

# TREINAMENTO FÍSICO-TÉCNICO PARA GOLEIRO

**MAJ. KLEBER CALDAS CAMERINO —**  
Inst. DA EsEFE  
**TEN. RAUL ALBERTO CARLESSO —**  
EX-INTEGRANTE DO CORPO PERMA-  
NENTE DA EsEFE.  
**DESENHOS: 2º SGT EDMILSON**  
**PEREIRA ALENCAR, DA EsEFE**

49

## INTRODUÇÃO

Para alcançar-se um elevado nível de eficiência, é fundamental um alto grau de desenvolvimento físico-técnico e tático.

Nos dias atuais, o futebol brasileiro passa por uma fase difícil do ponto de vista físico, técnico e tático; um dos fatores que concorrem para esta situação é a exigüidade de tempo para o treinamento das equipes. Ai está, pois, uma enorme barreira no caminho do desenvolvimento do treinamento físico.

Tendo em vista as dificuldades existentes, que impedem a realização de um treinamento total, sugerimos um treinamento físico especial que é bem recebido pelos atletas e supera um pouco a falta do treinamento de base, pelo desenvolvimento mais aproximado das qualidades específicas.

Na elaboração de um plano de treinamento físico-técnico especial para goleiro, devemos ter em mente o desenvolvimento das qualidades físico-técnicas essenciais e específicas; bem como o aprimoramento das qualidades psíquicas.

O papel do treinador é propiciar condições para que qualidades morais e físicas venham à luz, fazendo com que o atleta saia da obscuridade sobre si mesmo, facilitando assim o florescimento de sua personalidade. Este trabalho é muito importante na formação do atleta e deve ser realizado, com uma preparação muito cuidadosa e criteriosa, por parte do treinador.

O trabalho do goleiro é diferente dos demais jogadores. Os problemas complexos, as situações especiais e perigosas, fazem com que se exija do goleiro qualidades físicas e morais grandemente desenvolvidas.

O treinamento deve ser feito com objetividade e inteligência e sempre levando em conta a formação do caráter e nível do atleta, dando sempre oportunidade para o desabrochar de todas as qualidades por ventura até então contidas.

Abordaremos, nesta oportunidade, apenas o treinamento físico especial do goleiro com bola e trabalhando no gol.

Procuramos apresentar uma simples sessão de treinamento físico especial para o goleiro. O repertório de exercícios é enorme e somente o conhecimento das qualidades e deficiências técnicas do atleta vai orientar-nos sobre a escolha e montagem da sessão de treinamento.

Esta sessão pode ser considerada como básica, pois, todas as situações criadas são fundamentais para qualquer goleiro.

Lembre-se sempre que somente um treinamento contínuo e progressivo fará o seu atleta atingir um elevado nível técnico.

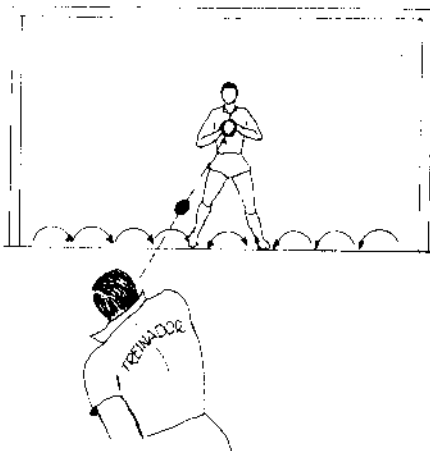
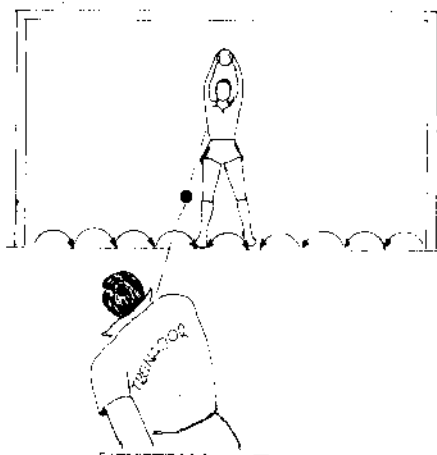
## TREINAMENTO FÍSICO-TÉCNICO PARA GOLEIRO N.º 1

