la que se suele recurrir para defender la portería en la zona 0 y en tiros penales.

Las características principales de una postura en columna eficaz son las siguientes:

- **Cabeza** en una posición que permita observar el juego.
- **Torso** erguido, orientado hacia delante y perpendicular al suelo.
- **Brazos** extendidos a lo largo del cuerpo, con la tensión muscular suficiente para bloquear o rechazar el balón.
- **Manos** abiertas, con los dedos estirados, las palmas dirigidas hacia el balón y con un nivel de firmeza que impida que la muñeca se doble con el impacto de la pelota.
- **Piernas** estiradas y no demasiado separadas.

Toda postura presenta puntos débiles o zonas de mayor dificultad, y el guardameta deberá tener todo eso en cuenta para actuar con mayor eficacia. Para ello, es fundamental el entrenamiento específico de esta acción. Dichas zonas complicadas guardan relación principalmente con limitaciones biomecánicas.



Las siguientes son zonas de especial dificultad al adoptar la postura en columna:

**El espacio entre ambas piernas:** se deberá prestar atención para no separarlas en exceso.

**El espacio exterior a cada pierna:** no deben estar demasiado cerradas. Dado que esta postura implica permanecer quieto, la posición de las piernas es fundamental.

**El espacio que queda justo por encima de la clavícula (entre la cabeza y los hombros):** una zona vulnerable frente a disparos por alto.

Para minimizar las oportunidades de verse superado por la pelota al asumir esta postura, el guardameta deberá efectuarla cuando el atacante cuente con escaso ángulo de tiro; de lo contrario, el recurso podría perder eficacia. Esta postura ofrece como ventaja principal la posibilidad de que el guardameta cubra toda una franja vertical de la portería, desde el larguero hasta el suelo, ya sea en el centro o junto a cualquiera de los postes.





## Combinaciones técnicas

Al observar y analizar las acciones de un guardameta de futsal durante un partido, resulta evidente que rara vez se ejecutan de forma totalmente ortodoxa, principalmente a causa de la naturaleza cambiante del juego. Las posturas y acciones no suelen producirse en su versión más pura; en su lugar, suelen confluír dos o más gestos técnicos en la misma intervención. Estas acciones en las que se combinan varios recursos reciben el nombre de «combinaciones técnicas».

La intervención de un guardameta suele partir de una posición básica a la que sucede otra acción, y a esta secuencia ya se la puede considerar una combinación técnica. Las combinaciones técnicas son un fenómeno frecuente. A continuación, repasamos las más habituales:



En cruz	En cruz (mismo lado o lado opuesto)
	Forma de X (mismo lado o lado opuesto)
	Caída lateral (mismo lado o lado opuesto)
	Deslizamiento lateral
Desplazamiento	Hacia delante, con despeje o control y pase
	Hacia atrás, con caída lateral y despeje
Blocaje	Envío con las manos
	Disparo
Otras	Forma de X y caída lateral
	Deslizamiento de rodillas y caída lateral

**Combinación de posturas en cruz:** esta combinación técnica sucede cuando el guardameta adopta en primera instancia una postura en cruz, pero el atacante con balón avanza en conducción hacia un lateral o en diagonal, lo que supone un cambio en la bisectriz. Esto obliga al portero a modificar su postura y posicionarse de nuevo en cruz, hacia el mismo lado que en el movimiento inicial. Si el atacante cambia de dirección o amaga con disparar, esta combinación se efectuará hacia el lado contrario.

**Combinación de cruz y forma de X:** esta combinación técnica se produce cuando el atacante intenta rebasar al guardameta lateralmente llevando el balón menos pegado al pie que en el caso anterior. Este aumento de distancias obliga al portero a decantarse por la forma de X, ya que adoptar la postura en cruz no le permite interponer su cuerpo entre el balón y la línea de meta cuando el rival dispara.

**Combinación de cruz y caída lateral:** en este caso, el rival en conducción se aleja aún más del guardameta que en los dos ejemplos anteriores. Cuando el guardameta no es capaz de interponerse entre el balón y la línea de gol adoptando una postura en cruz o en forma de X en el momento del disparo, podrá optar por una caída lateral, dado que este movimiento le ofrece una mayor distancia de desplazamiento (y la posibilidad de usar las manos si está dentro del área). En esta combinación técnica, se deja un espacio mayor entre el torso del portero y el suelo, lo que complica su ejecución. Si el atacante decide conducir con la pelota pegada al pie en carrera lateral, el guardameta se arriesga en gran medida a recibir un gol. Otra zona de dificultad es el espacio que deja expuesto el portero por encima de su cuerpo al caer lateralmente, momento en el que, además, su capacidad de reacción es limitada. La mano del lado débil es la encargada de defender este espacio especialmente difícil de cubrir.

**Combinación de cruz y deslizamiento lateral:** para tratar de cubrir los puntos débiles antes identificados, algunos porteros han desarrollado esta variación que aúna ambos gestos. Con esta combinación, el guardameta intenta evitar que el balón entre en la portería después de colarse por debajo de su cuerpo mientras cae lateralmente, elevando la pierna por encima del cuerpo con el torso ligeramente más erguido que en una caída lateral tradicional.

**Combinación de desplazamiento hacia delante y despeje o control y pase:** esta combinación técnica suele producirse fuera del área, ya que los desplazamientos hacia delante del portero se dan con frecuencia a una velocidad notable y deben ajustarse a la velocidad y trayectoria tanto de la pelota como de los rivales cercanos. Al entrar en contacto con el balón, al desplazamiento hacia delante del guardameta deberá sucederse un despeje con una u otra parte del cuerpo en función de la altura y la trayectoria del esférico. Para un desenlace favorable de la acción, es fundamental coordinar el desplazamiento con el despeje. Si el portero cuenta con la ventaja suficiente respecto a su rival, puede permitirse desplazarse, controlar y pasar, combinación que aporta continuidad a la jugada e implica recuperar la posesión, no como en la anterior secuencia.

**Combinación de desplazamiento hacia atrás y despeje:** se observa con frecuencia cuando el guardameta interviene retrocediendo para seguidamente lanzarse a despejar el balón.

**Combinación de blocaje y lanzamiento con la mano y blocaje y disparo:** hay algunas combinaciones técnicas que conectan una fase de juego sin posesión con otra de posesión. La más común es la compuesta por el blocaje y el lanzamiento con la mano, en la que el guardameta da comienzo a una transición ofensiva mediante un envío con la mano, o pase de inicio de jugada. Blocaje para después disparar es una combinación técnica que puede servir como alternativa. En ambos casos, el portero debe completar la acción en un máximo de cuatro segundos si quiere aportar continuidad al juego. Incluir estas combinaciones técnicas contextualizadas en el entrenamiento del guardameta ayuda a crear hábitos motrices que entran en la lógica del juego.

**Otras combinaciones:** cualquier movimiento que implique deslizarse suele relacionarse con la caída lateral, que ofrece al portero una última oportunidad de entrar en contacto con la pelota para bloquearla o despejarla. Al no ser el futsal una ciencia exacta y sí un deporte en el que pueden darse múltiples situaciones con soluciones diversas, es justo reconocer que existen algunas adaptaciones técnicas eficaces que no responden necesariamente a los criterios planteados en este manual.

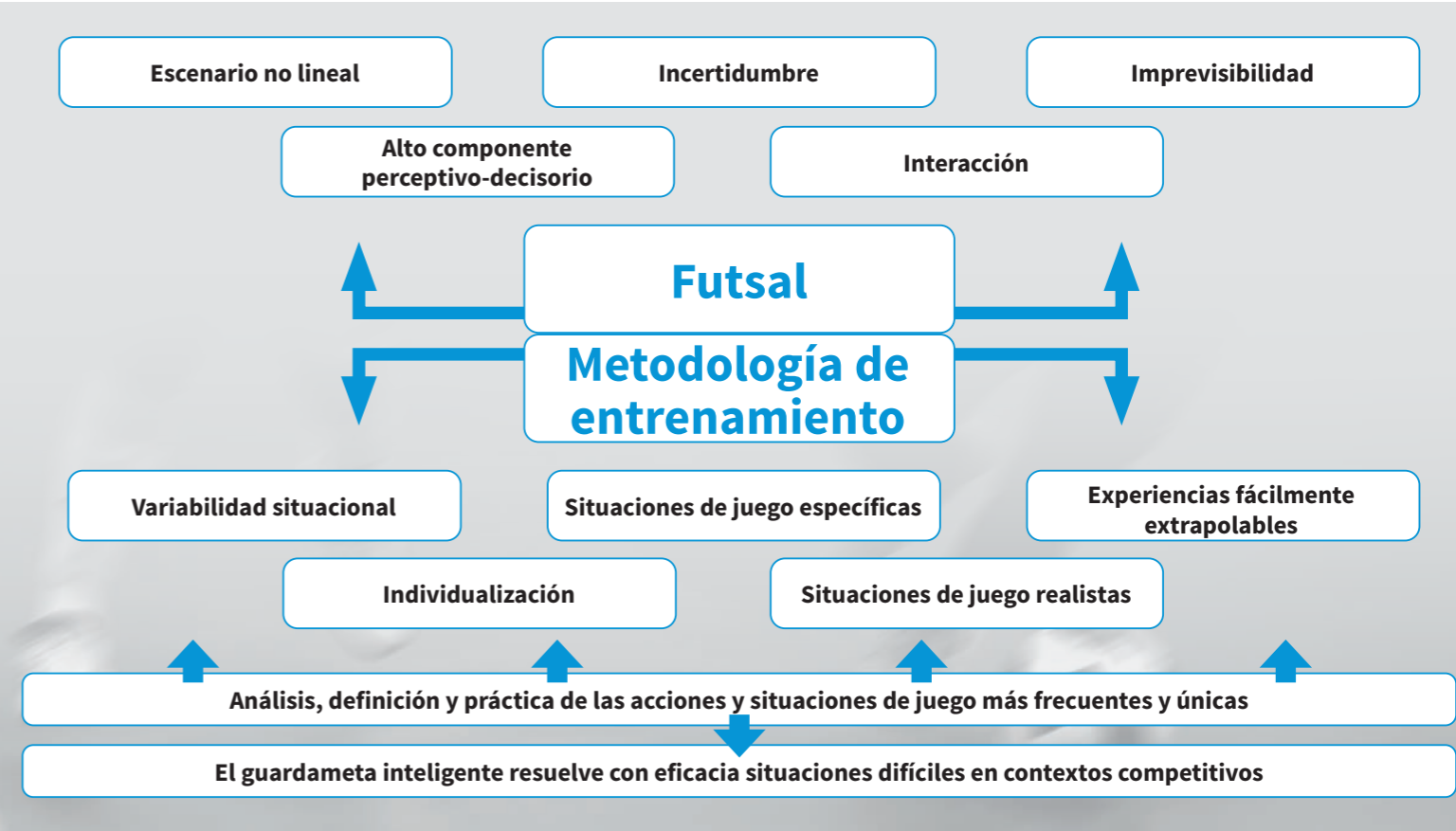
Estas combinaciones técnicas deberán trabajarse en cualquier sesión de entrenamiento para que los guardametas puedan aprender a través de la experiencia y para que se acostumbren a llevarlas a cabo adecuadamente en el contexto de la competición. Además, en el transcurso de un partido, la lógica del juego puede hacer que surjan otras combinaciones técnicas eficaces.





