

TRABAJO FIN DE GRADO



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Planificación del entrenamiento de los porteros del Cadete A del Granada Club de Fútbol basado en el análisis de su eficacia en salida de balón

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE

Universidad de Granada

CURSO ACADÉMICO

2019-2020

AUTOR: RUBÉN MARTÍN DÍAZ

TUTOR: JUAN LUIS FRADUA URIONDO

Planificación del entrenamiento de los porteros del Cadete A del Granada Club de Fútbol basado en el análisis de su eficacia en salida de balón

Resumen

El objetivo de este trabajo es realizar una planificación de entrenamiento como plan de mejora para los porteros del cadete A del Granada club de fútbol basado en el análisis de su eficacia en salida de balón. Para ello, se realizará un análisis de la situación, en la cual se tomarán como referencia 64 eventos de vídeo, así se conocerán los aspectos positivos y negativos en la salida de balón, destacando la figura del portero. En el desarrollo del análisis, se tendrán en cuenta diferentes criterios relativos al propio portero, al colectivo y al equipo rival. Se prevé que tras la realización del análisis se dé un alto porcentaje de acciones en las que el portero no es eficaz en dicha salida, por tanto, queremos detectar en qué tipo de situaciones se produce mayor cantidad de acciones incorrectas. Del mismo modo, observaremos las situaciones en las que el portero actúa de forma eficaz. Estos datos nos aportarán información suficiente para proceder a la elaboración de la planificación con el objetivo de mejorar en esta faceta del juego.

Palabras claves:

planificación, entrenamiento, análisis, portero, fútbol.

Índice

Introducción	5
1. Análisis de la situación real	6
1.1 Marco conceptual	6
1.2 Objetivo del proyecto	8
1.3 Diagnóstico y análisis	9
1.3.1 Contexto del club.....	9
1.3.2 Análisis DAFO de la entidad.....	9
1.3.3. Material e instalaciones	12
1.3.4 Modelo de juego	15
1.4 Conclusiones sobre el estado actual de la situación real.	18
2. Fundamentación	19
2.1 Categorización.....	22
2.2 Estructura del problema	24
3. Estrategia.....	25
3.1 Informe técnico	25
3.2 Conclusiones que se han obtenido del análisis de juego.....	31
3.3 Planificación.....	32
3.4 Propuesta práctica.	38
4. Evaluación del programa.....	46
4.1 Evaluación tras la intervención.	46
5. Desempeño y desarrollo profesional	47
5.1 Conclusiones finales.....	47
5.2 Perspectivas de futuro	48
5.3 Valor añadido	48
6. Referencias	49

Índice de figuras

Figura 1. Monteleone, M y Ortega, M (2017). La construcción de un modelo de juego.	7
Figura 2. Estadio de la Juventud.	13
Figura 3. Estadio Nuevo Los Cármenes.	14
Figura 4. Campo de fútbol Miguel Prieto.	14
Figura 5. Campo de fútbol Pinos Puente. Recuperado de: lapreferente.com	15
Figura 6. Shamardin & Khorkavy (2015). Structure of technical-tactic functioning of qualified goalkeepers.	20
Figura 7. Eficacia de la salida de balón.	24
Figura 8. Gráfico inicio de portero.	25
Figura 9. Diferencias en rendimiento según ABP y salida de balón en juego.	26
Figura 10. Número de participaciones del portero en salida de balón.	27
Figura 11. Diferencia en rendimiento según el número de participaciones del portero.	27
Figura 12. Posicionamiento defensivo equipo rival.	28
Figura 13. Diferencia en rendimiento según el posicionamiento defensivo del equipo rival.	29
Figura 14. Estilo de juego del colectivo.	29
Figura 15. Diferencia en rendimiento entre estilo de juego combinativo y estilo de juego directo.	30
Figura 16. Tamarit, X (2013). Periodización táctica vs Periodización táctica. Ejemplo de Morfociclo con partido de domingo a domingo.	33
Figura 17. Calendario de competiciones.	34
Figura 18. Ejemplo de microciclo.	38

Índice de tablas

Tabla 1. Objetivos generales del proyecto.....	8
Tabla 2. Objetivos específicos del proyecto	8
Tabla 3. Análisis DAFO. Análisis interno (debilidades y fortalezas).	10
Tabla 4. Análisis DAFO. Análisis externo (amenazas y oportunidades).	11
Tabla 5. Materiales	12
Tabla 6. Horario semanal de entrenamientos.....	13
Tabla 7. Modelo de juego Cadete A	15
Tabla 8. Categorización análisis salida de balón.	23
Tabla 9. Diferencias en rendimiento según ABP y salida de balón en juego.	26
Tabla 10. Diferencia en rendimiento según el número de participaciones del portero. .	27
Tabla 11. Diferencia en rendimiento según el posicionamiento defensivo del equipo rival.	28
Tabla 12. Diferencia en rendimiento entre estilo de juego combinativo y estilo de juego directo.	30
Tabla 13. Objetivos seleccionados del análisis del juego para el plan de mejora.	35
Tabla 14. Planificación de la intervención.....	35
Tabla 15. Mesociclo portero durante la intervención.	36
Tabla 16. Mesociclo equipo durante la intervención.	37
Tabla 17. Calentamiento para los porteros previos a tareas específicas.	38
Tabla 18. Microciclo 1.....	39
Tabla 19. Microciclo 1, sesión jueves.....	39
Tabla 20. Microciclo 2.....	41
Tabla 21. Microciclo 2, sesión jueves.....	42
Tabla 22. Microciclo 4.....	44
Tabla 23. Microciclo 4, sesión del martes.	44

Introducción

A modo de presentación, el Trabajo Fin de Grado (TFG) se trata de una asignatura más dentro de este grado, la cual debemos superar para la obtención del mismo. Para ello, es necesario la elaboración y la defensa de dicho trabajo, con el objetivo primordial de exponer y demostrar todas las vivencias, conocimientos, habilidades, competencias y aptitudes adquiridas durante esta etapa.

A través de mi propio Trabajo Fin de Grado (TFG) pretendo alcanzar estos objetivos, para ello, me centraré fundamentalmente en las experiencias almacenadas durante estos años, así como de los conocimientos e información adquirida en mi tan productivo período de prácticas. Resalto esta última etapa, pues mi foco de estudio se basará en este deporte conocido por todos: el fútbol. Nuevamente, me gustaría nombrar las prácticas, ya que fue donde trabajé mayor tiempo contenidos similares a los que quiero proponer en mi planificación, sin olvidar las asignaturas de fútbol impartidas en el grado.

Por ende, la temática que he seleccionado para este trabajo es la siguiente: **“Planificación del entrenamiento de los porteros del Cadete A GCF basado en el análisis de su eficacia en salida de balón”**. Para ello, emplearé un método observacional para obtener datos a través de la grabación de partidos; una vez que consigo dicha grabación, procederé al análisis con una herramienta de trabajo que me permite evaluar dicha salida de balón, ésta es Longomatch.

Para que esta elaboración sea adecuada, obviamente, debemos realizar una evaluación previa del equipo con respecto a la salida de balón en la fase de ataque, en su momento de inicio, siempre teniendo en cuenta la figura del portero, así como la de todo el colectivo. La intención es evaluar a dicho equipo y elaborar una planificación como propuesta de mejora, para así fortalecer conceptos tácticos implícitos en el modelo de juego.

El equipo del que hablamos es el Cadete A del Granada CF, equipo de cantera de fútbol profesional, el cual disputa su campeonato liguero en la máxima categoría cadete, teniendo los rivales más potentes de nuestra comunidad autónoma. Para el desarrollo de dicha evaluación, analizaremos partidos correspondientes a la primera vuelta liguera, concretamente en las jornadas 11, 12 y 13 teniendo como rivales a UD Almería, La Cañada Atco y Real Betis respectivamente.

Como ya he mencionado anteriormente, el programa informático que usaré será el software Longo Match, este me facilitará el análisis de los partidos, ya que al crear proyecto me ofrece numerosas posibilidades de realizar cortes de vídeos en función al panel que diseñe para seleccionar la faceta del juego que quiera destacar. Una vez obtenidos los cortes de vídeo, me apoyaré en la plataforma Excel para proceder al estudio de esta subfase del juego de ataque.

En definitiva, pretendo que los resultados sean lo más visuales posibles a través de gráficas y otros métodos que comprobaremos a lo largo del trabajo. Todo esto, me facilitará la posterior planificación que se llevará a cabo como propuesta de mejora.

1. Análisis de la situación real

1.1 Marco conceptual

El fútbol es un deporte de equipo, en el cual dentro del terreno de juego se enfrentan 11 vs 11, con la presencia de árbitros que regulan las normas de la competición. A su vez, cada plantilla cuenta con un amplio cuerpo técnico y un número determinado de jugadores reservas o suplentes. El objetivo común por el que luchan los equipos partido tras partido, es para obtener la victoria. Para lograr esto, es necesario anotar un mayor número de goles que el equipo rival, es el único medio que garantiza ser el vencedor del encuentro.

Ahora bien, si hablamos de probabilidades, tiene su lógica que el equipo que mantenga mayor tiempo la posesión de balón, restará las posibilidades al equipo rival, pero tal y como nos afirma Gómez & Álvaro (2002), esto no nos garantiza un resultado beneficioso para el equipo, pero sí, un aumento de situaciones de ataque y finalización, puesto que gozamos del dominio del partido. Aunque son muchos los equipos que renuncian a la posesión del balón, debido a su estrategia o modelo de juego; principalmente, si el adversario es superior; esto lo podemos contrastar en el estudio de Lago (2009) en el cual, analizó 27 partidos de la temporada 2005-2006 de la LFP, mostrándonos que jugar contra un fuerte oponente se asociaba con una disminución del tiempo de posesión.

Sin embargo, continuando con el mantenimiento de la posesión de balón, varios estudios Delgado (2015), Carvalho y Correa (2016) basados en los mundiales de 2010 y 2014 muestran el grado de importancia que existe en el trabajo del equipo referente a la posesión de balón, puesto que es un indicador positivo como medio para obtener la victoria en partidos; quizá esto puede ser una de las razones por la que numerosos equipos hoy día deciden optar por un estilo de juego combinativo, ya que se ven con el control del juego, siempre en función a las características de sus propios jugadores.

En cada deporte existen unos principios generales tanto para ataque como para la defensa. Depende en la fase del juego en la que nos encontremos, se darán unos u otros. En este trabajo, nos centraremos en la fase de posesión de balón, por tanto, se hará referencia a los principios ofensivos, estos son tres: mantener la posesión del balón, progresar hacia la portería contraria y finalizar jugada (Fradua, 2016).

Una vez hecho mención a los principios generales del juego en fase de ataque, es imprescindible contemplar otros de los factores esenciales en los deportes, como es el ciclo de juego. El ciclo de juego está formado por cuatro fases: ataque organizado, defensa

organizada, contraataque, también denominado transición defensa-ataque, y reorganización defensiva-repliegue, conocida a su vez como transición ataque-defensa Monteleone y Ortega (2017).

Cada uno de las fases de forma independiente, tienen a su vez sub fases o momentos del juego, pero no entraremos en detalles, ya que en este trabajo solo realizaremos hincapié en una concreta. A continuación, mostramos una imagen representativa de lo que sería en sí el ciclo de juego:



Figura 1. Monteleone, M y Ortega, M (2017). La construcción de un modelo de juego.

En general, cuando el equipo es poseedor del balón, hacemos referencia a que nos encontramos en la fase de ataque organizado. Dentro de éste, existen tres momentos en el juego: inicio, desarrollo y finalización. En este trabajo fundamentalmente se va a centrar en el momento de ataque organizado inicio, puesto que se va a realizar una planificación en base al análisis de la salida de balón, teniendo como principal partícipe la figura del portero, así como la de todo el colectivo.

El portero es un puesto específico en fútbol que hace a este jugador diferente al resto, por el hecho de que es el único miembro de su equipo que dentro del reglamento puede usar las manos durante el transcurso del juego. Al tratarse de una posición distinta al resto, la preparación táctica, técnica y física es opuesta a los demás integrantes del equipo (Rodríguez, 2018). Continuando con estos aspectos, en una revisión de West (2018) añade a estos puntos, varios más, como son la psicología, fisiología y divide la técnica en dos vertientes tanto en ataque como en defensa. A su vez, también se consideran esenciales cuatro conjuntos de habilidades para: la toma de decisiones, atletismo, mentalidad y habilidades técnicas (Otte, Millar & Klatt 2019).

1.2 Objetivo del proyecto

Todo esto no tendría sentido sin la presencia de unos objetivos definidos adecuadamente, éstos se pueden entender como las metas que se pretenden alcanzar a lo largo del periodo de aprendizaje, por tanto, serán los principales indicadores para mostrarnos si el resultado ha sido óptimo.

Dividiremos los objetivos en dos: generales y específicos.

Tabla 1. *Objetivos generales del proyecto*

OBJETIVOS GENERALES
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar una planificación como propuesta de mejora en función a los resultados obtenidos. ➤ Analizar la salida de balón del Cadete A del Granada club de fútbol en determinados partidos. ➤ Destacar la intervención del portero en ataque organizado inicio.

Tabla 2. *Objetivos específicos del proyecto*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una serie de tareas acorde a la temática para incluirlas en la planificación. • Seleccionar información relevante acerca de la temática. • Dominar las distintas herramientas para obtener un buen análisis para facilitar la elaboración de la propuesta. • Analizar la eficacia de la salida de balón. • Estudiar qué tipo de presión nos complica más la situación de juego. • Diferenciar las ocasiones que el portero inicia la jugada con balón en juego o ABP. • Observar el número de participaciones del portero en esta fase del juego. • Examinar qué estilo de juego ofrece mejores resultados: combinativo o directo.

