



IHF D Licence Coaching Course
Iquique, Chile, 10 al 14 de agosto de 2026
Dr. Juan Pablo Morillo Baro

Balonmano

El portero

Agradecimientos

A todos los entrenadores y profesores que comparten sus investigaciones y trabajos por el bien del desarrollo del deporte, especialmente a:

Jorge Jiménez-Salas, Manuel Laguna, Juan A. García Herrero, Juan A. Vázquez-Diz, Pablo Juan Greco, Juan Moreno, Manel Mañas, Juan Oliver, Patricia Sosa, Iñaki Aniz y Xesco Espar, de los cuales he utilizado en algún momento su material didáctico para el desarrollo de este curso.



EL PORTERO

- Puesto clave para el rendimiento.
- Los entrenadores debemos implicarnos activamente en su selección.
- Identificar rasgos: motrices, antropométricos y psicológicos.
- No se especializa antes del 2º año de infantil (Ramos Cabodevilla et al.).
- Es decisivo entrenarlos en un contexto fiable y motivante, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.
- Hay que destinar espacio y tiempo, y movilizar recursos para su entrenamiento.
- Objetivos a mejorar: capacidad de desplazamientos (velocidad y agilidad) y las destrezas coordinativas. Válidos también para todos los puestos.
- Técnica y táctica se trabajan juntas.
- Destacar también el papel ofensivo del portero: sacar rápido, calidad del pase a distancia y en defensa también la capacidad de disuadir e interceptar contraataques.



Captación:

- Deberá atender, en primer lugar, a la motricidad general y personalidad, pero también a las características antropométricas.
- Se elegirá al menos a uno del tercio de mayor estatura.
- A nivel psicológico: autoestima alta, valentía (contacto del balón), tenacidad (a pesar de encajar goles...) y capacidad reflexiva: análisis.
- Cualidades físicas: fuerza, velocidad, velocidad de reacción, flexibilidad y coordinación visomotora.

	FASE	ENTRENAMIENTO	COMPETICIÓN
BENJAMÍN / ALEVÍN 1º AÑO	Toma de contacto	Todos entrenan de todo	Todos o casi todos juegan de portero
ALEVÍN 2º AÑO / INFANTIL 1º AÑO	Transición a la selección	Todos entrenan de todo	4 o 3 juegan de portero
INFANTIL 2º AÑO	Selección	Preparación especializada de 2 jugadores	1 portero en cada partido
CADETE 1º AÑO	Introducción al aprendizaje específico	Preparación exclusiva de los porteros	2 porteros





PREPARARSE PARA INTERVENIR

LA POSICION DEL PORTERO

NECESIDADES

- Debe permitir la intervención en cualquier dirección
- Debe proporcionar suficiente equilibrio
- Debe proporcionar campo visual útil
- Debe facilitar la intervención de brazos y piernas en todas direcciones y alturas en el mínimo tiempo posible

ELEMENTOS COMUNES

- Orientación frontal al balón
- Piernas ligeramente separadas
- Ligera flexión de piernas
- Brazos separados y con algún grado de flexión situados a diversas alturas (pero nunca abajo del todo o estirados por encima de la cabeza)

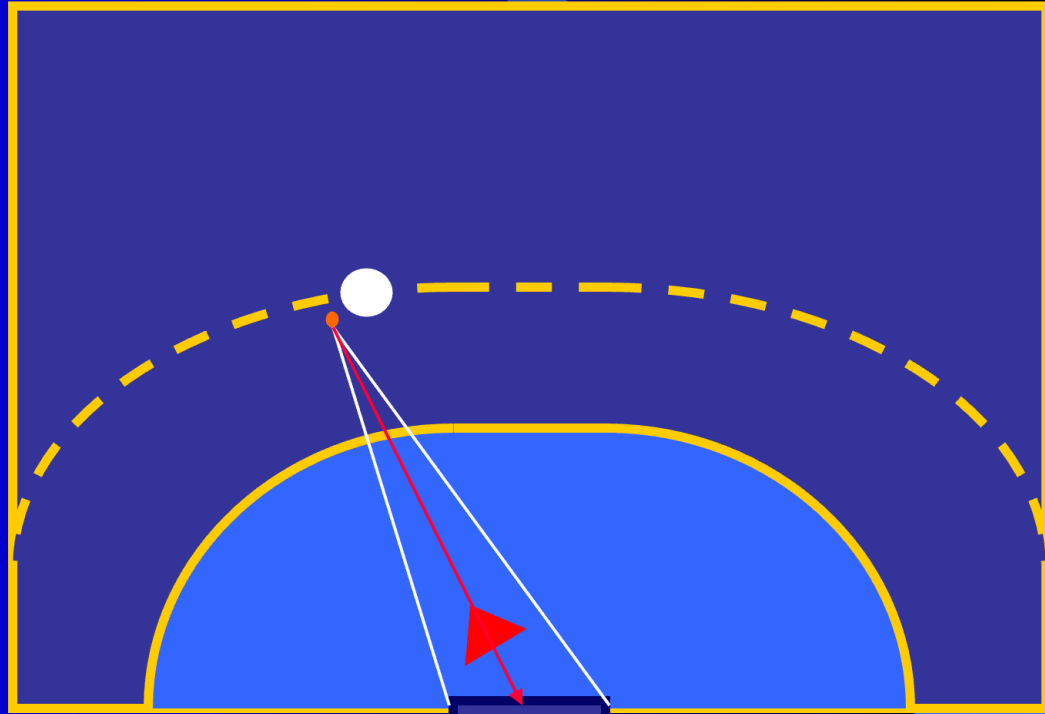


PREPARARSE PARA INTERVENIR

LA SITUACION DEL PORTERO

Una norma general...

