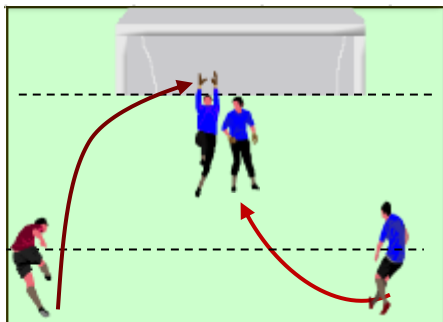
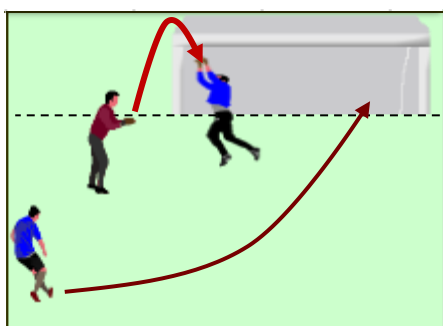


EJERCICIOS PARA EL JUEGO AÉREO DEL PORTERO



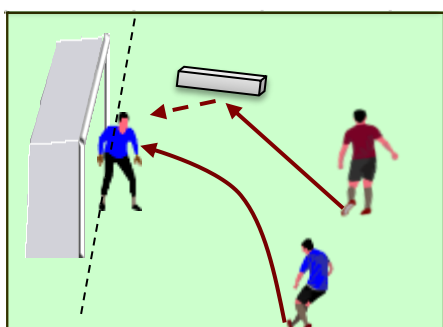
El preparador realiza centros desde las bandas laterales. El portero sale en salida alta, anticipándose al compañero que realiza una acción de oposición/perturbación, y reanuda rápidamente el juego hacia el otro compañero situado en el límite del área de penalti, quien controla y finaliza con tiro a portería.

3 series de 3 repeticiones por derecha e izquierda.



El portero interviene en bloqueo aéreo (presa alta) sobre un balón alto y corto lanzado por el entrenador hacia el primer palo y, a continuación, sobre un disparo ejecutado por el compañero dirigido al segundo palo.

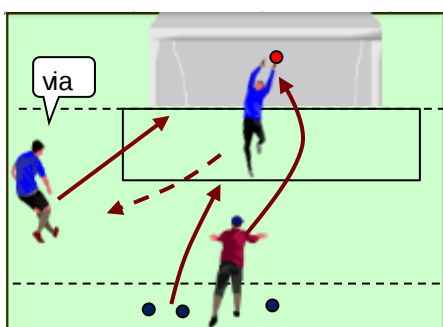
3 series de 3 repeticiones por derecha e izquierda.



El portero, situado en posición central de portería, interviene sobre un centro ejecutado por el compañero al primer palo.

Inmediatamente después, interviene sobre el disparo del entrenador, desviado por un desviador de trayectoria.

3 series de 3 repeticiones por derecha e izquierda.



El portero realiza una presa alta sobre el balón lanzado por el entrenador y devuelve el balón al compañero. Inmediatamente después, interviene primero sobre el disparo del entrenador y posteriormente sobre el disparo del compañero.

3 x 4 repeticiones por derecha e izquierda.