METODOLOGÍA

En el pasado, la metodología de formación y entrenamiento de guardametas de futsal era lineal y excesivamente simple, y la preparación de los porteros se aislaba de la de sus compañeros. Posiblemente esto se deba, en parte, a la idea extendida de que el portero ejercía una función 100 % especializada. Sin embargo, a medida que se ha ido profundizando en el papel del guardameta y en la importancia de su participación en la elaboración del juego y el planteamiento táctico del equipo, se ha impuesto un cambio de enfoque en la planificación de su entrenamiento.



Para que el guardameta pueda desempeñar un papel de importancia creciente en el juego de equipo, y para implicarlo cada vez más en situaciones tácticas que partan de su posición, el trabajo con porteros deberá constituir un pilar fundamental de toda sesión de entrenamiento. En la actualidad, es importante fomentar que el guardameta se sienta tan cómodo con el balón en los pies como cualquier jugador de campo. Sin embargo, este planteamiento coincide con una menor dependencia de la táctica del portero-jugador, función para la que se prefiere utilizar a un quinto jugador de campo. De alguna manera, la influencia de la táctica del portero-jugador en el futsal se ha reducido en los últimos años.

Esta aproximación a los deportes de equipo pretende analizar la conducta del guardameta en el contexto competitivo general, donde su interacción con un entorno cambiante plantea una serie de exigencias que lo obligan en todo momento a actuar en función de las circunstancias. Aquí no entran únicamente en juego las capacidades individuales de cada jugador, sino también, en gran medida, la incertidumbre que envuelve cada acción del juego.



El futsal viene definido, por tanto, por los siguientes elementos:

- **Un juego que se desarrolla en un contexto impredecible y en constante cambio, y que resulta muy exigente en el plano cognitivo y en la toma de decisiones.**
- **Una actividad no lineal:** es decir, con acciones que no tienen por qué suceder entre sí en un orden determinado y con acontecimientos que transcurren de forma aleatoria e impredecible.
- **Incertidumbre:** dado que el entorno cambia constantemente, los movimientos y gestos técnicos deben adaptarse en consecuencia. Estos gestos técnicos dependen en gran medida de la capacidad de percepción del jugador y se ejecutan a una velocidad que viene determinada por factores externos; es decir, el ritmo lo marca lo que haga cada compañero y el contrario. Al enseñar al guardameta a adaptarse, se busca reducir al máximo la incertidumbre para controlar en mayor medida el juego.
- **Interacción:** el guardameta no juega aislado; su actuación y conducta dependerá de las de sus compañeros y rivales, y viceversa.

Una vez que el entrenador sea consciente de cuáles son las características que definen el futsal, podrá pensar en una metodología de formación y entrenamiento basada en ellas con el fin de conseguir un rendimiento más eficaz. Esta metodología deberá tener en cuenta al equipo en su conjunto, no al guardameta como elemento aislado. Un método ejemplar para desarrollar e impulsar el potencial del guardameta de futsal debería observar los siguientes principios:

**Optimización:** implica eficacia y eficiencia en la realización de tareas, así como la búsqueda (y consecución) de una mejora constante. El entrenador deberá aspirar a ayudar al portero a incrementar su competencia técnica de forma controlada, progresiva y fundamentada.

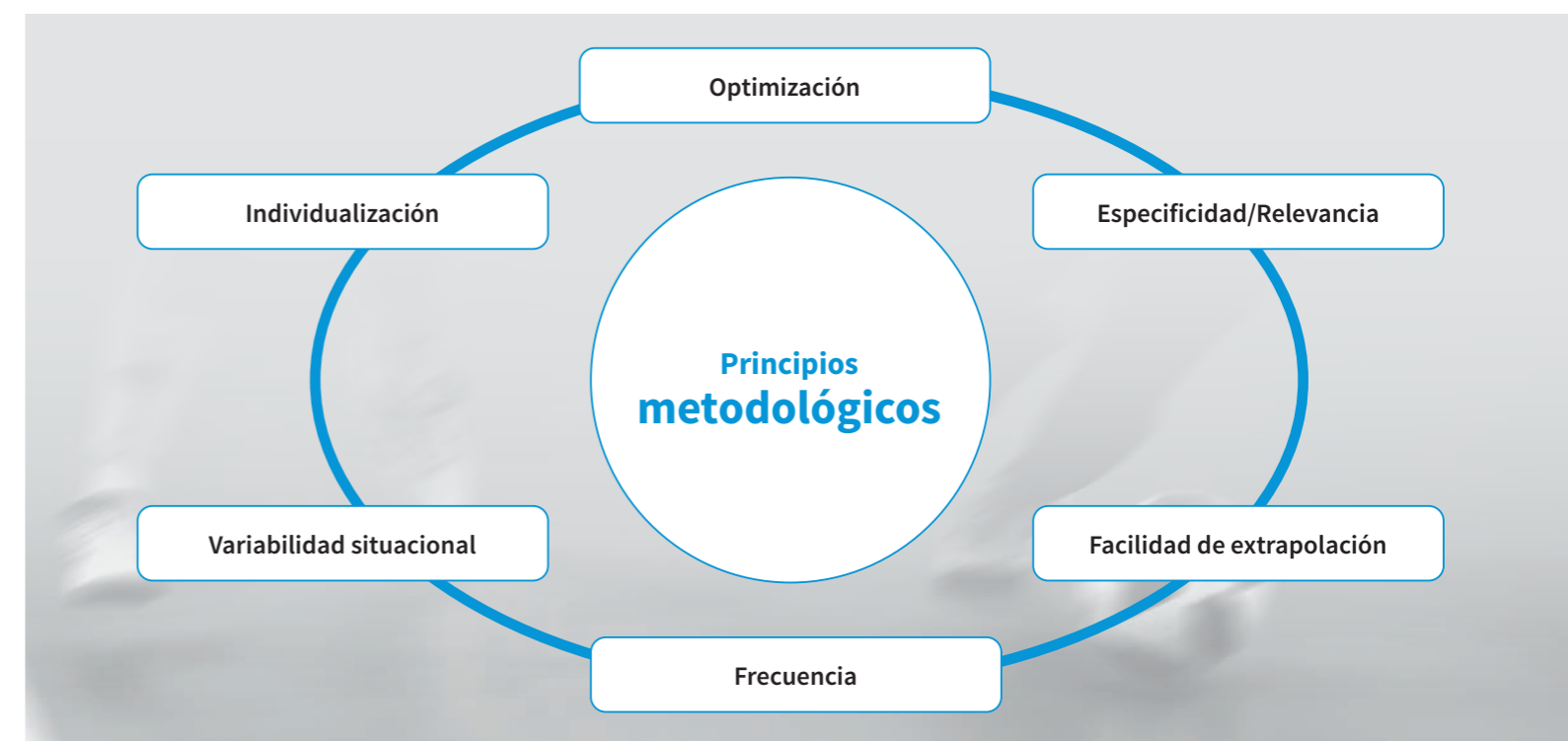
**Especificidad:** para un aprendizaje a largo plazo, no solo es beneficioso enfrentar al guardameta a ejercicios de entrenamiento realistas y prácticos que reproduzcan entornos competitivos; sino que además es imprescindible. La especificidad también puede entenderse desde un punto de vista táctico, ya que las acciones técnicas y tácticas generan patrones de movimiento similares a los que se dan en los partidos. Independientemente de cada contexto competitivo, las exigencias fisiológicas del esfuerzo y el movimiento que impone el discurrir de los partidos desarrollan las estructuras aeróbicas, anaeróbicas y musculoesqueléticas implicadas en cada reacción.

**Experiencias fácilmente extrapolables:** este componente se deriva directamente del anterior. El portero aprende a partir de diversas experiencias que, pese a que normalmente no se darán en un partido, aportan enseñanzas muy variadas. Es necesario reunir información sobre estímulos emocionales y funcionales para luego utilizar ese recuerdo en la valoración de la mejor opción posible para cada situación que se plantee en un partido.

**Acciones habituales:** los hábitos se forman mediante la repetición de experiencias similares. Con los guardametas, es habitual trabajar con ejercicios de repetición de conductas que luego resultan eficaces en contextos competitivos. Para los entrenamientos, es importante diseñar la situación deseada con el máximo realismo. Así, mediante la acumulación de un número suficiente de experiencias significativas, se crearán en el portero hábitos o conductas prácticas que lo ayudarán en situaciones de partido.

**Variabilidad situacional:** el guardameta adquiere y consolida patrones estables de relaciones motrices en casos reales de partido; por tanto, los ejercicios de entrenamiento han de trabajar situaciones de juego abiertas. Por su naturaleza, cada sesión y cada partido dan pie a gran cantidad de desafíos similares, aunque no idénticos, que requieren soluciones eficaces. Esta variedad de matices situacionales dentro de un mismo contexto («repetición sin repetición») facilita experimentar con acciones en las que surgen movimientos estables y adaptables. Así, el portero acumula un repertorio mental de herramientas y recursos adaptables de los que luego servirse en los partidos.