*"Situarse en la
bisectriz del ángulo
formado por las líneas
que unen **el balón** con
los postes de la
portería"*

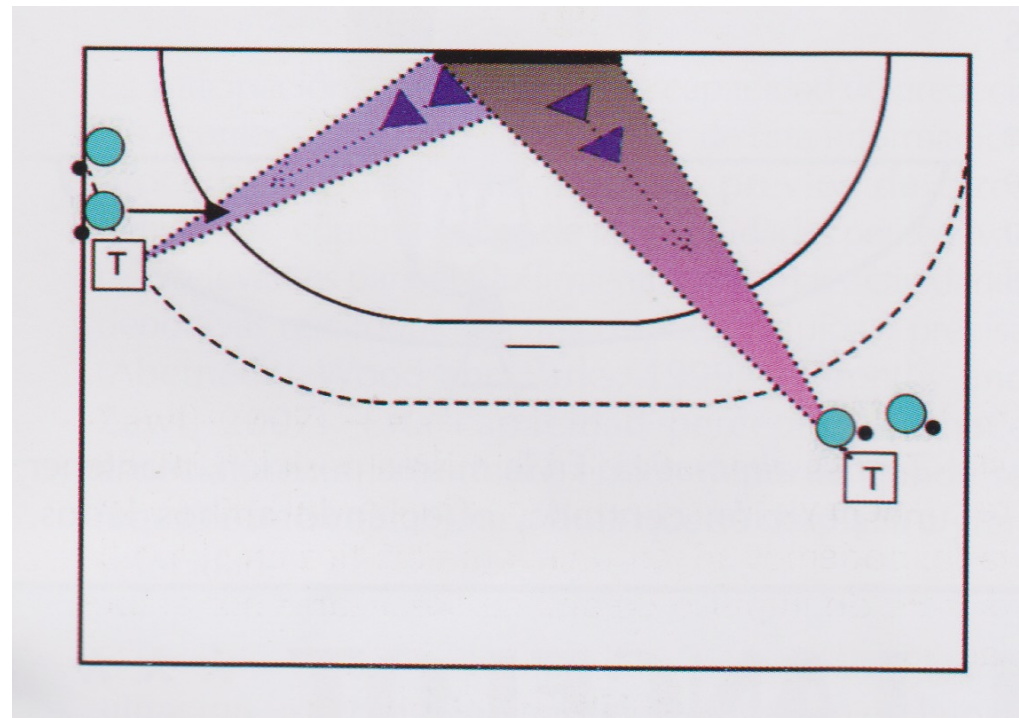




EL PORTERO

Iniciación a las nociones tácticas

- Adquirir el concepto “ángulo de lanzamiento”: sensación de encontrarse en la bisectriz con diferentes profundidades.
- Atención: el eje del campo de visión central debe ser el brazo con el balón



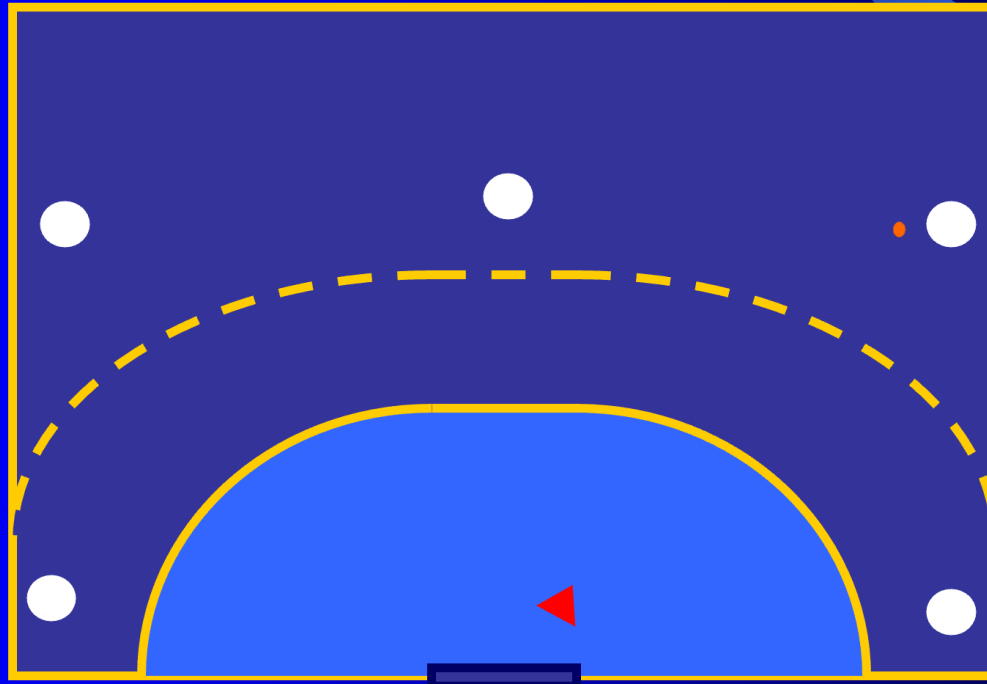
Opción de colocar una cuerda atada a los postes y apoyada en el suelo



