EJERCICIOS DE JUEGO AÉREO PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de juego aéreo para el portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

EJERCICIOS DE JUEGO AÉREO PARA PORTEROS

El juego aéreo es una parte fundamental del trabajo técnico del portero de fútbol. Dominar este tipo de acciones permite intervenir con seguridad ante centros, balones elevados y situaciones en las que el portero debe imponerse en el espacio aéreo.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar el juego aéreo, desde propuestas técnicas y progresiones sencillas hasta situaciones que incorporan desplazamientos, oposición, estímulos y finalizaciones.

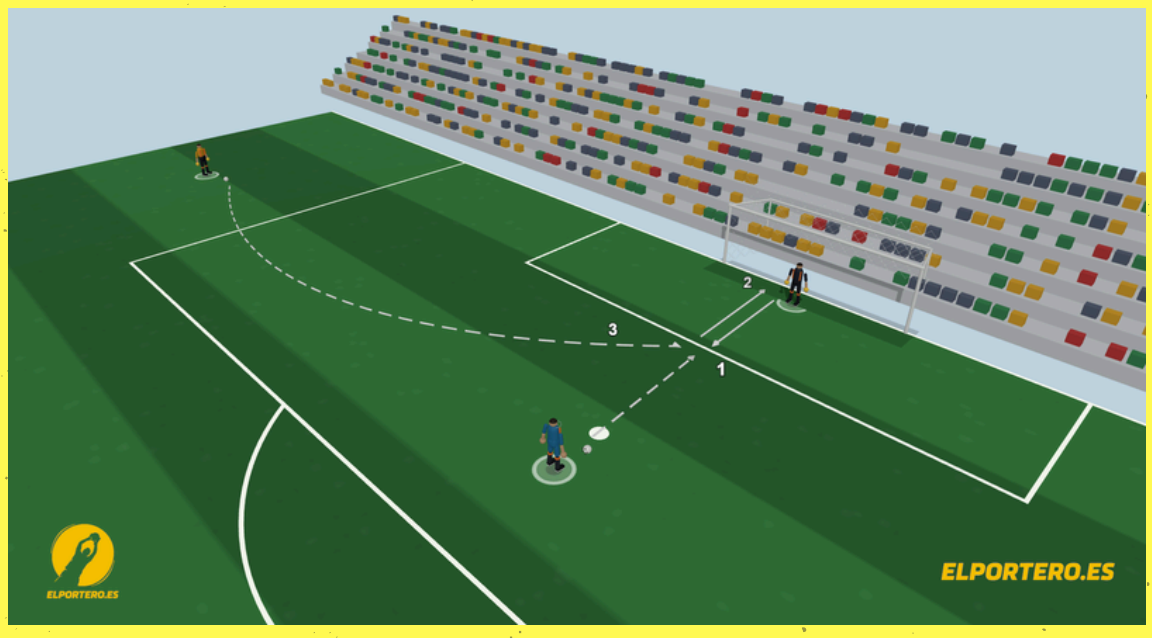
El objetivo es mejorar aspectos como los desplazamientos, el cálculo de la trayectoria, el timing del salto, el uso de los brazos, la coordinación y la seguridad en la recepción o el despeje, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Anticipación, coordinación y dominio del espacio aéreo para intervenir con seguridad.