1.3 Diagnóstico y análisis

1.3.1 Contexto del club

El Granada Club de Fútbol es una sociedad anónima deportiva localizada en territorio español ubicado concretamente en la ciudad de Granada. Este club tiene como máximo accionista al empresario chino John Liang Lizhang, junto con su grupo inversor Desport. El estadio donde se desarrollan los partidos del primer equipo, es el Estadio Nuevo Los Cármenes con un aforo de 19.336 espectadores. También se ha de decir que la firma deportiva que lo viste es Nike y su principal sponsor Winamax en esta temporada 2019/2020.

Con respecto al primer equipo, el Granada CF, se encuentra en la primera división de la liga española de fútbol profesional, también conocida como Liga Santander. En la pasada campaña se logró uno de los objetivos prioritarios del club, como fue el retorno a la primera división consagrándose, así, como uno de los veinte mejores clubes de España. Uno de sus principales artífices fue su entrenador, Diego Martínez, el cual continúa siendo técnico del club granadino, con la ilusión de conseguir la permanencia, asegurándose de esta manera otro año más en la máxima categoría del fútbol español.

Este club cuenta con su filial conocido como Club Recreativo Granada, debe su denominación al nombre de la fundación en 1931. Actualmente compite en la categoría de bronce del fútbol español (2ªB), específicamente en el grupo IV; el objetivo de este equipo año tras año es el de mantener la categoría, ya que los jugadores de cantera más destacados serán los encargados de defender los colores del segundo equipo del Granada CF en una categoría tan compleja.

Asimismo, el club posee la sección femenina, en la cual su primer equipo destaca en la segunda división femenina, también denominada Liga Reto Iberdrola y otro equipo que se encuentra en la 2ª división andaluza femenina.

Con respecto a las categorías inferiores, en fútbol 11 el club se compone de los siguientes equipos: Infantil A, Infantil B e Infantil femenino; Cadete A, Cadete B y Cadete femenino; Juvenil A y Juvenil B. Por último, los equipos de fútbol 7: Prebenjamín A y Prebenjamín A'; Benjamín A, Benjamín B, Benjamín C, Benjamín A' y Benjamín Femenino; Alevín A, Alevín A', Alevín B, Alevín C, Alevín Recreativo, Alevín Femenino y Alevín Femenino B.

Sin olvidar el papel relevante que existe por parte de los monitores en la Escuela del Granada CF, donde se forman a jugadores tanto en el plano educativo como en el ámbito deportivo.

1.3.2 Análisis DAFO de la entidad

El análisis DAFO se entiende como la herramienta que se utiliza para establecer un estudio sobre la situación una empresa. DAFO son las siglas referentes a: Debilidades,

Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. A continuación, redactaré los puntos de forma lógica y ordenada.

Tabla 3. *Análisis DAFO. Análisis interno (debilidades y fortalezas).*

ANÁLISIS INTERNO
Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> - Históricamente la cantera del GCF no ha sido una de las más destacables tanto a nivel nacional como autonómico, pero últimamente se está supliendo esta debilidad, ya que se están formando jugadores con un gran nivel y se ha trabajado muy duro a lo largo de estos años para que la cantera siga creciendo. - Considero una debilidad, el uso exclusivo de las instalaciones de la ciudad deportiva por parte del primer equipo y del filial. Los demás equipos jugamos en diferentes campos como pueden ser: Miguel Prieto, Estadio de la juventud, Parque Nueva Granada, Alfacar... - Es muy complejo que los jugadores de cantera puedan encontrarse con los jugadores profesionales, pienso que esto sería un punto a favor para concienciar a los jóvenes talentos en el lugar donde se encuentran, así como que, con trabajo, sacrificio y esfuerzo, quizá algún día puedan lograr lo que han conseguido estos jugadores de primer nivel. - Habría que informar a los jugadores de cantera la importancia de los buenos hábitos de vida saludable que deben incorporar en su día a día, ya sea de carácter alimenticio, higiénico, deportivo... - Un factor negativo para la mayoría de los equipos de fútbol 11, es que los partidos se juegan en un campo diferente al que se entrena, esto puede dificultar el enfoque hacia la competición, puesto que las dimensiones y el estado de los campos son muy distintos.
Fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> - Cada uno de los integrantes de este club, son auténticos profesionales que luchan diariamente por lograr los objetivos propuestos a principio de temporada. - Año tras año, el club está haciendo un gran esfuerzo por traer a jugadores de fuera lo que se transfiere a una mejora notoria de las plantillas. - A nivel provincial, el GCF es el club más atractivo para los jugadores de la ciudad, debido a que estamos hablando de una cantera de fútbol profesional. Además, es el club de la ciudad con numerosos recursos y facilidades. - El club cuenta con personal de la rama sanitaria como pueden ser rehabilitadores y fisioterapeutas.

- Los jugadores de fuera gozan de residencia y escolarización facilitada por el club.
- Todas las semanas los porteros entrenan de forma específica con el entrenador de porteros.










Tabla 4. *Análisis DAFO. Análisis externo (amenazas y oportunidades).*

ANÁLISIS EXTERNO
Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> - La amenaza más importante para la entidad son las canteras de los clubes españoles, ya que su poder adquisitivo y su presentación puede desestabilizar a jugadores del club, siendo de elevada complejidad poder retener a dichos futbolistas. - A lo largo de los años, Sevilla, Betis y Málaga, en el sector andaluz, han estado un escalón por encima del club, pero esto se está minimizando, por lo que la desigualdad competitiva apenas se aprecia. Se prevé que, en los próximos años, esta aparente ventaja se neutralice y se pueda competir por los primeros puestos de la liga. - En cualquier club tanto los padres como los representantes son un constante quebradero de cabeza, entonces en un club como el GCF no iba a ser menos. En algunas ocasiones, los familiares repercuten inmensamente en la toma de decisiones del jugador, ya sea por irse a otro club, quedarse, tirar la toalla, continuar luchando por entrar a una convocatoria...
Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> - Disfrutar cada 15 días de los partidos del primer equipo en nuestro estadio, permitiendo soñar a los jóvenes talento de jugar en un futuro en éste. - Competir en las mejores categorías a nivel andaluz y nacional, así como luchar siempre por los primeros puestos en la tabla clasificatoria. - Lograr mayor prestigio, acudiendo a torneos autonómicos, nacionales e internacionales, siendo una oportunidad para el club. - Continuar gozando de los servicios que se prestan el club (nutrición, fisioterapia, gimnasio...) - Incorporar a jugadores independientemente del nivel económico de su familia. - Finalizar la construcción de la ciudad deportiva para que todo el club sea un bloque, donde se cree un espacio en el cual los entrenamientos y los partidos se celebren allí.

1.3.3. Material e instalaciones

Con respecto a los materiales que nos aporta el club son de calidad, ya que nos facilitan la comodidad de los entrenamientos y trabajar de forma diferente. En cuanto a las instalaciones, nos gustaría acudir a la ciudad deportiva para desarrollar cada una de las sesiones, pero al no estar el proyecto aun finalizado se nos dificulta esto. Por ello contamos con diferentes instalaciones tanto para entrenamientos como para partidos.

Tabla 5. *Materiales*

MATERIALES	
Sesiones de fuerza	Sesiones en campo
Miniband 	Balones 
Trx 	Conos chinos 
Fitball 	Conos altos 
Vallas 	
Escalera de coordinación 	
Cinturón ruso 	Picas 
Esterillas 	Petos 
Foam roller 	
Kettlebell 	
Barras, discos y mancuernas 	

Polea cónica



Instalaciones

Reiterando lo dicho anteriormente en la breve presentación de este punto, contamos con varias instalaciones para desarrollar nuestro trabajo. En primer lugar, me gustaría señalar tanto el horario de entrenamiento como la instalación que usamos en cada uno de los días, esto se puede mostrar a continuación:

Tabla 6. *Horario semanal de entrenamientos.*

HORARIO SEMANAL							
CADETE A							
Horas	L	M	X	J	V	S	D
17:00-18:00		Gimnasio	DESCANSO			PARTIDO MIGUEL PRIETO (LOCAL)	
18:30-20:00		Entreno Estadio Juventud		Entreno Estadio Juventud			
19:30-21:00				Entreno Estadio Juventud			
20:00-21:30	Entrenamiento Estadio Juventud						

Estadio de la Juventud

En este estadio se desarrollan múltiples actividades dirigidas a la actividad física. Esta instalación cuenta con numerosas zonas como pueden ser: pista de atletismo, gimnasio, pistas de pádel...

Nuestro equipo cadete A, realiza aquí sus entrenamientos lunes, martes, jueves y viernes en el horario indicado previamente. Únicamente en este espacio se desarrollan las sesiones de campo. Dimensiones 103x64m.



Figura 2. Estadio de la Juventud. Recuperado de: <https://www.granadahoy.com>

Estadio Nuevo los Cármenes

En nuestro preciado estadio, en el cual se ejercita en ocasiones el primer equipo y donde juega sus partidos como local, tenemos la gran suerte de poder usar el gimnasio del estadio. Por lo general, los martes a las 17h comienza la sesión de gimnasio, excepto cuando existe algún contratiempo o en caso de que el primer equipo haga uso del mismo.



Figura 3. Estadio Nuevo Los Cármenes. Recuperado de: <https://www.grnadacf.es/noticia/puesta-a-punto-del-estadio-nuevo-los-carmenes>

Campo de fútbol Miguel Prieto

En este campo de fútbol es donde tiene lugar los partidos del equipo, y de la mayoría de equipos del GCF. El “Miguel Prieto” es un campo significativo y destacable en Granada, ya que, en período de selecciones provinciales, los jugadores seleccionados para representar a la selección granadina entrenan en dicho campo. Por regla general, cada 15 días solemos jugar en este campo, según lo que demande el calendario liguero. Las dimensiones de este campo rondan 100x60m.



Figura 4. Campo de fútbol Miguel Prieto. Recuperado de: <https://www.europlan-online.de/estadio-miguel-prieto-garcia-kr/verein/16530>

Campo de Fútbol Pinos Puente

Por último, este campo situado en el pueblo granadino de Pinos Puente, es el lugar donde a lo largo de la temporada se ha entrenado cuando ha habido algún imprevisto. Además, también hemos jugado algún que otro partido; es un campo que siempre hemos tenido en cuenta si por ejemplo queríamos entrenar un aspecto en concreto del partido de

esa semana en dimensiones más amplias. Igualmente, cuando ha venido algún jugador a prueba, se ha hecho uso de estas instalaciones.



Figura 5. Campo de fútbol Pinos Puente. Recuperado de: lapreferente.com

1.3.4 Modelo de juego

Tabla 7. Modelo de juego Cadete A

MAPA CONCEPTUAL GRANADA CF CADETE A	
FORMACIÓN INICIAL: 1-3-5-2	<p>Primera línea: portero, central derecho, central izquierdo, central.</p> <p>Segunda línea: mediocentro retrasado, mediocentro avanzado, carrilero derecho y carrilero izquierdo.</p> <p>Tercera línea: media-punta y dos puntas.</p>
DISTRIBUCIÓN EN ATAQUE ORGANIZADO: 1-3-2-3-2	<p>1º línea. Los centrales derecho e izquierdo conforman esta, mientras que el central se sitúa delante de ellos.</p> <p>2º línea. está formada por los dos mediocentros lateralizándose para ser posibles receptores.</p> <p>3º línea. En zona de ataque está compuesta por los dos carrileros ganado altura para generar espacio a mediocentros y dando amplitud para ser posibles receptores con salidas de centrales o mediocentros. El media-punta se colocará a espalda de mediocentros rivales.</p> <p>4º línea. La forman dos puntas dando profundidad y fijando a defensa rival siendo posibles receptores si equipo rival salta a pares aprovechando en última línea situación de 1x1.</p>

<p>DISTRIBUCIÓN EN DEFENSA ORGANIZADA: 1-3-4-1-2</p>		<p>Las puntas serán encargados de saltar a acoso de los dos centrales.</p> <p>Los dos mediocentros y el media-punta saltan a pares para evitar relaciones en inicio con jugadores cercanos a eje y posiblemente más hábiles en AO rival.</p> <p>Los carrileros se sitúan en intervalos lateral-extremo, saltando a acoso de laterales por la zona que hay salida de balón rival. El carrilero contrario cerrará.</p> <p>El central del perfil por el cual intenta salir el rival salta a extremo cuando nuestro carrilero salta a lateral.</p> <p>Los otros dos centrales basculan vigilando a puntas o punta y media-punta rival.</p> <p>Los jugadores desbordados o superados se volverán a meter en la estructura defensiva.</p>	
		<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="153 779 347 907">FASES DE JUEGO</th> <th data-bbox="355 779 531 907">SUBFASES</th> <th data-bbox="539 779 1501 907">CONCEPTOS TÁCTICOS</th> </tr> </thead> </table>	FASES DE JUEGO
FASES DE JUEGO	SUBFASES	CONCEPTOS TÁCTICOS	
<p>ATAQUE ORGANIZADO</p>	<p>INICIO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Detectar situación del rival 2. Circular el balón para liberar centrales y estos poder progresar y fijar a defensores de siguiente línea defensiva. 3. Utilizar portero para fijar o atraer 4. Producir circulación de jugadores para alterar bloque rival 5. Crear línea de pase de carrileros en amplitud si sus laterales no saltan a acoso, en caso de saltar, ganar altura para generar espacios a mediocentros, media-punta y centrales. 6. Encontrar mediante pase a MC situados a espaldas y a distintas alturas de primera línea defensiva. 7. Valorar situaciones 1x1 o 2x2 de nuestros delanteros ante presión alta 8. Valorar relaciones en corto y posibilidades de progresión. 9. Lateralizar MC cuando central está avanzado y puede girar. 	
	<p>DESARROLLO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar posibilidad de circulación de balón y continuidad, para ello es necesario que los centrales se sitúen por detrás. 2. Superar líneas defensivas mediante pase o fijando defensores rivales. 3. Aportar amplitud por parte de los carrileros ganando altura para recibir por delante de segunda línea defensiva. 4. Buscar a través del MC varias relaciones seguras cercanas a eje consiguiendo que equipo rival se cierre. 5. Valorar situaciones 1x1 carrilero – lateral. 6. Situar al media-punta en zonas a espaldas de MC para superar segunda línea defensiva. 	