PREPARARSE PARA INTERVENIR

LOS DESPLAZAMIENTOS DEL PORTERO

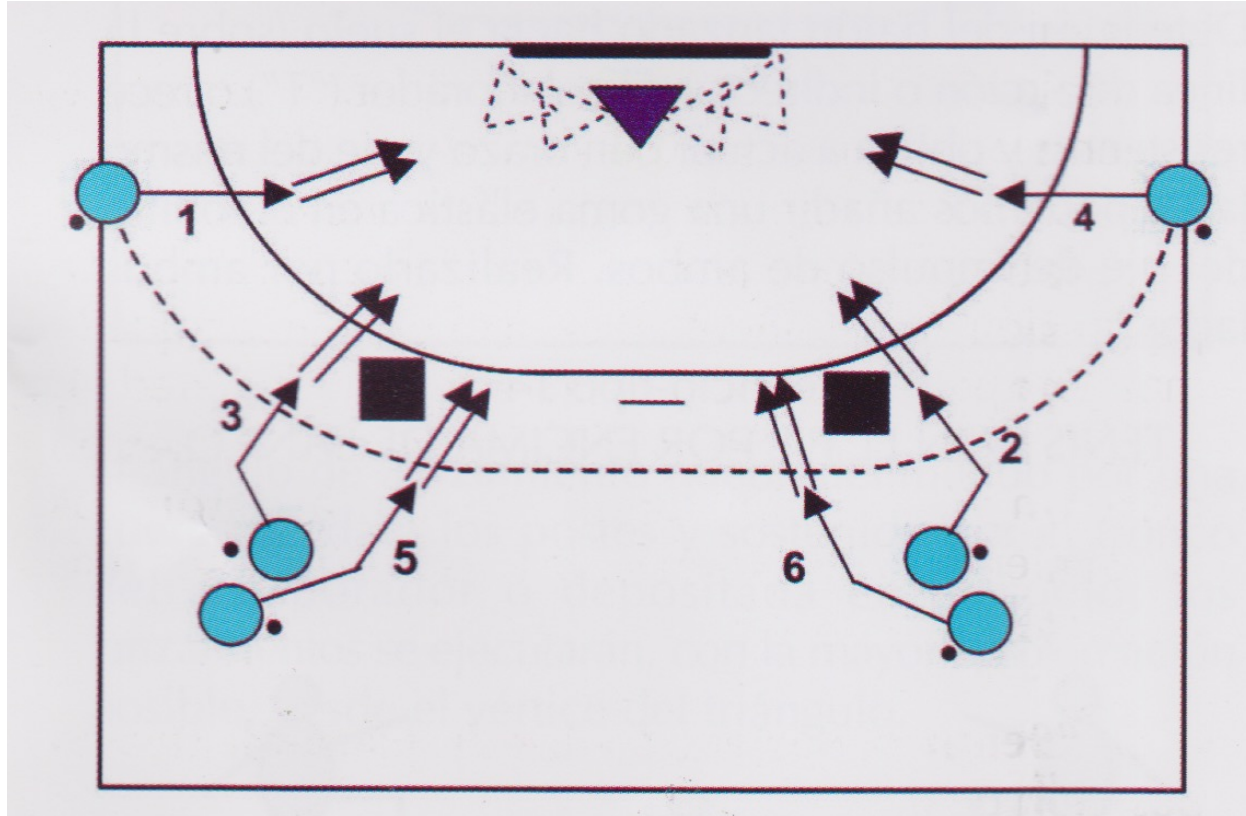
- Deforma similar a los desplazamientos defensivos en posición de base
- A intervalos (no de forma continua)





EL PORTERO

Desplazamientos y posición de base



La secuencia exige cambios de dirección



LAS INTERVENCIONES FRENTE A LOS LANZAMIENTOS

FORMAS DE INTERVENCION DEL PORTERO

CONTACTO CON EL BALON

- **Recepcionar**
- **Amortiguar**
- **Despejar**

INTERACTUACION CON EL LANZADOR

- **Anticipación**
- **Reacción**
- **Engaño**



LAS INTERVENCIONES FRENTE A LOS LANZAMIENTOS

FORMAS DE INTERVENCION DEL PORTERO

LANZAMIENTOS EN LOS EXTREMOS

- Un paso al frente y uno "diagonal" en dirección al salto
 - Intervención
- No dejar opciones a los dos lados
- Variar la estrategia

LANZAMIENTOS A DISTANCIA

- ZONAS ALTAS
- ZONAS INTERMEDIAS
- ZONAS BAJAS

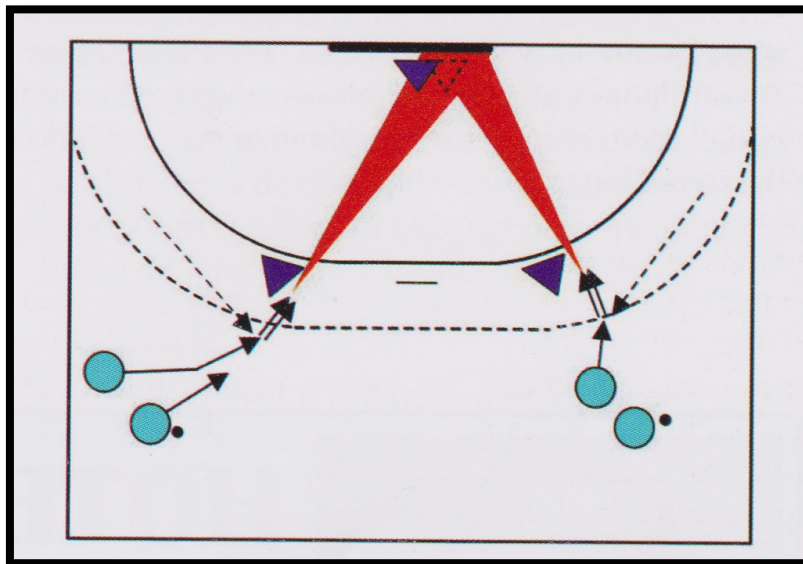
LANZAMIENTOS EN 6 METROS

- Cubrir
- Mantener los pies en el suelo lo más posible
- No dejar opciones a los dos lados

