



Titulo: Propuesta de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del portero de Balonmano de la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Provincial "Héctor Ruiz Pérez.

Autor: Rafael Carrero González

Tutor: M.Sc. Oslaida Quesada Jova

Consultante: DrC. Alberto Sánchez Oms.

"Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución"

CURSO 2008-2009

Pensamiento

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido, es preparar al hombre para la vida”.

José Martí

Dedicatoria

✚ *De quienes ha surgido y a quienes le debo horas de sacrificio y desvelo, a mi tía, papá y toda mi familia en general.*

✚ *A esa obra grande que ha permitido hoy lo que somos "La Revolución".*

Agradecimiento

- ✚ *Al M.Sc. Oslaida Quesada tutora de este trabajo por su esfuerzo y ayuda. Moisés Cásales y todo el colectivo de Balonmano.*
- ✚ *A todo el claustro de profesores que con su constante exigencia, ejemplo y dedicación nos ofrecieron todos sus conocimientos.*
- ✚ *A la Revolución que con sus programas y proyectos le da a los jóvenes la posibilidad de superarse y seguir adelante.*
- ✚ *A todas las personas que contribuyeron a la realización de este trabajo.*

Índice

	Pág
<i>Introducción.....</i>	1
Capítulo I: Constatación del estado actual en relación con los ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano	9
Capítulo II: Caracterización de la preparación técnica y en especial la técnica del portero en Balonmano.	12
2.1- <i>Consideraciones acerca de la Preparación Técnica.....</i>	12
2.2- <i>Consideraciones acerca de la técnica del portero en el Balonmano.....</i>	15
Capítulo III. Presentación de la Propuesta y Valoración de los Especialistas sobre la misma.	24
.....	
<i>Conclusiones.....</i>	46
<i>Recomendaciones.....</i>	47
<i>Referencias Bibliográficas.....</i>	48
<i>Bibliografía.....</i>	49
<i>Anexos</i>	

RESUMEN

En el trabajo se realiza una propuesta de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas en el portero de Balonmano en la categoría 13 -14 años masculinos de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara. Entre los métodos y técnicas utilizadas, se realizó el trabajo de mesa para la revisión de los Programas de Preparación del Deportista, antecedentes y vigente, se aplicó una encuesta a profesores y entrenadores, así como observaciones a entrenamientos, con el objetivo de conocer el estado actual en el trabajo de los porteros, y los aspectos metodológicos fundamentales que se aplican durante el proceso de entrenamiento deportivo, lo que nos brindó que existe poco dominio de ejercicios y no hay una bibliografía actualizada relacionada con estos para la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano, por lo que fue necesario elaborar esta propuesta de ejercicios en aras de enriquecer el trabajo metodológico de los entrenadores en función de mejorar su desempeño. Los criterios recogidos de los especialistas, evidencian que la propuesta de ejercicios para los entrenadores es un material de consulta que les ayudará en el trabajo con los porteros como guía teórico metodológica en el proceso de entrenamiento de esta importante posición, opinan además que la propuesta presentada reúne los elementos necesarios para el logro de los objetivos, en el proceso de enseñanza de la técnica y en especial en la enseñanza de las paradas.

INTRODUCCIÓN.

El deporte es catalogado como el fenómeno social más relevante del siglo pasado, millones de personas siguen día tras día sus emociones y manifestaciones, por su importancia social ha ido evolucionando y desarrollándose desde sus inicios a la actualidad.

Los especialistas del deporte han puesto a la ciencia en función de la actividad deportiva y han obtenido resultados relevantes. La investigación científica apoya activamente la labor de perfeccionamiento de la maestría deportiva para garantizar altos rendimientos y la excelencia deportiva. Esto genera la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo con proyecciones teórico – prácticas cada vez mayores. En este sentido la preparación técnico - táctica del deportista cobra mayor importancia y significado dentro del proceso de entrenamiento deportivo.

El Balonmano es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que señalan que sus orígenes se remontan a la antigüedad. Así, en la Antigua Grecia ya se practicaba un juego de pelota con la mano, conocido como el juego de Ucrania en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana, los practicantes lanzaban la pelota al aire en dirección a las nubes y la cogían saltando, antes de que sus pies volvieran a pisar el suelo, este juego lo llevó a describir Homero, en uno de los libros fundamentales de la Literatura Clásica, La Odisea.

Posteriormente, también entre los romanos el médico Claudio Galeno había aconsejado a sus enfermos la práctica del "Harpaston", una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos, ya en la Edad Media, el trovador Walter Von der Vogelwide describió asimismo el "juego de la pelota", que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecida a como se lo pasan ahora los jugadores de Balonmano.

Durante la Edad Media, los juegos de pelota con la mano eran practicados principalmente en la corte y fueron bautizados por los trovadores como los primeros juegos de verano. En todo caso, eran juegos y prácticas deportivas no estructuradas, sin ningún tipo de reglamento ni de normas.

Sin embargo, los orígenes modernos del Balonmano datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como complemento para entrenar y preparar a los gimnastas. En 1892, un profesor de Gimnástica, Honrad Koch, creó el Raffballspied, con características muy parecidas al actual Balonmano. En ese tiempo, en Checoslovaquia, se practicaban en las escuelas un juego en el que cada equipo estaba formado por 7 jugadores. Se denominaba "Hazena" y su primer reglamento apareció en 1905.

En 1898 en un Instituto de Enseñanza Media de Dinamarca, Holger Niesel, un profesor de Gimnasia, introducía un juego nuevo con un balón pequeño, al que se llamo Handball. Se trataba de meter goles en una portería, de una manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos.

Pero los pocos historiadores que se han atrevido a profundizar en los orígenes del actual Balonmano apuntan a un profesor de Educación Física, afincado en Berlín, llamado Máx. Heiser, como el verdadero y legítimo "padre" de esa modalidad deportiva, jugaba con sus alumnas en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907. El juego que creó se denominó "Torball" basdos en otros juegos parecidos. Dos años más tarde, un compatriota de Heiser, Kart Schelenz, inventa un nuevo juego, al que le puso el nombre de "Handboll" inspirado principalmente en el Fútbol. Las reglas eran idénticas, con la diferencia que se jugaba con la mano. Cada equipo estaba compuesto por 11 jugadores y se practicaba sobre un terreno de fútbol. Después de la Primera Guerra Mundial se asienta definitivamente este juego. En Alemania, prácticamente, se convierte en el Deporte oficial. Sin embargo, Uruguay reivindica la paternidad de este deporte, donde comenzó a ser muy conocido en 1916 un juego muy parecido al actual.

El Balonmano se encuentra incluido entre los llamados juegos deportivos y constituye uno de sus más dinámicos deportes de sala, además este proporciona a través de sus múltiples exigencias las condiciones favorables para la formación y desarrollo de habilidades motoras, así como para el perfeccionamiento de capacidades físicas.

El juego de Balonmano observado desde fuera es una actividad de elevada exigencia física, que implica movimientos de dominio del cuerpo y movimientos de manejo de la pelota. Pero siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego, que está definido por la incertidumbre que produce la pelota, la situación de los adversarios y la situación de los compañeros.

El Balonmano, disciplina muy joven en nuestro país, presenta un rápido desarrollo y un incremento notable en cuanto a participantes. Esto se debe entre otras razones, a la gran semejanza de los elementos técnicos y de las reglas del juego de este deporte con el Baloncesto y el Fútbol.

En Cuba se introduce por primera vez de estudiantes cubanos que cursaron estudios para instructores deportivos en la Republica Democrática Alemana, en 1962 y se inicia su práctica en la escuela superior de Educación Física Comandante "Manuel Fajardo" y en algunas unidades militares.

No es hasta el 9 de Marzo de 1973 que se crea la Federación Nacional de Balonmano de Cuba y se incorpora este deporte al calendario nacional de Competencias Deportivas del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER). En este mismo año se convoca al primer Campeonato Nacional de Balonmano Masculino.

En 1974 Cuba realiza su primera confrontación Internacional y de todas las competencias internacionales en que ha participado nuestro seleccionado nacional se destaca el 2do lugar obtenido en 1976 en el torneo Internacional de Praga.

En 1976 se comienzan a dar los primeros pasos para la incorporación de las mujeres a este deporte que se organiza en este mismo año el primer Campeonato Nacional Especial. En 1977 pasa a integrar el programa de deportes de los juegos escolares y juveniles nacionales, y en los planes de estudio de la Educación Física, para ser practicado por los escolares, con lo que se garantiza la práctica masiva de este deporte.

El Balonmano, dada las exigencias actuales de preparación producto de los continuos cambios en el escenario competitivo, en su reglamentación en busca de una mayor espectacularidad y en las formas de preparar a los atletas para las competiciones, hacen que la preparación técnico-táctica del juego ocupen un lugar especial en el entrenamiento de los deportistas en aras de poder cumplir con sus propósitos y así obtener altos resultados deportivos.

Desde los últimos campeonatos nacionales, la provincia de Villa Clara ha logrado ubicarse en lugares destacados, además de contar con una excelente promoción de atletas a los equipos nacionales.

En la provincia de Villa Clara se han realizado varias investigaciones relacionadas con las acciones ofensivas y defensivas que se producen en el Balonmano incluyendo aspectos relacionados con los sistemas defensivos y sus indicaciones metodológicas, así como el estudio y mejoramiento de la efectividad de los tiros a puerta desde diferentes zonas del terreno. Sin embargo no se ha potenciado el estudio de la enseñanza de los elementos técnicos del accionar defensivo del portero, conociéndose que su comportamiento influye más que el de cualquier otro jugador en el rendimiento del equipo.

Una de las funciones defensivas del Portero lo constituye las paradas de los balones lanzados por el contrario desde diferentes ángulos del terreno, que al cumplirla con efectividad puede evitar que le anoten un gol y a la vez contribuir a la continuidad de la transición ofensiva de su equipo en aras de la victoria.

Sobre esta temática, parada de balones, se pudo constatar en la revisión bibliográfica que no existen orientaciones de cómo enfrentar el trabajo con los Porteros que les permita desarrollar habilidades para lograr su objetivo: parar balones. Por lo que la motivación y el interés por la realización de esta investigación aumentaron considerablemente.

Por tanto se hace necesario elaborar esta propuesta de ejercicios en aras de enriquecer el trabajo en la enseñanza de las paradas del Portero en el Balonmano, que ayuden a realizar su labor de forma organizada y metodológica en su desempeño.

Mediante las observaciones realizadas a los entrenamientos, entrevistas a los profesores y entrenadores, la revisión de documentos, en especial el Programa de Preparación del Deportista de Balonmano, así como la bibliografía actualizada relacionada con ejercicios para la enseñanza de las paradas del Portero y el libro de selección de temas con que contamos actualmente, pudimos constatar, que los entrenadores no cuentan con ejercicios a utilizar en la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano.

Es por todo lo antes planteado que esta problemática nos coloca ante la siguiente situación problemática:

Situación Problemática

Carencia de ejercicios para la enseñanza de las paradas del Portero de Balonmano en la categoría 13 -14 años masculinos de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.

Es por ello que de la situación problemática anteriormente expuesta surge el siguiente problema científico.

Problema Científico:

¿Cómo suplir la carencia de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano en la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE?

Para dar solución al problema científico de la presente investigación nos proponemos como:

Objetivo General:

Proponer ejercicios para la enseñanza de la técnica para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano en la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez”.

Objetivos Específicos

- Constatar la situación actual en relación con los ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano en la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez”.
- Caracterizar la preparación técnica y en especial la técnica del portero en Balonmano.
- Determinar los ejercicios que conformarán la propuesta para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano en la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez”.
- Valorar la propuesta de ejercicios para la enseñanza de la técnica para la de las paradas del Portero de Balonmano en la categoría 13-14 años masculinos de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, mediante el criterio de los especialistas.

En la presente investigación fueron utilizados varias técnicas y métodos, que permitieron darle cumplimiento a los objetivos del trabajo entre los cuales se encuentran:

Histórico Lógico: El análisis histórico lógico permitió profundizar en la historia del Balonmano, su surgimiento y posterior desarrollo mundial y en nuestro país; su introducción en Cuba, sus resultados internacionales más importantes, la creación y utilización de los programas de Preparación del Deportista.

Análisis y Síntesis: Posibilitó valorar la técnica de las paradas del portero en Balonmano desde sus partes hasta un todo.

Inducción deducción: Permitted ir desde la teoría sobre la técnica de las paradas del portero en Balonmano, hacia los ejercicios para la enseñanza de los mismos y viceversa.

El análisis documental: Para conocer los antecedentes del problema, para lo cual se consultó mediante una profunda revisión, todos los documentos que nos brindaron información como son planes de entrenamiento, orientaciones metodológicas, trabajos de Diplomas e investigaciones, en especial el Programa de Preparación del Deportista.

La observación: Permite la posibilidad de apreciar el desenvolvimiento de los sujetos en el desempeño de sus funciones.

La encuesta: Para la obtención de datos a partir de cuestionamientos relacionados con la temática, con el propósito de conocer el estado actual en el trabajo de los porteros, los aspectos metodológicos fundamentales que se aplican durante el proceso de entrenamiento deportivo así como las potencialidades del propio proceso de entrenamiento.

Criterio de Especialistas: Nos brindó la posibilidad de conocer la opinión crítica y valoración de la propuesta así como su aplicación práctica.

Los especialistas se seleccionaron a partir de los siguientes requerimientos:
(Ver anexo 4)

- 1- Tener como mínimo 15 años de experiencia en la dirección.
- 2- Haber dirigido en campeonatos nacionales de alto rendimiento.
- 3- Tener experiencia nacional como atleta en campeonatos escolares y sociales del deporte.

Tormenta de ideas: Nos permitió obtener las ideas fundamentales de los entrenadores principales de los equipos de la provincia y posteriormente se le aplicó una técnica de reducción de lista para llegar a los ejercicios esenciales para nuestro propósito.

Población y muestra.

Para la investigación se escogió como población a 2 porteros del equipo de Balonmano.

De una población de 11 entrenadores de la EIDE Provincial y la ESPA de Villa Clara. Se tomó una muestra de 6 lo que representa el 54% y 5 especialistas integrantes de la Comisión Provincial de Balonmano.

Procesamiento de los datos:

Para el procesamiento de los datos utilizamos la distribución empírica de frecuencia, con vista a calcular y establecer por cientos en relación con los datos recogidos a través de los diferentes instrumentos aplicados.

Capítulo I: Constatación del estado actual en relación con los ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano.

Análisis de la encuesta realizada a los entrenadores.

Después de haber realizado un detallado análisis de los criterios expresados por los técnicos encuestados se resume lo siguiente:

1-El 100% de los encuestados consideran la necesidad de cambios en la estructura del programa de preparación del deportista, en el mismo aparecen contemplados los objetivos a trabajar en cada una de las categorías pero no aporta ejercicios para la enseñanza del portero, lo que conlleva una desactualización en los medios de enseñanza empleados y el trabajo de los elementos de forma empírica.