**Individualización:** este principio consiste en observar las características personales de cada guardameta. Al evitar caer en la planificación tradicional de entrenamientos donde se trabajan los mismos aspectos para todos los jugadores (independientemente de su edad, sexo o capacidades), se invita a cada portero a resolver los problemas tácticos y situacionales que le surgen recurriendo a sus propias herramientas técnicas. Esto le ayuda a desarrollar un estilo propio en el que influyen las características emocionales, físicas, técnicas y cognitivas de cada uno. El entrenador se limitará a intervenir para modificar o adaptar las sesiones si se está fallando constantemente en algún aspecto y no se está alcanzando el resultado deseado, o si algunas acciones implican un elevado riesgo de lesiones.



**La metodología adoptada tendrá en cuenta los siguientes factores:**

**El guardameta:** se situará a este jugador en el centro del proceso de aprendizaje con el objetivo de que mejore constantemente sus prestaciones.

**El entrenador:** actuará como guía o facilitador, y entre sus funciones se incluirá el diseño de entornos formativos útiles, en lugar de limitarse a ser un mero instructor. Además de plantear situaciones de juego real con desafíos que favorezcan el aprendizaje y la adaptación del portero al juego, el entrenador deberá guiarlo valorando sus actuaciones para que mejore como resultado de un proceso de autorreflexión.

**Objetivos:** conjunto de capacidades (tácticas, técnicas, teóricas, etc.) que debe adquirir un guardameta. Deben quedar claramente definidos, ser realistas, pertinentes y permitir que se evalúe su comprensión.

**Actividades:** prácticas a través de las cuales se avanza hacia los objetivos. Mediante el diseño, la puesta en práctica y el manejo de las diferentes variables de una actividad a través de un proceso de observación, el entrenador generará un entorno adaptado a las necesidades del guardameta. El técnico puede y debe modificar las condiciones situacionales introduciendo restricciones, que son aquellos factores o variables que pueden manipularse para orientar cada actividad al objetivo que se pretende. Dentro de las actividades que pueden proponerse, se identifican dos puntos de interés: ejercicios y actividades. Al comparar ambos elementos, podemos establecer las siguientes diferencias:

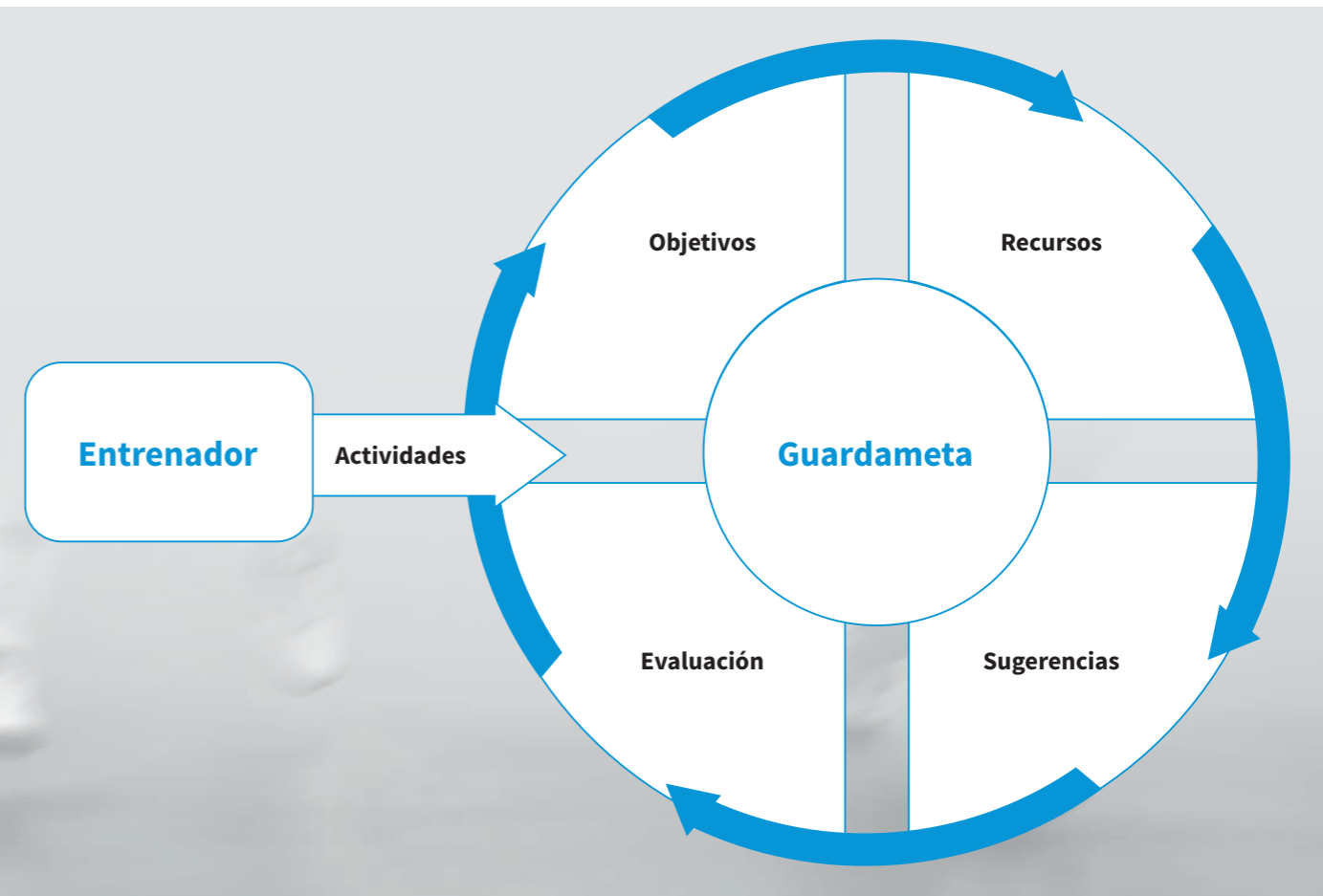


EJERCICIO	ACTIVIDAD
Acción fuera de contexto	Práctica contextualizada
Entorno cerrado y predecible	Entorno abierto y desconocido
Ejecución mecánica	Adaptada a un contexto de partido
Repetición prefijada	Resolución de problemas tácticos
Solución única previamente determinada	Elección entre una variedad de soluciones
Menor nivel de incertidumbre	Mayor nivel de incertidumbre
Menor margen de decisión	Mayor margen de decisión
No fomenta la comprensión del juego	Fomenta la comprensión del juego

**Feedback:** se trata de un componente esencial tanto de la filosofía de desarrollo de jugadores basada en los principios de «planificación, ejecución y revisión» como de la relación entre el jugador y el entrenador. Combina la información externa que llega del entrenador con la experiencia o análisis propios del jugador, a los que puede llegar por varias vías. En cada sesión, el feedback debe ser bidireccional. Se trata de otro medio de intervención del entrenador en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y puede tener lugar durante o después de las sesiones, momento en el que técnicos y jugadores pueden intercambiar impresiones sobre la sesión, las actividades, las dificultades encontradas o todo aquello que deba incluirse o adaptarse para que el entrenamiento sea más útil o suponga un desafío mayor. La autoevaluación y la autocritica son factores importantes tanto para los entrenadores como para los jugadores. Al evaluar, debe evitarse toda crítica no constructiva y debe debatirse sobre aspectos positivos.

**Recursos:** para garantizar un desarrollo práctico eficiente, no es necesario recurrir a materiales excesivamente sofisticados, elaborados o complejos. Entre los recursos esenciales encontramos, por ejemplo, balones de futsal, un terreno de juego adaptado a situaciones competitivas reales (con delimitaciones visibles, áreas y porterías) y la presencia de jugadores que actúen como finalizadores a modo de interferencia contextual dentro de un ejercicio determinado. El material tiene la finalidad de contribuir a la consecución de los objetivos, y el uso de material insuficiente o demasiado general podría perjudicar al entrenamiento y su contexto.

**Evaluación:** el entrenador debe fijar una serie de mecanismos para determinar, mediante una comparación del nivel de sus capacidades iniciales y actuales, si el guardameta está evolucionando en su proceso formativo. La observación sistemática, así como recordar información y registrarla por medios escritos o audiovisuales, puede ayudar en ese sentido, aunque no todo entrenador o jugador tiene acceso a estos recursos. Es muy recomendable involucrar al guardameta en este análisis consciente del proceso de aprendizaje y de mejora del rendimiento.



## 10.1 Recomendaciones metodológicas

**Para la labor de planificación, diseño y desarrollo de sesiones de entrenamiento del entrenador de porteros, se proponen las siguientes consideraciones, a modo orientativo:**

**Entrenamiento realista:** en el proceso de planificación deben verse reflejadas, en primer lugar, las necesidades de cada jugador, y dicho proceso deberá llevarse a cabo a partir del análisis de situaciones de entrenamiento o partido. Toda actividad debe buscar recrear una situación de partido. Los objetivos de la sesión, por otro lado, se trabajarán mediante ejercicios que planteen la superación de ciertos desafíos en forma de restricciones.

**Estímulos/detonantes específicos:** este punto hace referencia a aquellas señales a las que el guardameta debe prestar atención durante un entrenamiento o partido (trayectorias, velocidades, ángulos, orientación, colocación, situaciones de ventaja, intenciones del rival...). Potenciar estos estímulos en entrenamientos basados en situaciones de partido refuerza la capacidad de percepción y la atención selectiva; sin embargo, el uso excesivo de estímulos no específicos y no asociados a contextos competitivos (estímulos sonoros, palmadas, luces o petos) puede no surtir los efectos deseados por el entrenamiento en cuanto a mejoras de rendimiento.

**Continuidad en situaciones de partido:** al igual que ocurre durante el juego, aprovechar los rechaces (segundas oportunidades de gol tras un desvío o bloqueo), combinar blocajes con lanzamientos con la mano o disparos, y aplicar restricciones que lleven al aprendizaje guiado en los entrenamientos son elementos que permiten al guardameta adaptarse a las cambiantes circunstancias de la competición, lo que redundará en favor de la variación, adaptación y progresión del entrenamiento.

