

TREINAMENTO

FÍSICO-TÉCNICO PARA GOLEIRO

INTRODUÇÃO

Apresentaremos nesta oportunidade mais uma sessão de treinamento físico-técnico para goleiro, com bola e trabalhando no gol.

A sessão é genérica e um melhor aproveitamento do repertório de exercícios apresentados será função do perfeito conhecimento dos pontos fortes e fracos do atleta, por parte dos treinadores.

Ressaltamos a necessidade de um treinamento intenso, contínuo e progressivo, de forma a conduzir o atleta a um elevado nível técnico.

TREINAMENTO FÍSICO-TÉCNICO

PARA GOLEIRO Nº 2

Objetivo da sessão

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

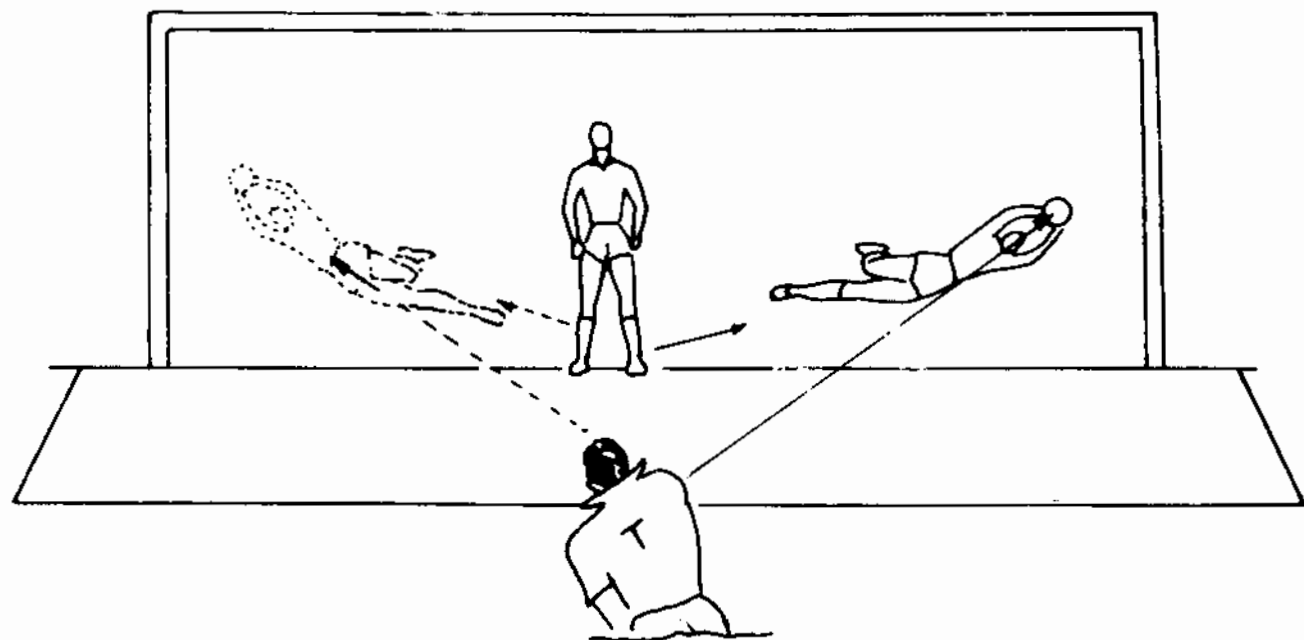
- capacidade de impulsão.
- ação reflexa.
- agilidade.
- flexibilidade.
- visão periférica.

- velocidade.
- posição de queda.
- colocação.
- noção de saída do gol.
- segurança.
- arrojo.
- coragem
- resistência.
- endurance

Aquecimento

Aquecimento inicial normal de 10 a 15 minutos.