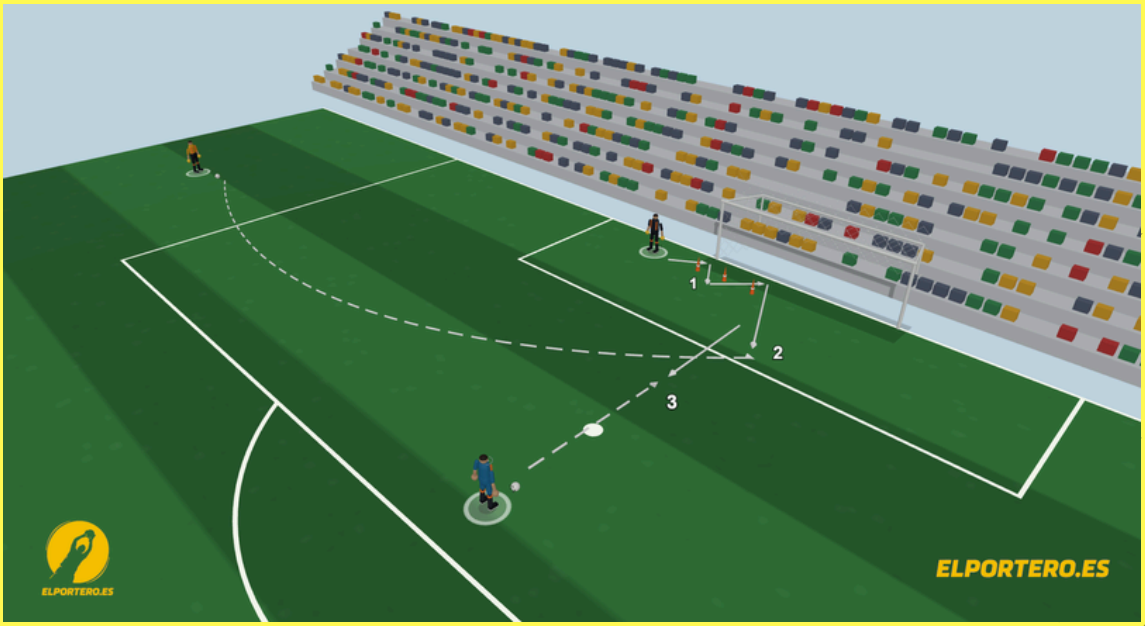
Blocaje aéreo con desplazamientos entre aros

- Pasos cruzados entre aros y blocaje aéreo.
- Reposicionamiento y segundo blocaje aéreo.



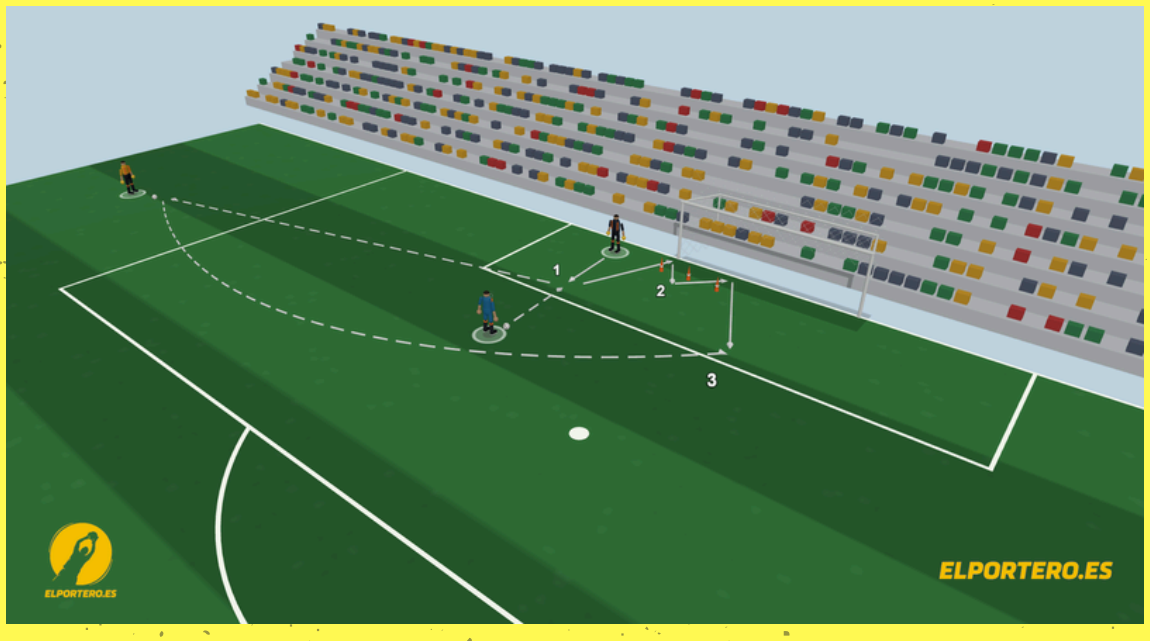
Salida frontal y blocaje aéreo

- Salida frontal y despeje con el puño.
- Reposicionamiento en la portería.
- Blocaje aéreo tras centro desde la banda.



