



# PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT DEL PORTER DE FUTBOL A CIFOS



Rubén Martínez:

- Tècnic especialista en l'entrenament de porters de futbol.
- Ex-jugador F.C.Barcelona (1er equip) i Hercules d'Alacant
- Actualment jugador del F.C.Badalona





# PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT DEL PORTER DE FUTBOL A CIFOS

El **CENTRE DE PERFECCIONAMENT ÒRBITA STOITCHKOV** contempla dos programes per la millora de les accions tècniques , tàctiques i físiques dels porters:

Els objectius d'aquests programes son :

- **LA INICIACIÓ**
- **LA ESPECIALIZACIÓ I/O**
- **EL PERFECCIONAMENT DELS PORTERS**

Donada la complexitat de la funció del porter de futbol dintre del col·lectiu CIFOS proposa un programa individualitzat per a la millora de les qualitats específiques del porter .

Aquest programa pretén iniciar, millorar i perfeccionar a tots aquells porters que en els seus clubs d'origen no disposen del temps suficient per a poder incidir en els elements propis del joc i que es basen en els següents aspectes:





# PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT DEL PORTER DE FUTBOL EN CIFOS

- Accions tècniques defensives (blocatges, desviaments, etc.)
- Accions tècniques ofensives (passada, llançament, joc de peus, etc.)
- Coneixement del joc, domini de la posició a l'àrea
- Desenvolupament de les capacitats condicionals i coordinatives en funció de l'edat.

Tots els interessats han de posar-se en contactes amb Antonio Sánchez (Director Tècnic de de CIFOS): [asanchez@campusinternacional.com](mailto:asanchez@campusinternacional.com) .

Una vegada coneixi les vostres necessitats, us farà una proposta del millor programa per a realitzar i assolir els objectius que ens plantejem : dies d'entrenament necessari, tipus de programa, aspectes a millorar o potenciar, etc...

Posem a la vostra disposició dos programes específics que, una vegada hagim valorat les vostres necessitats, us proposarem: :





# PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT

## PROGRAMA GLOBAL

- Entenament per nivells d'edat per a la millora dels continguts tècnics, tàctics i físics específics del porter de futbol.
- Opció de poder escollir un o dos dies d'entrenament.
- S'oferirà un informe periòdic de la evolució del jugador/ a.
- Aquest programa va dirigit a qualsevol porter/a de l' escola o de qualsevol altre Club.





# PROGRAMES DE PERFECCIONAMENT

## PROGRAMA PERSONALITZAT

- Entrenament INDIVIDUALITZAT per a la millora dels continguts tècnics, tàctics i físics específics del porter de futbol.
- Grabació de partits que realitza amb el seu equip.
- Desglosament de les accions tècniques , tàctiques i físiques a corregir o potenciar.
- Reunió amb el jugador per mostra vídeo del seu partit comentar-li sobre el que hem de incidir per a la seva millora.
- Informe inicial de tots els punts a tractar en el programa.
- Informe periòdic de la evolució del jugador.
- Opció de poder escollir un o dos dies d'entrenament.



# A CONTINUACIÓ PRESENTAREM

## EL PORTER DE FUTBOL:

- 1- DESCRIPCIÓ DE LES ETAPES FORMATIVES.
- 2- ESQUEMA GENERAL DE CONTINGUTS TÈCNICS ESPECÍFICS DEL PORTER DE FUTBOL.
- 3- ESQUEMA GENERAL DE CONTINGUTS TÀCTICS ESPECÍFICS DEL PORTER DE FUTBOL.



# NIVELL 1 : INICIACIÓ

## 6-7 ANYS, PRE-BENJAMÍ

- ▶ **FINALITAT:** La finalitat del nivell 1 és la d'aconseguir la total familiarització del porter amb la pilota, així com tenir una mínima aproximació als elements tècnics específics mes adequats al seu nivell.
- ▶ **METODOLOGIA:** Els continguts aplicats a aquest primer nivell estaran canalitzats a través d'un treball global, ja que queden ajustats amb major precisió als objectius genèrics fixats, combinat amb un mínim treball complementari de caràcter mixt i analític.
- ▶ **FORMES DIDÀCTIQUES:** Les situacions pròximes al joc real, jocs amb presa de decisió (tàctica) i els exercicis analítics (tècnica) seran els principals arguments utilitzats en aquest context, i seran el natural desenvolupament del joc el que originarà l'aparició de les accions tècniques específiques a treballar.