**Espacio, acciones y conductas habituales del guardameta:** el uso de referencias espaciales reales (como las líneas que delimitan el área) favorece la colocación, la orientación del cuerpo y determinadas acciones que el portero efectúa en los partidos y le acercan más a situaciones reales del juego. Los entrenadores evitarán que se repitan demasiado aquellas acciones no específicas o no deseadas que puedan llevar al abandono del entrenamiento y a la generación de hábitos o conductas ineficaces. Por ejemplo, colocar al guardameta para que inicie ejercicios de espaldas al juego sin que pueda percatarse de lo que está ocurriendo, dado que rara vez (o nunca) sucede en un partido; introducir movimientos o acciones que un portero nunca llevaría a cabo en circunstancias normales en un encuentro; diseñar actividades en espacios poco habituales o que no ofrezcan los puntos de referencia típicos para orientarse adecuadamente o tomar de decisiones, etc.

**Participación e implicación de todos los guardametas:** cuando las circunstancias lo permitan, los entrenadores intentarán organizar la actividad de forma que todos los porteros permanezcan física y mentalmente conectados a la sesión de entrenamiento. En ocasiones, es buena idea optar por que participen de forma consecutiva; otras, es mejor que se ejerciten simultáneamente. Se deberán atribuir diferentes papeles a los guardametas durante una actividad; también el de jugadores de campo para que mejoren el juego con los pies, su postura corporal y su capacidad de proteger el balón bajo presión.

**Interacciones:** las acciones y conductas del guardameta no surgen de forma aislada, sino que se ven influenciadas por las de los compañeros y rivales, al tiempo que dependen de ellas. Por ese motivo, es conveniente que adquieran práctica como jugadores de campo en los entrenamientos, tanto en ataque como en defensa, dado que así se promoverá que surjan interacciones apoyadas en la comunicación motriz, verbal y gestual.

**Situaciones de visibilidad reducida, colocación «imperfecta» y momento de intervención cambiante/impredecible:** debido a la presencia de jugadores en movimiento (ya se trate de compañeros o contrarios) dentro del campo visual del guardameta, que pueden obstaculizarle la visión de la trayectoria de la pelota, el entrenador intentará por todos los medios que el portero intervenga en circunstancias similares a las de un partido. Permitir que el rival tome la iniciativa en un ejercicio o actividad, además de añadir factores impredecibles, estimula el refuerzo de la atención y la percepción durante la sesión de entrenamiento.

## 10.2 Parámetros de la tarea/actividad

**Número de repeticiones con variaciones:** cada ejercicio o actividad requiere un número de repeticiones diferente. Aunque quisiéramos, ninguna repetición sería exacta a la anterior, pero cada una de ellas deberá ofrecer algún tipo de variación que exija un ajuste de la respuesta del jugador. El número adecuado de repeticiones es el que permite al guardameta adaptarse al ejercicio y mejorar con él. Para evitar la fatiga, no se debe exceder este número.

**Duración de las intervenciones:** viene determinada por las circunstancias del partido. El entrenador no preestablece una coreografía con una serie de acciones conectadas, ni la duración de las intervenciones del guardameta, dada la impredecible e incierta dinámica del juego. Una duración excesiva de estas intervenciones puede resultar contraproducente, dado que un esfuerzo mantenido puede ir en detrimento de la intensidad, la velocidad o la calidad de la ejecución. Además, el portero rara vez interviene más de una, dos o, como mucho, tres veces consecutivas.

**Ratio de trabajo/descanso:** por lo general, se alternan los periodos de esfuerzo, y el mismo guardameta no lleva a cabo todas las repeticiones consecutivamente, sino que estas se espacian a lo largo de un periodo de tiempo. El entrenador evitará cargas de trabajo superiores a las que un guardameta experimentaría normalmente en contextos competitivos. Otra ventaja de esta distribución del esfuerzo es que permite al portero autoevaluarse tras cada intervención, dado que los periodos de descanso le ofrecen un margen de tiempo para analizar su rendimiento.

**Complejidad/dificultad:** el entrenador es responsable de administrar estos parámetros y decidir cuándo debe complicar o facilitar una tarea.

**Carga cognitiva:** viene determinada por el esfuerzo mental que le exige al guardameta una actividad determinada en un entrenamiento. La complejidad de la tarea, la cantidad de fases de partido que incluye, el número de decisiones que el portero debe tomar y el total de estímulos que recibe son algunos de los factores que definen el nivel de carga cognitiva. Por ejemplo, cuando una actividad conlleva diversas opciones de finalización y no una sola, o cuando permite al guardameta iniciar una transición ofensiva tras recuperar la pelota, implicará una mayor carga cognitiva que cuando el trabajo finalice una vez recuperado el balón.

**Simetría:** conviene equilibrar el número de repeticiones a izquierda y derecha para favorecer el desarrollo bilateral. Cualquier actividad deberá llevarse a cabo en ambos lados del terreno de juego, y todo ejercicio enfocado a la mejora técnica se realizará empleando ambos lados del cuerpo.

Estos parámetros de entrenamiento, en definitiva, priman la calidad por encima de la cantidad.

**Evaluación:** se le puede transmitir al guardameta en el terreno de juego durante los entrenamientos o los partidos, tras una intervención (feedback continuo). También pueden evaluarse los procesos (eficacia de las tareas, posibles variaciones, mejoras organizativas, etc.).

La labor del entrenador consiste en ayudar a sus guardametas a desarrollar todo su potencial. Durante la fase de desarrollo de los jugadores, trabajará con ellos para que adquieran una sólida base que les facilite, en el futuro, un desarrollo adecuado, completo y equilibrado. Con jugadores que compiten a alto nivel, la tarea del técnico estará más orientada a la consecución de resultados, intentando que su equipo rinda al máximo. Se habrá conseguido un avance importante cuando el entrenador haya contribuido a la formación de guardametas eficaces y versátiles, con capacidad para adaptarse a cualquier estilo de juego o sistema y para superar cualquier desafío al que se enfrenten.

El enfoque metodológico que se impuso durante muchos años, hasta hace muy poco, era totalmente lineal, y rara vez fomentaba que el guardameta reflexionase durante los entrenamientos. En su lugar, se hacía hincapié únicamente en la ejecución técnica. Al exponer al portero a un contexto cerrado, preestablecido y familiar, se elimina el factor de incertidumbre e imprevisibilidad, lo cual va en contra de los principios generales de los deportes de invasión. Además, los entrenamientos se limitaban a insistir en acciones técnicas — unas veces, específicas; otras, generales (y poco realistas)— en un contexto defensivo.

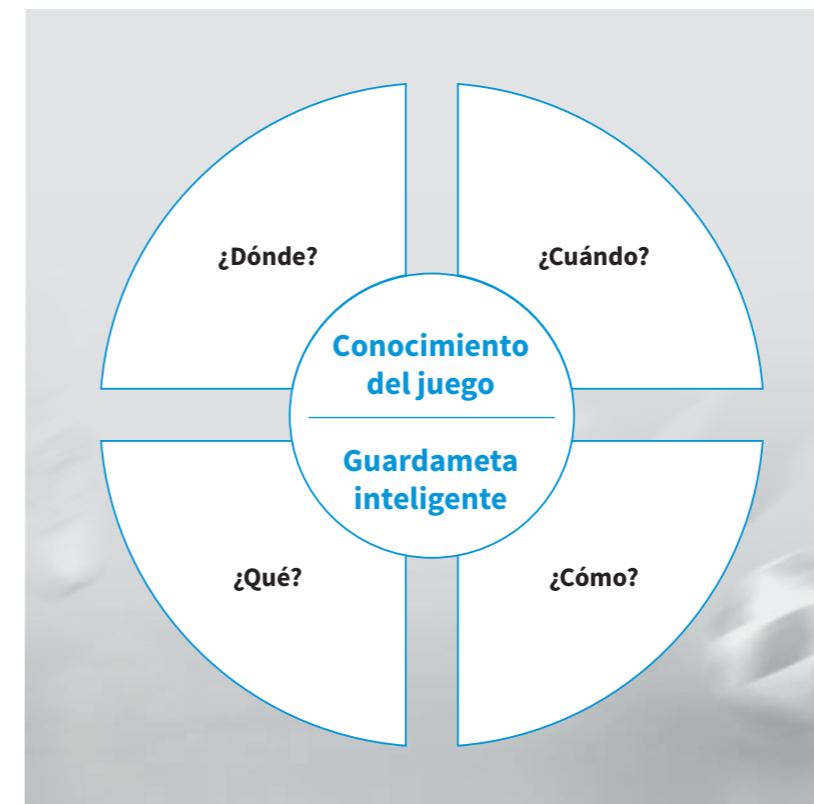
La filosofía de entrenamiento más actual busca replicar la naturaleza impredecible de los partidos. Al exponer al jugador a una situación abierta, se le da la posibilidad de interpretar, decidir y actuar con eficacia en función de lo que cada contexto exige en cada posición. El enfoque óptimo consiste en diseñar escenarios de entrenamiento en los que el portero tenga que adaptarse como respuesta a las siguientes preguntas:

**Dónde:** factores espaciales del juego, como las distancias, la colocación y los ángulos.

**Cuándo:** factores temporales como el cálculo de los tiempos (coordinación temporal y ajuste respecto a los compañeros y rivales, a la trayectoria del balón, a la velocidad de ejecución, etc.).

**Qué:** factores tácticos condicionados por la percepción y toma de decisiones constante en cada fase de intervención del guardameta.

**Cómo:** factores técnicos relativos a la ejecución de técnicas no estándar y adaptativas muy condicionadas por la relación que el guardameta establece con compañeros y rivales mediante las interacciones que se dan en el partido. Se trata, en definitiva, de las características y posibilidades físicas, motrices y emocionales del portero en una situación concreta.