Desplazamientos, blocaje aéreo y despeje

- Desplazamientos entre conos.
- Blocaje aéreo.
- Reposicionamiento y despeje con puños.



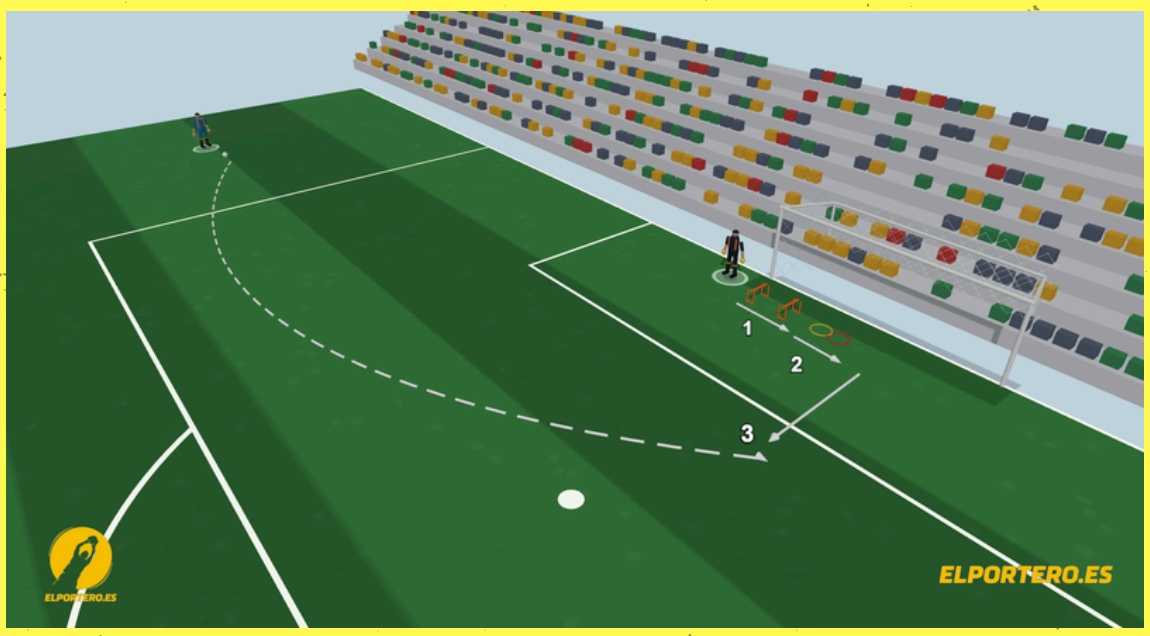
Despeje, desplazamiento entre conos y blocaje aéreo

- Despeje orientado con los puños.
- Desplazamiento entre conos.
- Blocaje aéreo.



Coordinación, despeje y blocaje en estirada

- Coordinación en escalera.
- Despeje con dos puños.
- Reposicionamiento y blocaje en estirada.



Saltos unilaterales, coordinación y blocaje aéreo

- Saltos laterales unilaterales sobre vallas.
- Coordinación lateral en aros.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.