2-El 100% de los encuestados utilizan el programa de preparación del deportista como un guía para la planificación de los ejercicios físico-técnicos destinado a las diferentes categorías, pero ninguno plantea la selección de ejercicios para la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano.

3-Los encuestados manifiestan que los ejercicios existentes no les permiten un buen desempeño en la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano, ya que no especifican los ejercicios para la enseñanza de las paradas en esta categoría de investigación, pues aparecen de forma generalizada y van dirigidos a las acciones de las parte ofensivas.

4-El 100% de los encuestados no tienen conocimiento de la existencia de ejercicios para la enseñanza de las paradas del portero, no cuenta con una bibliografía específica del deporte que aborde esta temática donde los entrenadores del alto rendimiento lo trabajan de forma empírica por sus conocimientos y los años de experiencias.

Análisis de la observación.

En las observaciones realizadas se pudo comprobar al principio de la etapa de preparación general poco predominio de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas con los desplazamientos en la portería, los movimientos hacia todos los ángulos, no se enfatiza en la corrección de los errores más comunes en los desplazamientos para que el portero domine bien la técnica con las repeticiones necesarias, por lo cual esto influirá en el trabajo con las paradas ante los lanzamientos por las diferentes zonas de ataque.

En la etapa de preparación especial se utilizan los mismos ejercicios, es decir no existe variabilidad siendo un aspecto fundamental en esta etapa buscar en los ejercicios rapidez en los desplazamientos y realizarlos con la mayor explosividad posible.

Poca utilización de ejercicios de reacción para que el portero actúe de forma rápida en situaciones de juego y en el trabajo de las paradas ejecutar el movimiento, donde lo sorprenda el jugador atacante, por lo que existe poca variabilidad debido a que los ejercicios del portero son prácticamente los mismos.

Análisis de documentos

Entre los documentos revisados está el Programa de Preparación del Balonmanista y el libro Selección de Temas (Ruiz A y López A.).

En ambos documentos se aprecian orientaciones metodológicas y objetivos de trabajo para la preparación del Balonmanista, así como juegos didácticos pero en ninguno se reflejan ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano, lo cual es corroborado por los entrenadores de este deporte en la provincia los cuales plantean que es una necesidad contar con los mismos.

Si triangulamos los datos adquiridos por diferentes fuentes, podemos plantear que tanto la revisión de documentos, la encuesta a entrenadores y especialistas y la observación a entrenamientos, podemos concluir que los profesores no tienen un amplio conocimiento de la existencia de ejercicios para la enseñanza de las paradas del portero, en la categoría que refiere la investigación y no cuentan con una bibliografía específica del deporte que aborde esta temática, situación que pretendemos dar solución con nuestra propuesta.

Capítulo II: Caracterización de la preparación técnica y en especial la técnica del portero en Balonmano.

Con vista a determinar los ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del portero en Balonmano, se hizo preciso hacer una caracterización de la preparación técnica y de la técnica de las paradas del portero en Balonmano, que nos sirviera de patrón o modelo para inferir los tipos de ejercicios y la semejanza de estos con las situaciones que se pueden presentar en este contexto objeto de estudio.

2.1 Consideraciones acerca de la Preparación Técnica.

Abordaremos algunos criterios que constituyen fundamentos teóricos para el enriquecimiento de la propuesta.

La Preparación Técnica es uno de los componentes de la preparación del Deportista que se materializa durante el proceso del entrenamiento deportivo.

Harre D. destaca que el entrenamiento deportivo constituye el rango fundamental para el desarrollo de los atletas, basado en los principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en el deporte, actuando planificadamente y de forma sistemática sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este.(1)

Según L.Matveew, define el entrenamiento deportivo como el aprovechamiento de un conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. (2)

En el estricto sentido de la palabra se entiende como la preparación física, técnica, táctica, intelectual, psíquica, y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física.

El Manual de Baloncesto de Kirkov D., lo define como una organización especial del proceso pedagógico en el que se entrelazan la enseñanza y la educación del deportista con el desarrollo de las posibilidades del organismo. (3)

Morales A, al analizar algunas de esas definiciones del entrenamiento deportivo, concluye que la esencia de este proceso radica en la formación de un estado óptimo de disposición del deportista para el registro de altos rendimientos en el entrenamiento y en la competencia. En su tesis doctoral lo considera como la obra que requiere abnegación completa y sacrificio, es el que proporciona el nivel de preparación necesario para la participación exitosa en la competencia. (4)

El análisis de estas definiciones nos conducen a señalar la coincidencia de criterios en cuanto a que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que garantiza la preparación del deportista, cuya finalidad está determinada por la obtención de los máximos resultados en el entrenamiento y en la competencia.

El entrenamiento deportivo en su forma práctica que es la preparación del deportista, se divide en cinco tareas fundamentales: la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica y la preparación teórica.

La preparación técnica y táctica constituyen una unidad inseparable. Las habilidades técnicas son la base para las acciones tácticas y se deben desarrollar teniendo en cuenta su aplicabilidad en determinadas situaciones tácticas, ya en la fase de aprendizaje de la técnica el deportista debe adquirir conciencia de esta relación.

A pesar que la preparación técnica está muy estrechamente relacionada con la preparación táctica, nos dimos a la tarea de hacer un análisis de la Preparación técnica.

Ozolin, define la preparación técnica como el medio de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales están formados cualquiera de los ejercicios físicos, puede ser fácil o difícil en virtud de la suma de acciones que se realicen durante un prolongado periodo de tiempo. (5)

Forteza, manifiesta que en esa preparación técnica se logra la asimilación y estabilización de los hábitos motores y el perfeccionamiento de la variabilidad de las mismas. (6)

El Doctor Antonio Morales define la preparación técnica como el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico. (7)

En nuestro deporte para el logro de resultados se requiere de una técnica perfeccionada, es decir el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios.

El Manual de Baloncesto define la técnica como la forma de ejecutar racionalmente los elementos y acciones de los jugadores y que para que estas actúen exitosamente en el juego es necesario prestarle atención al dominio de la técnica más moderna, la variabilidad con que estas pueden ejecutarse y las combinaciones armónicas que se manifiestan en el juego en la acción ofensiva y defensiva.

Por su parte, Ozolin plantea que la técnica deportiva es la relación consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidas a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo, con la utilización y superación de las condiciones del medio externo. (8).

Alejandro López y Ariel Ruiz definen en el libro de Selección de Temas de Balonmano " la técnica " como el conjunto de movimientos eficaces propios del deporte y con los cuales los jugadores obtienen los mejores resultados " (9).

Como se aprecia existen elementos coincidentes en los criterios formulados por diferentes autores, concretándose que la técnica constituye una de las partes obligatorias en el proceso de preparación del deportista así como el dominio multilateral de la misma, es uno de los momentos más importantes y el que asegura una alta maestría. Su nivel de preparación determina la posibilidad real de las acciones tácticas las que al final, se realizan con la ayuda de determinados elementos técnicos del juego, por lo que un nuevo nivel en el dominio de la técnica permite alcanzar un nuevo nivel en la preparación táctica del equipo en general.

2.2 Consideraciones Técnicas del Portero en el Balonmano y la técnica de las paradas del portero en el balonmano.

El portero ocupa dentro del equipo una posición privilegiada, juega en la posición más esencial en el Balonmano actual ya que su accionar determina generalmente la victoria o la derrota. Es misión del portero, ante contraataques contrarios y en colaboración con la defensa, impedir el gol ante lanzamientos del contrario, debe tener una adecuada colocación en los espacios libres que deja la defensa, instruir el próximo pase del atacante, dificultar el contraataque, reducir el Angulo de tiro al lanzador e inducirle a realizar lanzamientos en malas condiciones. La armonía entre la defensa y el portero puede no provenir de la defensa y por ello es decisivo que el portero con la habilidad necesaria cuide de que la unidad de la defensa se conserve.

La mayor garantía de un equipo es un buen portero, siempre fiable y constante en el juego y en el entrenamiento. Él ofrece al equipo el respaldo necesario y una gran auto confianza .De hecho se dice que un buen portero es necesario, es medio equipo.

Entrenamiento de la conducta técnica.

El entrenamiento técnico tiene como objetivo la asimilación y el perfeccionamiento de las habilidades específicas y usos adecuados de los movimientos fundamentales para este puesto del juego. Debe realizarse principalmente de forma individual practicando con el entrenador conjuntamente con uno o varios porteros. Evidentemente, también es necesario que se incluya al portero en el entrenamiento del equipo. El contenido de la técnica del portero comprende los siguientes apartados:

a)-La posición de base:

El portero adopta una posición que le predisponga para intervenir pero sin estar dirigido a un determinado movimiento. El peso corporal se traslada hacia la parte delantera de los pies, las rodillas ligeramente flexionadas, el tronco recto, los brazos flexionados hacia arriba para facilitar su actuación ante balones altos y una mejor coordinación de piernas y brazos ante balones de altura intermedia y las palmas de las manos hacia delante.

El portero se desplaza lateralmente entre los postes de la portería en función de las evoluciones del juego (situación del balón). Este desplazamiento se efectúa por medio de pasos cortos laterales, manteniendo los pies siempre paralelos. Debe comenzarse el movimiento desplazando primero el pie del lado hacia el que se realiza el movimiento. También se producen desplazamientos hacia delante por motivos tácticos, en los cuales el portero abandona la línea imaginaria de acción.

Las paradas de balones ante los diferentes lanzamientos se entienden como las acciones que realiza el portero para evitar que el balón se introduzca en su propia portería y para ello emplea las siguientes técnicas:

- Bloquear
- Atrapar
- Rechazar

Todo dependerá de la dirección y potencia del balón. La posición del portero con respecto al balón juega aquí un papel esencial. Pueden aparecer las siguientes situaciones:

- Balones en dirección al cuerpo
- Balones muy próximos al cuerpo
- Balones lejos del cuerpo.

Fundamentalmente, en los dos primeros casos el portero reacciona de la siguiente manera:

- Permanecer en contacto con el suelo y bloquea con el cuerpo.
- Intenta atrapar el balón.
- Intenta rechazar el balón hacia abajo.

En los lanzamientos alejados del cuerpo, se desplaza lateralmente la pierna correspondiente y al mismo tiempo se lleva hacia ese lado el brazo más próximo. El peso del cuerpo se traslada totalmente a la pierna del lado del balón. La pierna alejada queda descargada y se levanta del suelo, mediante esta acción de las piernas se consigue llevar el tronco hacia el lado amenazado.

b)-Técnica de parada ante lanzamientos a ángulos superiores

La acción comienza desarrollando un movimiento de extensión del muslo.

La pierna más próxima al balón sirve de pierna libre o de balanceo, la rodilla esta flexionada, después se acelera lateralmente hacia arriba.

El centro de gravedad del cuerpo se desplaza lateralmente a la portería.

Si la complexión del portero lo permite, este deberá utilizar los dos brazos para parar el balón, ya que representan una superficie mayor de oposición al balón. Para los porteros pequeños la utilización de un solo brazo posee ventaja de permitirles una mayor extensión para llegar más lejos.

El tronco queda derecho inclinándose en la dirección donde va a realizarse la parada.

Los porteros altos deben lanzar la pierna para alcanzar los ángulos inferiores de la portería. Los porteros más bajos deben saltar para poder llegar.

Los errores más usuales son balancearse antes de extender las rodillas y oscilar los brazos antes de su movimiento defensivo.

c) -Técnica de parada ante lanzamientos intermedios o a media altura

La parada de balones ante lanzamientos a media altura se realiza con la mano y el pie para los lanzamientos por encima de esta, ya que si el pie participase en paradas altas el tronco se desequilibraría hacia atrás.

La acción comienza con un movimiento de extensión del muslo y un balanceo lateral de la pierna más próxima al balón.

Los movimientos del brazo y de la pierna están coordinados simultáneamente y no son consecutivos. La mano y el pie tocan el balón al mismo tiempo.

El tiempo más largo es el que transcurre desde el inicio del movimiento de la pierna libre hasta recorridos los siguientes 50cm. En el entrenamiento se debe trabajar esta fase con el máximo dinamismo.

Ante lanzamientos alejados del cuerpo se presentan 4 posibilidades:

- Desde la posición de base debe desplazar la pierna del lado del lanzamiento y realizar la parada con el brazo próximo al balón.
- A partir de la posición base elevar la pierna del lado del balón a la vez que el brazo se dirige hacia ese lado orientado por delante de la rodilla.
- La colaboración de los dos brazos supone más seguridad cumpliendo el principio de llevar parte del cuerpo atrás.

- Desde la posición de base, se realiza separación explosiva de piernas elevando la del lado del balón y ayudándose con el brazo de ese lado. La diferencia con el caso anterior estriba en que la posición de la pierna es distinta.

ch) -Técnica de parada ante lanzamientos bajos y picados

Se emplean dos técnicas básicas:

- 1- Desplazamientos y partes del cuerpo en las trayectorias del balón
- 2- Técnica del paso de valla

En el primer caso a partir de la posición base, se efectúa un desplazamiento lateral de la pierna correspondiente colocando el pie paralelo a la línea de portería. La pierna se flexiona hasta los 100 grados aproximadamente al mismo tiempo que se lleva el brazo por delante de la rodilla. De esta forma, la pierna, el brazo y el tronco determinan una amplia superficie corporal. Para mayor seguridad es aconsejable llevar también hacia el lado del balón la pierna y el brazo contrarios.

El segundo criterio técnico remite:

A partir de la posición base, la pierna correspondiente se abre muy próximo al suelo mediante un movimiento explosivo de separación, llevando la punta del pie hacia arriba, de forma que este se sitúa paralelo al poste y la pierna contraria queda flexionada hacia atrás. El brazo del lado del balón se lleva paralelo por encima de la pierna extendida y el tronco le sigue.

El objetivo del movimiento es que el centro de gravedad del cuerpo se dirija en dirección al balón. Si el portero se sienta en la posición de paso de vallas, aparta el centro de gravedad del balón.

Durante el movimiento de defensa el hombro se encuentra siempre delante de la rodilla para evitar que el portero pierda el equilibrio hacia atrás.

Es particularmente importante, en el caso de los lanzamientos picados, que la mano y el brazo formen con el pie una pala para intentar amortiguar el balón.

En la última parte del movimiento, la punta del pie da un toque al balón aumentando así la aceleración lateral.

El error más corriente consiste en tocar el balón con la mano después que la haya tocado el pie.

El empleo de una técnica u otra depende de las características constitucionales y de la forma física del portero.