		<p>7. Encontrar situaciones en las que el carrilero conduce hacia dentro fijando, por tanto, delantero contrario realiza desmarque de ruptura.</p> <p>8. Encargar a los delanteros de dar continuidad con jugadores cercanos jugando de cara sin llevar oponentes a espaldas.</p> <p>9. Aprovechar la profundidad de los delanteros fijando de esta forma a centrales para crear espacios aprovechados por MP y tener posibilidad de girar y fijar última línea defensiva.</p> <p>10. Delantero cercano a carrilero poseedor de balón tira desmarque de ruptura espalda de lateral, delantero lejano hace desmarques de apoyo cercanos al eje longitudinal.</p>	
	FINALIZACIÓN	<p>1. Valorar lanzamiento a portería y finalizar jugadas.</p> <p>2. Llegar, no estar.</p> <p>3. Ocupar las zonas de remate de forma ordenada y coordinada; presencia de jugadores en zonas de remate, jugador más cercano a portería ocupa zona de primer palo creando incertidumbre entre portero central, el otro ocupa zona de segundo palo.</p> <p>4. Valorar los carrileros la opción de 1x1, y poner envíos laterales.</p> <p>5. Posicionarse para finalizar: desmarques de delanteros a espalda de última línea defensiva.</p>	
ORGANIZACIÓN DEFENSIVA	TRAS PÉRDIDA	<p>1. Intentar recuperar la posesión del balón inmediatamente a la pérdida del mismo, sobre todo en campo contrario.</p> <p>2. Temporizar las posibilidades inmediatas de progresión por parte del equipo contrario mediante acoso sobre el pasador y los receptores potenciales.</p> <p>3. Facilitar, mediante acoso y disuasión, el regreso de las máximas unidades posibles para la recomposición del bloque defensivo, previa ocupación del eje.</p>	<p><u>Distribución en reorganización defensiva</u></p> <p>En esta fase, la estructura está claramente definida por dos bloques:</p> <p><u>Fijo:</u> Este bloque es el más cercano a nuestra portería, y lo formarán los 3 centrales, y el medio retrasado, situado por delante se encontrará el bloque que intenta recuperar el balón inmediatamente después de su pérdida.</p> <p><u>Móvil:</u> Este bloque no puede tener un emplazamiento claramente definido, depende fundamentalmente de las intenciones que desarrollen tanto el jugador poseedor del balón como los posibles receptores del mismo.</p>
	TRAS CONTINUIDAD RIVAL	<p>1. Ocupación del espacio cercano al eje longitudinal con el número mínimo de efectivos (3).</p> <p>2. Condicionar espacios de progresión del rival en reorganización, evitando que jueguen por dentro del dispositivo y buscando profundidad defensiva (retroceso de línea de 3 hasta distancia eficaz de lanzamiento evitando progresión del rival en espacio a espaldas de línea de 3)</p> <p>3. Evitar ser desbordado, sobre todo los jugadores de primera línea de presión.</p>	
DEFENSA ORGANIZADA		<p>1. Evitar relaciones por el interior del dispositivo defensivo.</p> <p>2. Permitir salida con central menos hábil.</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Condicionar los espacios de progresión del rival, orientando la construcción del ataque, hacia espacios y situaciones favorables para la recuperación del balón (banda, alejado su juego del eje longitudinal) 4. Impedir al poseedor del balón relacionarse con comodidad, acosando constantemente al mismo, evitando ser desbordado. Control de no poseedores (receptores potenciales) para mediante la anticipación tratar de interceptar o dificultar ataque. 5. Asegurar la creación de superioridad numérica defensiva alrededor del poseedor del balón (2 vs 1 defensivo, sobre todo en banda y/o Con MC rival). 6. Proteger el espacio delante de línea defensiva cercano al eje longitudinal del terreno (condicionar al rival a construir acciones ofensivas lejanas al eje longitudinal) 7. Profundidad defensiva: “evitar que el rival gane espacios a espaldas de línea de 4 defensiva”. 8. Impedir la ocupación de espacios significativos de remate. 9. Impedir continuidad a partir de captación de rechaces derivados de las acciones anteriores.
<p>CONTRAATAQUE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprovechar el desequilibrio defensivo momentáneo generado por la recuperación en campo contrario. 2. Profundidad como 1º criterio de CA 3. Buscar de manera rápida y segura a aquellos compañeros más capacitados para dirigir el contraataque (MP/MC avanzado) 4. Permitir la proximidad eficaz entre jugadores para facilitar la continuidad de las acciones de ataque (los más cercanos se juntan y el alejado busca amplitud) 5. Amplitud como criterio importante de inicio CA en situaciones de recuperación en campo propio, para, a partir de ahí, buscar profundidad 6. Temporizar en caso de no obtener ventaja espaciotemporal para posibilitar continuidad de acción de apoyos potenciales que se incorporan en 2ª y 3ª oleada. 7. Prolongar posesiones en campo contrario en caso de no poder elegir posibilidades de penetración /progresión. 8. Identificar el paso a ataque organizado.

1.4 Conclusiones sobre el estado actual de la situación real.

La plantilla del cadete A, está formada por jugadores de segundo año, esto quiere decir que el año siguiente pasarán a jugar en la compleja categoría de juveniles. La mayoría de los jugadores del equipo han tenido la experiencia previa de jugar en años anteriores a nivel autonómico, incluidos los últimos jugadores llegados procedentes de otras comunidades.

El objetivo prioritario aparte de lograr las mejoras individuales y colectivas en ámbitos tanto técnicos como tácticos, es la de preparar a los jugadores a competir de forma diferente a como lo han hecho hasta ahora, puesto que en ocasiones se ha de cambiar el modelo de juego para lograr un resultado positivo, ya sea por las dimensiones

y condiciones que presenta el terreno de juego o las características a las que te expone el equipo rival.

Cuando hablamos de este equipo, hacemos referencia a un equipo intenso y competitivo, esto tiene consecuencias positivas, dado que ellos mismos se percatan de la inmensa competitividad que existe dentro de nuestro bloque, esto gusta y mucho en el cuerpo técnico, ya que prácticamente cada fin de semana se modifican piezas del once e incluso en la convocatoria, lo que quiere decir que todos los jugadores luchan durante toda la semana por esto.

Con respecto al estilo de juego que llevamos a cabo, se apuesta por un juego combinativo, rara vez hemos rechazado llevar la iniciativa del juego. Considero que cuando verdaderamente aprenden los futbolistas es con este estilo de juego, dado que tratan con el balón mayor tiempo y buscan soluciones mediante combinaciones con cercanos; esto no quiere decir que en algún momento oportuno y atendiendo al posicionamiento del equipo rival se valore en ciertas ocasiones optar por no tener riesgos en zonas cercanas a portería.

En general, nuestra filosofía de juego es la de sacar el balón jugado desde atrás es una apuesta arriesgada, pero la cual, si sale de forma satisfactoria, nos permite generar superioridades a través del portero en fase de iniciación. Contamos con jugadores bien formados y de suficiente calidad para desarrollar este tipo de modelo. La dificultad viene cuando los adversarios nos plantean una presión intensa en el momento de inicio, de ahí la idea de mi temática y del análisis que me gustaría llevar a cabo.

2. Fundamentación

Todos sabemos que el portero es un jugador clave dentro del equipo, el cual desempeña múltiples acciones dentro del mismo, siendo su principio específico más importante el proteger su portería y evitar encajar gol. Quizá, a lo largo de todo este tiempo, nunca nos hemos parado a pensar la gran influencia que puede llegar a tener en el juego ofensivo del equipo, esto ha permanecido de forma secundaria, pero ahora es cuando realmente está cobrando importancia la figura del portero y su juego de pies, debido a que antes prácticamente esto no se tenía en cuenta, pero ya es un requisito indispensable que debe dominar.

Este puesto desempeña un papel fundamental para comenzar las acciones de ataque, esto podemos comprobarlo en un estudio de las acciones técnicas del portero en fútbol profesional protagonizado por Muñoz, Cayetano, García & Muñoz (2016), estos autores nos muestran en su análisis a través de numerosos partidos, que los porteros a lo largo de una temporada se ven involucrados en un 64.72% en acciones ofensivas y en menor medida 35.28% defensivas. Las acciones técnicas individuales más utilizadas en ataque son: control-pase, pase mano raso, saque corto, saque largo, despeje y volea; mientras que las acciones técnicas más usadas son: bloqueo frontal, bloqueo ante centro lateral, desvíos, despeje de puños, bloqueo lateral y 1x1.

Continuando con la misma línea Shamardin & Khorkavy (2015) afirmaron un año antes que las acciones técnicas ofensivas ocuparon un 69,4% del estudio, mientras que las acciones técnicas defensivas un 30,6%. En el ataque analizaron variables tales como introduciendo el balón en el juego e interacciones con compañeros durante el ataque; por el contrario, en defensa se examinaron acciones directas de gol, acciones con el resultado a favor y en contra, situaciones 1x1, penaltis y, por último, apoyo a los compañeros en defensa. Posteriormente, muestro una tabla haciendo referencia a los datos anteriores:

Phases of match	Typical situations	Technical-tactic actions	Quantity
Goalkeeper's participation in defense	Actions directly at goal	Catching in supported position	1.4 ± 4.6
		Pushing off in supported position	0.25 ± 1.75
		Catching of ball in falling	0.65 ± 2.35
		Pushing off in falling	0.5 ± 1.5
	Actions at outcomes from above	Interception of high passes – catching	2.1 ± 2.9
		Interception of high passes – pushing off	0.65 ± 2.35
		Interception of low passes – catching	0.55 ± 4.45
	Actions at outcomes from below	Interception of low passes – pushing off	0.1 ± 0.9
	Situation 1x1	Liquidation of threat	0.4 ± 2.6
	At penalty	Liquidation of threat	0.05 ± 0.95
	Support of partner during defense	Catching	4.55 ± 7.45
		Pushing off with hands	0.05 ± 0.95
Handling of ball		0.85 ± 2.15	
Pass without handling		0.65 ± 2.35	
Ruining action		0.45 ± 1.55	
Goalkeeper's participation in attacks	Interaction with partners during attacks	Catching	1.35 ± 1.65
		Catching	0.1 ± 0.9
		Pushing off with hands	1.3 ± 4.7
		Handling of ball	2.4 ± 3.6
		Pass without handling	2.3 ± 5.7
		Throw	4.5 ± 11.5
	Inserting of ball in game	Kicking from ground	13.85 ± 11.15
		Kicking from hands	4.15 ± 12.85

Figura 6. Shamardin & Khorkavy (2015). Structure of technical-tactic functioning of qualified goalkeepers. Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football.

En definitiva, contando con la evidencia de estos datos, podemos afirmar que en la fase del juego donde más interviene el portero es en ataque organizado, concretamente en el momento de inicio. Para ello, es necesario dominar diversos conceptos tácticos, estos son los principios y subprincipios que van a orientar a los jugadores en cada momento y fase del juego; podemos describir algunos de éstos, en este puesto específico, son las siguientes: asumir la posibilidad de error y tener personalidad para seguir; alternar pases verticales y horizontales; posibilidad de triangular con el portero para progresar; llevar balón a jugadores avanzados; atraer rival y liberar compañero (Fradua y González, 2014).

Otro aspecto a destacar y no menos importante es la seguridad y la confianza que el portero debe transmitir a su equipo, esto es primordial en cada minuto de juego, ya que puede influir de manera significativa en el rendimiento del equipo. La comunicación y el apoyo es vital, tal y como destaca Billings (2010), afirmando que la comunicación en el deporte es un campo de vital importancia, el cual recibe poca atención por parte de los profesionales. El portero al ser el último jugador de campo apodado como “el último defensa y el primer atacante” tiene una visión periférica, por tanto, resulta indispensable que informe en todo momento a sus compañeros de las acciones que observa desde atrás.

Continuando con factores importantes dentro de este puesto y a su vez engloba realmente a cada uno de los jugadores en el terreno de juego, es la toma de decisiones. Una vez que se controlan las habilidades en cuanto a la ejecución, la toma de decisiones tiene un papel determinante, ya que va a ser el resultado de que el rendimiento sea positivo o no. Gutiérrez, González, García & Mitchell (2011) atribuyen que la toma de decisiones está relacionada con la experiencia, en primer lugar, se basa en la selección de habilidades dependiendo la situación de juego, pero a medida que avanza se pretende adaptar al contexto táctico, por lo que se ve influenciado por el mismo. Esto mismo, es lo que pretendemos lograr con este análisis y es concienciar la importancia que puede llegar a tener una buena salida de balón teniendo en cuenta el comportamiento táctico, el por qué se realiza, mostrar los beneficios que se pretenden alcanzar. Otro estudio que me gustaría destacar, el cual hace referencia a toma de decisiones y ha sido citado anteriormente es de los autores Otte et al. (2019) donde sus resultados indicaron que los entrenadores de porteros consideran esenciales cuatro conjuntos de habilidades: habilidades para la toma de decisiones, atletismo, mentalidad y habilidades técnicas.