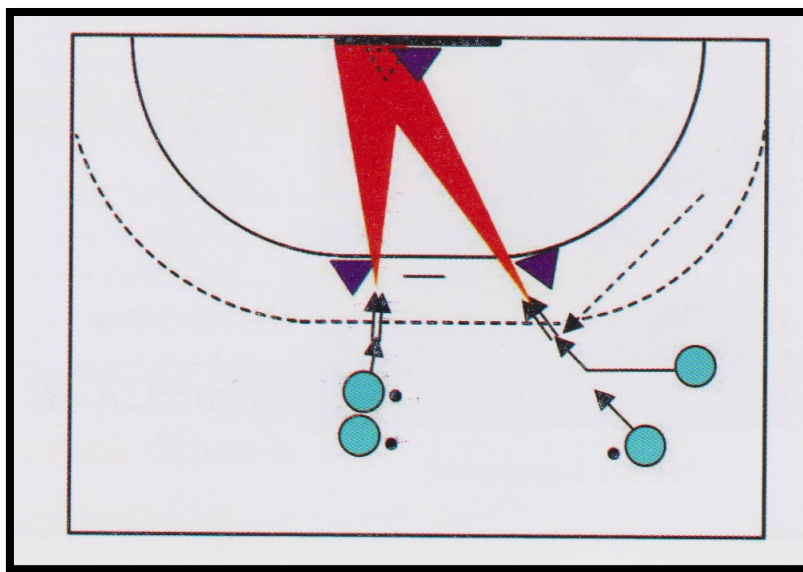


EL PORTERO

- Trabajo de desplazamiento de anticipación hacia el poste que apunta la trayectoria del lanzador a distancia.
- Uno o dos pasos cortos laterales.



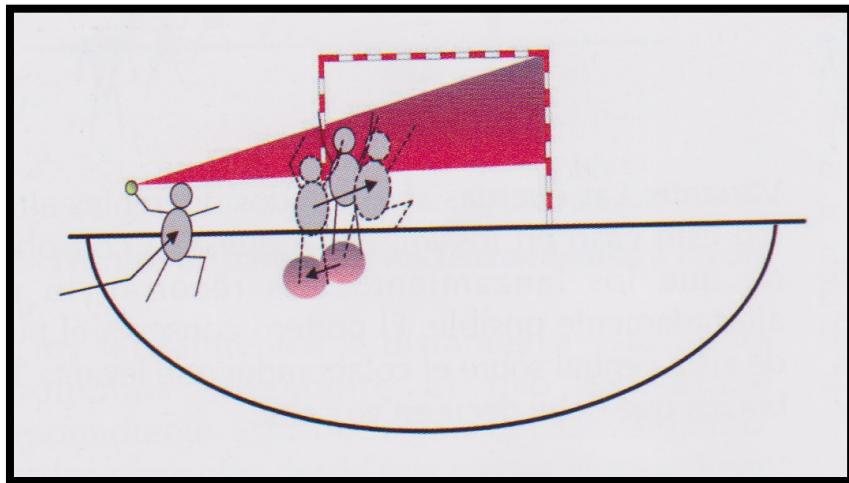
Poste izquierdo



Poste derecho

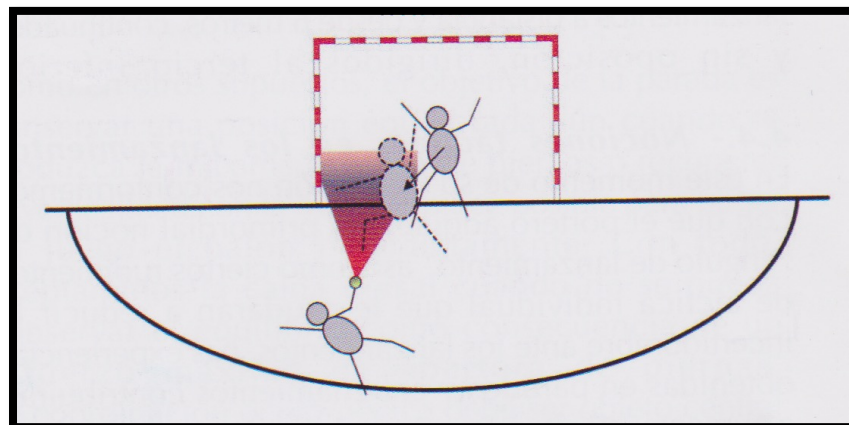


EL PORTERO



Lanzamientos desde el extremo:

- Técnica básica: avanzar entre 0.75 y 1 metro, esperar y ofrecer los ángulos largos, especialmente cuando el lanzador salta cerrado. Desplazamiento en profundidad previo, ofrecer ángulo largo, e impulso lateral.
- Técnica alternativa: ofrecer el lado corto, cuando el lanzador salta con ventaja.

