

L'entrenament específic del porter de futbol per Xavier Ferrando

En Xavier Ferrando és llicenciat en INEF i entrenador de nivell 2. Ha fet un master en alt rendiment pel COE (aplicant els treballs a l'entrenament de porters).

## INTRODUCCIÓ

En un equip de futbol el paper que desenvolupa la figura del porter és molt particular, partint de l'objectiu primer de la seva actuació: evitar que la pilota entri a la pròpia porteria.

Per aconseguir aquest objectiu, el reglament dedica un capítol exclusiu a la seva actuació i la màxima diferència que podem trobar amb la resta de jugadors és que se li permet tocar la pilota amb les mans dins una àrea determinada.

Aquest fet, dóna gran varietat al repertori de gestos tècnics que pot realitzar, multiplicant les seves possibles accions de joc.

A més, la figura del porter ocupa sempre la posició més retrassada de l'equip, cosa que fa que les situacions de joc en què ell pugui participar siguin molt diferents a les que es pot trobar un jugador de camp, situacions normalment amb un alt component de risc.

Per tot això, el porter necessita un entrenament específic però no només en l'aspecte tècnic-tàctic, sinó també en l'aspecte físic, psicològic i teòric.

En un club de futbol s'hauria de dur a terme aquest entrenament específic un cop per setmana com a mínim, dividint als porters del club en grups d'entrenament segons l'edat (alevins-infantils i cadets-juvenils).

Cada grup d'entrenament ha de treballar uns objectius específics al llarg de les sessions, mitjançant exercicis de millora i adquisició de les tècniques específiques, treball de millora de les capacitats condicionals i situacions de joc reduït especialment dissenyades per tal que el porter sigui capaç de prendre decisions més ràpides i encertades durant la competició.

Per confeccionar un entrenament de porters que s'adapti exactament a les característiques del joc, s'ha de partir d'una anàlisi exhaustiva del joc en sí i del joc del porter en particular. Només d'aquesta manera serem capaços de cobrir totes les necessitats del jove porter per anar millorant.

## RELACIÓ ENTRE INTENCIONS TÀCTIQUES I TÈCNiques.

Si es comparen les intencions tàctiques del jugador amb les del porter podem trobar algunes diferències.

Les accions bàsiques del porter es poden agrupar en blocs, que també els podem fer servir per estructurar l'entrenament.

## DEFENSA DE LA PORTERIA

- La intenció bàsica del porter es aconseguir que la pilota no entri a la porteria. Aconseguint aquest objectiu de joc, després en les accions del porter hi ha un ordre de preferència d'un segon objectiu a aconseguir. És a dir, que aconseguint que la pilota no entri, el porter ha de mirar d'aconseguir:
  - Que la pilota no entri i aconseguir el seu control, és a dir, agafar-la.
  - Que la pilota no entri i que un company aconseguixi el seu control, es a dir, rebutjar-la lluny de l'abast dels contraris i prop d'un company
  - Que la pilota no entri però l'equip no recuperi la pilota i no pugui ser jugada per l'equip contrari, és a dir, enviar-la a còrner o fora de banda.
  - Que la pilota no entri però la pilota pot ser jugada per un contrari.

El conjunt de tècniques més utilitzades són els blocatges, les estirades, les prolongacions i els desviaments

Tanmateix, hi ha altres grups d'intencions tàctiques que cada vegada prenen més importància en el futbol modern.

## DEFENSA DE L'ESPAI AERI DE L'ÀREA

- La intenció bàsica d'interceptar la pilota i evitar així que pugui ser jugada per un jugador contrari. Un cop aconseguint aquest objectiu, també apareixen un seguit d'objectius complementaris a aconseguir.
  - El primer és aconseguir el control de la pilota
  - El segon és allunyar-la de la porteria, evitant que pugui ser jugada per un contrari i aconseguint que pugui ser jugada per un company
  - El tercer es evitar la rematada evitant que pugui ser jugada per un contrari però sense aconseguir la possessió de la pilota.

El conjunt de tècniques més utilitzades són les recepcions aèries i els rebuigs de punys, bé sigui amb un o amb els 2 punys.

## DEFENSA DEL JOC DE CAMP

- La intencions bàsiques del porter en aquestes situacions són 2, evitar la rematada dels davanters o dificultar-la al màxim per tal d'evitar el gol.

És un grup de situacions on el porter es troba cara a cara amb un o més davanters, ja sigui en situació d'avantatge ( el porter és més proper a la pilota que el davanter, en situació d'igualtat on el porter es troba a la mateixa distància que el davanter o en situació de desavantatge, on el davanter està més a prop de la pilota o la duu controlada.

El grup de tècniques que més s'utilitzen son els rebuigs amb els peus i les sortides en estirada.

## ACCIONS DE JOC OFENSIU

Les accions de joc ofensiu es divideixen bàsicament en 3 grups.