La toma de decisiones en el entrenador también es fundamental, dado que de ellos dependen adoptar un modelo de juego u otro. La decisión de sacar el balón jugado desde atrás es una apuesta arriesgada, pero la cual, si sale de forma satisfactoria, nos permite generar superioridades a través del portero en fase de iniciación. Obviamente, esto depende muchos factores, como puede ser el posicionamiento del rival, tipo de presión y las características de los propios futbolistas con los que cuentas en tu equipo. Es cierto, que, si se supera ese inicio, se tendrá un aumento de probabilidades de progresar en superioridad hacia campo adversario. En definitiva, el éxito obtenido en numerosas ocasiones no proviene únicamente del último remate, si no del proceso que se ha llevado a cabo desde el comienzo de la jugada.

El entrenador a su vez, es el encargado de optar por una táctica concreta, ésta indicará en gran medida el porvenir del partido, se considera fundamental dentro de este deporte y de muchos otros. Querría destacar esta definición obtenida de Monteleone y Ortega (2017):

La Táctica es el conjunto de comportamientos, acciones y operaciones individuales y colectivas de competición con las cuales, teniendo en cuenta las reglas de juego, el comportamiento de los compañeros y de los adversarios, como posibles factores de incidencia externos, se influyen las condiciones que pueden ser utilizadas para la propia ventaja. (Berndt, B. citado por Marziali, F. e Mora, V. "La diddattica del gioco a zona modulo 4-4-2", 1995). (p.18)

La relevancia que posee la táctica en el deporte es indiscutible, además los entrenamientos se verán influenciados por la misma, por el hecho que es lo que probablemente se ponga en práctica el día del partido, tal y como indica Del Villar & García (2014) haciendo referencia al entrenamiento táctico y decisional en el deporte.

Por último, teniendo en cuenta todos los aspectos citados con anterioridad, realizaré un análisis del rendimiento de los porteros para fundamentar la estrategia de planificación posterior. Esta nueva metodología cada vez está siendo más utilizada por los profesionales, ya que puede aportar información relevante acerca de los partidos y poder comunicarla al entrenador, como bien comenta Alonso & Casais (2012) y a su vez coincide con García, Valera-Sánchez & Castillo (2019) se pretende resolver las necesidades de información de los entrenadores en cuanto al comportamiento en las diferentes fases del juego.

Esta nueva tendencia metodológica, cada vez va teniendo más prestigio, pues ya son la mayoría de los clubes profesionales de cantera los que cuentan con analistas en sus cuerpos técnicos, con el objetivo de desarrollar acciones de corrección de su propio equipo y estudiar las carencias de los adversarios (Hernández, López, Castellano, Morales & Pastrana, 2012).

2.1 Categorización

Para todo análisis, es imprescindible seleccionar una serie de parámetros acorde a la temática. En nuestro caso, estudiaremos las variables que influyen en la salida de balón, esto nos permitirá detectar el problema que existe, y posteriormente diseñar una planificación, con el objetivo de mejorar dicha salida de balón.

Se tendrá en cuenta diversos criterios enfocados a: portero, colectivo y rival.

Criterios relativos al portero:

- Tipo de inicio de juego del portero.
- Número de participaciones en salida de balón.

Criterio relativos al juego colectivo:

- Estilo de juego propuesto.

Criterio relativos al equipo rival:

- Posicionamiento equipo rival.

Criterio relativos al rendimiento observado:

- Eficacia de la salida de balón.

A continuación, profundizaremos más en los criterios, explicando cada uno de ellos con sus respectivas opciones:

Tabla 8. *Categorización análisis salida de balón.*

CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE OBSERVACIÓN			
Criterios	Opciones		
Tipo de inicio de juego del portero	<u>ABP</u> : Saques de puerta, fuera de juego, falta en área o cercanas...		
	<u>Balón en juego</u> : Situación en la que el portero posee el balón en sus manos, tras una parada, balón procedente del equipo rival, rechace en el área, cesión de cabeza por parte de compañeros...		
Número de participaciones en salida de balón	<table border="1"> <tr> <td>1 participación 2 participaciones 3 participaciones o más</td> <td>Haciendo referencia a la cantidad de ocasiones que interviene en la salida.</td> </tr> </table>	1 participación 2 participaciones 3 participaciones o más	Haciendo referencia a la cantidad de ocasiones que interviene en la salida.
1 participación 2 participaciones 3 participaciones o más	Haciendo referencia a la cantidad de ocasiones que interviene en la salida.		
Estilo de juego propuesto (colectivo)	<u>Juego combinativo</u> : se considerará cuando el número de pases sea 3 o superior.		
	<u>Juego directo</u> : Inferior a 3 pases.		
Posicionamiento (equipo rival)	<u>Bloque alto</u> : cercano a área		
	<u>Bloque medio</u> : zona de $\frac{1}{4}$		
	<u>Bloque bajo</u> : defensa en campo propio.		
<p align="center">Rendimiento de la salida de balón (respuesta)</p> <p>Bien: Pase del portero llega al compañero y éste realice una buena recepción, además de continuar jugada para obtener éxito en el inicio, es decir, superando medio campo en posesión del balón.</p> <p>Regular: Esta puntuación se considerará en caso de pérdida de balón en campo contrario. Saque de banda o falta a favor tanto en campo propio como en el del rival, también pertenecerá a este ítem.</p> <p>Mal: Se anotará este ítem, siempre y cuando se produzca una pérdida de la posesión del balón en campo propio, ya sea por parte del portero o por parte del jugador.</p>			

Un dato de especial relevancia que se debe tener en cuenta en este análisis, es que todas las secuencias que se han tomado como referencia se han realizado en igualdad numérica, es decir, ningún equipo se ve beneficiado o perjudicado, ambos contarán con todos sus jugadores titulares en el campo, 11 vs 11. Habrá máxima equidad posible para ambos equipos de tal forma que el análisis se tratará de crear con la máxima eficacia posible.

2.2 Estructura del problema

En este apartado pretendemos conocer mejor el comportamiento de nuestro equipo y los problemas que hemos observado, profundizando y analizando detalles que nos permitirán planificar adecuadamente su entrenamiento. Para este procedimiento, hemos tomado 64 secuencias de salida de balón entre los tres partidos analizados, éstos nos permitirán comprobar qué tipo de problema existe y donde se produce con más frecuencia los errores dependiendo de la variable que se use en la situación determinada.

Primeramente, nos centraremos en el análisis del rendimiento en la salida de balón que determinará la eficacia de la misma. Posteriormente, en el gráfico circular que se adjunta a continuación, se mostrarán los resultados de los datos; el color azul hará referencia a las acciones buenas, mientras que el naranja y el gris a las regular y mal respectivamente.

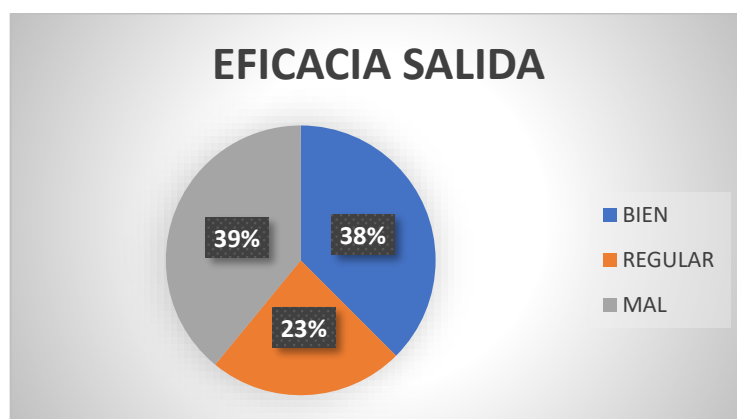


Figura 7. Eficacia de la salida de balón.

Como podemos comprobar en el resultado, el 38% de las acciones han sido buenas, pero si comparamos estos valores con los regular (23%) sin ser ésta una salida de balón limpia y mal (39%) considerando anteriormente que esto significa una pérdida de balón en campo propio, obtenemos que existe un problema en dicha salida de balón, puesto que los valores negativos tienen un porcentaje mayor que los positivos.

Por tanto, estos resultados afirman la problemática que sospechábamos a través de una observación directa en determinadas acciones de diferentes partidos, es decir, los datos clarifican que los errores en salida de balón se encuentran en el equipo.

Ante esta situación, nos preguntamos donde están las causas de los errores, esto lo solucionaremos apoyándonos en la categorización diseñada anteriormente, puesto que las variables que se han tenido en cuenta hacen referencia a la temática del juego, por ende, éstas nos permitirán detectar las acciones de error con mayor facilidad.

En el apartado de estrategia procederemos a realizar el estudio y en qué situaciones específicas erradica dicho error con mayor frecuencia, teniendo en cuenta los criterios del portero, del equipo rival y de nuestro propio equipo.

3. Estrategia

Cuando hablamos de estrategia en este trabajo nos referimos a las acciones que se van a aplicar para lograr un fin determinado. En este caso nos basaremos en un análisis más concreto para conocer los aspectos más importantes en los que podemos incidir, centrándonos en esos parámetros se elaborará una planificación para resolver y dar respuesta al problema planteado con anterioridad.

3.1 Informe técnico

En este informe técnico distinguiremos variedad de gráficas, las cuales interpretaremos y nos ayudarán a adquirir las conclusiones pertinentes sobre nuestra temática. Igualmente, a raíz de dichas conclusiones desarrollaremos los objetivos de la planificación que se llevarán a cabo posteriormente.

La idea de diseñar diferentes tipos de gráficas es para clarificar los datos de forma más representativa y visual. En el caso de los resultados hemos atendido a los colores del semáforo para facilitarnos el nivel de logro: bien (verde), regular (naranja) y mal (rojo).

Durante este apartado encontraremos, gráficas generales, centrándose en una variable, mientras que también aparecerán gráficas comparativas, es decir, relacionan la variable dependiente con la independiente.

En primer lugar, haremos referencia a los criterios del portero, comenzaremos por el tipo de inicio que se da más en las secuencias de los partidos.

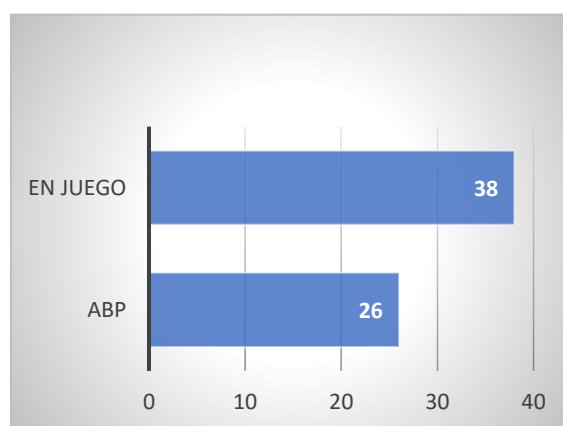


Figura 8. Gráfico inicio de portero.

Con respecto al inicio del portero se observa que en mayor medida las ocasiones en las que el portero interviene son en acciones con el balón en juego con respecto en

ABP, esto puede darse debido a las demandas que requiere el juego en determinadas situaciones de partido.

Posteriormente, relacionaremos el tipo de inicio del portero con la eficacia de la salida de balón.

Tipo de inicio de juego del portero – Eficacia salida de balón

Tabla 9. Diferencias en rendimiento según ABP y salida de balón en juego.

Tipo de inicio de juego del portero	EFICACIA			
	Bien	Regular	Mal	
ABP	10	3	14	
En juego	14	12	11	
Total	24	15	25	64

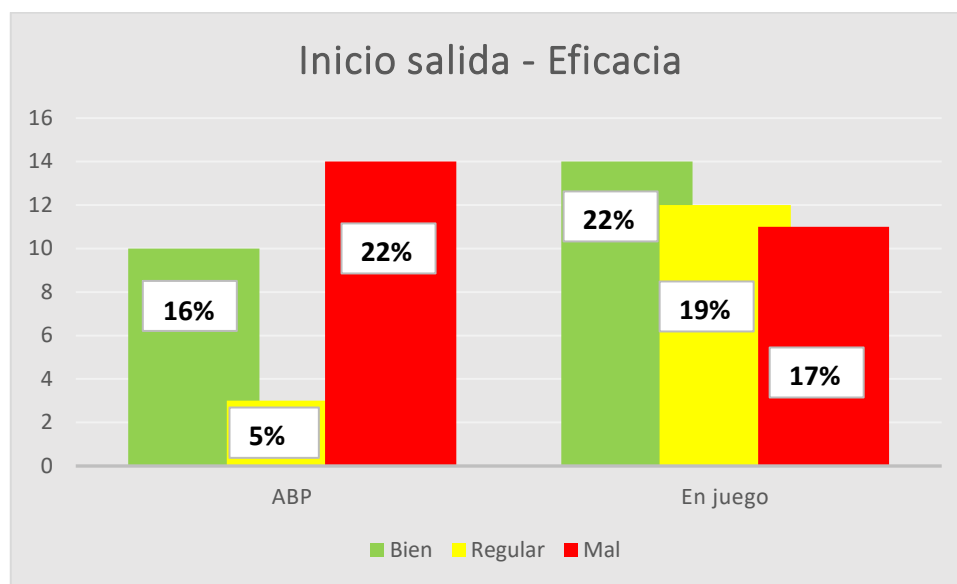


Figura 9. Diferencias en rendimiento según ABP y salida de balón en juego.