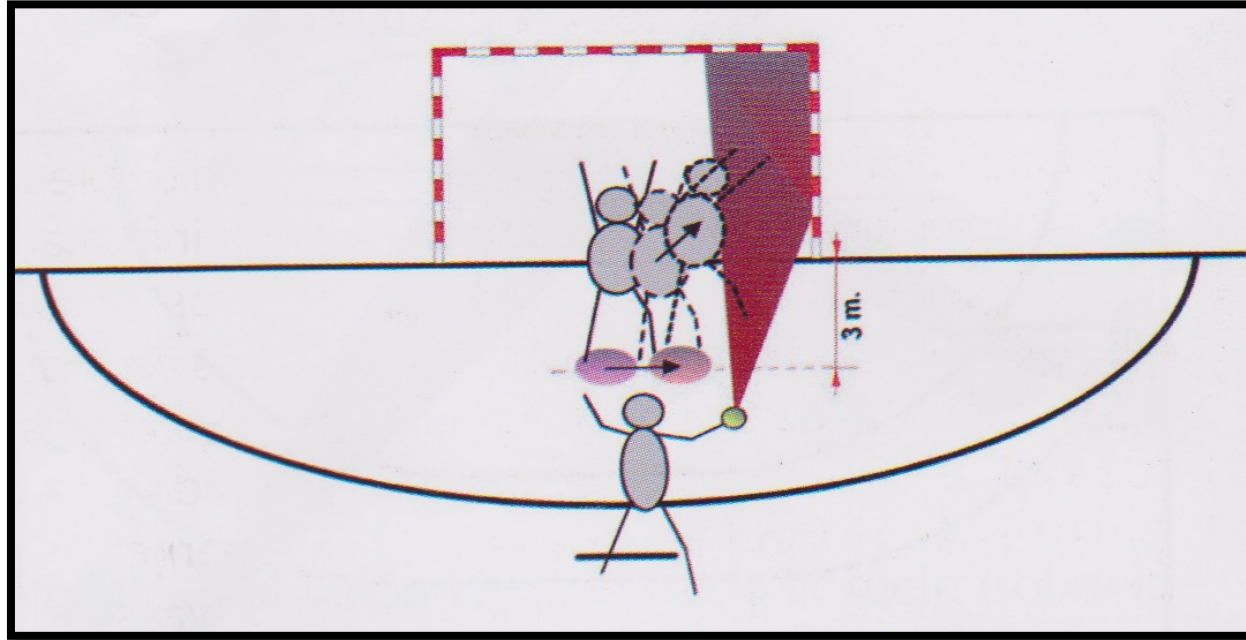


Lanzamientos desde 6 metros en zonas centrales:

- Técnica básica: ganar profundidad (3m).
- En lanzamiento en caída, mantener un pie en contacto con el suelo e impulsar lateralmente hacia el lado del brazo del lanzador.
- En lanzamiento en salto, impulso hacia delante y apertura simultánea de brazos y piernas (spagat).



EL PORTERO



Lanzamientos de 7 metros

- Técnica básica: adelantado respecto a la línea de meta 3 – 3.5m.
- Ligero desplazamiento lateral previo, ofreciendo un lado e impulso lateral.



ACTIVIDADES OFENSIVAS DEL PORTERO

- **Como iniciador del contraataque**
- **Como apoyo al compañero con balón**
- **En situaciones límite: como 7º atacante**

OTRAS ACTIVIDADES DEFENSIVAS DEL PORTERO

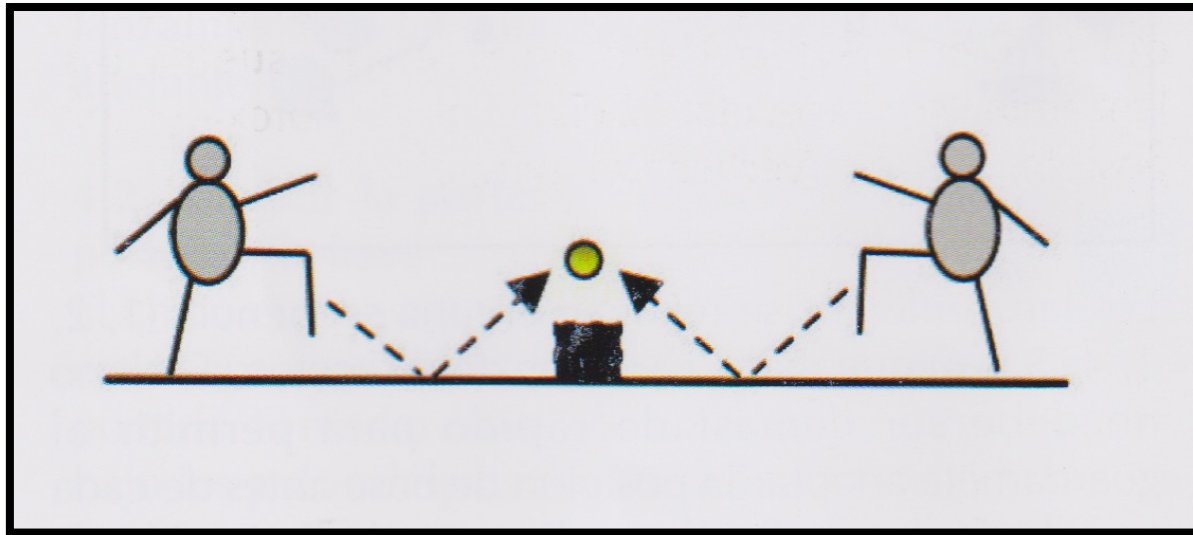
SOLO EN LA PRIMERA FASE DEL REPLIEGUE DEFENSIVO

- **Amenazar los pases largos**
- **Disuadir**



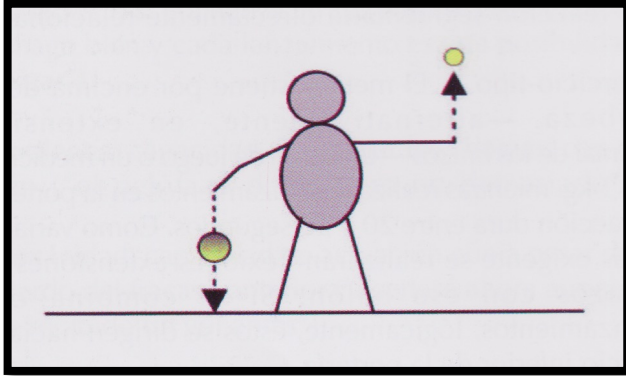
EL PORTERO

Desarrollo de la **coordinación óculo-pédica**
a través de juegos y ejercicios de control del balón
con las extremidades inferiores

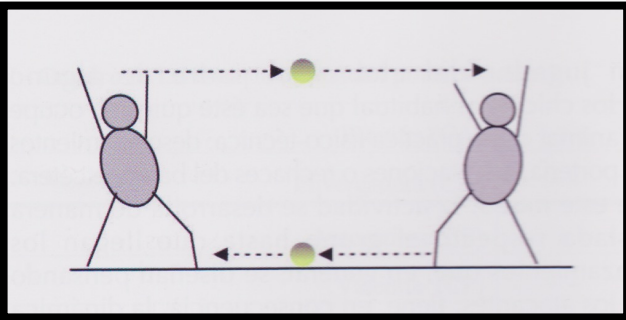




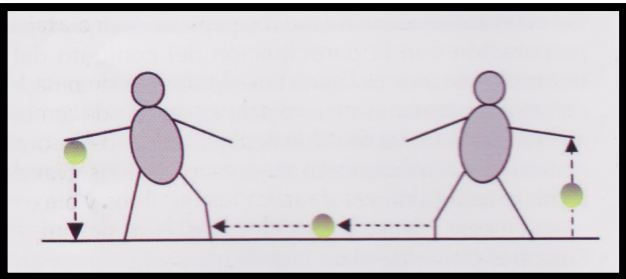
EL PORTERO



Disociación coordinación óculo-manual.
Pelota de tenis y balón.