Al fomentar este tipo de hábitos en los entrenamientos y en la preparación teórica y práctica, se favorecerá que el guardameta se convierta en un jugador más adaptable en situaciones cambiantes, tan frecuentes en el fútbol. Así se forja un perfil de guardameta más inteligente, capaz de resolver con eficacia y eficiencia las distintas dificultades que se le pueden presentar durante un partido.



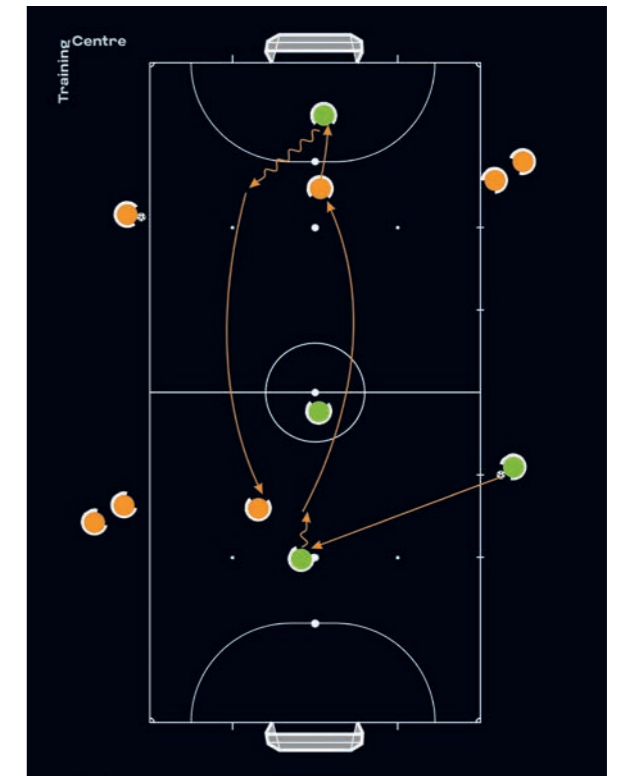
## Reanudaciones, dar continuidad al juego y balones aéreos

### Organización

- Usar el campo completo.
- Dividir la pista en 3 zonas (como se indica en el gráfico superior).
- Poner un portero en cada portería, otro en la línea de centro y otro fuera de la pista, junto a la línea de banda, con un balón.
- Colocar un pivote en cada zona de ataque.
- Colocar 2 atacantes fuera de la pista y en líneas de banda opuestas en cada mitad, a la altura de la línea de 10 metros.

### Explicación

- El portero que está fuera de la pista inicia el ejercicio enviando un pase a uno que defiende una de las dos metas.
- Ese otro portero juega un balón aéreo hacia el pivote situado en la zona de ataque contraria, que controla el balón y remata a puerta, o de primeras desviando el pase del portero.
- El portero situado en la línea de centro intenta interceptar el pase aéreo del portero.
- Si el guardameta que defiende la portería atrapa el balón, puede disparar directamente a la portería contraria o pasárselo al pivote situado en la zona de ataque, que encara al otro portero en una situación de 1 contra 1.
- Para incrementar la dificultad para el guardameta que hizo el primer pase aéreo, antes de poder retroceder para defender su portería debe tocar el cono azul, situado a unos quince metros de ella.
- Si el portero no consigue atrapar el balón y lo envía fuera de la pista, se activa uno de los atacantes que están junto la línea de banda, que introduce un segundo balón en juego para generar una situación de 2 contra 1. Este jugador puede disparar a puerta o efectuar un pase hacia al pivote, que estará apostado en el segundo palo.



FIFA Training Centre

### Variación

- Si el portero envía el balón fuera, el pivote actúa como defensa, lo que provoca una situación de superioridad numérica de 2 contra 1 a favor del equipo atacante.

### Principios básicos

- Para que el guardameta entrene diversas acciones de remate, se pide a los atacantes que entran desde la línea de banda que se mantengan en posición de extremos.
- Cuando el rival reinicie el juego, el portero debe tener en cuenta el tipo de reanudación (si se juega con las manos o con los pies) para decidir hasta qué distancia puede salir de su línea.

## Definiciones desde corta distancia y reanudaciones rápidas

### Organización

- Usar la mitad del campo.
- Marcar la línea del centro del campo mediante conos.
- Colocar una portería en cada extremo de la pista.
- Situar a un portero en cada portería (y otro en cada línea de banda, véase la 1.ª variación más adelante).
- Organizar una situación de 2 contra 2.

### Explicación

- Uno de los guardametas da inicio al ejercicio.
- Le pasa el balón a un compañero que estará dentro de su propio campo.
- El equipo que tiene el balón dispone de un máximo de cuatro pases o seis segundos para rematar a puerta.
- Cuando finalice cada ataque, el guardameta reanudará el juego de una de estas dos maneras:
  - Enviando el balón a un compañero situado al otro lado de la línea de centro del campo.
  - Bajando el balón y conduciéndolo hacia la portería para disparar él mismo.

### Variaciones

#### 1.ª variación

- Si el portero atrapa el balón o va a reanudar el juego muy rápido, puede pasárselo a cualquiera de los guardametas situados fuera de la pista y, a continuación, intercambiar posiciones con él.

#### 2.ª variación

- Los jugadores que están dentro de la cancha pueden combinar con cualquiera de los guardametas de fuera en cualquier momento de la secuencia.

### Principios básicos

- Si el portero atrapa el balón, los atacantes deben recibirlo en profundidad.
- En situaciones de 2 contra 1, el portero debe procurar anticiparse a la jugada.
- El guardameta debe leer el juego y detectar dónde hay un jugador desmarcado.



FIFA Training Centre

## Aprovechar al portero para crear superioridad numérica

### Organización

- Usar la mitad del campo.
- Colocar una portería en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Poner un tercer portero en la línea de banda con varios balones.
- Organizar un 2 contra 2 (más los porteros).

### Explicación

- El portero que está fuera de la pista envía un pase hacia cualquiera de los otros dos.
- Los jugadores de campo del equipo que tiene el balón no pueden dar más de dos toques. El portero puede dar toques ilimitados al balón.
- Cada vez que el balón salga fuera, el portero que está junto a la línea de banda reanuda el juego enviándoselo al guardameta del equipo que tiene la posesión.
- Gana el equipo que marque más goles.

### Variaciones

#### 1.ª variación

- El portero ocupa una posición inicial en la banda (y no en una zona central).

#### 2.ª variación

- Se marca una zona central, en la que los porteros deben respetar un límite de dos toques y cuatro segundos, aunque por las bandas tienen total libertad..

### Principios básicos

- Animar a los porteros a participar activamente en la construcción de las jugadas de ataque.
- Aprovechar las habilidades del portero para iniciar acciones ofensivas.
- Animar a los porteros a encontrar soluciones rápido distribuyendo correctamente los balones.



FIFA Training Centre



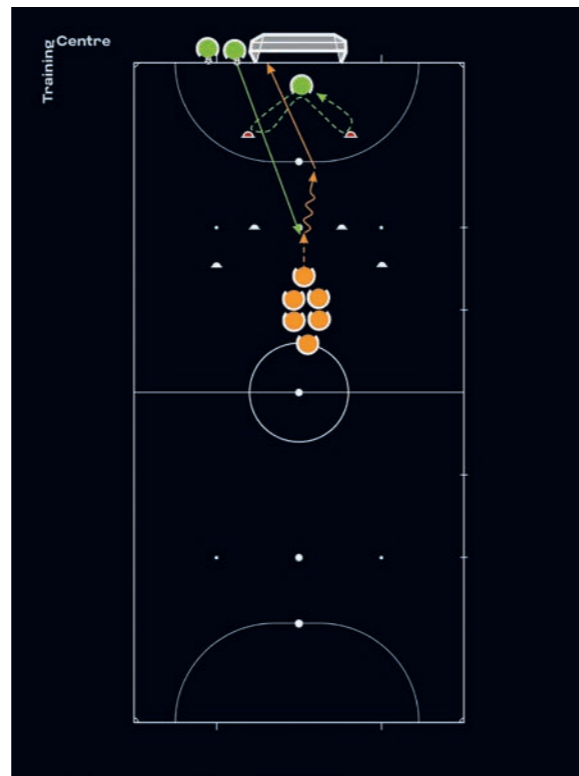
## Bloquear y dar continuidad al juego

### Organización

- Usar el campo completo.
- Colocar una portería en cada extremo de la cancha.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta de una de las porterías.
- Utilizar 3 guardametas: 1 en la portería y 2 junto a ella (guardametas 2 y 3).
- Dar un balón a los guardametas 2 y 3.
- Poner en fila a los 6 atacantes por detrás de la línea de 9 m.
- Colocar un cono a 5 m en línea recta de cada poste.

### Explicación

- El guardameta 1 se desplaza desde un punto imaginario ubicado ligeramente por delante del centro de la línea de meta hasta los dos conos, y viceversa.
- Mientras el guardameta 1 realiza estos movimientos, el guardameta 2 pasa el balón a ras de suelo al primer atacante de la fila, que tiene dos opciones: rematar de primeras a portería desde más allá de la línea de nueve metros o controlar el balón por detrás de dicha línea y avanzar hasta la zona situada entre esa línea y el borde del área penal. En este caso, tendrá tres segundos para jugar un 1 contra 1 con el guardameta y finalizar.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, este dispondrá de dos toques como máximo para finalizar la jugada.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería y el guardameta 1 se sitúa junto a ella.