Repertório de exercícios



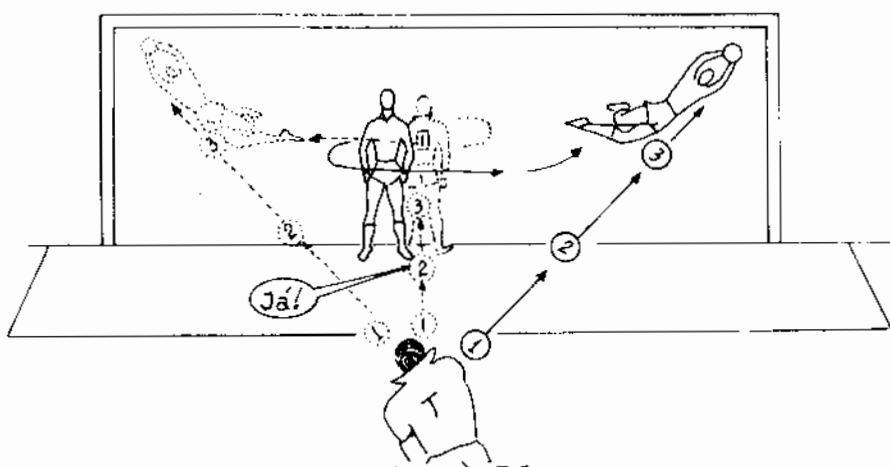
Nº 1 (figura 1). Execução:

- O goleiro parado sobre a linha de meta.
- O treinador arremessa bolas à di-

- reita e à esquerda (alta, meia-altura e rasteira).
- O goleiro salta para a defesa partindo da posição parada.

MAJ. KLEBER CALDAS CAMERINO — Inst. da EsEFE
TEN. RAUL ALBERTO CARLESSO — Integrante do corpo
permanente da EsEFE e preparador físico da seleção
brasileira de futebol

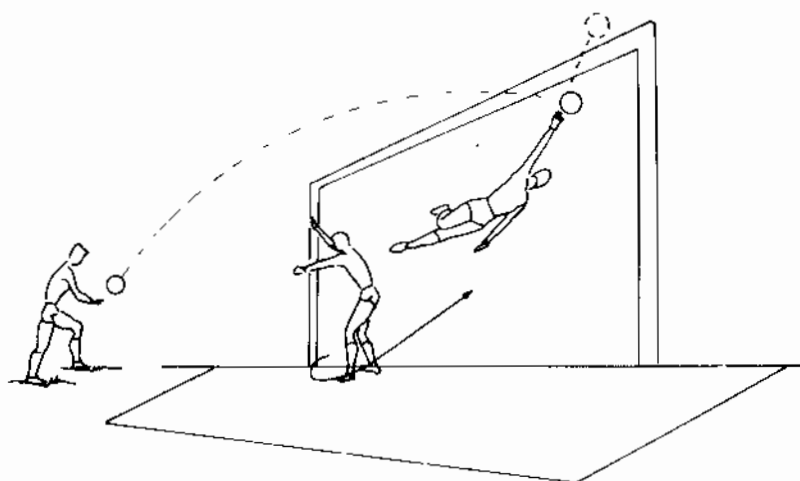
Desenhos: 2.º SGT. EDMILSON PEREIRA ALENCAR, da EsEFE



Nº 2 (figura 2). Execução:

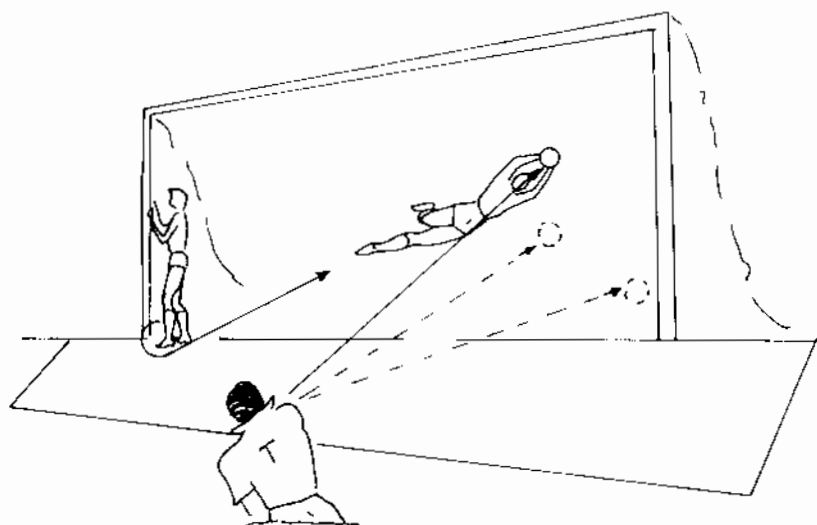
- O goleiro parado sobre a linha de meta e de costas para o treinador.
- O treinador arremessa bolas (altas, meia-altura e rasteiras) à esquerda e à direita.
- O treinador dará o comando de "já" após a bola ter saído de suas mãos.
- O goleiro vira-se e tenta a defesa.

