



El regate de *Álvaro Segura*

El portero

En el regate de hoy vamos a hablar sobre el portero, tal vez el jugador con más responsabilidades dentro del equipo. Veremos que, en la práctica del fútbol, para defender la portería no basta con situarse entre los tres *palos*.

Ocurre muchas veces que, cuando planteamos un partidillo informal, a muy pocos les gusta el rol de portero, porque lo entienden alejado del gol. Sin embargo, no hay otra posición en el campo tan determinante como para que, en cualquier momento, pueda cambiar el resultado del partido. No todo en el fútbol se reduce al gol.

Un rol ¿implicado o complicado?

El guardameta es imprescindible para el desarrollo del juego: un equipo, bajo ninguna circunstancia, puede jugar sin portero. Si hay una lesión o expulsión, se sustituirá por un reserva; y si se han producido las sustituciones, un jugador de campo ha de reposicionarse como portero.

Entre los **deberes** de los porteros, encontramos los siguientes:

- a. Realizar todas las acciones propias de un jugador de campo.
- b. Tomar decisiones de forma constante durante el transcurso del partido.
- c. Poder utilizar las manos dentro de su propia área:
 - Siempre que el último jugador en tocar el balón haya sido un adversario
 - Haya recibido un pase de un compañero con la cabeza o el pecho
 - Que el balón le llegue procedente de un despeje de cualquier compañero
- d. Dirigir a su defensa.
- e. Tener el mando en su área.
- f. Controlar la colocación de las barreras para los lanzamientos de falta.
- g. Indicar la ubicación de los contrarios a sus defensas, y a éstos, su mejor posición.

En el ámbito deportivo

Dentro del ámbito deportivo, el rol de portero es uno de los más difíciles, ya que se deben conocer acciones técnicas que un jugador de campo no necesita saber (por ejemplo, la del bloqueo). En fútbol base, es bueno que todos los jugadores prueben alguna vez la posición de portero, ya que los futbolistas están en proceso de formación, y así, desde pequeños, les es más fácil aprender y valorar las responsabilidades que asume un guardameta.

El fútbol, durante las categorías propias de la enseñanza, debe de ir progresando hasta asignar un plan de entrenamiento propio para los porteros, aunque también deban entrenar con el grupo de futbolistas de campo.

Comunicación en la portería

Todo portero, además de las funciones que le se presuponen, debe de ser un buen comunicador. Desde su ubicación, pueden visualizar todo el campo de fútbol. Esto debe aprovecharse para comunicar y sugerir movimientos internos a sus compañeros, ya que su visión de juego es la más global de cuantos están en el campo.

Los porteros y el fútbol base

Dentro del fútbol base, la posición de portero está muy valorada, por eso de que, en muchas ocasiones, los jóvenes no quieren ocuparla por los riesgos que conlleva. Por eso insistimos en que todos pasen por el rol de portero alguna vez, ya bien sea durante entrenamientos o en partidos oficiales. En fútbol base los puestos específicos no existen.

Entrenamiento para porteros

Actualmente, se dedica mucho más tiempo que nunca al entrenamiento del portero. Cada equipo, sobre todo en ámbitos profesionales (y no necesariamente de élite), suele tener un entrenador especializado en la preparación de los guardametas. En los entrenamientos para porteros se suelen simular situaciones de «juego real».

Este plan de formación implica tanto trabajos individuales (de tipo técnico y físico), como acciones colectivas (junto al resto del equipo).

Para ser portero...

Como ocurre con otras posiciones, también existen aptitudes que pueden indicar que un jugador puede ser un buen portero: Entre las cualidades físicas, están una buena estatura, un peso adecuado para su altura, demostrar fuerza y elasticidad corporal, capacidad de reacción («reflejos»), flexibilidad, resistencia y velocidad.

Pero también han de valorarse una serie de cualidades psíquicas o mentales, como la personalidad, su capacidad de comunicación y decisión, su valentía, capacidad de concentración, constancia en su trabajo, e incluso imaginación (o creatividad).

Desde la base, un plan formativo ideal pasaría por trabajar y entrenar todos los factores que envuelven el rol de portero. Ah, y no olvidéis que ¡los porteros también pueden marcar goles!

Bueno, dejamos aquí el regate de esta semana. Espero que ayude para seguir creciendo como deportistas y, desde hoy, como porteros. ¡Hasta la próxima!

Instituciones colaboradoras:



Síguenos en:



Comentarios:

info@contarconelfutbol.es

www.contarconelfutbol.es

Patrocinador oficial:



Secretaría Pedagógica

954 296 038