En la parada de balones picados la actuación depende de la distancia entre el lugar del bote y la situación del portero, el objetivo básico consiste en impactar con el balón cuando este toca el suelo o inmediatamente después. Para evitar que el balón lo supere por encima, el portero se ayuda del brazo contrario.

d)-Técnica ante lanzamientos al tronco

En las técnicas de paradas mencionadas hasta ahora, se ha partido de que los balones llegaban a los lados del cuerpo del portero. Sin embargo, muy a menudo, estos que llegan directamente al cuerpo del portero deben pararse necesariamente con el tronco. Los que llegan a la zona del cuello y hombros se tienen que detener mediante un movimiento con el hombro.

Los porteros deberían ser entrenados de forma que los balones dirigidos al tronco se paren con los dos brazos.

e) -Técnica de parada ante lanzamientos de siete metros

Las paradas ante los lanzamientos de 7 metros dependen sobre todo, de la experiencia, del conocimiento, de las posibilidades y de las costumbres del adversario, así como la anticipación. Para orientarse, el portero puede preguntar a sus compañeros qué es lo que piensan cuando van a efectuar un lanzamiento desde los 7 metros.

f) -Técnica de paradas ante lanzamientos parabólicos

El jugador atacante suele realizar un lanzamiento parabólico cuando el portero está fuera de la portería o se encuentra en movimiento hacia delante. Esta situación se da especialmente para disminuir el ángulo de tiro en los lanzamientos desde la línea de 6 metros, igualmente en lanzamientos de 7 metros.

La técnica de parada de estos lanzamientos parabólicos exige del portero, en primer lugar, potencia de salto, el portero debe correr hacia atrás, tomar impulso en el momento más favorable e intentar alcanzar el balón mediante extensión del cuerpo hacia atrás.

Esta es la norma, sin embargo, también puede suceder que el portero se haya alejado mucho de la portería y en ese momento sea sorprendido por un lanzamiento parabólico, en cuyo caso está obligado a moverse hacia atrás lateralmente.

g) -Técnica de parada ante lanzamientos desde los extremos

El problema principal del portero es que el atacante lanza desde muy cerca y muy próximo al cuerpo, y que el portero debe intervenir en un ángulo ajustado a la trayectoria del balón. En esta situación la anticipación constituye un factor importante.

En la posición de base tradicional, el portero adopta su posición de base a una distancia aproximada de 30 cm de separación del poste, preparado para intervenir ante los lanzamientos al ángulo largo. En el momento de la rectificación del extremo, el portero dará un paso hacia él a fin de reducir el ángulo de lanzamiento del atacante. En el momento del lanzamiento, el portero está apoyado en los dos pies para poder reaccionar en cualquier dirección. Si aún así no estuviera en movimiento en el momento del lanzamiento, el atacante

puede fácilmente hacer gol lanzando al lado de la pierna de apoyo, haciendo un lanzamiento parabólico o modificando su posición en el aire.

En la variante de lanzamiento al ángulo corto el portero cubre el ángulo largo y ofrece al atacante el ángulo corto. La ventaja de esta técnica, sobre todo si se alterna con la técnica tradicional, reside en el hecho de que el extremo debe hacer siempre cara a una situación nueva, lo que complica su tarea. Al contrario, cuando el portero defiende el ángulo corto, puede siempre orientarse tocando el poste.

Una vez que el portero sale de la portería, debe prestar atención al ángulo de lanzamiento, que está constantemente modificado por el salto del atacante. El portero adopta continuamente la posición mediante pequeños pasos de esgrimistas.

Las paradas ante lanzamientos por encima, a media altura y por debajo, corresponden a las paradas respectivas ante los lanzamientos realizados por el centro.

Los lanzamientos parabólicos raramente son defendidos si no es a través del salto. El portero, debe frecuentemente dar la espalda al atacante, correr hacia el ángulo opuesto de la portería e intentar parar el balón que desciende, a través de movimientos de manos.

El dominio de la técnica del portero es un aspecto fundamental en su accionar defensivo, actualmente no contamos con bibliografía que oriente al entrenador el camino para concebir ejercicios para la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano, ante esta situación se hace la propuesta a partir de una concepción de cómo aplicar los ejercicios desde el punto de vista teórico-metodológico a partir del contexto del entrenamiento y su significación práctica expresada en su aplicación y las posibilidades de adecuación a las características de los porteros con que trabajamos.

Capítulo III. Presentación de la Propuesta y Valoración de los Especialistas sobre la misma.

- **Presentación de la Propuesta.**

- **Fundamentación de la propuesta**

Es una necesidad imperiosa en los momentos actuales de materiales de estudio y de consulta en el Balonmano donde se reflejen ejercicios técnicos el trabajo de las paradas en los porteros para los entrenadores deportivos que ejercen su profesión con una visión pedagógica – metodológica.

La propuesta de ejercicios posibilitará al entrenador hacer más dinámico y motivado el proceso de entrenamiento y a la vez más eficaz.

Los ejercicios van encaminados a una enseñanza basada en el dominio técnico e ir aumentando su complejidad, teniendo en cuenta la función del portero en la defensa de balones lanzados a diferentes ángulos, posiciones y distancia.

La dinámica de ejecución de los ejercicios en su complejidad proporciona un desarrollo paulatino del trabajo del portero, a la vez facilita su rápida comprensión y asimilación, apoyados por las iniciativas creadoras de quien lo aplique. Por tanto se trata de crear ejercicios en situaciones reales de juego y que garanticen su efectividad.

- **Propuesta de ejercicios técnicos para la enseñanza de las paradas del portero de Balonmano.**

Ante lanzamientos por el centro:

Postura Básica:

Piernas separadas a la anchura de los hombros y ligeramente flexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, los brazos arriba con las palmas de las manos al frente, cabeza erguida con buen campo visual.

1.1- Colocación

El portero debe situarse en el punto de intersección de la línea de acción y la bisectriz del ángulo de lanzamiento que se le ofrece al atacante (centro de la línea de portería).

Objetivo:

Adoptar la postura correcta frente al jugador que realiza el lanzamiento y reducir el ángulo de tiro.

Fundamentación:

El portero ubicado en la línea de portería, adoptando la postura correcta, realiza movimientos de ubicación al sonido del silbato del entrenador, después realiza el trabajo por las diferentes zonas de tiros de los jugadores atacantes, primero comenzar con ejercicios de imitación e ir complejizando el ejercicio.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de colocación del portero.

Ejercicios de colocación:

1-Portero ubicado en el centro de la portería y de frente a la misma, al sonido del silbato del entrenador realizar giro y ubicarse de frente al mismo que va a estar en un punto determinado alrededor del área de portería.

2--Portero ubicado en el centro de la portería con la postura alta y de frente a la misma, el entrenador va a pintar varios números alrededor del área de portería, al aviso del mismo que va a decir un número, rápidamente reaccionar y ponerse de frente al número el cual dijo el entrenador.

3-Colocación del portero por las diferentes zonas de tiro de los jugadores atacadores.

4--Portero ubicado en el centro de la portería y de frente a la misma, varios jugadores ubicados en el área de portería realizando pase, a la señal del entrenador, gira y se ubica de frente al jugador con balón.

5-Varios jugadores van a estar fuera del área de portería realizando pases directos con un balón, el portero se va ubicando de frente al jugador, según la trayectoria del balón.

1.2- Desplazamientos:

Objetivo:

Desplazarse con la mayor amplitud en los movimientos de brazos y piernas teniendo en cuenta los ángulos de lanzamientos.

Fundamentación:

El dominio técnico de los movimientos del portero es la base para un mejor desempeño en los desplazamientos ante lanzamientos según la velocidad de reacción, apoyada en el trabajo de la flexibilidad y con la realización de los movimientos activos, rápidos y precisos.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos durante los desplazamientos y la ejecución en cada ejercicio.

Ejercicios para los desplazamientos:

1-Desplazamiento en la portería de un poste hacia otro haciendo un semicírculo.

2-Desplazamiento del portero al frente en V hasta la línea de penalti y volver al centro de la portería.

3-Cuatro balones ubicados en el área de portería, desplazamiento del portero hacia los balones tocar y regresar al centro de la portería.

4-Desde la postura básica del portero ubicado en el centro de la portería, realizar desplazamientos rápidos hacia la señal indicada por el entrenador y regreso al centro de la portería.

5-Desplazamiento del portero hacia el frente y atrás, desde la línea de portería hasta el borde del área de 6mts.

Ángulos Inferiores:

1-Portero ubicado en el centro de la portería desde la posición de cuclillas técnica del paso de valla acompañado con el brazo.

2-Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador realizar desplazamientos hacia ambos lados de la portería con los brazos detrás del cuerpo sacando la pierna del lado que se desplaza.

3--Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador desplazamiento con imitación de parada hacia ambos lados de la portería sacando brazos y piernas.

4-Dos balones, 1 frente a cada poste, el portero va a estar en el centro de la portería con la postura correcta, al aviso del entrenador el portero va a realizar

desplazamiento hacia ángulos inferiores tratando de que el brazo y el pie queden de frente al balón.

5-Dos jugadores van a estar realizando pases de forma directa, al sonido del silbato del entrenador el que tiene el balón realiza un lanzamiento hacia la portería, el portero realizará el desplazamiento con la técnica correcta.

Ángulos Medios:

1- Desde la posición de sentado imitación de parada hacia ángulos intermedios sacando los brazos.

2- -Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador realiza separación explosiva de brazos y piernas hacia ambos lados de la portería tratando de llegar a los postes.

3- Portero ubicado en el centro de la portería, al sonido del silbato del entrenador con los brazos detrás del cuerpo saca las rodillas hacia el lateral de forma continua tanto la de un lado como la otra.

4- Portero ubicado en el centro de la portería, al aviso del entrenador con los brazos detrás del cuerpo realiza separación explosiva de las piernas hacia ambos lados.

5-En trío, jugadores realizando pases directos entre ellos, al sonido del silbato del entrenador el jugador que está en el centro recibe el balón y realiza una imitación del lanzamiento en salto hacia el ángulo medio de la portería, el portero realizará el desplazamiento con la técnica correcta.

Ángulos superiores:

1-Portero ubicado en el centro de la portería, desde la posición de sentado imitación de parada sacando los brazos hacia arriba con la mayor amplitud posible.

2-Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos.

3-Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos y ayudándose con el empuje de las piernas.

4- Balones colgados en la portería, el portero rechaza con ambas manos el balón que se balancea.

5-Un jugador va a realizar dribling hacia la línea de los 6 metros y va a efectuar un lanzamiento en apoyo hacia ángulo superior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

1.3-Paradas:

Es la acción que realiza el portero para evitar que el balón se introduzca en su portería.

Objetivo:

Parar balones lanzados a diferentes ángulos de la portería aplicando movimientos rápidos, precisos y con la mayor explosividad durante su ejecución.

Fundamentación:

Los movimientos del portero ante lanzamientos a diferentes ángulos de la portería parte desde su posición básica inicial en su colocación en el centro de la línea de portería, adoptando la postura básica, inicia el desplazamiento a diferentes direcciones teniendo en cuenta la dirección del lanzamiento del jugador atacante, ayudándose de la coordinación de brazos y piernas.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica de ejecución de las paradas ante lanzamientos a diferentes ángulos de la portería.

Ejercicios para las paradas ante lanzamientos por el centro:

Ángulos Inferiores:

1- En parejas, pase del balón con el interior del pie.

Variante: variar distancia

2-Portero ubicado en el centro de la portería en posición de cuclillas, paradas de balones lanzados por el entrenador hacia los ángulos inferiores.

3-Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, parada de balones lanzados por el entrenador con la técnica del paso de valla.

4-Varios jugadores ubicados en la línea de 9mts realizaran lanzamientos de izquierda a derecha a puerta a ángulos inferiores.

5- Tres jugadores ubicados en tres hileras en la línea de 9mts, cada uno con un balón, los tres realizan la acción de lanzar a puerta pero uno de ellos es el que lanza, el portero realizará parada de balón sacando brazos y piernas.

6-Varios jugadores van a estar alrededor del área de portería, cada cual va a tener un numero específico, al aviso del entrenador, los jugadores efectúan lanzamientos hacia la portería a ángulos inferiores, el portero tratará de pararlos con la mayor explosividad posible.

Ángulos Medios:

1-Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, al sonido del silbato del entrenador el portero va a realizar parada de balones lanzados por el entrenador sacando brazos y piernas.

2-Portero ubicado en el centro de la portería y de frente a la misma, al sonido del silbato del entrenador el portero realiza un giro y se coloca de frente al entrenador y realiza parada de balones lanzados por el mismo sacando brazos y piernas.

3-Imitación de desplazamiento hacia altura media en toda el área de portería hacia todas las direcciones, al sonido del silbato el portero corre hacia la puerta se ubica de frente al entrenador y realiza parada de balones sacando brazos y piernas.

4-Partiendo de la postura fundamental el portero va a estar ubicado en la esquina de la portería, el compañero le va a tener agarrada la mano, va a realizar un desplazamiento hacia el otro poste a tratar de parar el balón lanzado por el entrenador.

5-Varios jugadores ubicados en el centro del terreno en una hilera, realizarán lanzamientos continuos desde los 6mts a la portería, hacia ángulos medios, el portero realizará las paradas de forma continua.

6-Varios jugadores ubicados en la línea de 9mts en dos hileras de frente a la portería, realizarán lanzamientos después de recibir pase hacia ángulos medios de la portería, el portero realizará la parada aplicando la técnica correcta.

Ángulos Superiores:

1-Portero ubicado en el centro de la portería, desde la posición de sentado parada de balones por encima de la cabeza lanzados por el entrenador.

2-Portero ubicado en el centro de la portería desde la posición de sentado parada con ambas manos de balones lanzados por el entrenador hacia ambos lados.

3- Desde la posición de sentado de frente a la portería, al silbato del entrenador pararse y girar para realizar parada de balones lanzados por el entrenador hacia ángulos superiores.

4-Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, realiza parada de balones lanzados por el entrenador sacando los brazos y piernas.

5-Dos hileras de jugadores ubicados por los laterales, cada jugador va a tener un balón, al aviso del entrenador realiza un lanzamiento hacia la portería un jugador de cada hilera alternadamente, el portero debe reaccionar de forma rápida y realizar paradas de balones.

6- Dos jugadores ubicados en la línea de 9mts de frente a la portería, realizarán lanzamiento a la portería después de un cruce, el portero debe reaccionar de forma rápida y realizar paradas de balones.

2. _Ante lanzamientos por los extremos:

Postura Básica:

El portero debe estar ligeramente por delante de la portería próximo a la parte interior del poste. Al mismo tiempo los pies deben estar separados a una distancia menor del diámetro del balón. El cuerpo y la pierna cerca del poste deben colocarse de forma que no sea posible el gol entre el cuerpo y el poste, la piernas ligeramente flexionadas, la pierna más alejada del poste se ubicará con la punta del pie en dirección al ángulo por donde se ejecutará el lanzamiento, tronco ligeramente inclinado hacia delante, el brazo más próximo al poste de la portería se colocará a la altura del hombro y el antebrazo en

posición vertical y el otro se colocará extendido en dirección opuesta al poste más próximo, cabeza erguida con buen campo visual.