Disociación tren superior-inferior y coordinación
óculo-manual.



Disociación tren superior-inferior y coordinación
óculo-pédica.



El portero: formación y aprendizaje

COMUNICACIÓN Nº 222

Por Alexandru
Buligan Tomici



El portero ocupa dentro del equipo una posición esencial en el balonmano actual, ya que de su actuación depende generalmente la victoria o la derrota.

El portero es el que intenta evitar con todos los medios técnicos y tácticos a su alcance que el contrario consiga el gol. Para el portero este objetivo le somete a una carga psíquica mayor que ningún otro jugador del equipo, porque no hay fallos más grave que el del portero.

La exigencia en la actuación del portero se evidencia especialmente cuando este ha cometido un fallo muy claro y sus compañeros, los contrarios y los espectadores captan la importancia del mismo. Esta importancia radica en que las equivocaciones cometidas por el portero son mucho más visibles que las del resto de los jugadores, y es que la mejor baza de un equipo es la de tener un buen guardameta, siempre fiable y constante, tanto en el juego como en el entrenamiento. Él ofrece al conjunto el respaldo y la confianza necesarias para lograr el éxito. Todo el mundo reconoce que un buen portero es medio equipo y del éxito al fracaso solo hay un paso.

Por otro lado, y aunque estemos analizando a la persona del portero tampoco debemos olvidarnos del papel fundamental que tiene el entrenador a la hora de preparar y formar un buen guardameta. Aquí hemos de distinguir entre la formación de un infantil, un cadete, un júnior, etc, porque en función de sus cualidades corporales, de su actitud frente al trabajo y demás aspectos de tipo físico, técnico y táctico se llevara a cabo una formación determinada, y que se irá perfeccionando de forma sistemática a través del entrenamiento.

CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

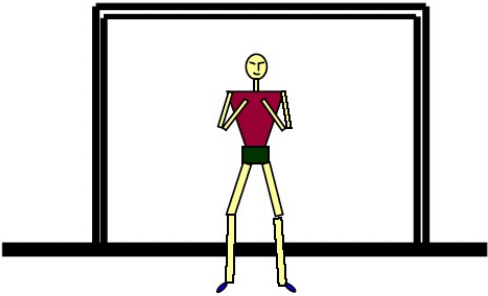
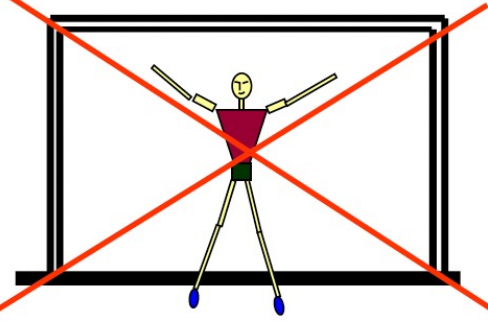
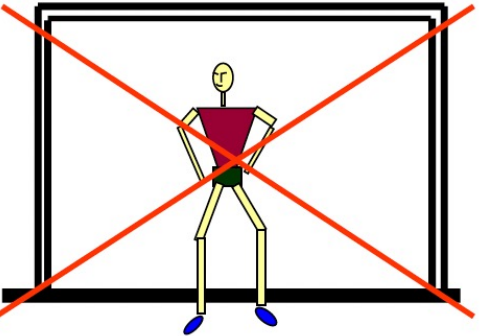
La carga física y psíquica es de tal magnitud que exige al portero un alto grado de inteligencia, capacidad de percepción, disposición de aprendizaje y memoria.

Siempre está obligado a trabajar de

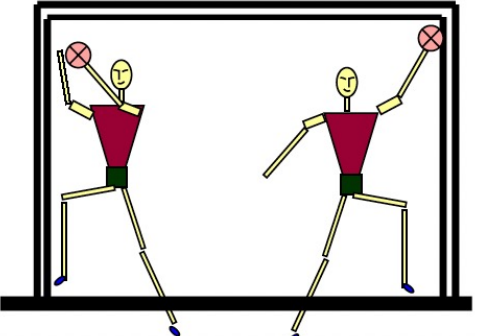
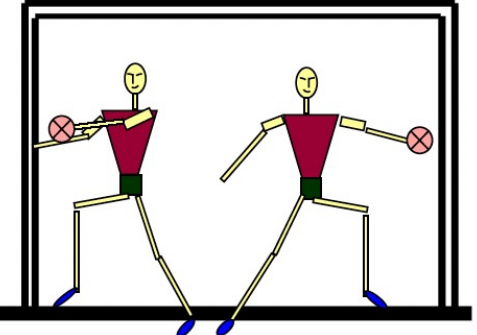
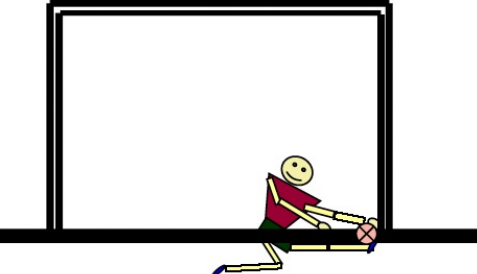
aciertos y los fallos y corregir los últimos.

Muchos entrenadores disponen de buenos "porteros" en infantiles incluso en cadete sin haber hecho ningún esfuerzo para corregir los fallos a nivel técnico-táctico o dedicarles tiempo para los entrenamientos específicos.