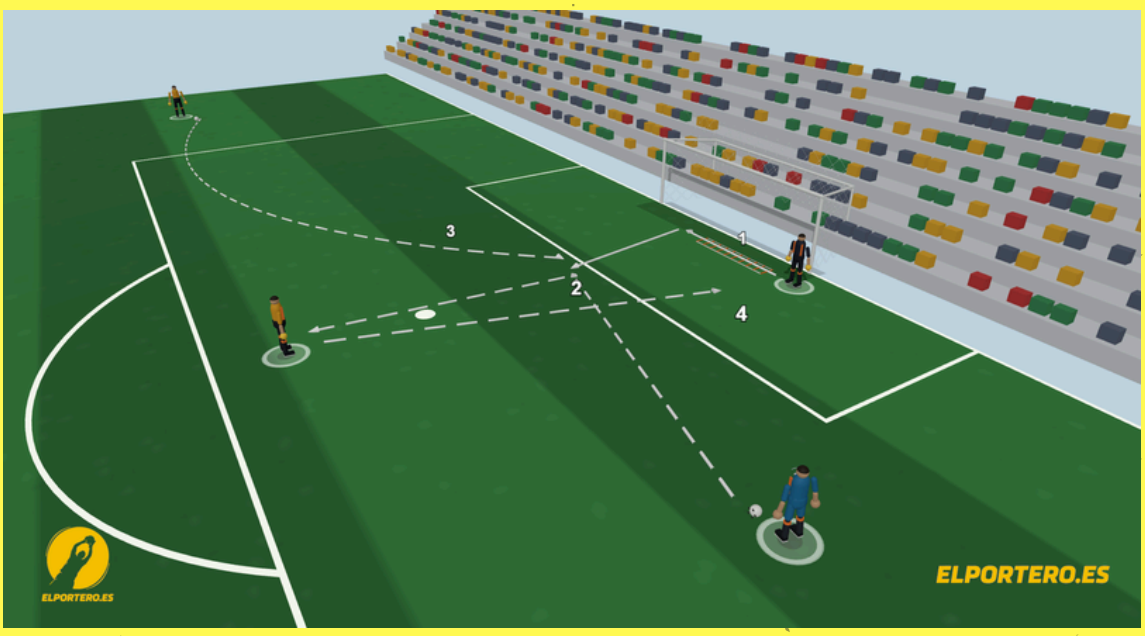
Salida diagonal, blocaje aéreo y saque de semivolea

- Salida en diagonal y blocaje frontal.
- Reposicionamiento para blocaje aéreo.
- Saque de semivolea hacia la banda.



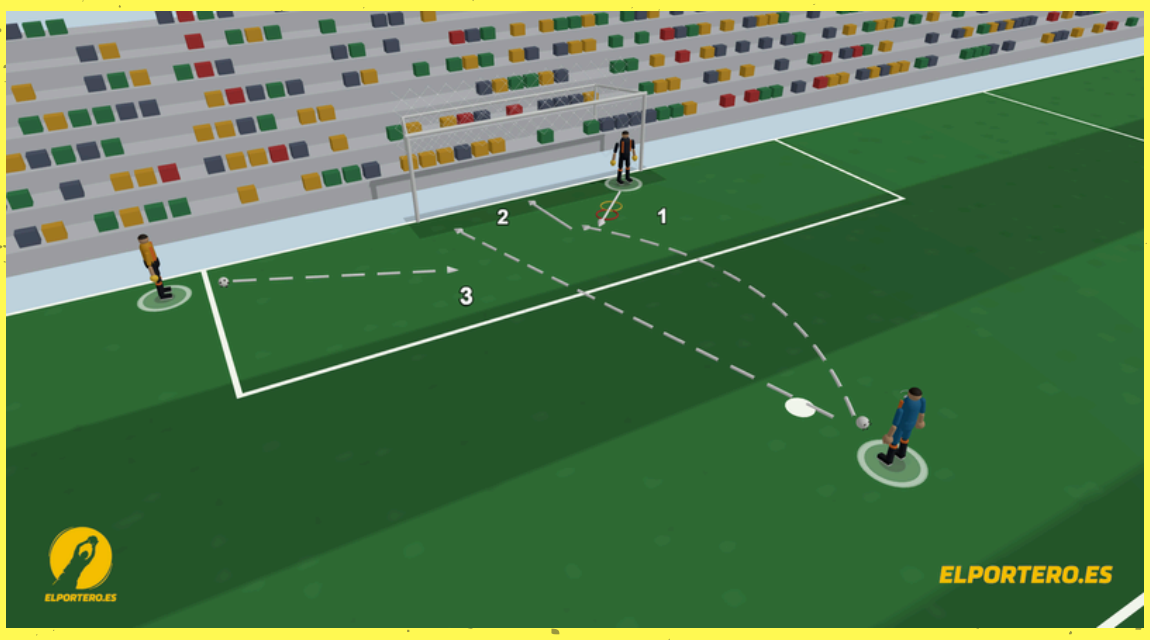
Blocaje aéreo analítico y recepción de centro

- Rodeo del cono y blocaje aéreo analítico.
- Posicionamiento en portería y blocaje aéreo tras un centro.