2.1- Colocación:

El portero debe situarse en el punto de intersección de la línea de acción y la bisectriz del ángulo de lanzamiento que se le ofrece al atacante, es decir en el centro de la línea de portería pero en dirección al extremo.

Objetivo:

Adoptar la postura correcta frente al jugador que realiza el lanzamiento efectuado desde el extremo y reducir el ángulo de tiro.

Fundamentación:

El portero ubicado en el centro de la línea de portería por el extremo, adoptando la postura correcta, realiza movimientos de ubicación al sonido del silbato del entrenador, después realizar el trabajo por las diferentes zonas de tiros de los jugadores atacantes, primero comenzar con ejercicios de imitación e ir complejizando el ejercicio.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la ejecución técnica de las acciones en cada ejercicio.

Ejercicios de colocación:

1- Portero ubicado en el extremo de la portería de espaldas al entrenador, a la señal indicada realizar giro y ubicarse de frente al entrenador que va a estar fuera del área de portería ubicado por el extremo, primero realizar el movimiento por un extremo y después por el otro.

2- Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura alta y de frente a la misma, el entrenador va a pintar varios números alrededor del área de portería al aviso del mismo, rápidamente reaccionar y ponerse de frente al número el cual dijo el entrenador.

3-Colocación del portero por las diferentes zonas de tiro de los jugadores atacadores.

4- Varios jugadores van a estar alrededor del área de portería realizando pases directos con un balón, el portero va estar de espalda a estos jugadores al aviso del entrenador el portero gira y busca qué jugador es el que tiene el balón y se ubica de frente al mismo en la portería con la postura fundamental.

2.2—**Desplazamientos:**

Objetivo:

Desplazarse con la mayor amplitud en los movimientos de brazos y piernas teniendo en cuenta los ángulos de lanzamientos.

Fundamentación:

El dominio técnico de los movimientos del portero es la base para un mejor desempeño en las paradas ante lanzamientos según la velocidad de reacción, apoyada en el trabajo de la flexibilidad y con la realización de los movimientos activos, rápidos y precisos.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos durante los desplazamientos y la ejecución en cada ejercicio.

Ejercicios para los desplazamientos.

- 1-Desplazamiento en la portería de un poste hacia otro haciendo un semicírculo.
- 2-Desplazamiento del portero al frente en V hasta la línea de penalti y volver al centro de la portería.
- 3-Cuatro balones ubicados en el área de portería, desplazamiento del portero hacia los balones tocar y regresar al centro de la portería.
- 4-Desde la postura básica del portero ubicado en el centro de la portería, realizar desplazamientos rápidos hacia la señal indicada por el entrenador y regreso al centro de la portería.
- 5-Desplazamiento del portero hacia al frente y atrás, desde la línea de portería hasta el borde del área de 6mts.

Ángulos Inferiores:

- 1- Portero ubicado en el extremo de la portería desde la posición de cuclillas técnica del paso de valla acompañado con el brazo.
- 2 Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador realizar desplazamientos hacia ambos lados de la portería con los brazos detrás del cuerpo sacando la pierna del lado que se desplaza el portero
- 3-Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador desplazamiento con imitación de parada hacia ambos lados de la portería sacando brazos y piernas.
- 4-Dos balones, 1 frente a cada poste, el portero va a estar en el centro de la portería con la postura correcta al sonido del silbato del entrenador el portero va a realizar desplazamiento hacia ángulos inferiores tratando de que el brazo y el pie queden de frente al balón.

5-Jugador con balón ubicado por el extremo, realiza dribling hacia la línea los 6 metros y realiza una imitación del lanzamiento en salto hacia ángulo inferior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

Ángulos Medios:

1- Desde la posición de sentado imitación de parada hacia ángulos intermedios sacando los brazos.

2- Portero ubicado en el extremo de la portería en posición de cuclillas al sonido del silbato del entrenador separación explosiva de brazos y piernas hacia ambos lados.

3- Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador con los brazos detrás del cuerpo saca las rodillas hacia el lateral de forma continua tanto la de un lado como la otra.

4- Portero ubicado en el extremo de la portería, al sonido del silbato del entrenador con los brazos detrás del cuerpo realiza separación explosiva de las piernas hacia ambos lados.

5-Varios jugadores ubicados en el extremo en una hilera, al sonido del silbato del entrenador realizan tiros de forma continua hacia un ángulo y hacia el otro, el portero realizará desplazamientos rápidos.

Ángulos superiores:

1- Desde la posición de sentado imitación de parada sacando los brazos hacia arriba con la mayor amplitud posible.

2- Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos.

3- Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental realizar desplazamiento con imitación de parada hacia ángulos superiores sacando los brazos y ayudándose con el empuje de las piernas

4- Balones colgados en la portería, el portero rechaza con ambas manos el balón que se balancea

5- Un jugador va a realizar dribling hacia la línea de los 6 metros por el extremo y va a efectuar una imitación del lanzamiento en salto hacia ángulo superior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

2.3- Paradas:

Objetivo:

Parar balones lanzados a diferentes ángulos de la portería desde los extremos, aplicando movimientos rápidos, precisos y con la mayor explosividad durante su ejecución.

Fundamentación:

En los lanzamientos desde los extremos el portero debe observar el movimiento del brazo y el momento que sale el balón para alejarlo. También es importante tener en cuenta el lugar desde el cual ha iniciado la trayectoria el lanzador para así saber cuál va a ser su trayectoria en el salto.

En los lanzamientos altos, el brazo alejado del poste se lleva hacia la trayectoria del balón y la pierna se desplaza un poco lateralmente, el tronco y el otro brazo secundan este movimiento de parada. En lanzamientos a altura intermedia son válidas las técnicas antes descritas. En lanzamientos en ángulos inferiores son especialmente decisivos para el éxito del portero:

- La adecuada disminución del ángulo de tiro.
- La posición frontal del cuerpo al balón.

- La correspondiente coordinación de brazos y piernas según la técnica descrita.

Evaluación:

Se observará la coordinación de los movimientos y la técnica ejecución de las paradas ante lanzamientos a diferentes ángulos de la portería.

Ejercicios para las paradas ante lanzamientos por los extremos:

Ángulos Inferiores:

1- En parejas pase del balón con el interior del pie.

Variante: variar distancia.

2-Portero ubicado en el extremo de la portería en la posición de cuclillas realiza parada de balones lanzados por el entrenador hacia los ángulos inferiores.

3-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, realiza parada de balones lanzados por el entrenador con la técnica del paso de valla.

4-Varios jugadores ubicados en los extremos, al aviso del entrenador los jugadores realizan lanzamientos hacia la puerta de forma alternada, el portero se moverá de forma rápida desde un extremo hacia el otro tratando de parar los balones lanzados.

5- Varios jugadores ubicados por el extremo, realizan lanzamientos hacia la portería después de recibir un pase del interior, hacia ángulo inferior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta y tratar de parar el balón.

6- Varios jugadores ubicados por el extremo, realizan lanzamientos hacia la portería con una finta después de recibir un pase del interior, el portero deberá reaccionar con la técnica correcta y tratar de parar el balón.

Ángulos Medios:

1- Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, al aviso del entrenador el portero va a realizar parada de balones lanzados por el entrenador sacando brazos y piernas.

2- Portero ubicado en el extremo de la portería de frente a la misma, al sonido del silbato del entrenador el portero realiza un giro y se coloca de frente al entrenador y realiza parada de balones lanzados por el mismo sacando brazos y piernas.

3- Imitación de desplazamiento hacia altura media en toda el área de portería hacia todas las direcciones, al sonido del silbato del entrenador el portero corre hacia la puerta se ubica de frente al entrenador que va estar situado en el extremo y realiza defensa de balones sacando brazos y piernas.

4-Portero ubicado en extremo de la portería, el compañero le va a tener agarrada la mano, va a realizar un desplazamiento hacia el otro poste a tratar de parar el balón lanzado por el entrenador.

5- Jugador con balón ubicado por el extremo, realiza dribling hacia la línea los 6 metros y realiza un lanzamiento en salto hacia el ángulo medio, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

6-Varios jugadores realizan pase entre ellos, circulando el balón por las diferentes posiciones de juego, al aviso del entrenador le pasan el balón al jugador extremo y este efectúa un lanzamiento en salto hacia ángulos medios de la portería, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

Ángulos Superiores:

1- Portero ubicado en el extremo de la portería, desde la posición de sentado realiza parada de balones por encima de la cabeza lanzados por el entrenador

2- Portero ubicado en el extremo de la portería, desde la posición de sentado realiza parada de balones con ambas manos lanzados por el entrenador hacia ambos lados.

3- Portero ubicado en el extremo de la portería desde la posición de sentado de frente a la portería, al silbato del entrenador pararse y girar para realizar parada de balones lanzados por el entrenador hacia ángulos superiores.

4-Portero ubicado en el extremo de la portería con la postura fundamental, realiza parada de balones lanzados por el entrenador sacando los brazos y piernas.

5-Jugador ubicado por el extremo, realiza lanzamiento hacia la portería, con una finta después de recibir un pase del interior, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

6-En trío, jugadores realizando pases directos entre ellos, al sonido del silbato del entrenador el jugador que está en el extremo recibe el balón y realiza un lanzamiento en salto hacia el ángulo superior de la portería, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

➤ **Consideraciones metodológicas.**

En estas edades los niños tienen la capacidad para estudiar los movimientos que se caracterizan por una técnica compleja, por tanto el estímulo físico para el aumento del interés es la emoción creadora de la ejecución exitosa de los ejercicios.

El trabajo de los porteros es muy complejo y lo pone a prueba en el dominio técnico. Esta característica necesita de un entrenamiento variado. El hecho de que el desarrollo de la técnica sea compleja, implica la necesidad de tiempo hasta que la técnica aprendida es también dominada en situación de juego.

Esto es válido para las correcciones técnicas. El progreso depende de la paciencia, pero también de un entrenamiento sistemático, duradero y lógicamente progresivo.

Desde el inicio de la enseñanza el entrenador debe corregir errores para lograr eliminar las deficiencias técnicas: en la postura, colocación y en las paradas ante los lanzamientos de forma tal que el portero tome conciencia de los errores que está cometiendo y exigirle correcta ejecución del movimiento.

La complejidad de las formas de movimientos necesita, igualmente de una buena conciencia del propio cuerpo desde el aprendizaje. El portero debe observar y analizar sus propios movimientos como si fuese de otro constantemente.

La labor del portero es difícil, no hay lanzamientos fáciles de parar. Por eso es preciso, en el entrenamiento poner al portero en situaciones extremas.

El juego se desarrolla de forma inesperada. En la fase de entrenamiento y de automatización de los movimientos, se deberían crear situaciones sorpresas.

La acción de los ejercicios son variadas por el entrenador o por la creatividad de los jugadores, siempre que cumplan los objetivos del mismo y no se desvíen

las tareas planteadas. Es necesario que paulatinamente con la aplicación de los ejercicios se vayan incorporando movimientos que permitan al portero solucionar las tareas con precisión, tratando de lograr la independencia en la solución, sin alejarse de la estructura del ejercicio.

Se pone de manifiesto la enseñanza en situación estándar donde el portero representa el movimiento ejecutado por el entrenador, después ir incorporando situaciones variables, complejidad de los ejercicios en los movimientos de los atacantes.

Para evaluar la técnica del portero se definieron como sistema de evaluación B, R Y M, teniendo en cuenta como base la coordinación de los movimientos y su ejecución técnica.

Coordinación del movimiento:

- Bien: Cuando el portero realiza los movimientos con fluidez, armonía y tiene dominio general del cuerpo.
- Regular: Cuando existe dominio del cuerpo, pero con dificultades en movimientos aislados de brazos y piernas.
- Mal: Cuando existen poco dominio de la coordinación y la armonía del movimiento con dificultades.

Ejecución Técnica:

- Bien: Cuando existe dominio de la técnica sin dificultades.
- Regular: Cuando existe dominio de la técnica, con algunas deficiencias no elementales.
- Mal: Cuando existen dificultades en el dominio y deficiencias elementales en la estructura del movimiento.

- **Criterios recogidos de los especialistas de la propuesta de ejercicios técnicos sobre la enseñanza de las paradas del portero**

1-El 100% de los especialistas opinaron que la propuesta de ejercicios de las paradas del portero es de gran utilidad, debido a que actualmente no contamos con una guía para el trabajo de los porteros donde la misma debe tener un resultado favorable para los porteros en el rendimiento de los mismos.

2-El 100% de los especialistas opinaron que la propuesta de ejercicios de las paradas del portero permite el mejoramiento de la preparación en esta acción, ya que el portero es un jugador fundamental en el Balonmano.

3- Todos los especialistas opinaron que es de fácil aplicación, ya que presenta ejercicios que no son complejos para esta categoría pero sí fundamentales en la misma, debido a que es una categoría de iniciación de la enseñanza.

4-El 100% de los especialistas opinaron que es superior a la existente debido a que los ejercicios que existen no responden a las habilidades que lleva un portero y están plasmados de forma muy general.

5-Necesidad de aplicación

Todos opinaron que es necesaria su aplicación inmediata pues los entrenadores no poseen un material que los ayude en el trabajo con los porteros como guía teórico, técnico en el proceso de entrenamiento de esta importante posición

6-Eficacia de la propuesta

El 100 % de los especialistas considera que es eficaz, pues reúne los elementos necesarios para el logro de los objetivos, en este proceso de entrenamiento y se ajusta al uso de la enseñanza de las paradas del portero, está bien estructurada con acciones técnicas.

7-Importancia

Los especialistas opinaron que es muy importante, eleva el nivel de conocimiento de los entrenadores y los pasos a seguir en el entrenamiento de los porteros.

8-Generalización

De los especialistas encuestados el 100% opinó que la propuesta de ejercicios técnicos para la enseñanza de las paradas del portero tiene capacidad de generalización, pues pueden ser utilizados para la superación de los entrenadores de Balonmano.

9-Originalidad

Plantean que la propuesta es original pues a pesar de que existe algo en otras investigaciones no conocen que exista algo como esta que detalle los elementos esenciales en la enseñanza de las paradas del portero.

10-Alcance de la propuesta

La opinión es que la propuesta de ejercicios llegue a todos los entrenadores, no importa su nivel, si son graduados o no y el lugar donde laboran pues es de fácil comprensión y aplicación.

11-Aspectos a incluir

Consideran en su totalidad que no se debe incluir ningún aspecto, pues de forma general la propuesta de ejercicios está acorde con la categoría.

12-Aspectos a excluir

Consideran en su totalidad que no se debe excluir ningún aspecto de los que relacionan en la propuesta.

13- Otros criterios a Destacar

Lo anteriormente planteado manifiesta la calidad de la propuesta que se presentó en el trabajo.