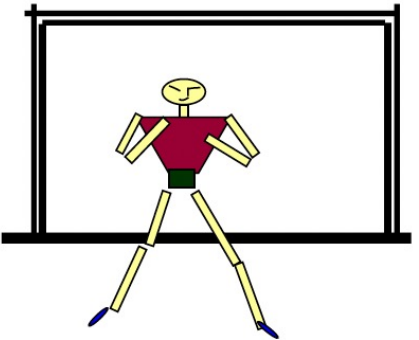
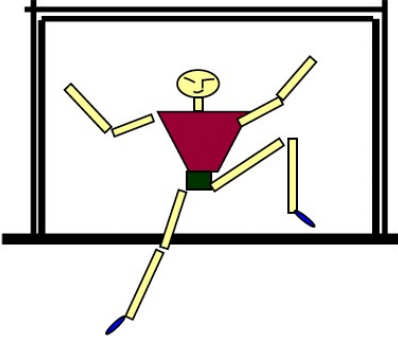
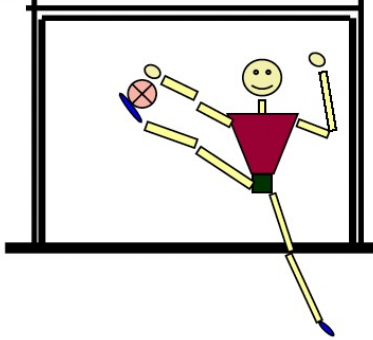


Técnica base para el portero	Desplazarse
1.Posición inicial – desplazamientos Es importante que el portero se sienta cómodo en los desplazamientos. Que pueda moverse con soltura, rápido y explosivo.	 Desplazamientos en posición de boxeador: • Rodillas ligeramente dobladas • Piernas separadas • Pies – ni de puntillas ni de talón sino una posición cómoda. • Manos en la altura de la barbilla • Los codos doblada hacia fuera
2. Molinos no ESTA POSTURA SOLO IMPIDE EL MOVIMIENTO PARA EL PORTERO Y LAS POSIBILIDADES DE IMPULSO. ¡HAY QUE EVITARLA!	
3. Pistoleros tampoco ESTA POSTURA HACE QUE EL PORTERO NO LLEGUE A TIEMPO CON LOS LANZAMIENTOS EN LA PARTE DE ARRIBA DE LA PORTERIA.	

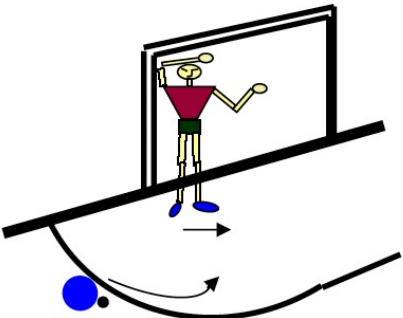
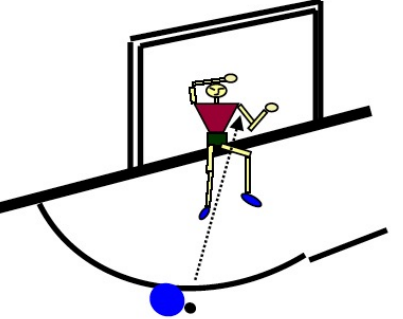
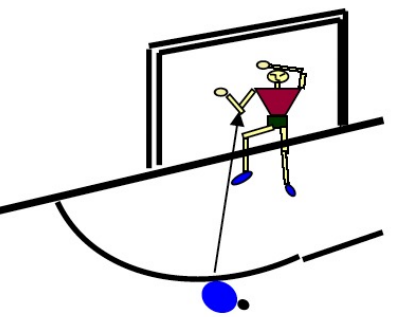


Técnica base para el portero	Paradas desde distancia	
1. Parada desde distancia – arriba		• Usar dos manos cuando se pueda y en otros casos una mano • Impulsar con la pierna contraria de la parada (con la pierna derecha para hacer una parada arriba a la izquierda)
2. Parada de distancia – media altura		• Usar dos manos cuando se pueda y en otros casos una mano • Impulsar con la pierna contraria de la parada (con la pierna derecha para hacer una parada arriba a la izquierda)
3. Parada desde distancia - abajo		• Sentarse en el suelo estilo saltador de vallas. • Impulsar con la pierna contraria de la parada (con la pierna derecha para hacer una parada abajo a la izquierda) • Llevarse la mano para cubrir el área encima la pierna • El objetivo es tener el máximo de superficie posible presente

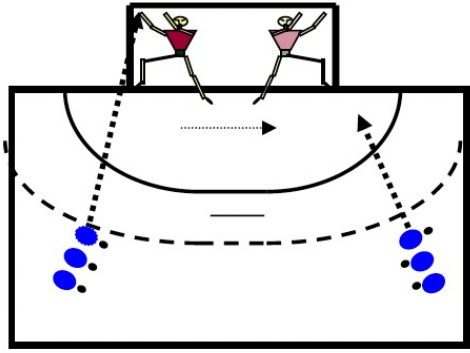
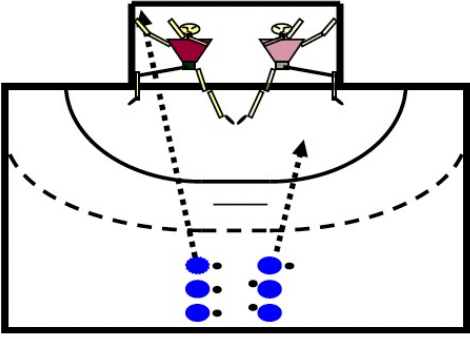
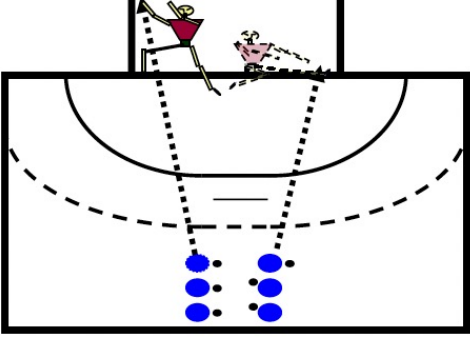