Coordinación, despeje, blocaje aéreo y caída lateral

- Coordinación lateral en escalera.
- Despeje de puño.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.
- Caída lateral.



Blocaje aéreo con progresión técnica

- Blocaje aéreo condicionado con aros.
- Repliegue y caída lateral.
- Posicionamiento y caída lateral ante un pase atrás.



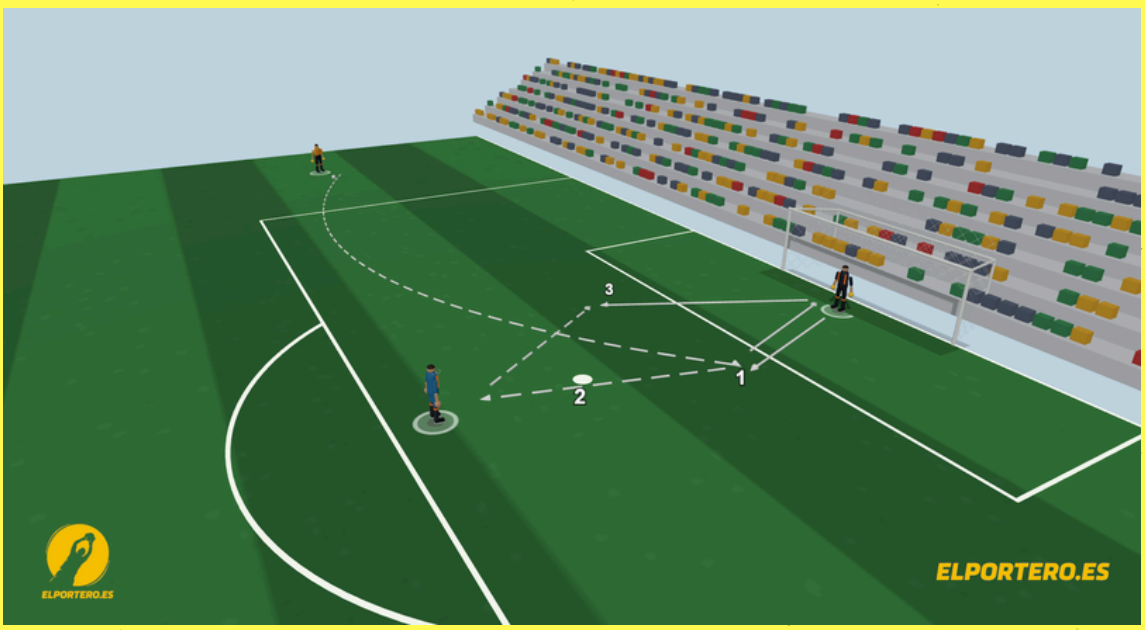
Despeje con 2 puños y caídas laterales

- Despeje frontal a dos puños.
- Caída lateral al palo corto.
- Caída lateral al palo opuesto.