14-Valoración General

Aspectos Positivos

- Organiza el trabajo del entrenador.
- Eleva el nivel de conocimiento de los entrenadores y atletas en lo referente a la ejecución del trabajo con los porteros.
- Sirve de referente teórico para entrenadores de Balonmano.

Aspectos Negativos

- Consideran que no existen aspectos negativos en la propuesta.

Aspectos Interesantes

- El interés mostrado por el autor
- Lo novedoso del trabajo

Conclusiones

1. Al constatar la situación actual en relación con los ejercicios para la enseñanza de la técnica de las paradas del Portero de Balonmano, podemos plantear que los documentos objeto de revisión no contemplan ejercicios para la enseñanza de las paradas del portero y que los entrenadores desconocen los ejercicios para la enseñanza de estas acciones evidenciando la necesidad de contar con los mismos.
2. La caracterización de la Preparación Técnica y en especial la técnica del Portero en Balonmano, constituyó una guía o patrón para determinar los ejercicios propuestos.
3. La consulta con los entrenadores, la revisión de la bibliografía y la caracterización de la técnica, permitió determinar los ejercicios propuestos.
4. Los especialistas consideran la propuesta de ejercicios para los entrenadores un material de consulta que les ayude en el trabajo con los porteros, como guía teórica metodológica en el proceso de entrenamiento de esta importante posición.

Recomendaciones

1. Someter la propuesta a la consideración de la Comisión Provincial de Balonmano, para su posible puesta en práctica.
2. Continuar esta investigación con el objetivo de conocer los resultados de su puesta en práctica.

Referencias Bibliográficas

1. Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 395p. pág 7
2. Matveev, L. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú: Ed Raduga. 322p. pág 7
3. Kirkov, D. (1978). Preparación técnica. Manual de Baloncesto. La Habana; Ed Pueblo y Educación. 527p. pág 7
4. Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16 años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h. pág 7.
5. Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 16p. pág 8
6. Forteza de la Rosa, A. y A. Ranzola (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana; Ed. Científico-Técnica, 84p. pág 8
7. Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16 años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h. pág 9
8. Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 16p. pág 9
9. Ruiz, A y A. López (1981). El Balonmano. Selección de temas. Ciudad de La Habana. Ed Pueblo y Educación. 178p. pág 9

Bibliografía.

1. Cabrera, D. (2004). Determinación de ejercicios básicos para el trabajo con pesas en luchadores juveniles del estilo libre en Villa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 35h.
2. Colectivo de autores. (2006). Programa de Preparación del deportista escolar de Balonmano. Ciudad de La Habana, INDER. 40p.
3. Colectivo de autores (2007). Programa de Preparación del deportista escolar de Balonmano. Ciudad de La Habana, INDER. 141p.
4. Díaz Bello, F y B .Rodríguez (1990). Algunas consideraciones para la enseñanza de la técnica en el Baloncesto. Informe de Investigación; Villa Clara, ISCF. 62 h.
5. Ferran, E. (2000). Propuesta metodológica de ejercicios técnico-tácticos para la enseñanza y perfeccionamiento del Penalti Corner Ofensivo. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 30h.
6. Forteza de la Rosa, A. y A. Ranzola (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana; Ed. Científico-Técnica, 84p.
7. Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 395p.
8. Kirkov, D. (1978). Preparación técnica. Manual de Baloncesto. La Habana; Ed Pueblo y Educación. 527p.
9. Lindberg, F. (1980) Juegos y Enseñanza. La Habana, Ed Pueblo y Educación. 265p.
10. Matveev, L. (1983). Fundamento del entrenamiento deportivo. Moscú: Ed Raduga. 322p.
11. Medina, A. (2004). Propuesta metodológica para la enseñanza de los elementos técnicos del Futsal en la Provincia de Villa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo Rivero. 41h.
12. Mora, F. (2008). Manual para la enseñanza y el aprendizaje. Mini baloncesto. Ciudad de La Habana. Ed. Deportes. 372p.
13. Morales, A. (1995) Pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista- floretista escolar cubano (14-16

- años). Tesis de Grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) ISCF Ciudad de La Habana. 140h.
14. Navelo, R. (2004) El joven voleibolista. Un modelo didáctico para el entrenamiento técnico-táctico. Ciudad de La Habana. Ed José Martí. 275p.
 15. Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Ed Científico Técnica. 16p.
 16. Rodríguez, B. (2002). Propuesta de normativas para evaluar las pruebas técnico tácticas en el Baloncesto escolar. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo). Villa Clara, ISCF Manuel Fajardo. 156 h.
 17. Ruiz, A y A. López (1981). El Balonmano. Selección de temas. Ciudad de La Habana. Ed Pueblo y Educación. 178p.
 18. Shubert, R. (1983), Entrenamiento del Portero. España, Ed. Federación Catalana de Handbol. 100p.
 19. Singer E(1970). El portero de Balonmano. España, Ed. Der Torward im Hallenhndball. 89p.
 20. Zeir, U. (1981). El portero de Balonmano. España, Ed. Rev. Caderno setemetros. 44p.
 21. Zinin, A. (1982). Los primeros pasos en el baloncesto. Moscú, Ed. Raduga. 412 p.

Anexo 1

Encuesta a entrenadores

Compañero entrenador:

La investigación la cual le proponemos participar: “Propuesta de ejercicios técnicos para la enseñanza de las paradas del Portero en jugadores de Balonmano en la categoría 13 – 14 años masculino de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de la provincia de Villa Clara, le permitirá reflexionar y actuar en función de su propio beneficio para que de esta forma perfilen su trabajo en su desempeño profesional y humano, le haremos saber con posterioridad los resultados de la investigación. Confiamos en su sinceridad y profesionalidad.

Centro de Trabajo:

Graduado (centro):

Años de Graduados:

Años de Experiencias:

Grado que imparte docencia (categoría):

CUESTIONARIO

1. Considera usted la estructura del programa:

___ Idónea.

___ Adecuada.

___ Con necesidad de cambio.

2. Utiliza usted el programa para su planificación (marque con una X).

___ Siempre.

___ En pocas ocasiones.

___ Nunca.

___ No lo poseo.

b). En caso afirmativo explique en qué medida le sirve.

3. ¿Qué opinión le merece la enseñanza de las paradas del portero en los jugadores de Balonmano en la categoría 13 – 14 años masculino de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de la provincia de Villa Clara.

Buena _____

Mala _____

Justifique su respuesta.

4. Considera usted que los ejercicios existentes permitan a los entrenadores un buen desempeño para la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano.

Si _____ No _____

Justifique su respuesta.

Anexo 2

Guía de observación

Objetivo:

- Determinar las insuficiencias que presenta la técnica del portero en la aplicación de ejercicios para la enseñanza de las paradas.

Unidad de observación: Enseñanza de las paradas del Portero.

Aspectos a observar:

- ¿Qué tipos de ejercicios predominan?
- Se utilizan ejercicios variables.
- Calidad de las ejecuciones
- El tránsito por los niveles de complejidad.

Cantidad de observaciones: Permanente.

Tipo de observación: Participante

Consideraciones Generales:

Anexo 3

Encuesta a especialistas

NOMBRE

Centro de Trabajo

Cargo

Compañero

Atendiendo a sus experiencias, conocimientos en la preparación de equipos deportivos le informamos que ha sido seleccionado para evaluar una propuesta de ejercicios técnicos para la enseñanza de las paradas del portero en el Balonmano y avalar su confiabilidad y posibilidades de aplicación a la práctica.

1-¿Cree usted que la propuesta de ejercicios de las paradas del portero es de gran utilidad?

Si--- No- ¿Por que?

2-¿Cree usted que la propuesta de ejercicios de las paradas del portero permite el mejoramiento de la preparación en esta acción? Si-- No--

3-¿Es de fácil aplicación?

Si--- No

4-¿Considera que es superior a la existente. ?

Si--- No----

5-Necesidad de aplicación de la propuesta a la práctica social.

6-Eficacia de la propuesta.

7-Importancia de la propuesta.

8-Generalización de la propuesta.

9-Originalidad de la propuesta.

10-Alcance de la propuesta.

11-Aspectos a incluir.

12-Aspectos a excluir.

13-Otros aspectos

14-Valoración General	Puntos Positivos	Puntos Negativos
	Puntos Interesantes	

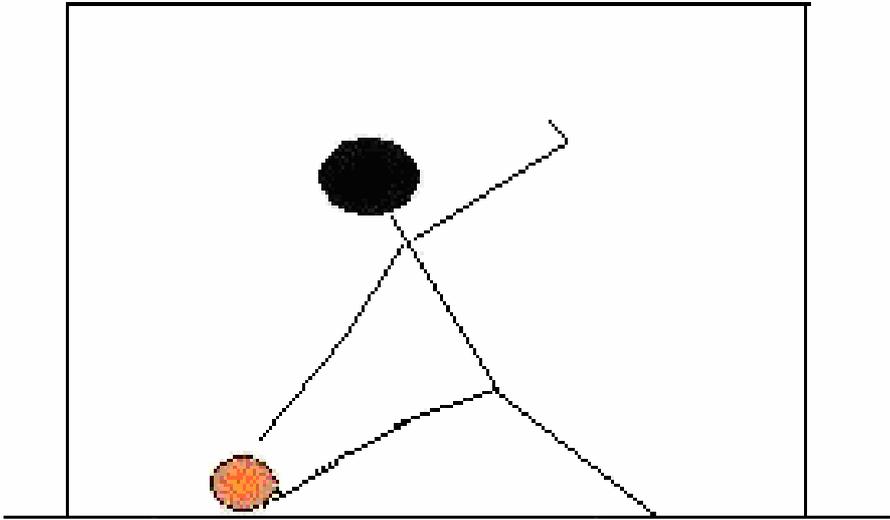
Anexo 4

Relación de los Especialistas.

Nombre y Apellidos	Años de Experiencias	Ocupación	Graduado
Otoniel Cervera Ramírez	15	Jefe Técnico de la provincia	Lic. Cultura Física.
Pedro A. Contreras	18	Comisionado Provincial de Balonmano.	Lic. Cultura Física.
José R. Pérez Hernández	24	Metodólogo Provincial de Balonmano	Lic. Cultura Física.
José L. Pausa López	35	Profesor del Instituto Superior Pedagógico. (ISP) Félix Várela.	Lic. Cultura Física.
Víctor Cam Mora	35	Metodólogo Técnico Municipal	Lic. Cultura Física

Lanzamientos por el centro.

Ángulos Inferiores.



Postura Básica: Piernas separadas a la anchura de los hombros y ligeramente flexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, los brazos arriba con las palmas de la mano al frente, cabeza erguida con buen campo visual

Colocación: El portero debe situarse en el punto de intersección de la línea de acción y la bisectriz del ángulo de lanzamiento que se le ofrece al atacante (centro de la línea de portería).

Objetivo: Adoptar la postura correcta frente al jugador que realiza el lanzamiento y reducir el ángulo de tiro.

Simbología:

▲ Portero

⤴ Dribling

● Jugador Ofensivo

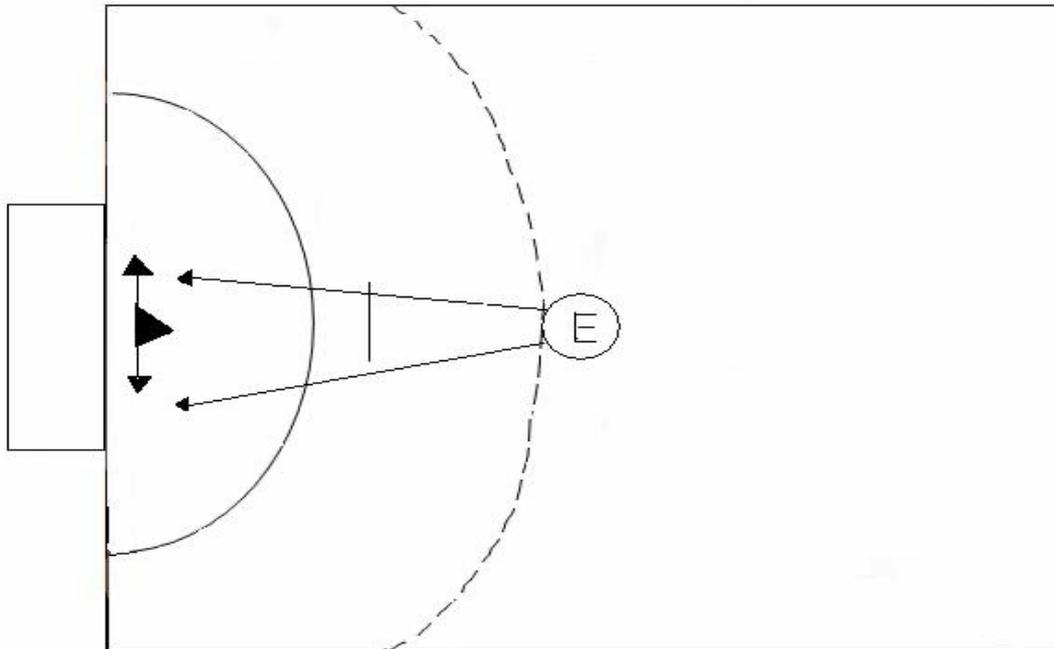
⇒ Lanzamiento a portería

■ Balón

-----> Pase

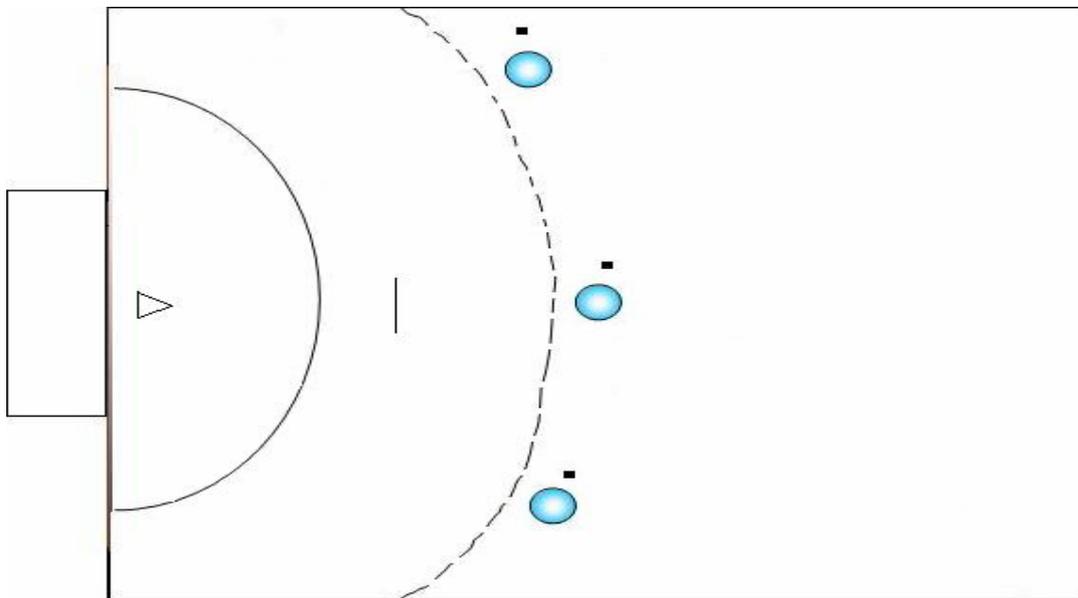
Paradas

3-



-Portero ubicado en el centro de la portería con la postura fundamental, va a realizar paradas de balones lanzados por el entrenador con la técnica del paso de valla.