Lo más significativo que podemos encontrar en esta gráfica es el porcentaje de acciones incorrectas en ABP (22%), es un aspecto clave a mejorar, dado que se producen pérdidas en campo propio, conllevando mucho riesgo y peligro. Por el contrario, en las acciones en las que el balón está en juego, el 22% se obtiene como bien, aunque también existe problemas ya que, si hacemos la sumatoria de regular 19% y mal 17%, obtenemos que la salida no se realiza de forma limpia, o bien hay pérdida del balón en campo contrario o en campo propio.

Número de participaciones del portero

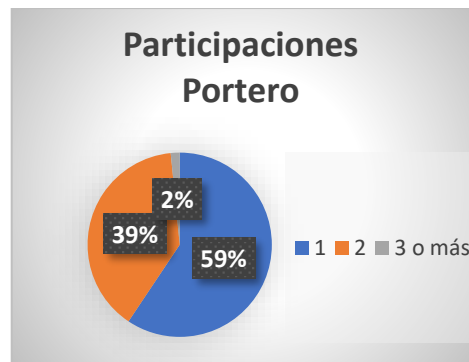


Figura 10. Número de participaciones del portero en salida de balón.

En el número de intervenciones, al poner el balón en juego, obviamente el valor 1 es el que aparece en más momentos (59%), aunque en el 39% el portero actúa dos veces, por lo que se puede demostrar que este equipo cuenta frecuentemente con la figura del portero en salida de balón.

Participaciones del portero – Eficacia salida de balón

Tabla 10. Diferencia en rendimiento según el número de participaciones del portero.

Participaciones portero	RESULTADO			
	BIEN	REGULAR	MAL	
1	12	10	18	
2	11	5	7	
3	1	0	0	
TOTAL	24	15	25	64

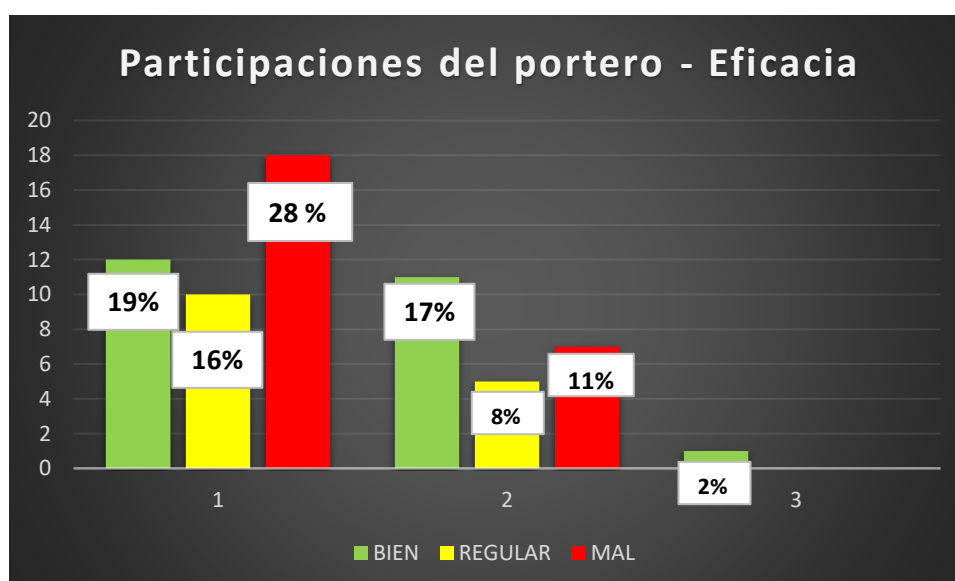


Figura 11. Diferencia en rendimiento según el número de participaciones del portero.

De todas las acciones en las que el portero actúa, cuando participa una sola vez el resultado en salida de balón es del 28% de forma negativa, lo curioso de este gráfico comparativo, es que cuando el portero actúa dos veces se obtienen mayores resultados positivos en salida 17%, aunque también la única ocasión en la que participa tres o más ocasiones lo hace con solvencia. Por tanto, deducimos que cuando se realiza una circulación de balón, el portero es capaz de detectar la superioridad numérica; por el contrario, tiene dificultades cuando actúa una vez, esto puede ser debido a otros factores que observaremos en los apartados siguientes.

Posicionamiento defensivo equipo rival

Es importante atender a las características del adversario; hemos seleccionado el posicionamiento del equipo rival en nuestra salida de balón como medio a analizar.



Figura 12. Posicionamiento defensivo equipo rival.

Claramente se observa que los equipos nos tienen visualizados, ya que la mayoría de los equipos optan por un pressing cercano a nuestra área con intención de robarnos próximo a portería. En muy menor medida, según la situación de partido, el bloque es medio, aunque esto suele ocurrir para cerrar los espacios por el eje central. Otro dato muy curioso, y merece la pena prestar atención es que de los 64 cortes de vídeo ninguna vez el equipo rival nos espera en campo propio, una posibilidad puede ser la debilidad defensiva de sus centrales cuando le cogen la espalda.

Posicionamiento defensivo – Eficacia salida de balón

Tabla 11. Diferencia en rendimiento según el posicionamiento defensivo del equipo rival.

Bloque	RESULTADO			
	BIEN	REGULAR	MAL	
Alto	19	12	21	
Medio	5	3	4	
Bajo	0	0	0	
Total	24	15	25	64

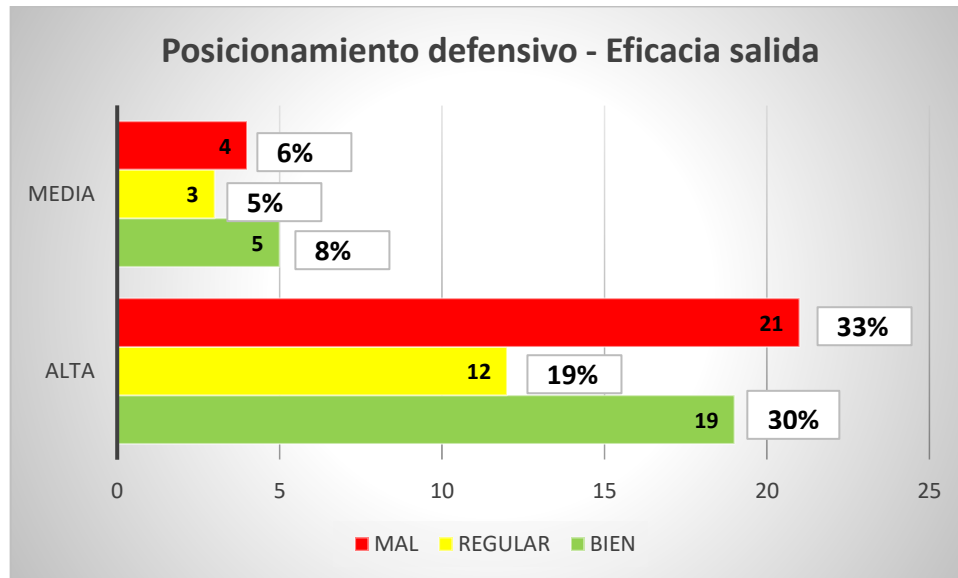


Figura 13. Diferencia en rendimiento según el posicionamiento defensivo del equipo rival.

Obviamente es una cantidad considerable en la que el equipo rival opta por un bloque alto ante nuestro inicio de ataque, si comparamos las salidas buenas 30 % y las salidas malas 33%, no hay apenas diferencias notables, puesto que los resultados están muy igualados, pero no podemos olvidar el valor de regular (12%), en este caso continuamos confirmando que son más ocasiones en las que no avanzamos con éxito hacia campo contrario teniendo el dominio de la posesión del balón. Cuando el rival elige un bloque medio (apenas un 19% de las acciones), parece más fácil, pero aun así continúan las dificultades en inicio de jugada. Debemos estar preparados para sacar el balón desde atrás de las dos maneras, puesto que no sabemos qué tipo de posicionamiento defensivo elegirá el rival el día de partido.

Estilo de juego

Por supuesto, esto va orientado a la mejora de nuestro equipo, por tanto, también hemos usado criterios para evaluar al mismo, esta vez el estilo de juego: directo o combinativo.

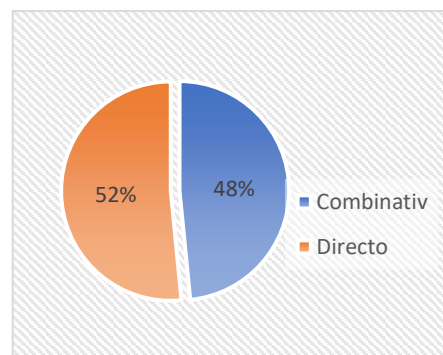


Figura 14. Estilo de juego del colectivo.

Sin lugar a dudas, el aspecto más significativo es que los dos porcentajes están muy igualados, en resumidas cuentas, en la mitad de ocasiones se realizan menos de tres

pases en salida, mientras que en la otra mitad se ejecutan tres o más pases. Cabe destacar que nuestra filosofía de juego es de carácter combinativo como llevamos comentado a lo largo del trabajo, pero a través de este gráfico comprobamos que quizá por el planteamiento del equipo rival usamos envíos directos en numerosas ocasiones. Es cierto, que en los primeros 10 minutos de cada parte intentamos no asumir riesgos intentando desconcertar el planteamiento del equipo rival utilizando juego directo.

Estilo de juego-Eficacia salida de balón

Tabla 12. *Diferencia en rendimiento entre estilo de juego combinativo y estilo de juego directo.*

ESTILO DE JUEGO	Resultado			
	Bien	Regular	Mal	Total
Combinativo	17	4	10	31
Directo	7	11	15	33
Total	24	15	25	64

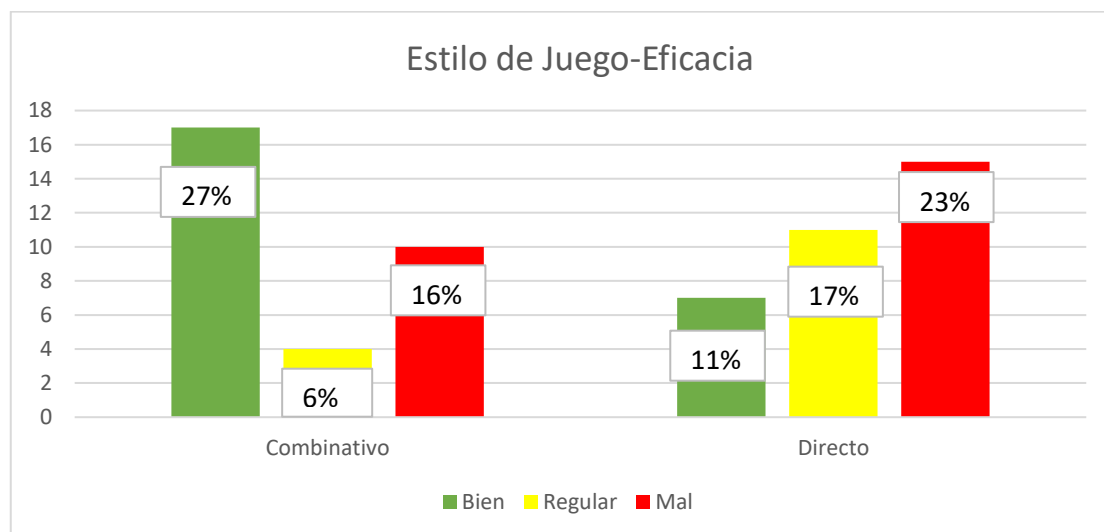


Figura 15. *Diferencia en rendimiento entre estilo de juego combinativo y estilo de juego directo.*

Esta gráfica comparativa, nos muestra que el 27% de las ocasiones en las que se opta por un juego combinativo tiene un fin positivo, entonces, afirmamos que nuestro equipo se encuentra más cómodo con el balón en los pies. Por el contrario, cuando se realiza juego directo el 23% de las acciones son malas, el 17% regular y tan solo un 11% buenas, con estos datos podemos deducir que se abusa de envíos directos, siendo estos pocos efectivos, esto es un indicador de que en nuestra planificación elegiremos mayor porcentaje de tareas con juego combinativo, aunque en menor medida, también se trabajará la movilidad del delantero para quedarse con el balón y dar posibilidades de continuidad en juego de espaldas.

3.2 Conclusiones que se han obtenido del análisis de juego

A través de la realización del análisis de juego y del informe técnico, obtenemos una serie de conclusiones, las cuales serán imprescindibles para el desarrollo de la posterior planificación. Ahora bien, para plasmar estas conclusiones utilizaremos a modo de síntesis una enumeración en orden cronológico, esto lo podemos observar a continuación:

1. La mejora en el porcentaje de acciones incorrectas en ABP, es clave a mejorar, puesto que se producen pérdidas en campo propio, conllevando mucho riesgo y peligro.
2. Existe un porcentaje eficaz de las acciones en las que el portero inicia con el balón en juego, aunque en ocasiones, también se presenta como un problema, ya que, en menor medida, obtenemos que la salida no se realiza de forma limpia, o bien hay pérdida del balón en campo contrario o en campo propio.
3. El portero tiene mayor dificultad cuando actúa una sola vez en el inicio del juego. Se obtienen mayores resultados positivos cuando interviene en dos ocasiones.
4. En la mayoría de las ocasiones los rivales optan por un posicionamiento defensivo en bloque alto y en menor medida bloque medio. El equipo debe estar capacitado para obtener un buen rendimiento en salida de balón sin importar el tipo de posicionamiento defensivo que use el rival, puesto que no sabemos qué tipo elegirá el rival el día del partido.
5. Se obtiene mayor eficacia con un estilo de juego combinativo frente al juego directo. Continuaremos perfeccionando el juego combinativo en salida de balón; y con respecto al juego directo, no hay suficiente eficacia con los envíos directos, por tanto, trataremos de mejorar el juego de espaldas de nuestros hombres más adelantados, para apoyarnos en ellos cuando fuera necesario y dar continuidad al juego cuando se requiera, esto nos puede resultar útil para ambos estilos de juegos.