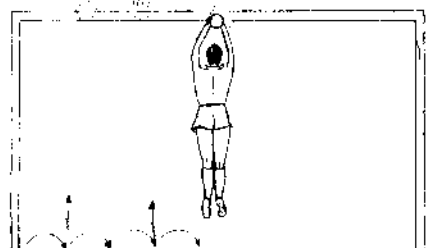
### OBJETIVO DA SESSÃO:

Condicionamento e aprimoramento físico-técnico, atingindo os seguintes aspectos:

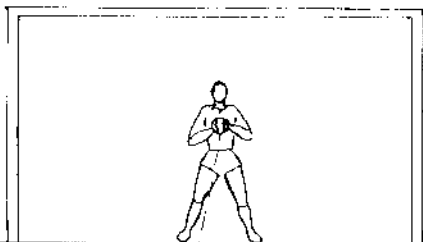
- Colocação e segurança
- Fixação mental das dimensões do gol e áreas de meta e **penal**
- Posição correta nas quedas laterais
- Posição correta de socar e espalmar a bola
- Agilidade, reflexo, visão periférica, noção de distância, coragem, arrojo, decisão e oportunismo.

- 1 — Aquecimento inicial normal de 10 a 15 minutos
- 2 — O treinador arremessa a bola para o goleiro que a detém com as duas mãos na altura da cabeça e peito, ao mesmo tempo em que se desloca lateralmente para a direita e a esquerda, no gol.

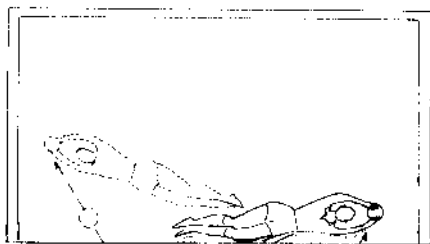




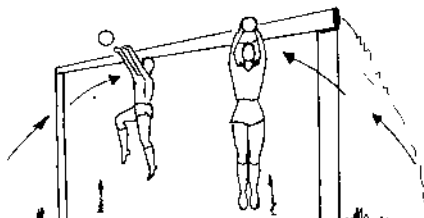
3 — O goleiro salta com impulso nas duas pernas e vai batendo ao longo do trevessão com a bola segura pelas duas mãos.



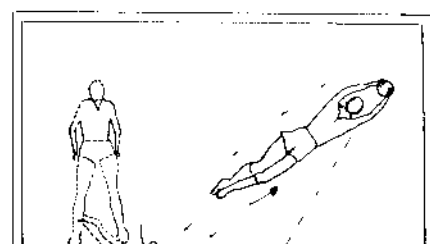
4 — O treinador chuta a bola sobre o goleiro para a defesa com as duas mãos. O goleiro segura e devolve ao treinador para o novo chute.



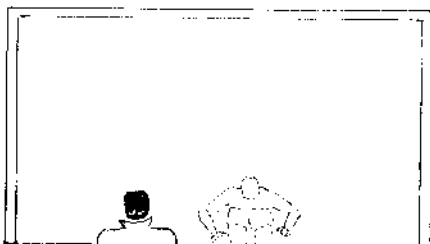
5 — O treinador arremessa com a mão alternadamente para a esquerda e para a direita. Bolas altas, meia-altura e rasteiras.



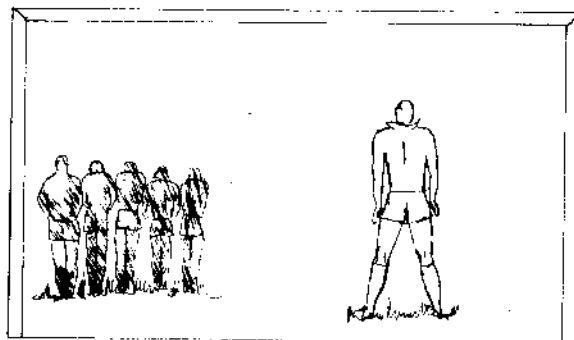
7 — O treinador arremessa a bola da direita e da esquerda, para o goleiro sair ao seu encontro socando e defendendo.



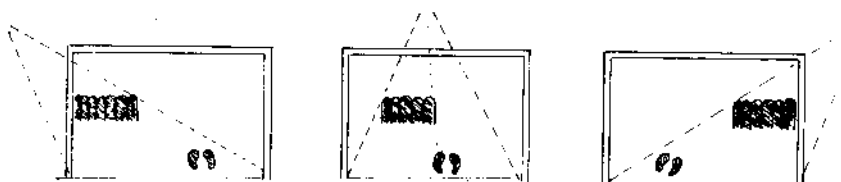
6 — O goleiro realiza um rolamento para frente e no final, recebe a bola na esquerda ou na direita. O treinador, antes do arremesso, avisa o lado em que vai jogar a bola.