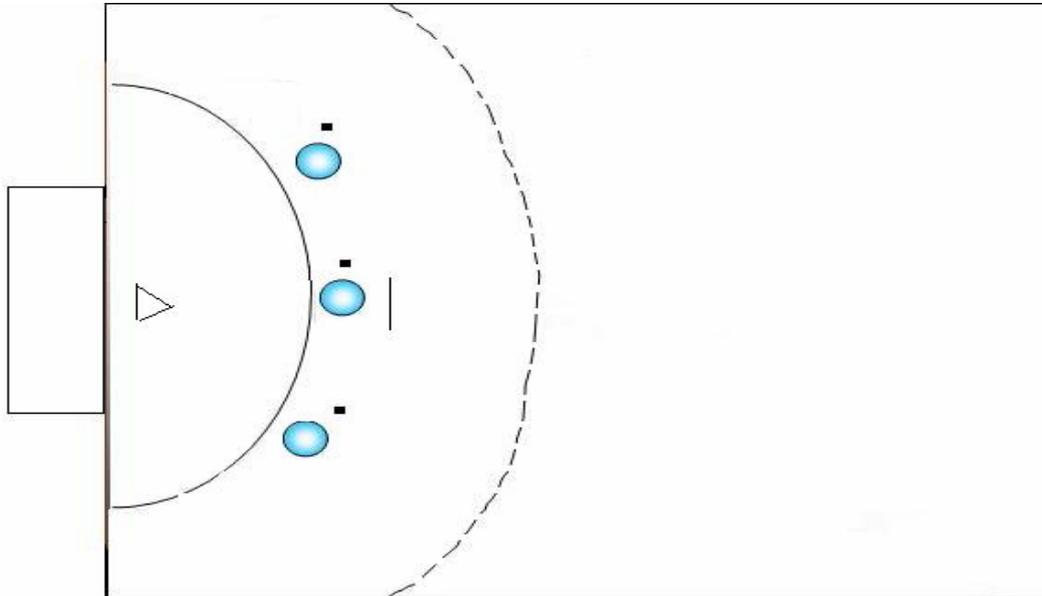
4-



-Varios jugadores ubicados en la línea de 9 metros realizarán lanzamientos a la portería de izquierda a derecha al sonido del silbato del entrenador hacia ángulos inferiores.

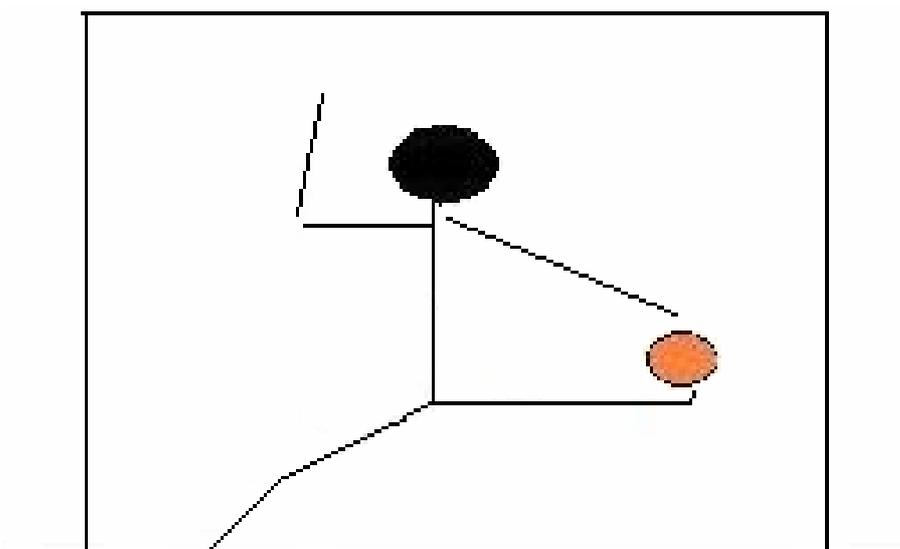
5-Tres jugadores ubicados en 3 hileras en la línea de 9 metros, cada uno con un balón, los tres realizan la acción de lanzar a la portería pero uno de ellos es que lanza, el portero realizará parada de balones sacando brazos y piernas

6-



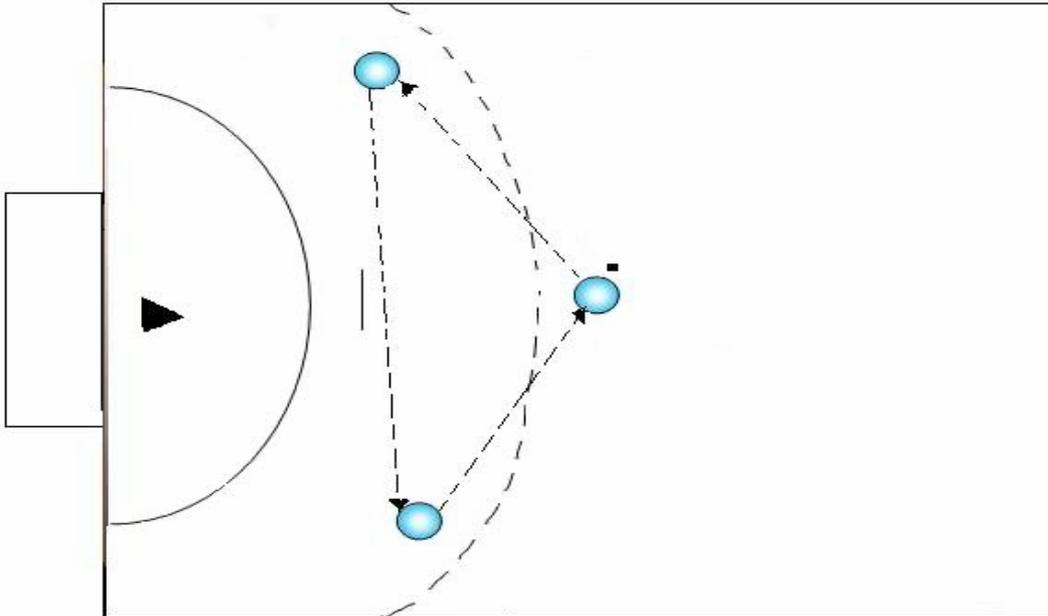
-Varios jugadores van a estar alrededor del área de portería, cada cual va a tener un número específico, al aviso del entrenador, los jugadores efectúan lanzamientos hacia la portería a ángulos inferiores, el portero tratará de pararlos con la mayor explosividad posible.

Ángulos intermedios.



Desplazamientos

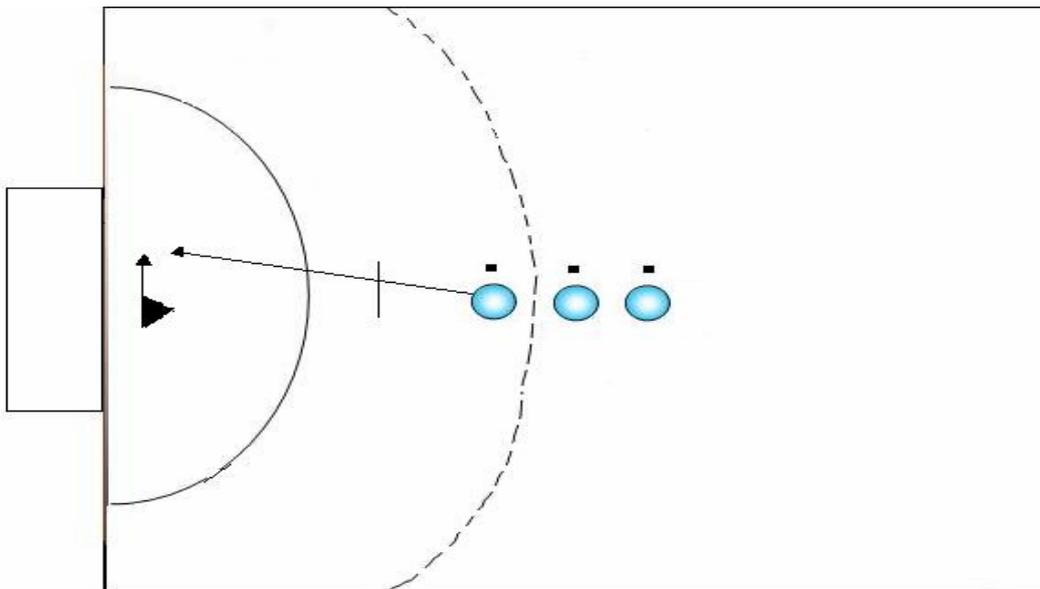
5-



-En trío, jugadores realizando pases directos entre ellos, al sonido del silbato del entrenador el jugador que está en el centro recibe el balón y realiza un lanzamiento en salto hacia el ángulo medio de la portería.

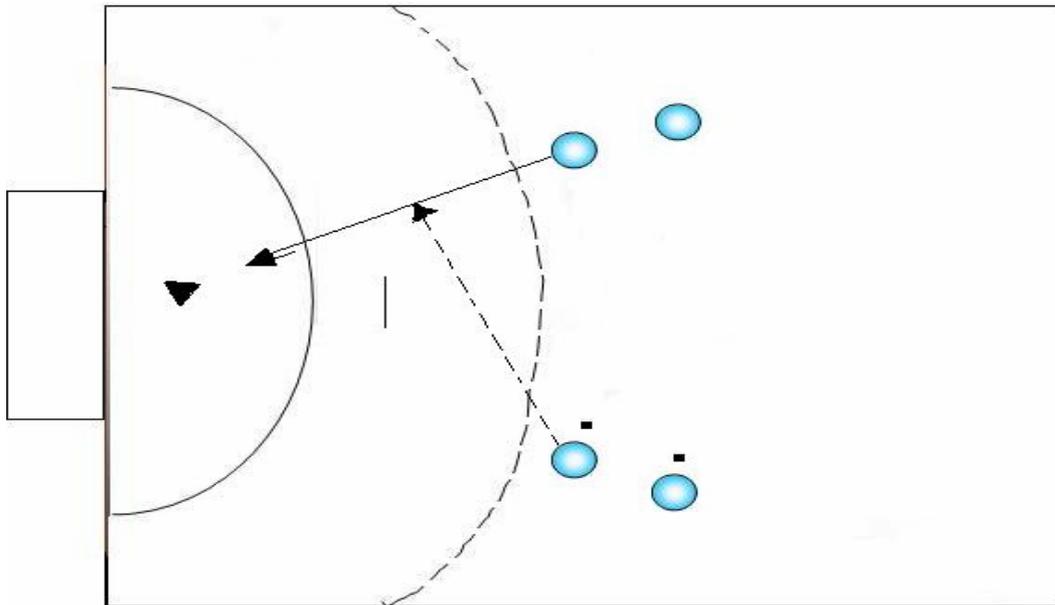
Paradas

5-



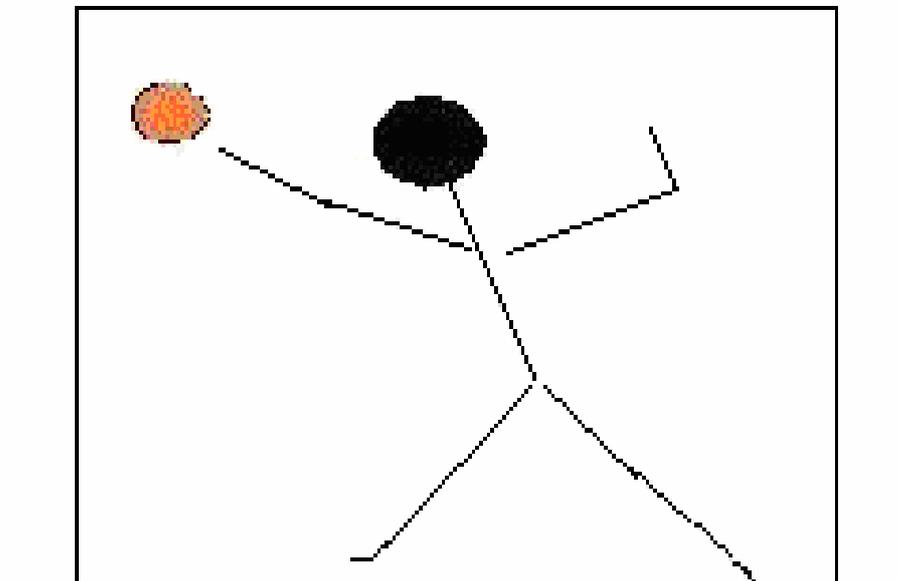
-Varios jugadores ubicados en el centro del terreno en una hilera, realizarán lanzamientos continuos desde los 6 metros a la portería hacia ángulos medios, el portero realizará las paradas de forma continua.

6-



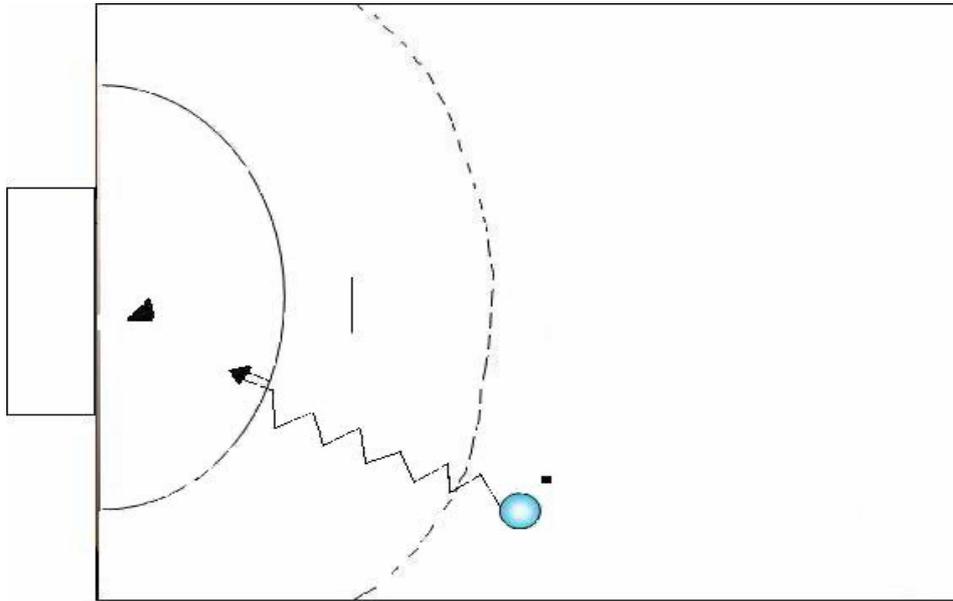
-Varios jugadores ubicados en la línea de 9 metros en 2 hileras de frente a la portería, realizarán lanzamientos después de recibir pase hacia ángulos medios de la portería, el portero realizará la parada aplicando la técnica correcta.