En resumen, estos son los aspectos más determinantes que se han obtenido tras dicho análisis e informe técnico. En la planificación, aparecerán los objetivos que se deben cumplir para paliar estos problemas en el juego. En el siguiente punto se tratará de ayudar a clarificar las ideas, así como la mejora que se pretende alcanzar.

3.3 Planificación

En general, el concepto de planificación hace referencia al proceso mediante el cual se realiza un pronóstico con vistas hacia el futuro en función a las necesidades y los recursos disponibles. En el ámbito deportivo, Bompa (2016) lo define como “El proceso de planificación es un procedimiento metódico y científico para ayudar a los deportistas a lograr elevados niveles de entrenamiento y rendimiento. Es la herramienta más importante que dispone un entrenador para llevar a cabo un programa bien organizado” (p.160). Dicha planificación es clave para el entrenador, puesto que manifiesta la capacidad de organización que este posee y la eficiencia que puede llegar a tener.

Sin embargo, este trabajo enfocado al deporte que estamos tratando, tal y como es el fútbol, merece la mención de unos de los autores más relevantes en este ámbito, este es Seirulo (2017), el cual explica el concepto de planificación de la siguiente manera:

Es el conjunto de presupuestos teóricos que el entrenador realiza, consistentes en la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento que deberán ser realizados en un determinado momento de la vida deportiva de un jugador, mientras permanece en este club, así como de los correspondientes medios de análisis y control que permiten modificar estos acontecimientos, a fin de obtener un proceso de entrenamiento cada vez más adecuado que logre la optimización del jugador permitiéndole obtener los resultados deseados en forma ininterrumpida en la competición, de esa determinada especialidad deportiva en la que está implicado. (p.284)

En este deporte siempre ha estado presente la complejidad para determinar la planificación más adecuada y conseguir los mejores resultados posibles. Nos encontramos con dos tipos de entrenamientos mencionados por Arjol (2012), por una parte, tenemos el “Entrenamiento Estructurado” que expone Seirulo, centrándose en el jugador, destacando una serie de estructuras como son: condicional, coordinativa, cognitiva, socio-afectiva, emotivo-volitiva, creativo-expresiva y mental. En las propiedades de dicha planificación debe contemplar cuatro principios fundamentales: única, específica, personalizada y temporizada. También destacar que, dentro del entrenamiento estructurado, el trabajo específico establece niveles de especificidad: general, dirigido, especial y competitivo. (Seirulo, 2005).

Por otro lado, toma especial relevancia la “Periodización táctica”, cuyo precursor fue Victor Frade, a través de un pensamiento sistémico, apostando por la creación de un modelo de juego, en el cual deben desarrollarse una serie de principios y sub-principios de dicho modelo, que los jugadores deberán asimilar y aplicar en los diferentes momentos del juego, dando lugar a hábitos.

Con respecto a la distribución de la semana, Seiru-lo apuesta por diferentes tipos de microciclos, teniendo en cuenta el momento y los objetivos de la temporada, estos son los siguientes: Microciclo Preparatorio y Microciclo de Transformación Dirigida (período preparatorio); Microciclo de Transformación Especial (período preparatorio y período de competiciones); Microciclo de Mantenimiento y Microciclo de competición (período de competiciones). (citado en Arjol, 2012).

En la “Periodización táctica”, el morfociclo patrón es la estructura organizacional del proceso, ya que es igual desde el comienzo de la temporada hasta su fin, teniendo en cuenta las variaciones acordes al contexto y las circunstancias, pero esto no le hace perder su forma, la morfología, aunque esto no significa que se trate del mismo contenido. Este morfociclo se crea en función a diferentes variables: momento de la temporada, juego en el último partido, rival del próximo partido, días de preparación... (Tamarit, 2013). La distribución del morfociclo se basa en los principios de: Especificidad del juego, Progresión Compleja, de las propensiones y Principio de la alternancia horizontal en especificidad y jerarquización de los principios del juego. (citado en Arjol, 2012)



Figura 16. Tamarit, X (2013). Periodización táctica vs Periodización táctica. Ejemplo de Morfociclo con partido de domingo a domingo.

Por si ocupara algún tipo de duda, el entrenamiento de portero dentro de la Periodización táctica, se encuentra dentro de la lógica. Obviamente, el portero trabajará en ocasiones de forma específica, y otras con el colectivo, podemos comprobar que su Especificidad resulta de la Lógica del proceso. Los porteros forman parte del equipo, por tanto, deben conocer e interiorizar el juego del colectivo; me gustaría destacar la cita de Jorge Tavares haciendo referencia a este puesto “si nuestros jugadores tienen que conocer el juego, nuestro portero tiene que conocer el juego” (citado en Tamarit, 2013). Por tanto, el entrenamiento de porteros, estará influenciado por la Dimensión Estratégica y respeta la Alternancia Horizontal en especificidad, debido a que está en la Lógica interna del grupo.

Por último, merece a su vez, relevancia el término de “Periodización futbolística”, se trata de una metodología de entrenamiento que se origina a raíz del análisis del juego, en el cual prevalece el modelo de cada sesión, pero atendiendo a su vez al control de cargas, y que tiene en cuenta tanto a la parte condicional, como a la optimización simultánea del resto de estructuras específicas demandadas por la competición. (Morente, 2020).

Una vez explicada la planificación basándonos en diferentes autores, procederemos a visualizar el calendario de competición, en este englobaremos días de entrenamientos, partidos, descansos, vacaciones y parón de selecciones.



Figura 17. Calendario de competiciones

- Días de entrenamientos.
- Días de partidos.
- Días de descanso.
- Festivos, vacaciones de navidad y semana santa.
- Parón de selecciones provinciales y autonómicas.

En relación a las conclusiones obtenidas en el análisis de juego, se propondrán una serie de objetivos, los cuales desarrollarán un papel fundamental en nuestra planificación, ya que serán los que debemos cumplir para comprobar si ha existido verdaderamente una mejora en la temática seleccionada.

Tabla 13. *Objetivos seleccionados del análisis del juego para el plan de mejora.*

OBJETIVOS SELECCIONADOS DEL ANÁLISIS DEL JUEGO PARA EL PLAN DE MEJORA
Corregir el inicio de juego del portero en ABP ante diversas situaciones.
Optimizar las acciones del portero en inicio con balón en juego.
Mejorar las intervenciones del portero en inicio de jugada.
Fomentar las acciones con más de una participación.
Perfeccionar el estilo de juego combinativo para que predomine frente al juego directo.
Pulir la salida de balón ante bloque alto y bloque medio según las demandas del juego.
Reducir número de pérdidas en campo propio.
Mejorar el juego de espaldas de los jugadores más adelantados para dar continuidad en el juego cuando se realicen envíos.

Posteriormente, observamos una tabla que nos indica las semanas donde se van a desarrollar cada una de las acciones pertinentes. En primer lugar, durante las semanas de noviembre se procederá al análisis de la salida de balón en los partidos correspondientes a las jornadas 11, 12 y 13. Tras obtener los resultados y haber detectado la problemática, así como los parámetros que en mayor medida se ha errado, propondremos una planificación con numerosas tareas a lo largo de 4 semanas (3 semanas de diciembre y 1 de enero) con el objetivo de mejorar la salida de balón; la evaluación se desarrollará en las 3 próximas semanas, las últimas de enero.

Tabla 14. *Planificación de la intervención.*

Acciones	Noviembre			Diciembre					Enero			
	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Análisis de la salida de balón												
Planificación de entrenamiento												
Evaluación de la planificación												

Seguidamente mostramos los mesociclos que se van a trabajar; el primero de ellos tiene como principal figura la del portero, donde destacan numerosos contenidos acorde a su puesto específico siguiendo la dimensión estratégica y la lógica interna del grupo, las tareas que se llevarán a cabo serán durante el calentamiento específico. Por otro lado, observaremos el mesociclo del equipo, donde también intervendrán los porteros en las tareas que se realicen.

Tabla 15. *Mesociclo portero durante la intervención.*

MESOCICLO PORTERO	Diciembre					Enero			
	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Contenidos técnicos									
Blocaje									
Despejes									
Desvíos									
1x1									
Juego aéreo									
Contenidos comunes a jugadores									
Saque de inicio									
Golpeo									
Pase									
Conducción									
Regate									
Desplazamientos									
Giros y saltos									
Estiradas									
Caídas									
Recuperaciones									
Coordinación									

EVALUACIÓN

Tabla 16. *Mesociclo equipo durante la intervención.*

MESOCICLO EQUIPO									
FASES Y SUBFASES	Diciembre					Enero			
	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Ataque Organizado Inicio									
Salida de balón ante bloque alto									
Salida de balón ante bloque medio									
Salida de balón juego directo									
Ataque Organizado Desarrollo									
Progresar manteniendo la posesión del balón									
Realizar envíos laterales para remate									
Dar continuidad jugando de espaldas									
Ataque Organizado Finalización									
Finalizar jugadas									
Ocupar las zonas de remate de forma coordinada									
Defensa organizada inicio									
Bloque alto ante salida de balón									
Bloque medio ante salida de balón.									
Realizar pressing intenso									
Defensa organizada desarrollo									
Evitar relación por el eje central									
Impedir al poseedor relacionarse comodamente									
Orientar los ataques del rival a las bandas									
Defensa portería									
Impedir la ocupación de remates									
Resolver correctamente situaciones 1x1									
Despejar de forma contundente									
Contraataque									
Ocupar los tres carriles de progresión									
Amplitud y profundidad									
Dirigir el ataque de forma rápida y eficaz									
Reorganización defensiva									
Intentar desposeer									
Lograr varios pases de seguridad tras recup									
Temporizar para el regreso de compañeros									

EVALUACIÓN

A continuación, mostraremos una plantilla tipo sobre el microciclo que se va a utilizar a lo largo de estas semanas, el cual sufrirá modificaciones acordes al día de partido y en función de cómo va transcurriendo la semana, teniendo en cuenta, los contenidos del plan anual, los contenidos que surgen en la competición y los contenidos del modelo de juego. Al tratarse de una escuela de alto nivel, también se hará referencia a los contenidos de puestos específicos y a las lagunas individuales, como es el caso de los porteros en nuestra planificación.

MICROCICLO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera continua Movilidad articular	GIMNASIO: FUERZA CAMPO: CC + Mov. Artic.		Carrera continua Movilidad articular	Carrera continua Movilidad articular		DÍA DE PARTIDO
Calentamiento específico: porteros Calentamiento equipo: movilidad	Calentamiento específico: porteros Calentamiento equipo		Calentamiento específico: porteros Calentamiento equipo: preventivo	Calentamiento específico: porteros Calentamiento equipo: coordinación + juegos		
RECUPERACIÓN ACTIVA	CONTENIDOS QUE SURGEN EN COMPETICIÓN + MODELO DE JUEGO	DESCANSO	MODELO DE JUEGO ENFOCADO A RIVAL DEL PARTIDO	REPASO MODELO DE JUEGO EN FUNCIÓN DEL RIVAL + FINALIZACIONES + ABP	DESCANSO	
Trabajo de CORE						
Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos		

Figura 18. Ejemplo de microciclo.

3.4 Propuesta práctica.

La propuesta práctica constará de diversas tareas repartidas en tres sesiones, en éstas quedarán incluidas tanto tareas específicas para porteros como tareas del colectivo que impliquen la participación del mismo. Mostraremos tres microciclos, donde se destacará el día y la sesión que se va a desarrollar.

Dentro de cada sesión se realizará un calentamiento para los porteros, el cual será siempre el mismo, éste se llevará a cabo antes de proceder a las tareas específicas del puesto, de tal forma que sirva para estimular al organismo y familiarizarse con el contenido que se va a desarrollar.

Tabla 17. *Calentamiento para los porteros previos a tareas específicas.*

Calentamiento para los porteros previos a tareas específicas
<ol style="list-style-type: none"> Control y pase alternando pie de golpeo. Pase al primer toque. Golpeo a manos del portero. Golpeo abajo con caída frontal. Golpeos laterales a cada lado alternando. En primer lugar, raso y posteriormente media altura. Juego de pies pases desde distintos ángulos.

Tabla 18. *Microciclo 1.*

Microciclo 1						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recuperación Activa	Reorganización Defensiva	DESCANSO	Ataque organizado Momento inicio	Ataque organizado Momento Finalización	DESCANSO	J.14 Vs Cádiz

Como podemos apreciar en el microciclo, esta semana trabajaremos el contenido de nuestra temática el jueves, por tanto, es la sesión que desarrollaremos haciendo hincapié en las tareas donde interviene el portero, ya sea de forma individual en su tarea específica o de forma colectiva participando con el grupo.