Accions on la pilota està en joc:

- L'objectiu tàctic de les accions són els mateixos que les accions dels jugadors, bàsicament són passar la pilota, superar a un contrari, transportar la pilota d'una zona a una altra o aconseguir el control de la pilota.

Les tècniques utilitzades són les passades, els controls, les conduccions i el regat en totes les seves possibles variants. Està clar que per la funció en el joc alguns predominen més que altres.

- També es dona el cas de que la pilota està en joc però el porter la té a les mans. L'objectiu doncs és iniciar l'atac de l'equip passant la pilota a un company o enviant-la a una zona determinada.

Les tècniques que s'utilitzen són els serveis amb la mà i de volea amb les seves variants.

Accions on la pilota no està en joc:

Són les situacions de servei de faltes, serveis de porta i fores de joc bàsicament.

- L'objectiu a part de posar la pilota en joc, és passar-la a un company o enviar-la a una zona determinada.

La tècnica utilitzada normalment és la de la passada amb l'interior o el colpeig llarg amb l'empeine frontal.

Accions tècniques que un porter realitza en joc

Accions defensives		
Blocatge	ALT	El blocatge alt es el blocatge d'una pilota xutada o rematada per sobre l'alçada de les espatlles.
	MIG	El blocatge mig es el blocatge d'una pilota xutada o rematada entre les espatlles i els genolls.
	BAIX	El blocatge baix es el blocatge d'una pilota xutada o rematada a una alçada per sota dels genolls.
	EST. LAT.Dreta	És el blocatge d'una pilota realitzant una estirada lateral, pot ser una pilota alta, mitja o baixa, al costat dret del porter.
	EST. LAT. Esquerra	El mateix que l'anterior però al costat esquerre.
Desviament	ALT	És l'acció de desviar la pilota per sobre el travesser. No precisa estirada.

	PEU	És l'acció de desviar amb el peu un xut o remat a porta. Normalment s'utilitza en xuts propers i accions ràpides.
	EST. LAT. Dreta	És l'acció de desviar la pilota realitzant una estirada lateral. Es pot fer amb la mà del costat de l'estirada o a mà canviada.
	EST. LAT. Esquerra	El mateix que l'anterior però al costat esquerre.
	ENRERA	És l'acció de desviar la pilota per sobre el travesser o la línia de fons fent una estirada enrera. Normalment s'utilitza quan la pilota supera per sobre al porter.
Joc aeri	RECEP. FRONTAL	És la recepció aèria d'una pilota enviada a l'àrea gran des d'una posició centrada, en relació a la perpendicular de la porteria.
	FRONT. 1 PUNY	És el gest d'allunyar una pilota amb trajectòria frontal donant-li un cop de puny amb una mà.
	FRONT. 2 PUNYS	El mateix que abans però el colpeig a la pilota es fa amb els 2 punys a la vegada.
	RECEP LATERALS	És la recepció aèria d'una pilota centrada a l'àrea des d'una posició lateral, en relació a la porteria.
	LAT. 1 PUNY	És el gest d'allunyar una pilota amb trajectòria lateral donant-li un cop de puny amb una mà.
	LAT. 2 PUNYS	El mateix que abans però el colpeig a la pilota es fa amb els 2 punys a la vegada. No es sol utilitzar molt.
Rebuig	PEU	És el gest de colpejar la pilota amb el peu des de fora o dintre de l'àrea amb la intenció d'allunyar-la de la porteria. Es considera rebuig quan la pilota no porta perill ni direcció a porteria, sinó que es troba en una situació que pot arribar a ser perillosa.
	CAP	És un rebuig en una situació similar a l'anterior però realitzada amb el cap.
Sortides	MANS	És l'acció que realitza el porter corrent en direcció a la pilota i estirant-se per agafar-la dins l'àrea de meta abans que els rivals.

(situacions 1x1)	IGUALTAT	<p>Els següents aspectes no són gestos tècnics pròpiament dits però són una situació que demanda d'una actuació específica. El porter ha de realitzar la variant de desplaçament o estirada que és important remarcar.</p> <p>En aquest cas es la situació on el porter es troba a la mateixa distància de la pilota que el davanter, i ha de decidir entre aguantar o fer una sortida amb les mans.</p>
	INFERIORITAT	El davanter encara al porter amb la pilota controlada, el porter ha de sortir i tancar angle i aguantar. Finalment realitzar una estirada cap a la pilota.
	AVANTATGE	El porter està a menys distància de la pilota que el davanter. Ha de realitzar un blocatge baix o una sortida amb les mans.