## NIVELL 2 : APRENTATGE

### 8-9-10-11 ANYS, BENJAMÍ / ALEVÍ

- ▶ **FINALITAT:** La finalitat fonamental d'aquest segon període, és la d'aconseguir un nivell mig en les accions genèriques inherents al joc real, així com la iniciació a unes determinades accions tècniques específiques.
- ▶ **METODOLOGIA:** Des del punt de vista metodològic, en el nivell 2 es manté una base fonamental que respon a l'aplicació global dels continguts, però d'altra banda, es crea una nova tendència orientada cap a un tipus de treball amb major component analític..
- ▶ **FORMES DIDÀCTIQUES:** Les situacions pròximes al joc real seguiran sent el principal argument utilitzat en aquest context, encara que ja pren un major protagonisme el treball analític (exercicis i tasques tancades), que ens permetrà treballar en major profunditat les accions tècniques específiques.



# NIVELL 3 : DESENVOLUPAMENT

## 12-13 ANYS, INFANTIL

- ▶ **FINALITAT:** La finalitat fonamental d'aquest nivell 3, és la d'aconseguir un nivell alt en les accions genèriques inherents al joc real, així com el perfeccionament d'unes determinades accions tècniques específiques.
- ▶ **METODOLOGIA:** En el nivell 3, s'equilibren els percentatges de l'aplicació global dels continguts amb el treball d'un major component analític.
- ▶ **FORMES DIDÀCTIQUES:** Els exercicis i tasques tancades, que tenen un marcat caràcter analític, són combinats en la totalitat de l'entrenament amb jocs i situacions mes pròximes a la realitat del joc.



## NIVELL 4 : DOMINI

### 14-15 ANYS, CADET

- ▶ **FINALITAT:** La finalitat prioritària en el nivell 4 del programa respon a la consecució per part del porter d'un alt domini de les accions genèriques inherents al joc real, així com un alt domini de les accions tècniques específiques treballades.
- ▶ **METODOLOGIA:** En aquest àmbit existeix una transformació substancial, ja que el plantejament de situacions analítiques cobra un major protagonisme que les situacions globals.
- ▶ **FORMES DIDÀCTIQUES:** La característica més representativa aquí és el pas d'un context de joc real, a la predominança d'exercicis orientats a la millora exclusiva de les accions tècniques específiques (exercicis i tasques tancades).