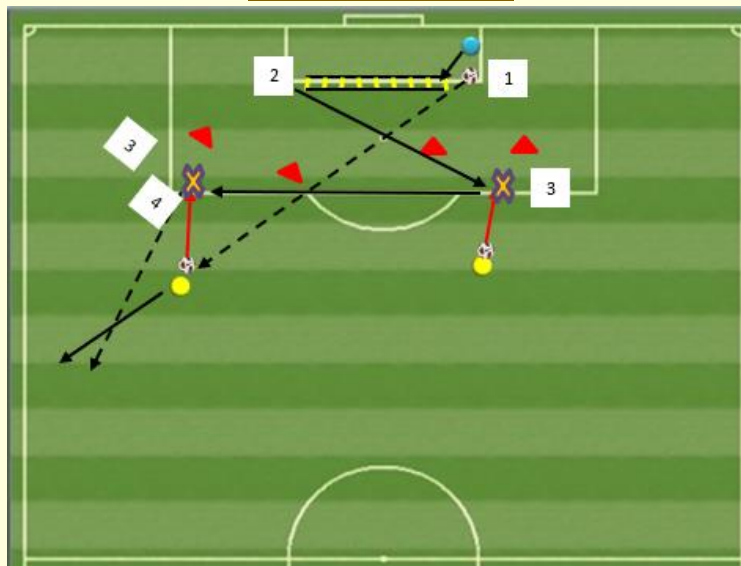
Tabla 19. *Microciclo 1, sesión jueves.*

MICROCICLO 1- SESIÓN JUEVES
Carrera continua + movilidad articular
Calentamiento general porteros
<ol style="list-style-type: none"> Control y pase alternando pie de golpeo. Pase al primer toque. Golpeo a manos del portero. Golpeo abajo con caída frontal. Golpeos laterales a cada lado alternando. En primer lugar, raso y posteriormente media altura. Juego de pies pases desde distintos ángulos.
<i>Tarea específica portero</i>
Objetivo
<ul style="list-style-type: none"> Corregir el inicio de juego del portero en ABP.
Medios técnico-tácticos individuales
<ol style="list-style-type: none"> Golpeo (saque de puerta) Coordinación Blocaje (caída a izquierda y derecha) Pase (con las manos)
Descripción
<p>En esta tarea el portero comenzará iniciando el juego desde saque de puerta sobre banda derecha con un golpeo preciso dirigido al compañero (1), continuará realizando una secuencia de coordinación (2); seguidamente, se desplazará rápidamente a la portería más cercana para ejecutar un blocaje a izquierda incluido de caída para hacer el mismo, se levantará rápidamente y se dirigirá hacia la otra portería siguiendo el mismo procedimiento, pero con caída a derecha (3), tras realizar el blocaje lateral, deberá buscar al compañero que anteriormente ha golpeado el balón, éste dará amplitud</p>

simulando ser un jugador de banda y recibirá un pase tenso e intencionado con las manos por partero del portero (4).

Puntuación: cada acción si se realiza de forma correcta, el portero sumará 1 punto por cada una, optando a un máximo de 4 puntos por repetición.

Descripción gráfica



	Portero		Compañero y Entrenador		Palo de miniportería
--	---------	--	------------------------	--	----------------------

Tarea colectiva

Objetivos

- Corregir el inicio de juego del portero en ABP ante diversas situaciones.
- Perfeccionar el estilo de juego combinativo para que predomine frente al juego directo.
- Pulir la salida de balón ante bloque alto y bloque medio según las demandas del juego.
- Reducir número de pérdidas en campo propio.

Fase de juego: ataque organizado	Momento inicio	Tarea contextualizada	Partido modificado 10x10
-------------------------------------	-------------------	--------------------------	-----------------------------

Descripción

En la siguiente tarea se trabajará la salida de balón en el momento de inicio. El saque lo realizará el portero desde saque de puerta ante una presión alta por parte del equipo adversario. El equipo rojo deberá superar la primera línea de presión y progresar manteniendo la posesión de balón hasta mediocampo (1 punto), si logra continuar jugada y finalizar la misma, esta puntuación será doble. Para ello, es importante que el portero esté capacitado de deducir aquellas situaciones en las que pueda fijar al delantero, y así poder liberar a su central, conllevando mayor facilidad en la salida de balón y aportar superioridad en la misma. Por otra parte, el equipo azul obtendrá 1 punto si logra robar el balón en campo contrario, y valdrá doble si logra finalizar jugada.

Variante: portero inicia con balón en las manos.

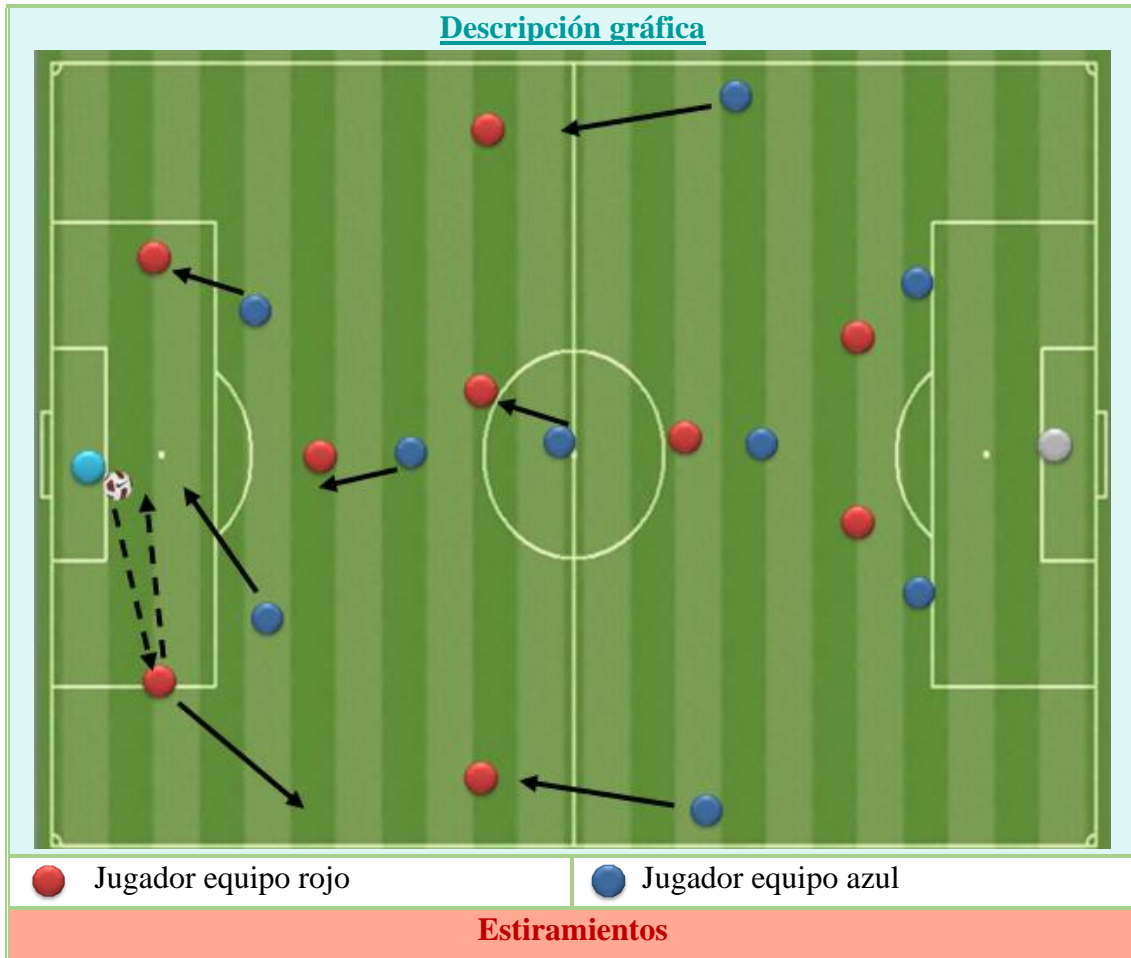
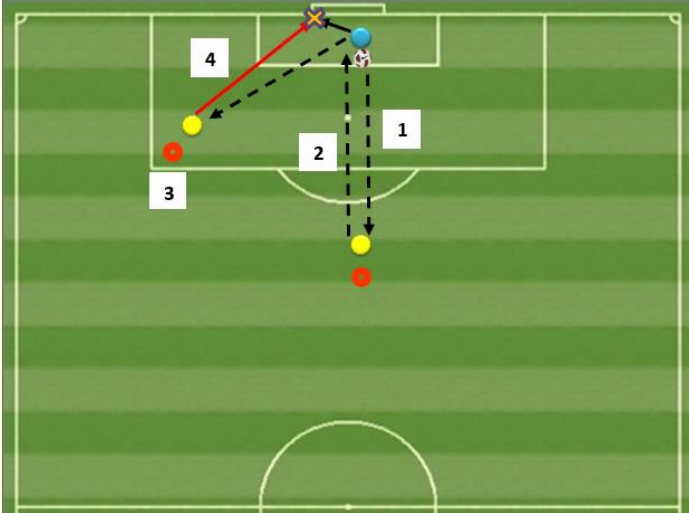


Tabla 20. *Microciclo 2.*

Microciclo 2						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día Festivo	Defensa organizada	DESCANSO	Ataque organizado Momento Inicio y Desarrollo	Ataque organizado Momento Finalización	DESCANSO	J.15 Vs Málaga

Tabla 21. *Microciclo 2, sesión jueves.*

MICROCICLO 2- SESIÓN JUEVES
Carrera continua + movilidad articular
<p>Calentamiento general porteros</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Control y pase alternando pie de golpeo. 2. Pase al primer toque. 3. Golpeo a manos del portero. 4. Golpeo abajo con caída frontal. 5. Golpeos laterales a cada lado alternando. En primer lugar, raso y posteriormente media altura. 6. Juego de pies pases desde distintos ángulos.
Tarea específica porteros
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las intervenciones del portero en inicio de jugada. • Fomentar las acciones con más de una participación. <p>Medios técnico-tácticos individuales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saque de inicio 2. Golpeo 3. Pase 4. Despejes 5. Desvíos <p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>El portero realizará un pase al compañero que simula actuar como MC (1), éste le devuelve el balón, teniendo que realizar un control (2) y seguidamente un pase al otro compañero (3). Este último compañero hará un control, mientras el portero permanece en el centro de la portería, a la voz de ¡VA!, rápidamente el portero debe tapar el primer palo, de forma que el lanzamiento que se realice será duro, para así obligar al portero a despejar o desviar dicho golpeo hacia el lateral (4). En primer lugar, se realizará en un lado y tras varias repeticiones, en el otro.</p> <p style="text-align: center;">Descripción gráfica</p> 

●	Portero	●	Compañero y Entrenador
Tarea colectiva			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las intervenciones del portero en inicio de jugada. • Corregir el inicio de juego del portero en ABP ante diversas situaciones. • Perfeccionar el estilo de juego combinativo para que predomine frente al juego directo. • Fomentar las acciones con más de una participación. 			
Fase de juego: ataque organizado	Momento inicio	Tarea contextualizada	Partido modificado 10x10
Descripción			
<p>En esta tarea se dividirá el campo en tres zonas y tres carriles, los equipos contarán con 10 jugadores cada uno, los cuales se colocarán en formación 1-3-4-2. En inicio de juego, el equipo azul (defensor) va a presionar con dos delanteros. El portero iniciará el juego con centrales que rápidamente darán amplitud y a partir de ahí, el central libre y el mediocentro serán los encargados de lateralizarse (Si uno se lateraliza, el otro se posiciona por el eje). Previamente, el carrilero de perfil donde se encuentra balón deberá ser profundo para alejar a su par y crear espacio para que haya lateralización. Si tras estos movimientos no somos capaces de progresar por un perfil, será el momento de buscar a los jugadores alejados (mediocentros ofensivos o carrileros).</p>			
Descripción gráfica			
			
●	Jugador equipo rojo	●	Conos

● Jugador equipo azul	● Conos
Estiramientos	

Tabla 22. *Microciclo 4.*

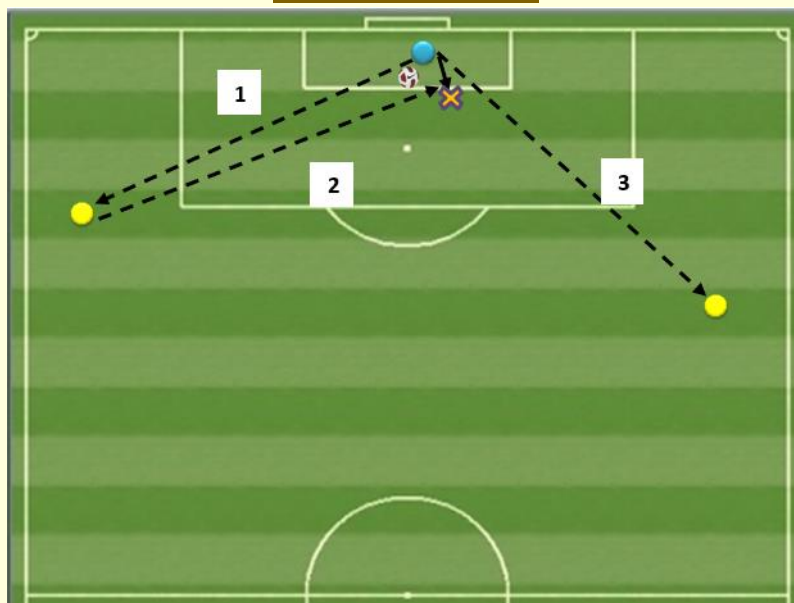
Microciclo 4						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Recuperación Activa	Ataque organizado Momento Inicio	DESCANSO	Contraataque Ataque organizado Momento Desarrollo	Ataque organizado momento Finalización ABP	DESCANSO	J.16 Vs Sevilla CF

Tabla 23. *Microciclo 4, sesión del martes.*

MICROCICLO 4 - SESIÓN MARTES
<u>Sesión de fuerza en gimnasio</u>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liberación Miofascial ✓ Movilidad cadera, tronco y tobillo ✓ Circuito de fuerza funcional
<u>Sesión campo</u>
Carrera continua + movilidad articular
Calentamiento general porteros
<ol style="list-style-type: none"> 1. Control y pase alternando pie de golpeo. 2. Pase al primer toque. 3. Golpeo a manos del portero. 4. Golpeo abajo con caída frontal. 5. Golpeos laterales a cada lado alternando. En primer lugar, raso y posteriormente media altura. 6. Juego de pies pases desde distintos ángulos.
<u>Tarea específica porteros</u>
<u>Objetivos</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las intervenciones del portero en inicio de jugada. • Fomentar las acciones con más de una participación.
<u>Medios técnico-tácticos individuales</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pase 2. Control-pase y golpeo aéreo. 3. Blocaje (en juego aéreo) y saque manos
<u>Descripción</u>
En primer lugar, el portero realizará un envío partiendo desde saque de portería al compañero situado en banda derecha (1), éste realizará un control para seguidamente colgar un centro pasado (2), el cual el portero debe bloquear de forma coordinada, ya que

habrá un salto previo, una vez que realice de forma correcta la acción, ejecutará un saque con las manos al compañero de la otra banda. Posteriormente, se cambiará la dirección del envío.