Accions ofensives		
Joc amb el peu	CONTROL	És el gest que realitza el jugador per deixar la pilota en òptimes condicions per a ser jugada per ell mateix.
	REGAT	Es l'acció de desbordar l'adversari sense perdre el control de la pilota.
	CONDUCCIÓ	És l'acció de portar la pilota per terra amb els peus sense perdre el seu control.
	PASSADA LLARGA	És el colpeig de la pilota amb el peu per enviar-la a un company que es troba situat a més de 15-20 m.
	PASSADA CURTA	És el colpeig de la pilota amb el peu per enviar-la a un company que es troba a menys de 15-20 m.
Serveis	PEU (VOLEA O SOBREBOT)	És l'acció de posar en joc la pilota amb el peu, quan el porter la té controlada a les mans. La pilota passa de la mà al peu sense botar, o és colpejada després d'un bot.
	PORTA	És l'acció de posar la pilota en joc després d'un servei de porta. Es pot utilitzar una passada llarga o curta. Normalment el colpeig intenta ser el més potent possible.
	FALTA,FJ	És l'acció de posar en joc la pilota després

		d'una falta o un fora de joc. També es pot utilitzar una passada curta o llarga o un xut potent.
	MÀ	Es l'acció de passar la pilota amb la mà a un company. Normalment és l'inici del propi atac.

Un cop hem analitzat el que hem d'entrenar i perquè ho hem d'entrenar, hem de començar a pensar com estructurarem l'entrenament al llarg de la vida esportiva del porter.

L'entrenament com se sap es un procés llarg que varia segons l'etapa on es troba l'esportista.

Si volem que el resultat de l'entrenament sigui òptim, aquest entrenament s'ha d'estructurar de forma que s'adapti al nivell i a les característiques de cada edat.

D'aquesta forma aconseguirem en les primeres etapes crear les bases perquè en les posteriors el rendiment i l'entrenament arribin a un major nivell.

L'edat d'inici dels nens al futbol en un club es situa entre els 6 i els 9 anys, i el màxim rendiment se sol assolir en l'etapa sènior, a partir dels 19-20 anys, encara que pot donar-se el cas de condicions excepcionals que permeten als porters debutar més joves a primera divisió. També en el cas del porter es sol endarrerir el màxim rendiment, pel paper important que hi juga l'experiència.

El procés d'entrenament doncs dura una mitja d'entre 10 i 15 anys fins arribar a l'alt rendiment o a la culminació de l'etapa sènior.

Les característiques d'entrenament de les capacitats més rellevants en els porters segons l'edat son les següents:

(Introducció:

Dins de cada categoria es divideixen els continguts d'entrenament en 5 àrees: física, tècnica, tàctica, psicològica i teòrica. En el treball em referiré a les 3 que considero més importants: física, tècnica i tàctica. Cada cicle té uns objectius generals que ens porten a uns objectius específics, que poden anar evolucionant també segons les característiques dels nostres jugadors. Després es treballaran els continguts mitjançant certes tasques d'entrenament o ensenyament-aprenentatge. Dins de cada cicle inclouré un resum dels continguts d'entrenament i les formes didàctiques que més utilitzaria.)

## PLANIFICACIÓ DELS OBJECTIUS I CONTINGUTS A DESENVOLUPAR EN L'ETAPA BENJAMÍ I ESCOLA DE FUTBOL

Aquesta etapa engloba l'entrenament des dels 6-7 anys fins als 10.

És l'etapa on els nois normalment comencen a jugar a futbol regularment i tenen el primer contacte amb l'entrenament i la competició.

Dins d'aquesta etapa, i en les estructures d'entrenament, tots els alumnes de l'escola penso que haurien de fer de porter en alguna ocasió i els porters de jugadors. D'aquesta forma, el coneixement total del joc serà més ampli i podem fer descobrir així aquesta posició a tots els nois.

En moltes ocasions els jugadors no s'han plantejat mai jugar de porter i aquesta pot ser una bona manera perquè els nois potser tinguin interès.

D'una altra forma, als porters també se'ls ha de fer jugar de jugador, doncs és molt important el domini de la pilota en el joc ofensiu i també perquè tinguin una millor comprensió de la tècnica i tàctica del joc.

L'entrenament específic de porter no ha de ser molt important, però dedicar-hi certa part pot ser molt beneficiós pel jugador si es fa bé.

#### OBJ.GENERALS DEL CICLE:

- Millorar la qualitat i quantitat d'accions específiques pròpies de la posició de porter i de joc en general.
- Millorar la participació en el joc ofensiu i defensiu de l'equip.
- Dotar al jugador d'una àmplia base motriu.
- Fomentar interès i motivació per la pràctica del futbol en temps d'oci i satisfer així les seves necessitats lúdiques.

#### OBJ. ESPECÍFICS DEL CICLE:

##### ÀREA TÈCNICA:

- Perfeccionar l'execució dels següents gest tipus i accions específiques:
- Posició inicial
- Blocatges
- Estirades laterals, dreta i esquerra.
- Recepcions aèries
- Saques amb el peu
- Llançaments amb la mà.
- Millorar també els aspectes comuns amb la resta de jugadors:
- Conducció
- Control
- Passades
- Regat
- xut
- Millorar la presa de decisions per obtenir una acció més ràpida i efectiva.