Ángulos Superiores.



Desplazamientos

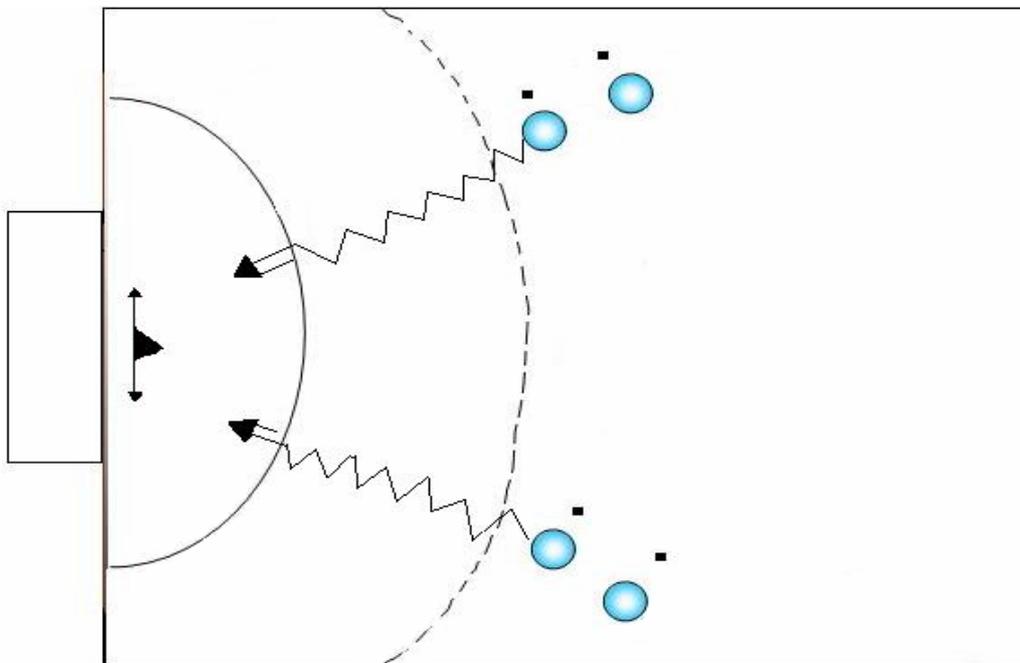
5-



-Un jugador va a realizar dribling hacia la línea de los 6 metros y va a efectuar un lanzamiento en apoyo hacia ángulo superior. El portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

Paradas

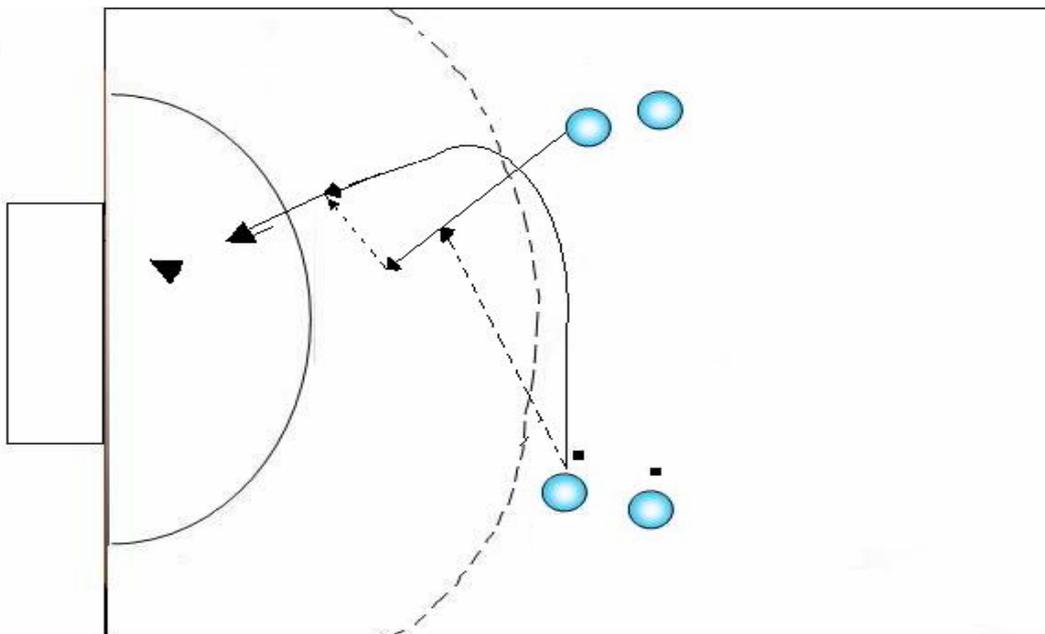
5-



-Dos hileras de jugadores ubicados por los laterales, cada jugador va a tener un balón, al aviso del entrenador realizan un lanzamiento hacia la portería un

jugador de cada hilera alternadamente, el portero debe reaccionar de forma rápida a realizar paradas de balones.

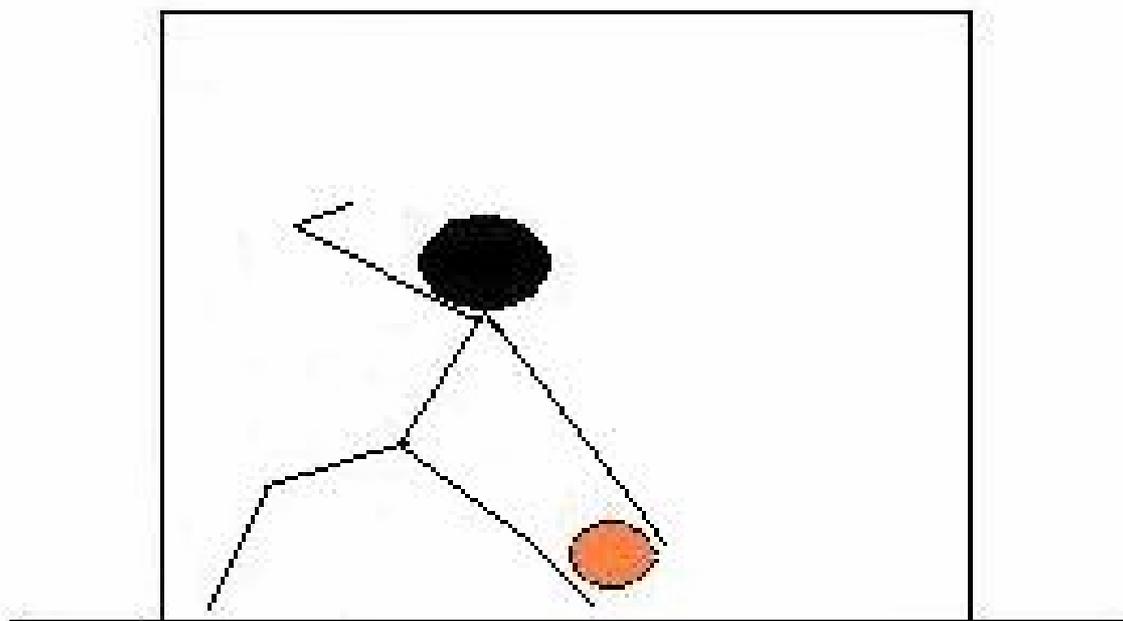
6-



- Dos jugadores ubicados en la línea de 9mts de frente a la portería, realizarán lanzamiento a la portería después de un cruce, el portero debe reaccionar de forma rápida y realizar paradas de balones.

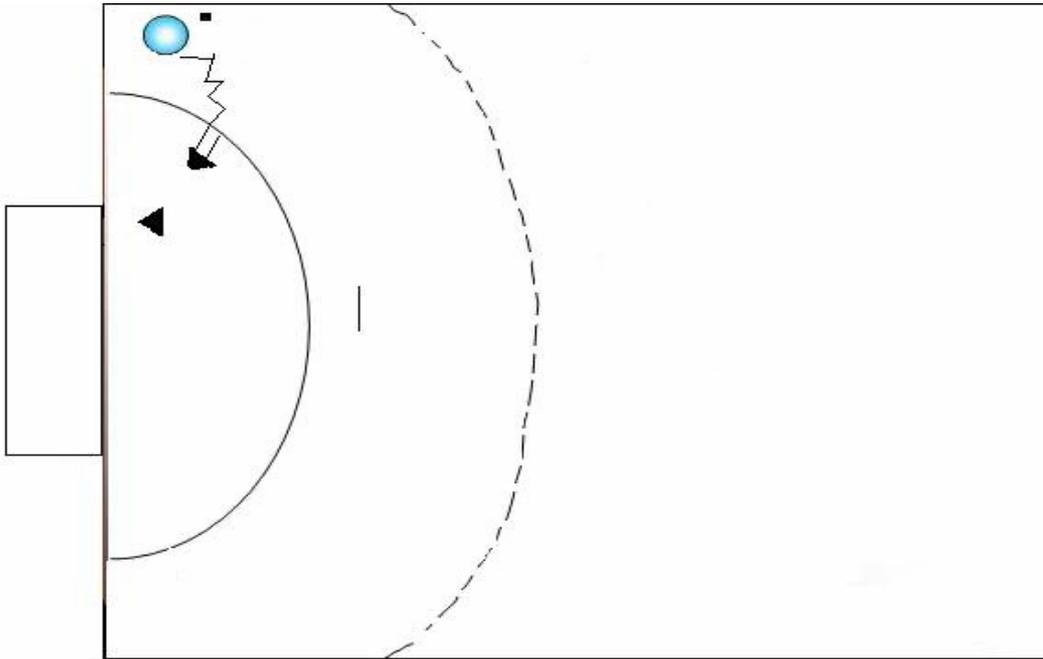
Lanzamientos por el extremo.

Ángulos Inferiores.



Desplazamientos

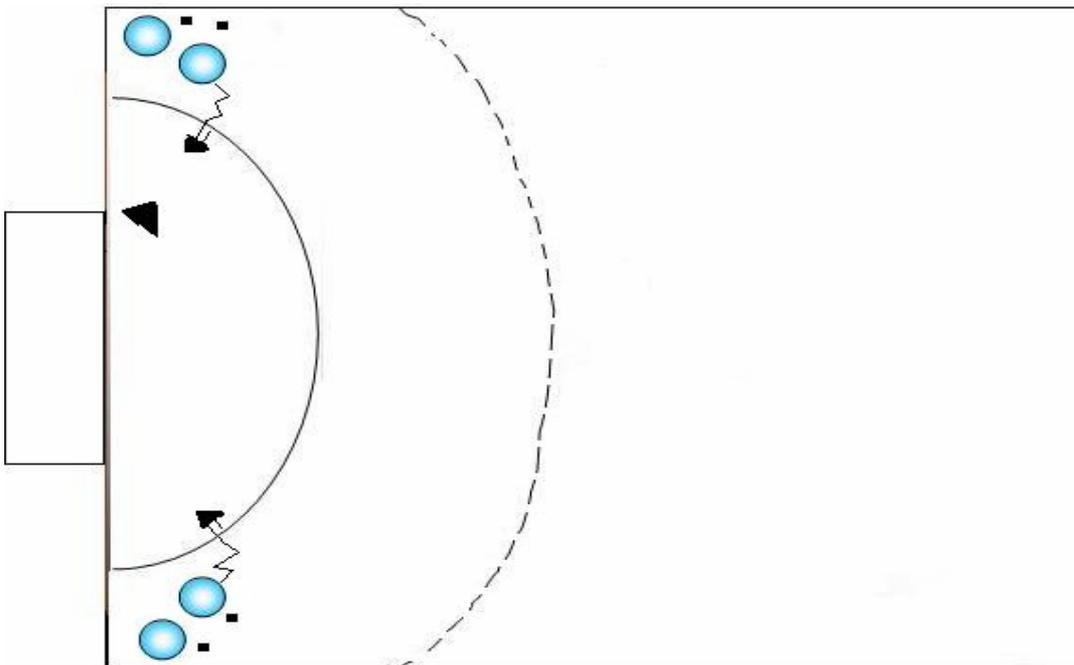
5-



-Jugador con balón ubicado por el extremo, realiza dribling hacia la línea los 6 metros y realiza un lanzamiento en salto hacia ángulo inferior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