FIFA Training Centre

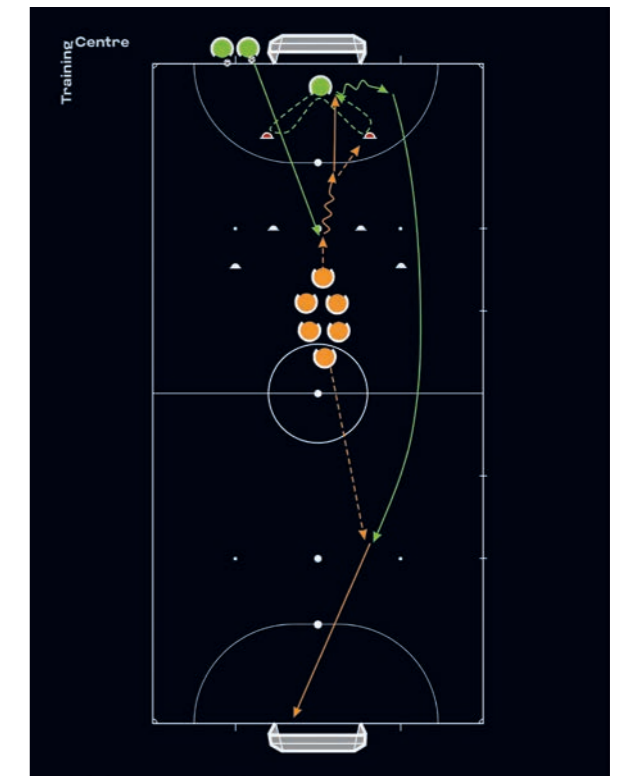
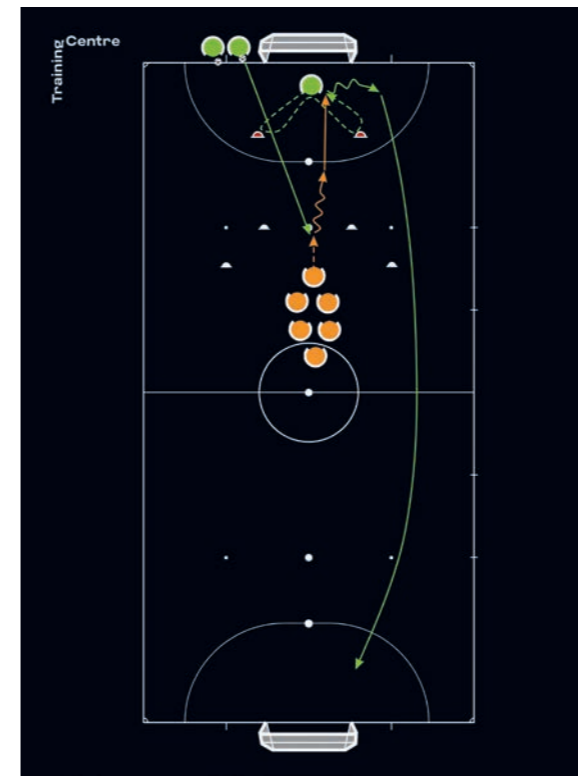
### Variaciones

#### 1.ª variación

- Si el guardameta se hace con la posesión del balón, intentará marcar gol directamente en la portería contraria con un saque con el pie. Si no logra marcar, seguirá ocupando la portería en el siguiente ataque.

#### 2.ª variación

- Si el guardameta se hace con la posesión del balón, iniciará un contraataque rápido con un lanzamiento en largo hacia el último atacante de la fila, que se situará en campo contrario y deberá rematar de primeras en los cuatro segundos posteriores a la recuperación del balón por parte del guardameta. El atacante de la secuencia anterior puede presionar al guardameta.



#### 3.ª variación

- Nada más hacerse con la posesión, el guardameta puede elegir entre chutar directamente con el pie hacia la portería contraria o pasar el balón al último atacante de la fila.

### Principios básicos

- El guardameta debe interpretar el lenguaje corporal del atacante y decidir si es mejor salir de la portería para achicar espacios.
- Si el atacante se prepara para rematar a portería y el guardameta ya ha iniciado la salida para achicar espacios ante un posible 1 contra 1, deberá frenarse para evitar que el disparo del atacante le sorprenda en movimiento.

## Detener remates frontales

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar una portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta.
- Utilizar 3 guardametas: 1 en la portería y 2 junto a ella (guardametas 2 y 3).
- Dar un balón a los guardametas 2 y 3.
- Poner en fila a los 6 atacantes por detrás de la línea de 9 m.

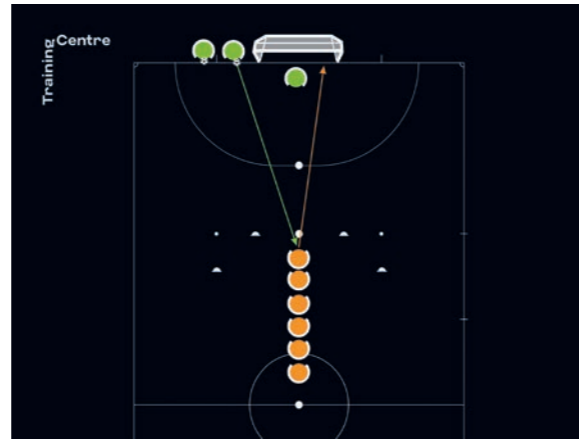
### Explicación

- El guardameta 2 realiza un saque raso con la mano al primer atacante de la fila, que remata de primeras desde más allá de la línea de 9 m.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería y el guardameta 1 se sitúa junto a ella.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, este dispondrá de dos toques como máximo para finalizar la jugada.

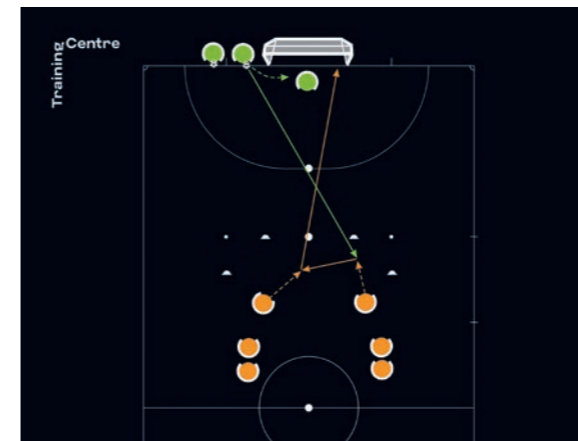
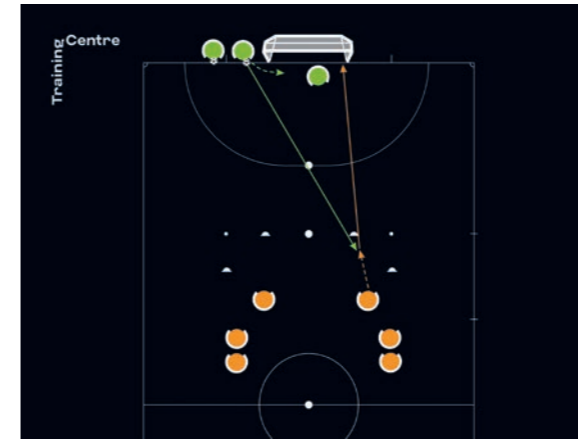
### Variaciones

#### 1.ª variación

- Se incorpora un segundo atacante a la secuencia para aumentar el grado de incertidumbre del guardameta.
- El guardameta realiza movimientos laterales entre los dos postes (ligeramente adelantado con respecto a la línea de meta), los toca con la mano y se prepara para intervenir cuando el atacante recibe el balón.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, el segundo atacante se suma a la jugada y se genera un 2 contra 1.



FIFA Training Centre



#### 2.ª variación

- El atacante tiene la opción de finalizar con un remate a portería o pasar el balón a un compañero para que este dispare.

#### 3.ª variación

- Los dos atacantes pueden dar un máximo de tres pases antes de finalizar la jugada.

### Principios básicos

- El atacante debe permanecer atento a los rechaces de su remate inicial.
- El guardameta debe desviar los remates hacia los costados para no conceder al atacante una nueva oportunidad.
- El guardameta debe estar parado y con los dos pies apoyados en el suelo cuando el atacante remata a puerta.



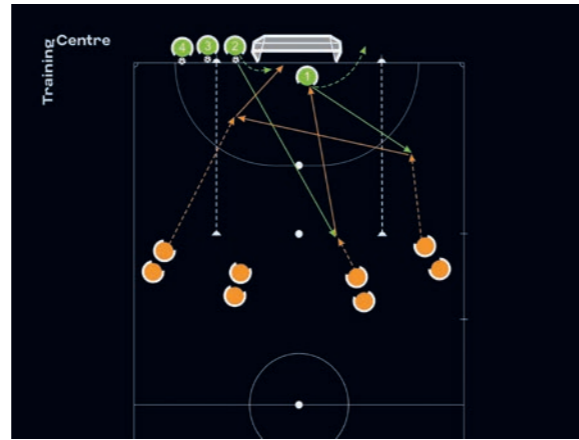
## Defender remates desde las bandas

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar una portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta y marcar dos zonas de 5 m de ancho en las bandas.
- Colocar una pareja de atacantes en cada una de las dos zonas centrales, aproximadamente un metro por detrás de la línea de 9 m.
- Colocar una pareja de atacantes en cada una de las dos zonas de banda, aproximadamente un metro por detrás de la línea de 9 m.
- Utilizar 4 guardametas: 1 en la portería y los otros 3 junto a ella (guardametas 2, 3 y 4).
- Dar un balón a los guardametas 2, 3 y 4.

### Explicación

- El guardameta 2 realiza un saque raso con la mano a uno de los atacantes de las zonas centrales, quien debe rematar de primeras.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería, el guardameta 1 se sitúa al final de la fila que hay junto a la portería y el guardameta 4 avanza una posición en dicha fila.
- Si el guardameta se hace con el balón, realizará un pase raso a uno de los atacantes situados en una de las dos zonas de banda. Después de pasar el balón, el guardameta intercambia su posición con la del siguiente compañero situado junto a la portería. Este, por tanto, afronta una situación ofensiva en la que el jugador de banda dispone de dos toques para rematar a portería o pasar el balón al compañero del otro costado que llega al segundo palo.
- El jugador de banda que recibe el balón del guardameta no puede entrar en la zona central ni en el área penal.