Técnica base para el portero	Como atacar en el uno contra uno Pivote – contraataque – penetraciones- (7-metros)	
1. Colocación PRESENCIA !!!		• Desplazamiento hacia la posición inicial de la acción lo mas rápido posible (cortar ángulo – con salida hacia el rematador) • La distancia hacia el adversario varia dependiendo del sitio de donde va a lanzar (centro – más cerca) • Cerrar una parte de la portería con la colocación del cuerpo y obligar al adversario a lanzar al lado donde el portero quiere que lance.
2. Acción NO HACER GESTOS SINO BUSCAR LA BOLA!!!		• Actuar cerrando el lado de la portería que dejó para el lanzamiento • La posición de los brazos - abiertas • No mover los brazos en forma de aspa, los movimientos más rápidos son los de flexión- extensión
3. Corrección SIEMPRE CONTACTO CON LA BOLA!!!		• Si es necesario hay que cambiar la trayectoria del movimiento • El portero siempre tiene que ajustar su movimiento comparado con el adversario

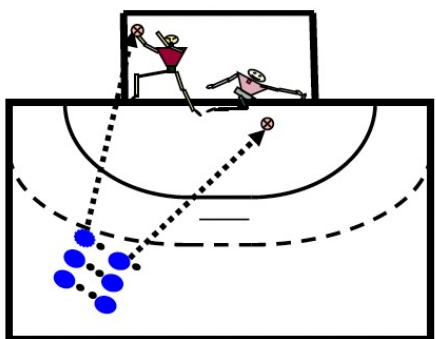
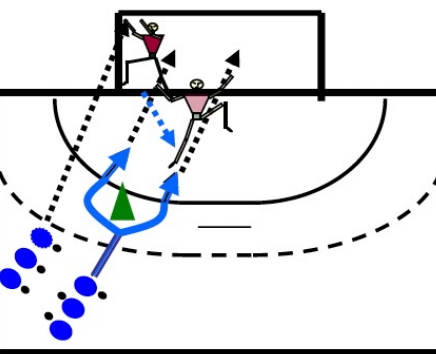
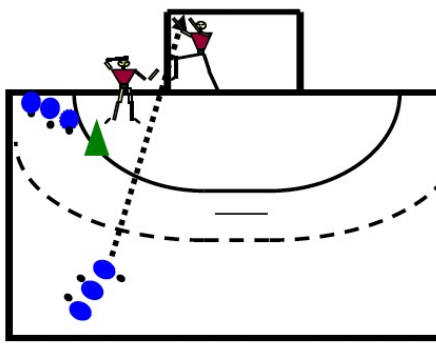


Técnica base para el portero	Lanzamientos desde el extremo	
1. Posición - Colocación		• Llegar a la posición inicial lo más rápido posible – un paso de 45 grados(+ -) del poste • No avanzar – el segundo poste está a tres metros. • Brazos asimétricos • Desplazarse con el lanzador lateralmente para siempre estar en la línea del tiro
2. Colocación - acción		• Cerrar una parte de la portería (corto o largo) y actuar hacia la otra parte • Si el portero esta correctamente situado el balón pasa por su alcance • El portero tiene que trabajar con pequeños gestos si no está tapando huecos fuera de la portería. • El portero tiene que usar el cuerpo para parar no solo con las extremidades
3. Acción - corrección		• Si es necesario hay que cambiar la trayectoria del movimiento • El portero siempre tiene que ajustar su movimiento comparado con el adversario



Ejercicios para la técnica base del portero	Lanzamientos desde distancia Nivel 1 – un lanzamiento una parada	
<u>Arriba derecha - Izquierda</u> (Según el esquema) Amplitud entre las dos filas laterales Dejar tiempo entre lanzamiento y lanzamiento para que el portero tenga tiempo para ejecutar la parada y prepararse para el siguiente.		• Parada con impulso al primer poste • Desplazamiento y parada en el otro primer poste. • Aunque hay un desplazamiento hay que impulsar con la pierna contraria al final.
<u>2. Arriba derecha - Izquierda</u> (Según el esquema) Las dos filas bastante cerca Deja tiempo entre lanzamiento y lanzamiento para que el portero tenga tiempo para ejecutar la parada y prepararse para el siguiente.		• Impulsar con la pierna contraria • Siempre intentar parar con dos manos • No cortar distancia
<u>3. Arriba derecha – Abajo Izquierda.</u> (Según el esquema) Las dos filas bastante cerca Deja tiempo entre lanzamiento y lanzamiento para que el portero tenga tiempo para ejecutar la parada y prepararse para el siguiente.		• Siempre empezar con un lanzamiento arriba • Impulsar con la pierna contraria • Al lanzar abajo hay que impulsar hacia abajo y intentar sentarse como un saltador de vallas



Ejercicios para la técnica base del portero	Lanzamientos desde distancia - Lateral Nivel 1 – un lanzamiento una parada	
<u>Arriba derecha – Abajo Izquierda</u> (Según el esquema) Laterales		•Parada con impulso al primer poste •Desplazamiento mínimo para lanzamiento arriba, pero impulso hacia abajo para detener el lanzamiento al otro poste.
<u>2. Arriba primer poste – penetración y lanzamiento paralelo</u> (Según el esquema) Las dos filas bastante cerca		•Cerrar una parte de la portería y atacar la otra parte
<u>3. Arriba primer poste – lanzamiento desde el extremo</u> (Según el esquema)		• Si es necesario hay que cambiar la trayectoria del movimiento • El portero siempre tiene que ajustar su movimiento comparado con el adversario



Gracias.