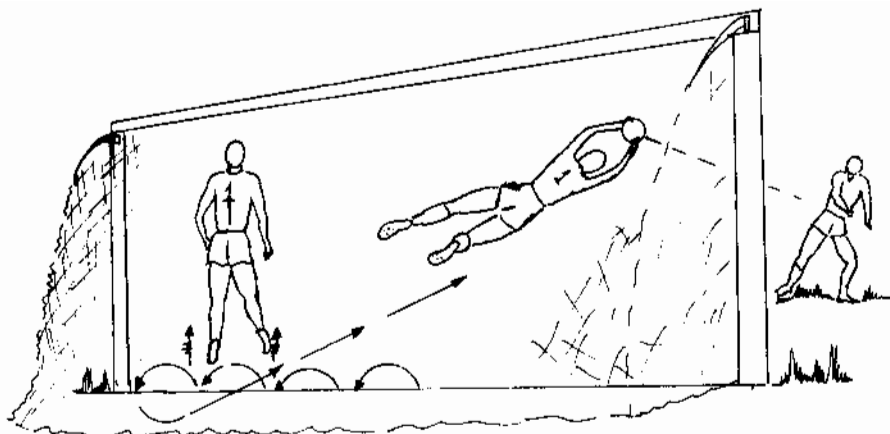


8 — O goleiro sai do gol para disputar a bola com o atacante que penetra na área, pela esquerda, pela direita e pelo centro.



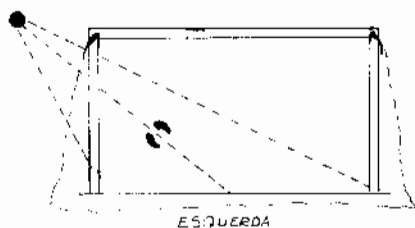
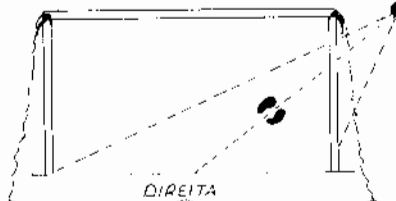
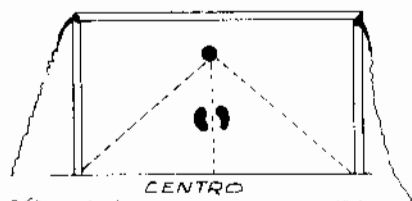
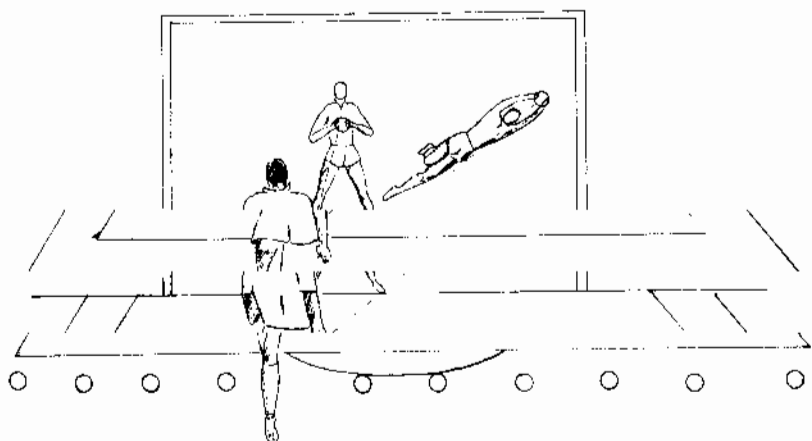
9 — O goleiro orienta a formação da barreira ... na direita, esquerda e frontal.





10 — O goleiro desloca-se lateralmen-  
te para um lado e recebe a bola  
no outro.

52



11 — O goleiro recebe chutes de todas  
as posições em torno da área de  
penalte.

#### BIBLIOGRAFIA

#### SHILTON IN GOAL —

A player guide —  
Peter Shilton

#### Técnica Del Fútbol

Walter Winterbotton