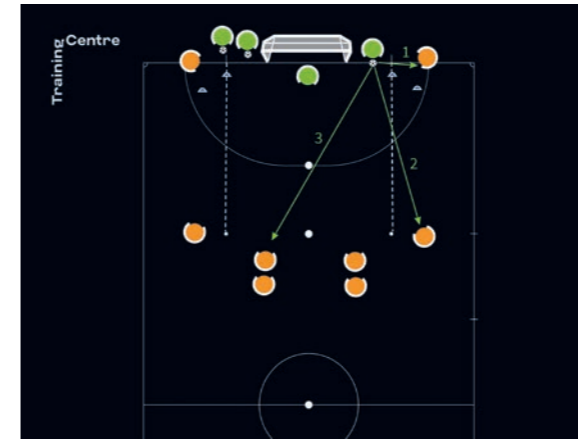
FIFA Training Centre

### Variaciones

- Colocar dos conos (según se muestra en la figura) y un atacante cerca de la línea de meta a ambos lados de la portería.
- El guardameta dispone ahora de tres posibles receptores del balón para iniciar la secuencia: un jugador situado junto a la línea de meta, un jugador de banda o un jugador de la zona central.
- Los atacantes deciden si rematar de primeras o pasar el balón a un compañero, que deberá finalizar la jugada con un toque.
- Si el guardameta envía un pase raso a uno de los jugadores situados junto a la línea de meta, este podrá pasar el balón a uno de los dos jugadores de la zona central o al jugador de la otra banda.

### Principios básicos

- El guardameta no debe encoger los brazos cuando el atacante remate.
- El guardameta debe aguantar el mayor tiempo posible en la posición básica defensiva.
- El guardameta debe cubrir la portería lo máximo posible para dificultar que los atacantes marquen gol.
- El guardameta debe leer la jugada y ajustar su posición constantemente en función de las intenciones del atacante.



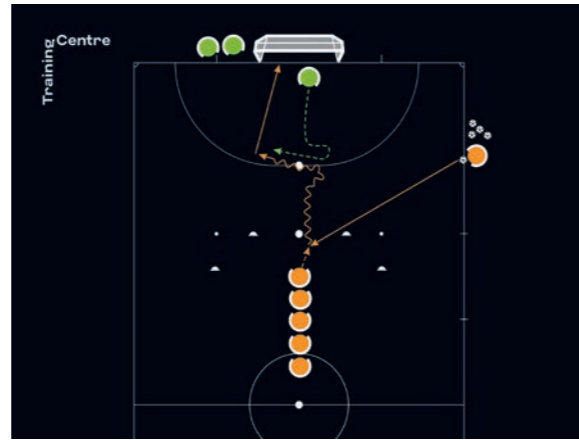
## Defender el borde del área

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar una portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta.
- Poner en fila a 6 atacantes, un metro por detrás de la línea de 9 m.
- Disponer un punto de saque en una de las dos bandas y colocar un balón y un sacador.
- Utilizar 3 guardametas: 1 en la portería y 2 junto a ella (guardametas 2 y 3).

### Explicación

- El sacador envía el balón con el pie a la franja que forman la línea de nueve metros y el borde del área penal para que lo controle el primer atacante de la fila.
- Este dispone de tres segundos y de un número ilimitado de toques para finalizar la jugada.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, este dispondrá de dos toques para finalizar la jugada.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 2 ocupa la portería, el guardameta 1 se sitúa al final de la fila que hay junto a la portería y el guardameta 3 avanza a la primera posición de dicha fila.
- Si el guardameta se hace con el balón, realizará un pase raso al atacante que ocupa la primera posición de la fila e intercambiará su posición con la del compañero que espera junto a la portería, quien afrontará una situación de 1 contra 1.



FIFA Training Centre

### Variaciones

#### 1.ª variación

- Se añade un sacador y un balón en la línea de banda contraria, y el atacante elige desde qué banda desea recibir el pase.

#### 2.ª variación

- El atacante recibe primero el pase desde una banda y, después, desde la otra.

#### 3.ª variación

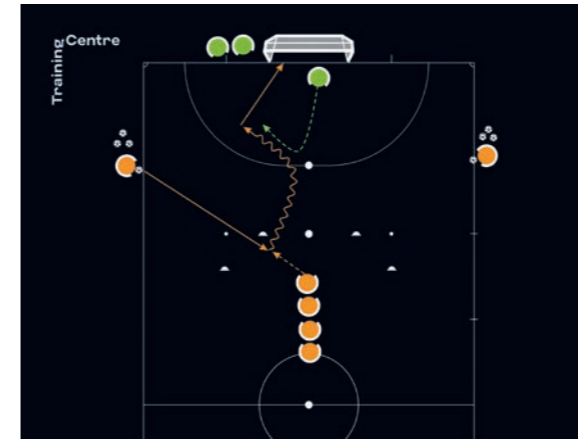
- Se colocan dos balones en la zona central, entre la línea de nueve metros y el borde del área. Después de repetir la 2.ª variación, el atacante elige uno de los dos balones para jugar un 1 contra 1 con el guardameta.

#### 4.ª variación

- El atacante elige uno de los cuatro balones para realizar la jugada. Dispone de cuatro segundos para tomar una decisión y amagar entre una opción u otra, y de tres segundos para finalizar la jugada a partir del primer contacto con el balón.

### Principios básicos

- El guardameta solo saldrá del área penal para despejar el balón o para desviarlo con el pie y evitar el gol.



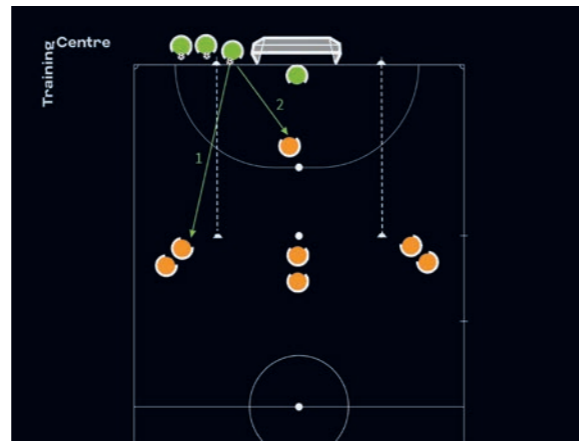
## Defender desde la línea de meta

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar una portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta y marcar dos zonas de 5 m de ancho en las bandas.
- Colocar una pareja de atacantes en cada una de las zonas de banda, un metro por detrás de la línea de 9 m. Colocar un atacante dentro del área penal. Los dos atacantes restantes, que se turnarán para ocupar la posición del atacante en el interior del área al término de cada secuencia, formarán una fila entre las dos zonas exteriores.
- Utilizar 4 guardametas: 1 en la portería y los otros 3 junto a ella (guardametas 2, 3 y 4).
- Dar un balón a los guardametas 2, 3 y 4.

### Explicación

- El guardameta 2, situado junto a la portería, tiene dos opciones para iniciar la secuencia: pasar el balón al atacante que se encuentra en el interior del área, quien rematará de primeras a portería, o pasar el balón a uno de los dos jugadores de banda. En este caso, el jugador de banda controlará el balón antes de avanzar y podrá rematar directamente a portería o pasar la pelota al compañero situado en el interior del área, en la zona del segundo palo.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería, el guardameta 1 se sitúa al final de la fila que hay junto a la portería y el guardameta 4 avanza una posición en dicha fila.
- Cuando el balón está en juego, cualquier jugador de campo (incluidos los que esperan en la fila) puede rematar a portería con un máximo de dos toques.



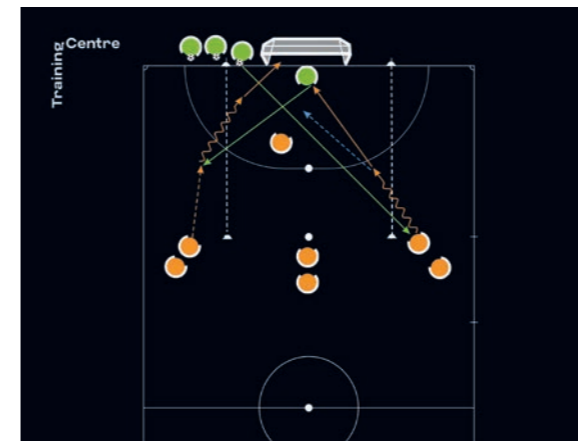
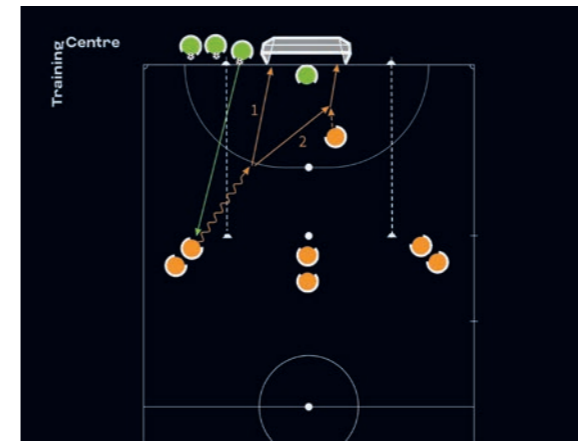
FIFA Training Centre

### Variaciones

- El atacante situado en el interior del área dispone de tres toques como máximo para finalizar la jugada.
- Cuando el guardameta bloca el balón, el atacante que ha rematado pasa a defender para crear una situación de 2 contra 1 más el portero. El guardameta realiza un saque raso con la mano a uno de los dos atacantes y coopera con el defensor para defender el ataque.

### Principios básicos

- El guardameta se centra en adoptar la posición correcta para poder defender las distintas situaciones de ataque.
- El guardameta ajusta constantemente su posición para estar siempre entre el balón y la línea de meta.
- Al realizar el paso de valla, el guardameta debe deslizar el talón por el parqué.



## Defender ante disparos desde media distancia

### Organización

- Usar la mitad del campo.
- Colocar una portería en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Delimitar una franja central de 2 x 20 m en el centro de la zona de ejercicio.
- Situar a un atacante en la franja central.
- Disponer a los demás jugadores en fila en la línea de banda (a la altura de la franja central) y dar un balón a cada uno.