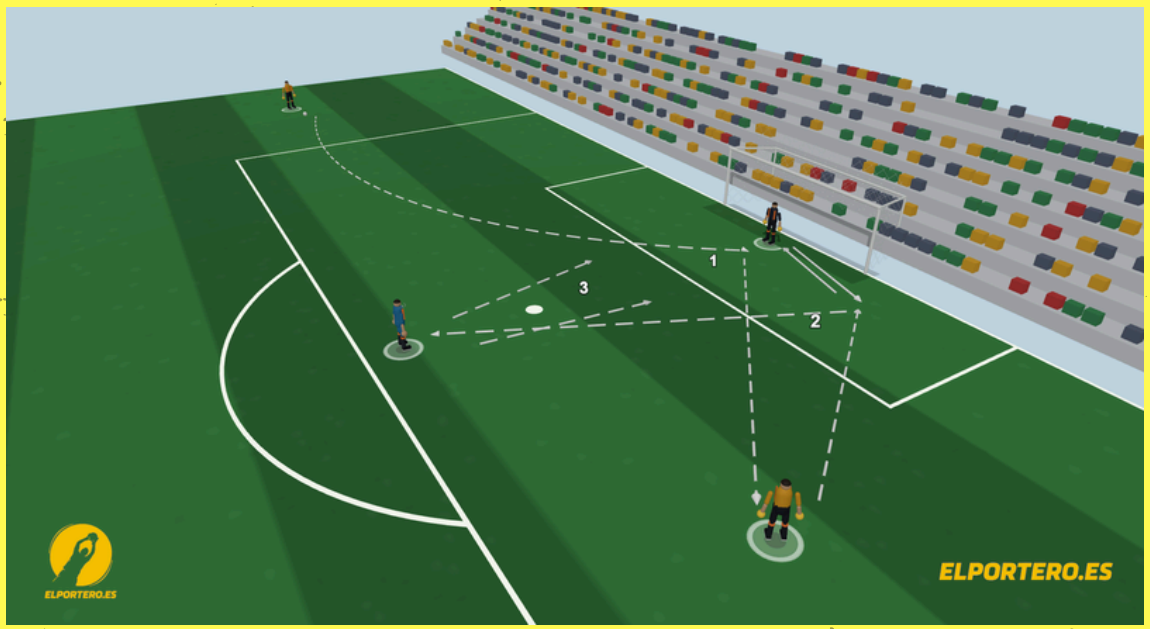
Blocaje aéreo y caídas laterales

- Blocaje aéreo desde el lateral.
- Caída lateral desviando el balón.
- Desplazamiento y nueva caída lateral.



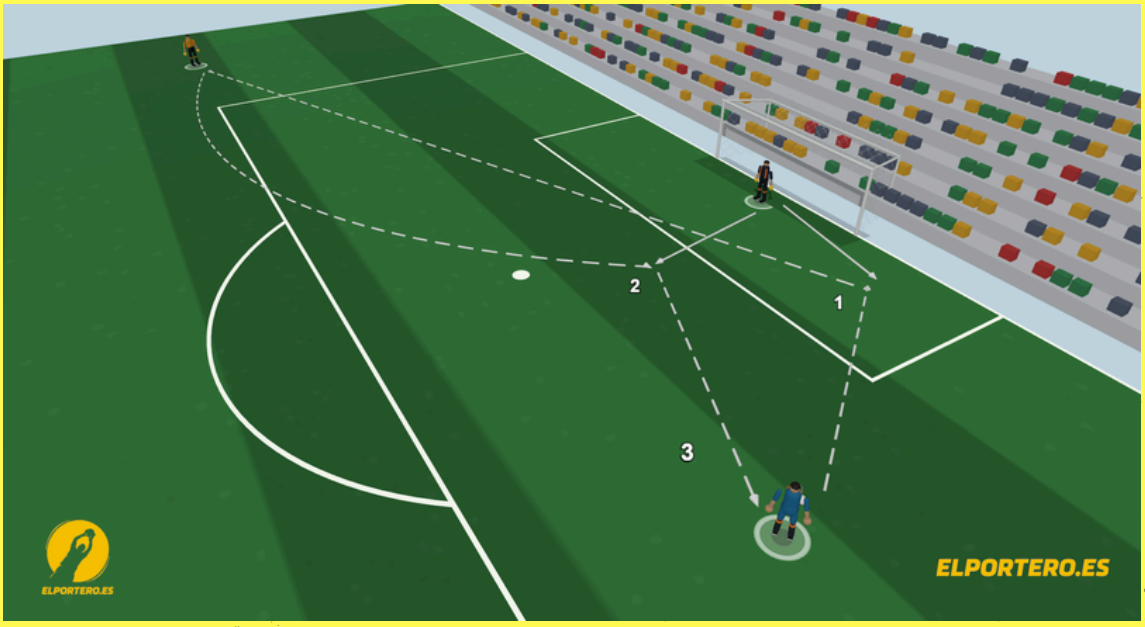
Blocaje aéreo, saque y salida en deslizamiento

- Blocaje aéreo.
- Saque raso y repliegue.
- Salida en deslizamiento.