Descripción gráfica



Portero



Compañero y Entrenador

Tarea colectiva

Objetivos

- Mejorar el juego de espaldas de los jugadores más adelantados para dar continuidad en el juego ya sea ante juego combinativo o directo.
- Corregir el inicio de juego del portero en ABP ante diversas situaciones.

Ataque organizado	Momento inicio	Tarea contextualizada	Partido modificado 8x8+2 comodines
-------------------	----------------	-----------------------	------------------------------------

Descripción

Portero inicia jugada, se producirá una circulación de balón, en la cual si se inicia por una banda el balón debe llegar a la otra para que así exista posibilidad para finalizar; uno de los delanteros se ofrece para dar continuidad al juego, mientras que el otro tira un desmarque a la espalda de la defensa, de ahí, que haya una zona libre para que haya más espacio. Los comodines cuentan con la posibilidad de poner envíos laterales siempre y cuando se logre dicha circulación.

La 1ª serie se realizará con circulación del balón en inicio, mientras que en la 2ª serie existe la posibilidad de optar el por juego directo.

Descripción gráfica



	Jugador equipo rojo		Comodines
	Jugador equipo azul		Conos
Estiramientos			

4. Evaluación del programa

4.1 Evaluación tras la intervención.

Tras la realización de la propuesta práctica, se han disputado diferentes partidos correspondientes a las jornadas 14, 15 y 16 respectivamente, de los cuales se han obtenido grabaciones para su posterior análisis. El procedimiento que se llevará a cabo para la evaluación será el mismo que se ha usado anteriormente, es decir, primeramente, se procederá a realizar un análisis observacional a través de las grabaciones adquiridas en los partidos citados anteriormente. Una vez que tenemos estos datos, se deberá establecer una categorización para así comprobar cuales son los factores que nos gustaría resaltar en nuestro análisis nuevamente; definir correctamente estos criterios son de vital importancia, ya que determinará qué sucesos se han desarrollado correctamente y cuáles no, aunque si queremos realizar una comparativa previa a la propuesta práctica y a la post propuesta, lógicamente se seleccionarán los mismos criterios.

Principalmente se pretenden alcanzar un mayor porcentaje de éxito en cada una de las acciones a analizar, por ende, esto significaría que los objetivos planteado a raíz de las conclusiones del análisis se han cumplido, teniendo un efecto positivo en toda la planificación de entrenamiento de los porteros centradas en la salida de balón. Todo esto supone no solo una mejora a nivel individual por parte del portero, sino que a su vez influye de manera positiva al nivel del colectivo.

5. Desempeño y desarrollo profesional

5.1 Conclusiones finales

Uno de los puntos principales por lo que me ha resultado bastante atractivo trabajar con este tema, es debido a que durante muchos años jugué en este puesto específico como es el del portero, por tanto, una de las razones por las se me ocurrió la brillante idea de abordar mi trabajo sobre esta temática se debe a mi debilidad por los jugadores que se encuentran mayormente en soledad durante el transcurso de un partido, acompañado por tres palos. Teniendo en cuenta mi experiencia considero que tengo suficientes conocimientos como para desenvolverme en este ámbito, y sería una bonita oportunidad de otorgar importancia a este puesto específico mediante la elaboración de dicho trabajo.

Respecto a la elección de la temática, consideraba que era un tema el cual podría resultar bastante interesante de trabajar, puesto que en los equipos no sólo se hace referencia al colectivo, si no que existen entrenamientos por puestos específicos e incluso individualizados, todo ello destinado a la mejora de los jugadores en sus acciones más demandadas dentro del terreno de juego. Además, durante estos últimos años parece ser que la actuación del portero en la salida de balón, está cogiendo especial relevancia en este deporte, así que tratamos con un tema novedoso, debido a que son muchos los entrenadores que cuentan con la figura de su portero para aprovechar la superioridad en la salida de balón, permitiendo así ésta en dicho momento del juego, lo que significa que una buena toma de decisiones en un momento determinado en el comienzo de la jugada, deriva a generar diversas opciones en situaciones de ataque, es decir, el aumento en cuanto a la eficacia en salida de balón por parte del portero, se traduce a un aumento en el rendimiento del equipo, favoreciendo así al colectivo.

Por otra parte, destacar la importancia en el día de hoy de contar con un analista en el cuerpo técnico. Se trata de una figura fundamental dentro del equipo, ya que puede aportar información ciertamente útil e importante para los entrenadores, que quizá éstos pasen desapercibidos en un partido. En nuestro caso, el análisis nos ha mostrado numerosos puntos débiles que tienen consonancia en la transferencia al rendimiento de los jugadores y del colectivo. Nosotros mismos, hemos sido partícipes a lo largo de este trabajo, que los valores son fundamentales, así como que un analista debe ser imprescindible dentro de las filas de un equipo.

Enfatizar igualmente mi desarrollo en cuanto a competencias futbolísticas se refiere, tanto en la duración de mis prácticas externas como en las asignaturas de fútbol impartidas en el grado, todo ello, me ha proporcionado información de especial relevancia para la elaboración de este trabajo, puesto que los numerosos contenidos que he reunido han sido de vital importancia, y sobre todo de utilidad, que a fin de cuentas es lo que interesa para el presente y el futuro. Destacar también, la evolución de conocimientos que he adquirido a lo largo de este año, mismamente, a comienzo de este curso no contaba

con tanta capacidad como la que tengo hoy día sobre este deporte. Es cierto, que siempre he permanecido ligado al fútbol, pero había conocimientos que desconocía. Tal y como he plasmado al comienzo de este párrafo, la evolución que se he obtenido en este período de aprendizaje se debe a las asignaturas cursadas durante este año.

5.2 Perspectivas de futuro

Sin lugar a dudas, aún queda un largo camino por recorrer, y esto no es más que el comienzo de una bonita aventura. El final del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte ha llegado a su fin, lo que conlleva aún más la proximidad al mercado laboral. Como ocurre en la mayoría de los casos, la única forma de ejercer de lo que más nos gusta es seguir formándonos, es decir, nunca debemos dejar de aprender, de modo que debemos tener una formación continua. Ahora, todos los conocimientos adquiridos a lo largo de estos años debemos ampliarlos, puesto que, debemos luchar y competir por un futuro dentro de este complicado y difícil mercado laboral.

Por una parte, en el plano futbolístico, me gustaría seguir formándome cursando los diferentes niveles de entrenador, de esta forma continuaría ligado a este deporte. Además, otra opción que contemplo es la adquisición del curso de entrenador de porteros, y por supuesto, aumentar mis conocimientos en cuanto a análisis de juego y preparación física, dos ámbitos muy enriquecedores. Para ser un gran profesional, en primer lugar, se ha de dominar variedad de frentes, y más aún si todas estas formaciones se complementan recíprocamente, esto ayuda a una mejora en la comprensión del juego.

Por otro lado, la idea de la docencia siempre la he tenido en mente, y muestra que me ha resultado significativo durante estos años. Además, complementa perfectamente con mi otro grado como es el de educación primaria, por tanto, me gustaría continuar con mi formación y una vez finalizado este grado, cursar el máster de educación lo que me permitiría ejercer como docente tras el paso por las oposiciones.

Para finalizar, por suerte tanto el fútbol como la docencia son dos de mis pasiones y afortunadamente se pueden compaginar, así que pretendo hacer todo lo posible para ser un profesional en ambos sectores.

5.3 Valor añadido

Durante este trabajo hemos hecho referencia a la figura del analista en numerosas ocasiones, se ha justificado que es una figura clave dentro de un cuerpo técnico, pero también se debe recalcar la importancia que tiene un preparador de porteros dentro del mismo. De hecho, ambas funciones me resultan muy interesantes, pero si tengo que elegir una de ellas, me decantaría por esta última.

Tal es mi gusto por dicho cargo, que en un futuro pretendo estudiar la opción de llevar a cabo un proyecto emprendedor, basado en una escuela de porteros; en ella se realizarían entrenamientos exclusivos para este puesto centrándonos en la tecnificación. Incluso si todo avanza de forma eficiente, se podría plantear el desarrollo de convivencias

durante las vacaciones escolares de nuestros porteros; se trataría de una especie de campamento, en el cual se realizarían entrenamientos diarios, teniendo a su vez de forma transversal el desarrollo de las habilidades sociales de nuestras pequeñas promesas. Todas estas ideas se contemplarán en un futuro, ya que depende de muchos factores tanto personales como económicos.

6. Referencias

- Alonso, M., & Casáis, L. (2012). Análisis del rendimiento a partir de indicadores de rendimiento táctico mediante aplicación táctil (FootballTAS-football tactic analysis system). *Revista de Preparación Física en el Fútbol*. ISSN, 1889, 5050.
- Arjol, J. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol.: Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acción motriz*, (8), 27-37.
- Billings, A. (2010). *La comunicación en el deporte* (Vol. 2). Editorial UOC.
- Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea.
- De Carvalho, R. S., & Correa, E. G. (2016). Los números del campeón: análisis del rendimiento de los campeones de los mundiales de fútbol de 2010 y 2014. *The Brazilian Journal of Soccer Science*, 8(1), 84-90.
- Delgado Bordonau, J. L. (2015). Rendimiento en el rendimiento entre equipos exitosos y no exitosos durante las copas del mundo de fútbol de la FIFA 2010 y 2014.
- Del Villar-Álvarez, F., & García-González, L. (2014). *El entrenamiento táctico y decisional en el deporte*. Madrid: Síntesis.
- Fradua, L., (2016). *Fútbol: Principios de juego*. [Diapositiva de PowerPoint]. Universidad de Granada.
- García-Paúl, Á. J., Valera-Sánchez, E., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Evaluación de los centros laterales en contra y saques de banda a favor en fútbol semiprofesional. Estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 73-82.
- Gómez López, M. T., & Álvaro Alcalde, J. (2002). El tiempo de posesión como variable no determinante del resultado en los partidos de fútbol.
- González, A., y Fradua., L. (2014). *Ejemplo de conceptos tácticos en fase de ataque organizado en sus tres momentos: inicio, desarrollo, finalización* [Diapositivas de Microsoft Excel]. Universidad de Granada.
- Gutiérrez-Díaz, D., González-Víllora, S., García-López, L. M., & Mitchell, S. (2011). Differences in decisionmaking between experienced and inexperienced invasion games players. *Perceptual and Motor Skills*, 112(3), 871-888.

- Hernández Mendo, A., López López, J. A., Castellano Paulis, J., Morales Sánchez, V., & Pastrana Brincones, J. L. (2012). Hoisan 1.2: Programa informático para uso en metodología observacional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 55-78
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463-1469.
- Monteleone, M., & Jiménez, M. Á. O. (2017). *Fútbol: La construcción de un modelo de juego (Bicolor)*. Paidotribo.
- Morente, J. (2020). Periodización Futbolística. *Revista Training fútbol*. nº 290, p.1-6.
- Muñoz, S. P., Muñoz, R. D., Cayetano, A. R., García, S. L., & Muñoz, A. S. (2016). Estudio de las acciones técnicas del portero de fútbol profesional a lo largo de una temporada: Implicaciones para el entrenamiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (42), 22-37.
- Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2019). How does the modern football goalkeeper train? –An exploration of expert goalkeeper coaches’ skill training approaches. *Journal of sports sciences*, 1-9.
- Seirul-lo, F. (2017). *El Entrenamiento en los deportes de equipo*. Autor editor.
- Seiru-lo, F. (2005). *Master Profesional en Alto Rendimiento Deportivo Deportes de Equipo*. Apuntes del Módulo: “Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo”. Barcelona: Byomedic y Fundación F. C. Barcelona.
- Shamardin, V. N., & Khorkavyy, B. V. (2015). Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 19(2), 75-79.
- Tamarit, X. (2013). Periodización táctica vs Periodización táctica. *València: MB football*.
- West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1215-1222.