### Explicación

- El primer jugador de la fila de la línea de banda comienza el ejercicio dando un pase al atacante situado en la franja central.
- El atacante puede ir contra cualquiera de las dos porterías y tiene dos opciones:
  - Disparar al primer toque.
  - Hacer un control orientado para sacar el balón de la franja central y encarar al portero en un 1 contra 1. En esta situación, el atacante dispone de tres segundos para rematar a puerta.
- Si el portero se hace con el balón, lanza un contraataque sacándolo del área y conduciéndolo con el pie hacia la portería contraria. El atacante que acaba de rematar a puerta pasa a ser defensa y puede retroceder para proteger la portería contraria, aunque antes deberá ir hacia el punto de cinco metros y pisarlo.
- Si el atacante marca, se queda en la franja y recibe otro pase del mismo sacador.
- Si el disparo se marcha fuera, el atacante se pone al final de la fila de la línea de banda y el siguiente entra en la franja central.

### Variaciones

#### 1.ª variación

- Situar a tres atacantes en la franja central y pedirles que decidan entre ellos quién rematará y si el remate va a ser de primeras o vendrá precedido de un control orientado.



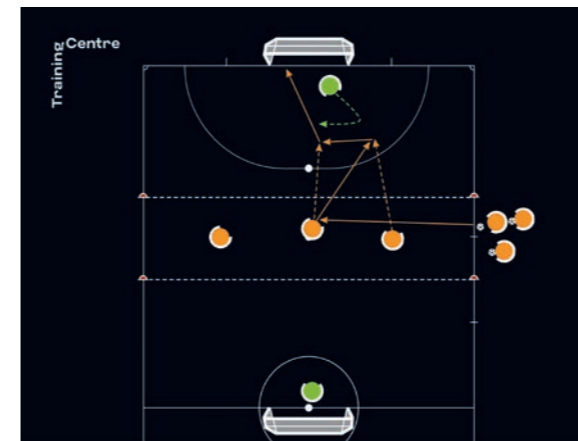
### FIFA Training Centre

#### 2.ª variación

- El atacante tiene la opción de habilitar a un compañero para que remate de primeras desde dentro del área.
- Si el guardameta atrapa el balón, lanza un contraataque. El último atacante en tocar el balón retrocede para defender, lo que generará un contraataque con una superioridad numérica de 2 contra 1.

#### Principios básicos

- Debe pedirse a los porteros que salgan de su línea de meta en cuanto detecten que el atacante ha optado por controlar el balón y no por rematar de primeras.



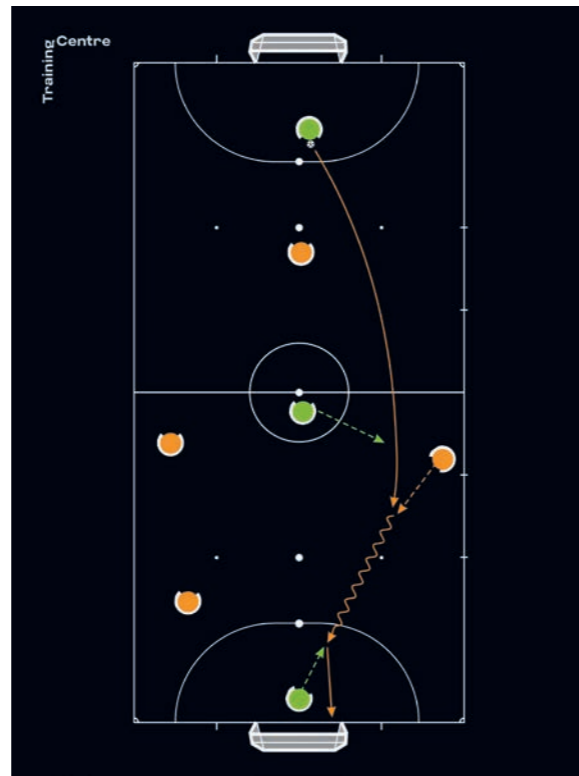
## Lanzamientos con la mano y 1 contra 1 desde los extremos

### Organización

- Usar el campo completo.
- Delimitar una zona de ataque en cada extremo de la pista, entre las líneas de meta y de 10 metros.
- Disponer 3 porteros de la siguiente manera: uno en cada portería y un tercero en la línea de centro.
- Situar un pivote en la zona de ataque en cada extremo de la pista.
- Poner 2 jugadores pegados a la banda en la línea de centro.

### Explicación

- Uno de los guardametas situado en una portería da inicio al ejercicio. Tiene que lanzar el balón con la mano hacia el pivote o hacia uno de los dos atacantes de las bandas. Todos ellos deben recibir el balón en la zona de ataque.
- Después de lanzar el balón, el guardameta debe correr y alcanzar la línea de banda antes de poder regresar para defender su portería.
- El otro portero intenta interceptar el saque con la mano del rival o defiende su meta en una situación de 1 contra 1 contra el atacante.
- Si el portero se apodera del balón, debe combinar con el pivote situado en la zona de ataque del otro extremo de la pista, que encara al guardameta contrario en una situación de 1 contra 1. En cuanto tenga el balón, el portero puede lanzarlo con la mano hacia el pivote si lo atrapa dentro del área o pasarlo con los pies si ha sido fuera. También puede disparar a puerta directamente.
- El portero situado en la línea de centro actúa como defensor y puede interceptar el lanzamiento (aunque deberá hacerlo con los pies). Si el portero intercepta un lanzamiento hecho con la mano, enviará el balón hacia el pivote que ataca la portería defendida por el guardameta que acaba de lanzarlo.



FIFA Training Centre

### Variaciones

#### 1.ª variación

- El atacante tiene que interceptar el pase, controlando el balón antes de que toque el suelo.

#### 2.ª variación

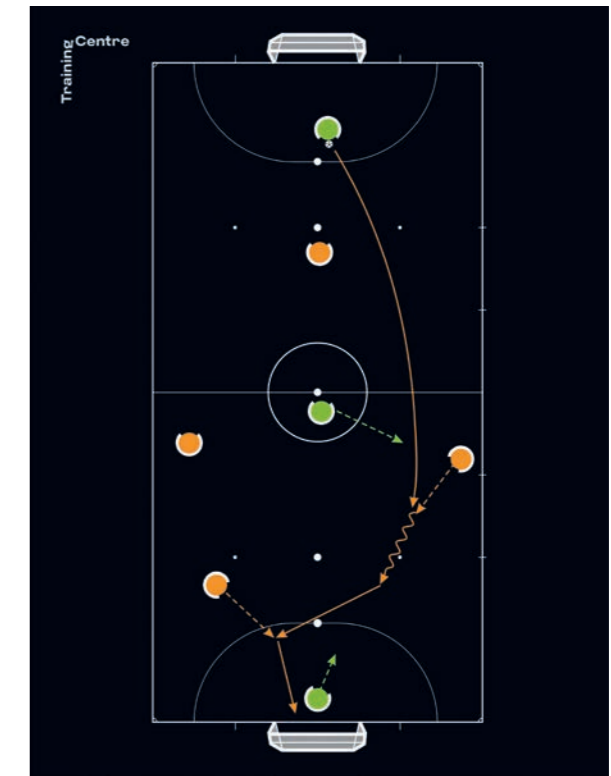
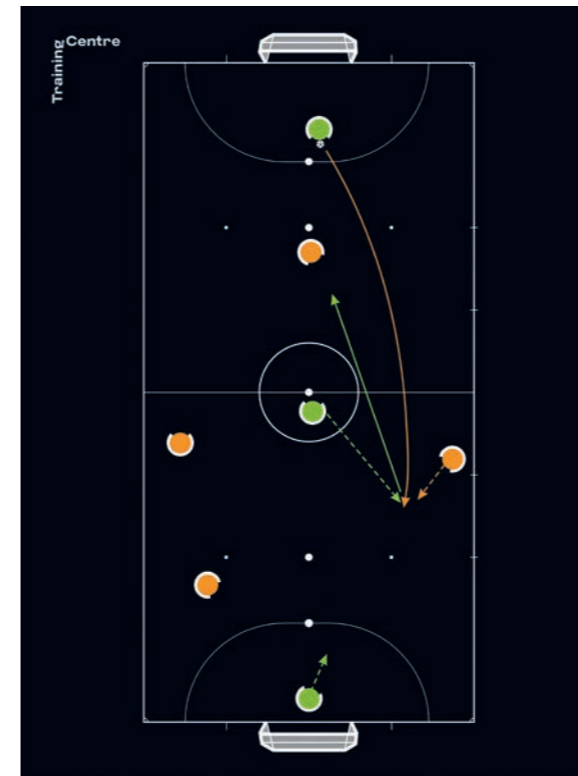
- Si el portero atrapa el balón, debe jugar raso hacia el pivote.
- El portero situado en la línea de centro puede utilizar las manos para interceptar los pases aéreos.

#### 3.ª variación

- El portero puede utilizar los pies para dar continuidad al juego.

#### 4.ª variación

- El portero no puede alejarse más de 9 metros de la portería antes de efectuar los pases.



#### 5.ª variación

- En función del tipo de pase que reciba para reanudar el juego, el portero lanzará un balón aéreo o enviará un pase raso con el pie.

#### 6.ª variación

- El atacante puede decidir si encara al guardameta en un 1 contra 1 o si combina con un compañero para que remate.

### Principios básicos

- En situaciones de 1 contra 1, los porteros deben intentar ubicarse en una posición central con respecto al balón y los postes.



#### Una publicación de:

Fédération Internationale de Football Association  
 FIFA-Strasse 20, apdo. de correos 8044, Zúrich (Suiza)  
 Teléfono: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com  
 Producido en Suiza

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este documento salvo con la autorización previa de la FIFA, en cuyo caso deberá citarse la fuente (Manual de Entrenamiento de Futsal de la FIFA © FIFA 2024).

El logotipo de la FIFA es una marca registrada.  
 Los emblemas oficiales de los respectivos torneos de la FIFA son marcas registradas.

© FIFA 2024

#### Contenidos y producción

División de Desarrollo del Fútbol Mundial  
 Departamento de Servicios de Desarrollo del Fútbol  
 Philippka GmbH & Co. g)

#### Recopilación de datos

Recursos internos de la FIFA

#### Diseño gráfico

Philippka GmbH & Co. g)

#### Fotografías

© Getty Images



**FIFA<sup>®</sup>**