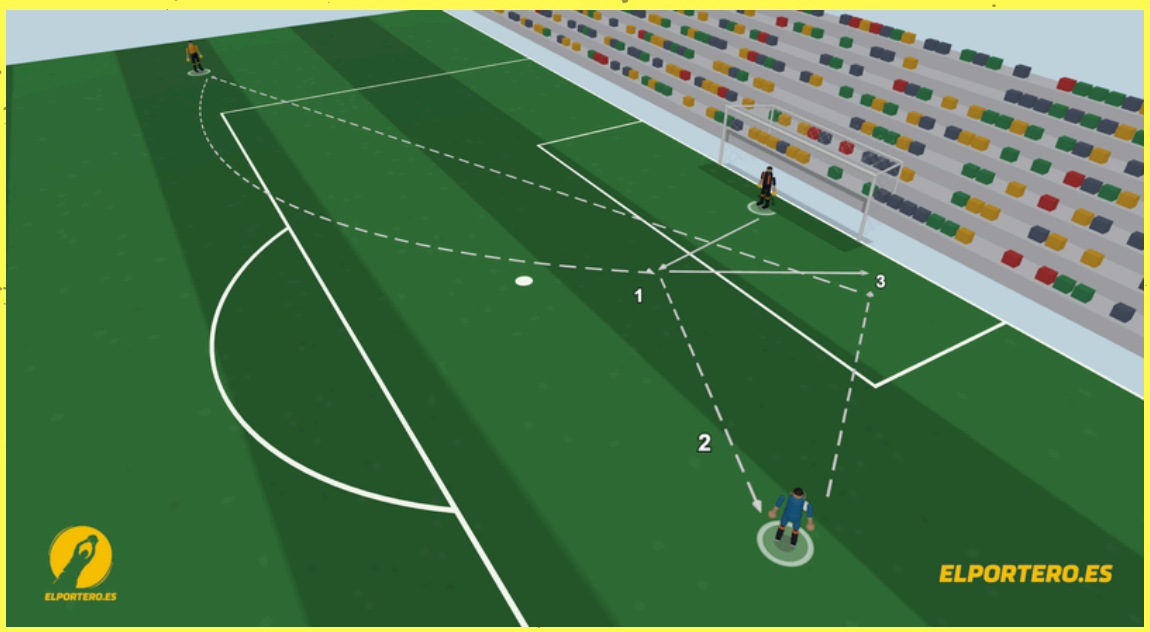
Blocaje aéreo, pase y golpeo a portería

- Blocaje aéreo desde el córner.
- Saque raso y apoyo defensivo.
- Control, pase y golpeo a portería.



Apoyo defensivo, pase largo y blocaje aéreo

- Apoyo defensivo y pase largo.
- Posicionamiento y blocaje aéreo.
- Saque con la mano.



Blocaje aéreo, saque y golpeo largo

- Blocaje aéreo.
- Saque con la mano.
- Apoyo defensivo y golpeo largo.



Coordinación y blocaje aéreo

- Coordinación frontal en escalera.
- Coordinación en aros.
- Blocaje aéreo frontal.



Desplazamiento y blocaje aéreo

- Desplazamiento adelante-atrás entre conos.
- Desplazamiento lateral entre conos.
- Blocaje aéreo desde el lateral.



Blocaje aéreo, desplazamiento y doble estirada

- Blocaje aéreo frontal.
- Rodeo de cono y estirada al palo corto.
- Reposicionamiento y estirada al palo contrario.



Despeje con puños y respuesta a finalización

- Despeje con un puño tras centro diagonal.
- Reposicionamiento en portería.
- Finalización desde la frontal.

SIGUE ENTRENANDO CON NOSOTROS

Este PDF es solo una parte de los recursos que encontrarás en elportero.es.
Visita la web para descubrir nuevos ejercicios, sesiones de entrenamiento, contenidos técnicos y recursos específicos para porteros de fútbol.

DESCUBRE MÁS

Entra en Ejercicios y continúa explorando las diferentes propuestas de entrenamiento para porteros.

SÍGUENOS

(HAZ CLIC EN EL ICONO)