## NIVELL 5 : RENDIMENT

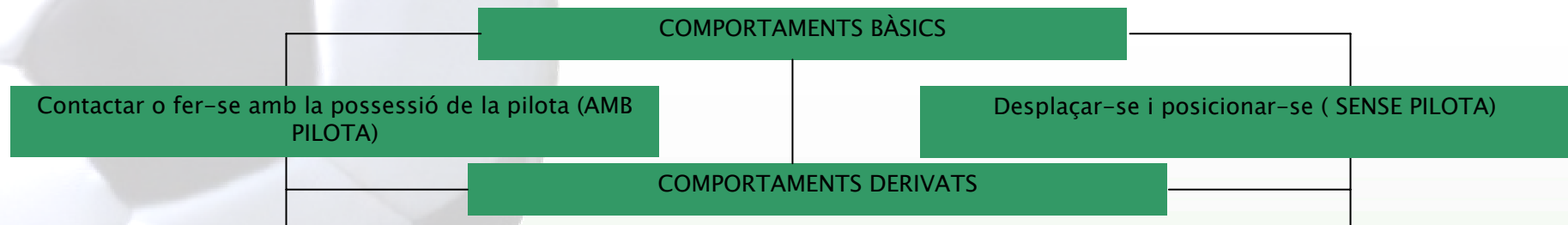
### 16-18 ANYS, JUVENIL

- ▶ **FINALITAT:** La finalitat és clara en aquest cinquè període. El porter ha de tenir les condicions necessàries per a oferir un rendiment òptim en un marc competitiu de màxim nivell.
- ▶ **METODOLOGIA:** La base del treball passa a ser analítica, i les situacions globals es limiten a la pròpia competició i a la participació de tasques amb grup.
- ▶ **FORMES DIDÀCTIQUES:** El component fonamental a treballar passa a ser les accions tècniques específiques mitjançant exercicis i tasques tancades analítiques. Els aspectes propis del joc real queden sotmesos a ells, encara que no desapareixen.



# ESQUEMA GENERAL DELS CONTINGUTS TÈCNICS ESPECÍFICS DEL PORTER DE FUTBOL





**INTERVENCIIONS**

**OFENSIVES**

**DE REINICI**

- Servei de porteria  Curt
- Cop franc  Mig  Llarg

**DE CONTINUÏTAT**

- Passada de mà  curta  mitja  Llarga
- Passada peu  Volea frontal  Volea lateral  Bot prompte
- Control  Clàssic  Orientat
- Conducció  Recta  Corba
- Dribbling  Simple  Compost
- Cobertura  Estàtica  Dinàmica

**DEFENSIVES**

**DE RECUPERACIÓ**

- Blocatge  Blocatge frontal  Blocatge lateral  Blocatge en sortides

**DE NO RECUPERACIÓ**

- Desviament  Sense caiguda  Amb caiguda
- Prolongació  Lateral  Frontal  Punys
- Rebuig  Cap  Peu  Estàtic  Dinàmic
- Rebuig (1x1)  Estàtica  Dinàmica
- Cobertura  Estàtica  Dinàmica

**MOBILITZACIONS**

**PRÈVIES AL CONTACTE**

- Posició Bàsica
- Salts
- Girs
- Estirades

**POSTERIORES AL CONTACTE**

- Caigudes
- Recuperacions



# ESQUEMA GENERAL DELS CONTINGUTS TÀCTICS ESPECÍFICS DEL PORTER DE FUTBOL



# COMPORTAMENTS TÀCTICS

## OFENSIVUS

### CONTROLAR EL RITME I TEMPORITZAR EL JOC

- Sortida organitzada (atac organitzat)
  - curta distància
  - mitjana distància
- Sortida ràpida (contraatac)
  - llarga distància

### AJUDAR PERMANENTMENT

- Suports
  - aproximació
- Comunicació i posicionament
  - vigilàncies ofensives

### DONAR CONTINUÏTAT I ORIENTAR EL JOC

- Canvis d'Orientació
  - curta distància
  - mitja distància
- Canvis de joc
  - llarga distància

## DEFENSIVUS

### AJUDA PERMANENTMENT AMB LA PILOTA EN JOC

- Inhibir l'acció del adversari mitjançant el posicionament
  - posicionament en bisectriu
  - reducció d'angles
  - cobertura a línia defensiva
- Inhibir l'acció del adversari mitjançant la comunicació
  - vigilàncies defensives
  - orientació en els marcatges

### FER-SE AMB LA PILOTA O INTERROMPRE EL JOC MITJANÇANT LES SORTIDES DE PORTERIA

- Recuperació i/ o intercepció de la pilota:
- Sortida en anticipació a una pilota dividida
- Sortida en 1X1 a una pilota controlada

### AJUDAR EN LES JUGADES A PILOTA PARADA (ESTRATÈGIA DEFENSIVA)

- Organitzar defensivament a l'equip mitjançant la comunicació
  - marcatge home
  - formació de barreres, córnes, faltes frontals, faltes laterals
- Posicionament Específic
  - percepció, anticipació, etc...
- Actuació en el Penal





RUBEN MARTINEZ  
CAMPUS INTERNACIONAL '09 - BARCELONA