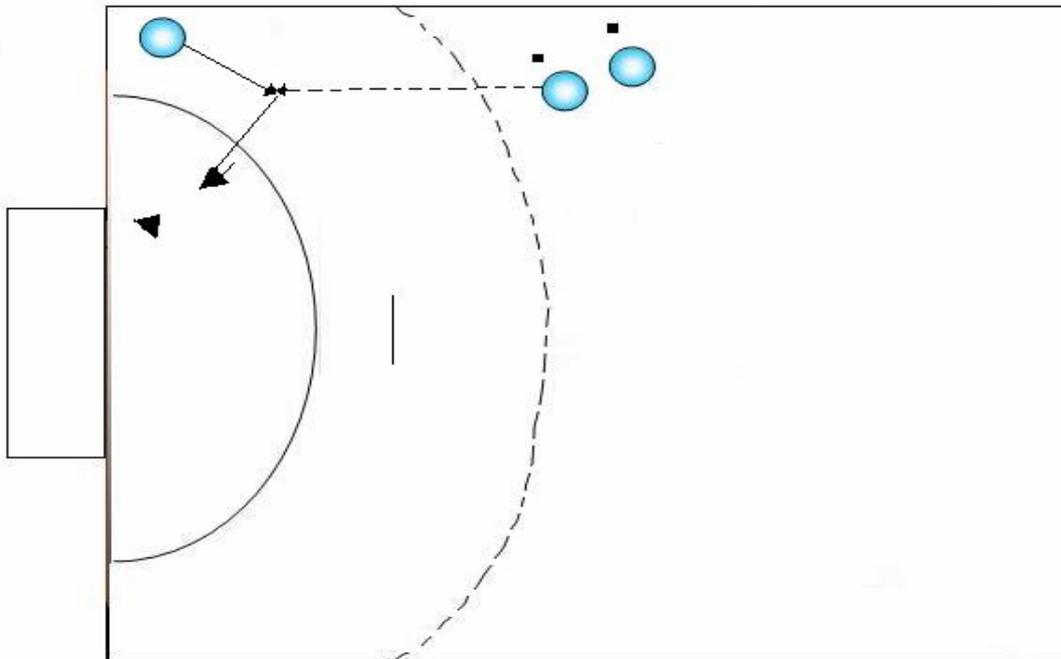
Paradas

4-



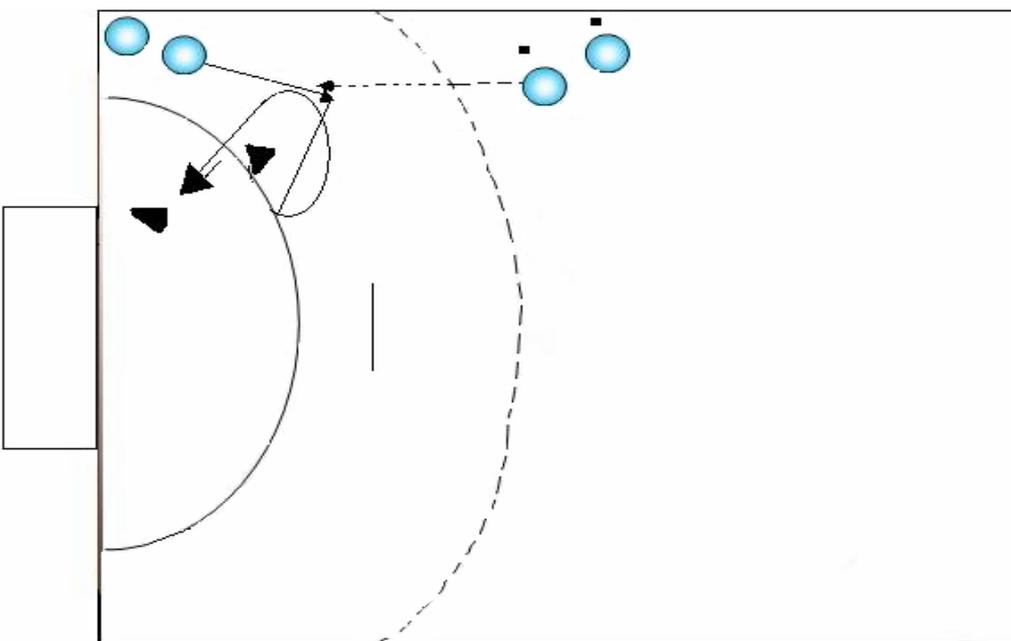
-Varios jugadores ubicados en los extremos, al aviso del entrenador los jugadores realizan lanzamientos hacia la puerta de forma alternada, el portero se moverá de forma rápida desde un extremo hacia el otro tratando de parar los balones lanzados.

5-



- Jugador ubicado por el extremo, realiza lanzamientos hacia la portería después de recibir un pase del interior, hacia ángulo inferior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

6-

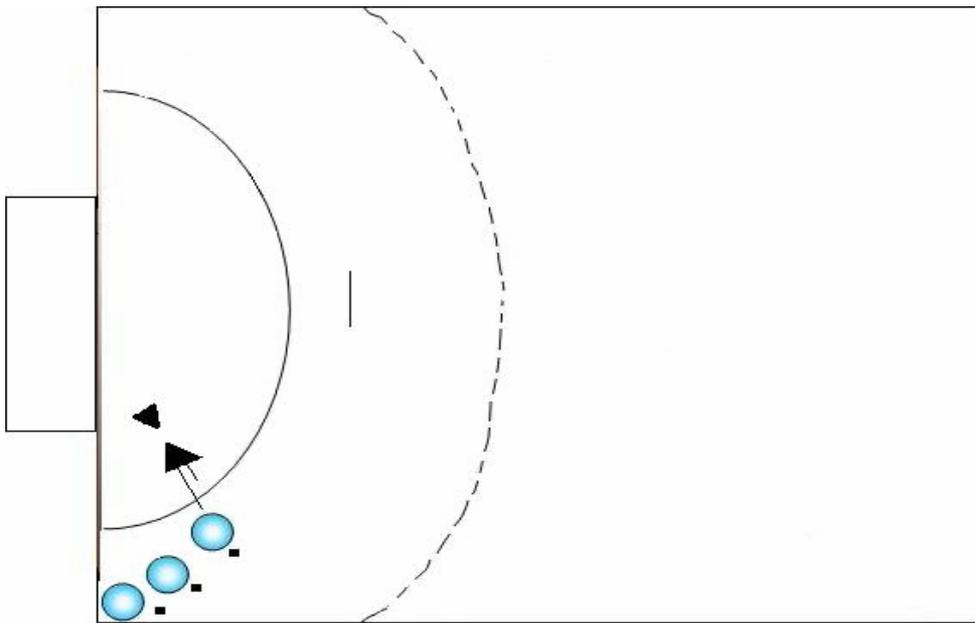


-Varios jugadores ubicados por el extremo, realizan lanzamientos hacia la portería con una finta después de recibir un pase del interior, el portero deberá reaccionar con la técnica correcta de parada.

Ángulos Intermedios.

Desplazamientos

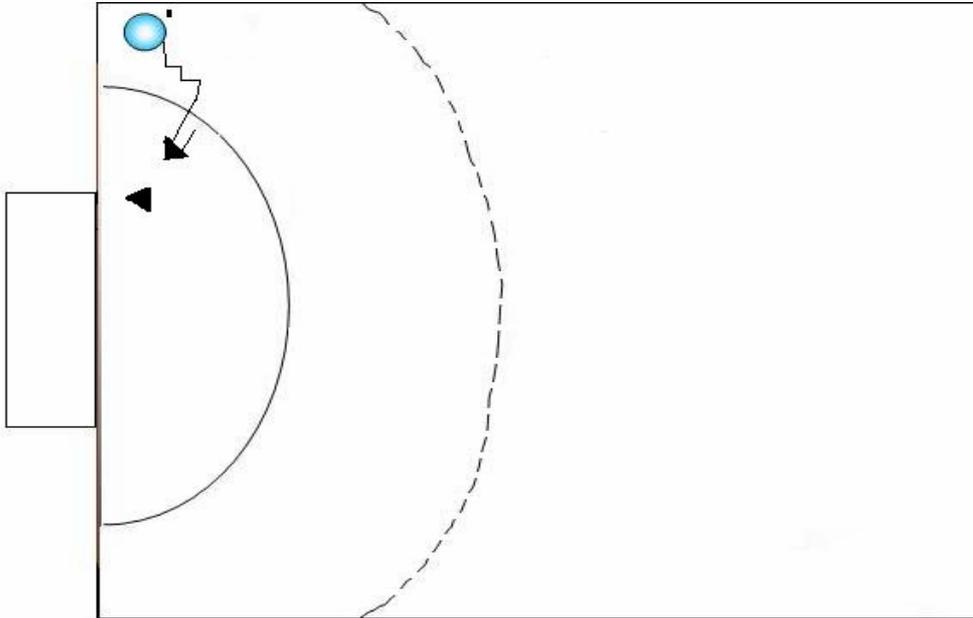
5-



-Varios jugadores ubicados en el extremo en una hilera, al sonido del silbato del entrenador realizan tiros de forma continua hacia un ángulo y hacia el otro, el portero realizará desplazamientos rápidos

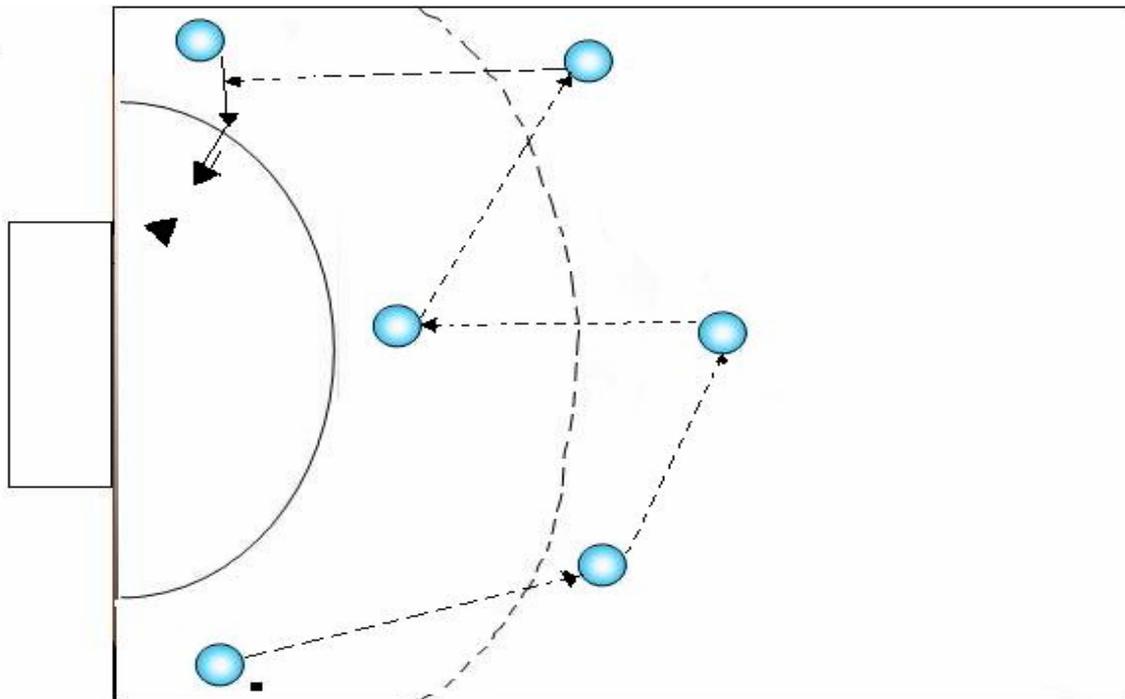
Paradas

5-



-Jugador con balón ubicado por el extremo, realiza dribling hacia la línea los 6 metros y realiza un lanzamiento en salto hacia el ángulo medio, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.

6-

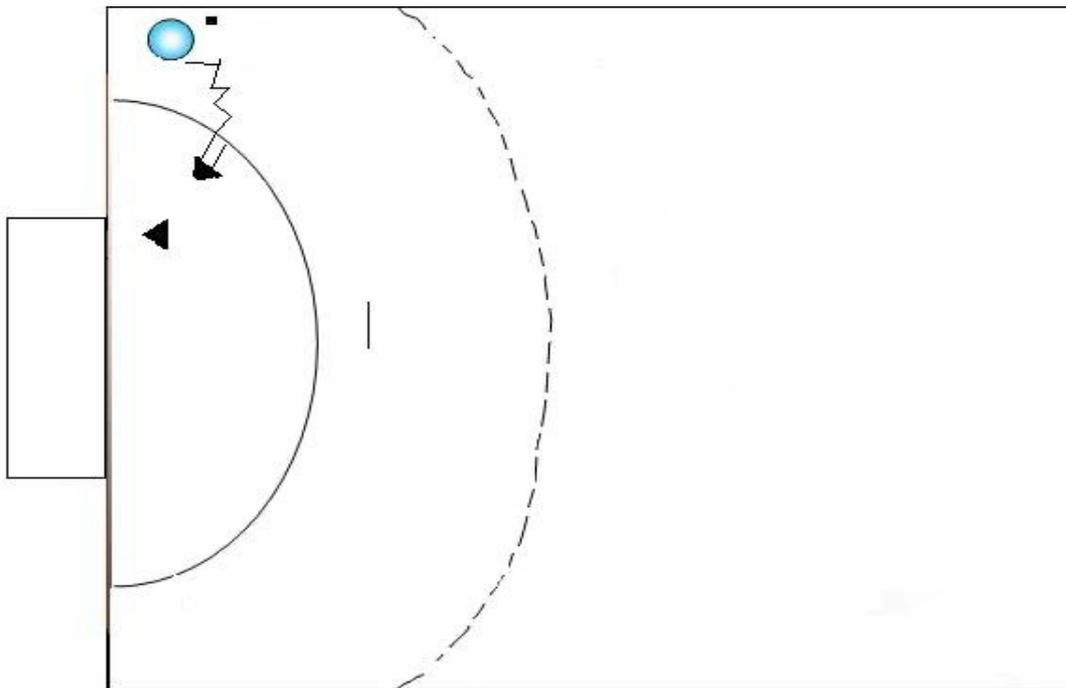


-Varios jugadores realizan pase entre ellos, circulando del balón por las diferentes posiciones de juego, al aviso del entrenador le pasan el balón al jugador extremo y este efectúa un lanzamiento en salto hacia ángulos medios de la portería, el portero tratara de parar el balón con la técnica correcta.

Ángulos Superiores.

Desplazamientos

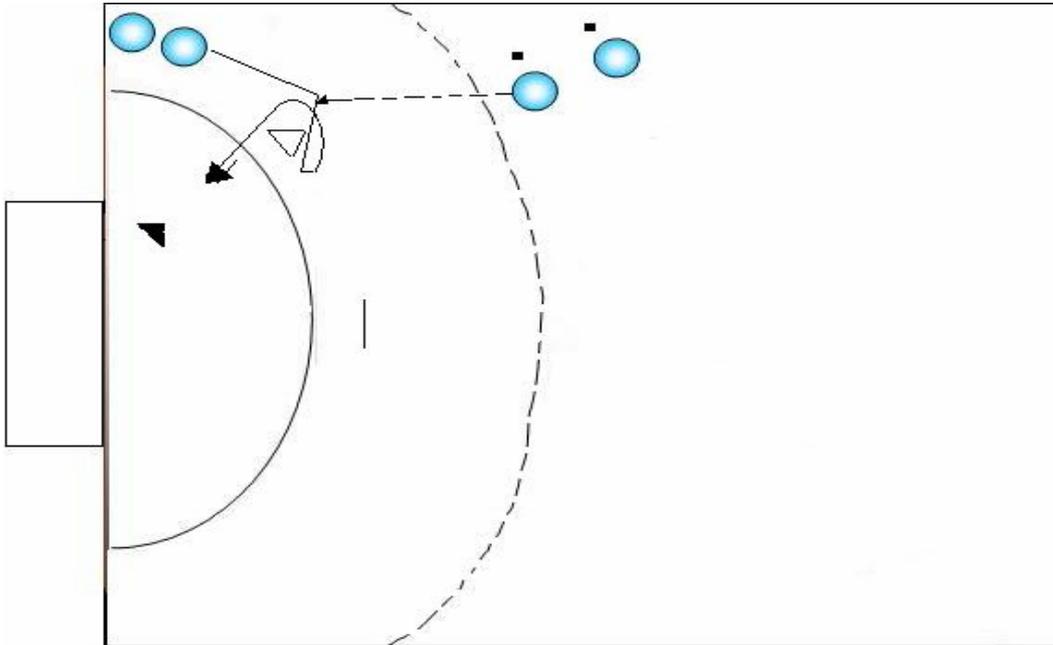
5-



-Un jugador va a realizar dribbling hacia la línea de los 6 metros por el extremo y va a efectuar un lanzamiento en salto hacia ángulo superior, el portero deberá desplazarse con la técnica correcta.

Paradas

5-



-Jugadores ubicados por el extremo, realiza lanzamiento hacia la portería, con una finta después de recibir un pase del interior, el portero tratará de parar el balón con la técnica correcta.