13



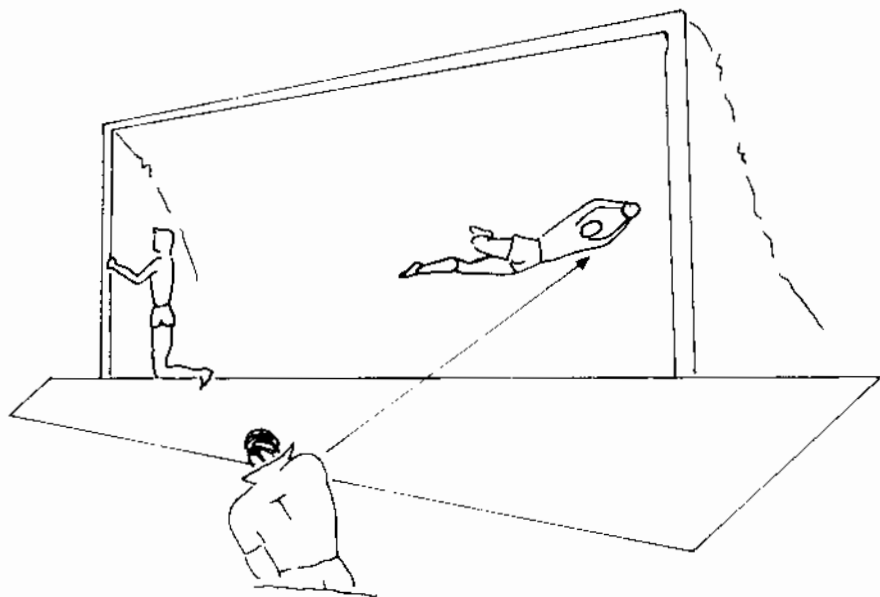
Nº 3 (figura 3). Execução:

- O goleiro fechando os ângulos esquerdo e direito.
- O treinador arremessa a bola encobrindo, para o goleiro espalmar por cima do travessão.
- Trabalhar ambos os lados.



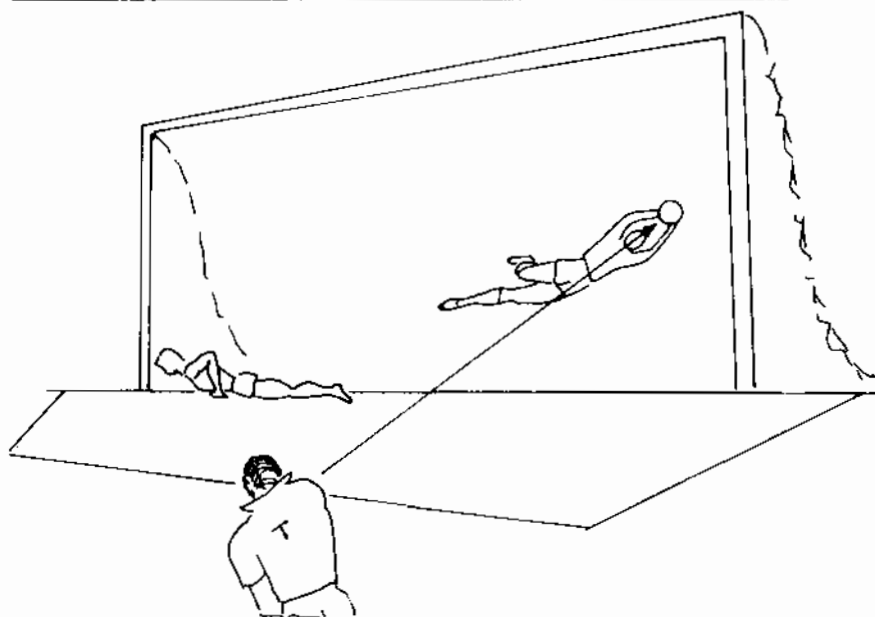
Nº 4 (figura 4). Execução:

- O goleiro em pé junto a um dos postes.
- O treinador dá o comando e arremessa a bola no canto oposto.
- O goleiro vira-se e corre para defender no lado contrário.
- trabalhar ambos os lados.



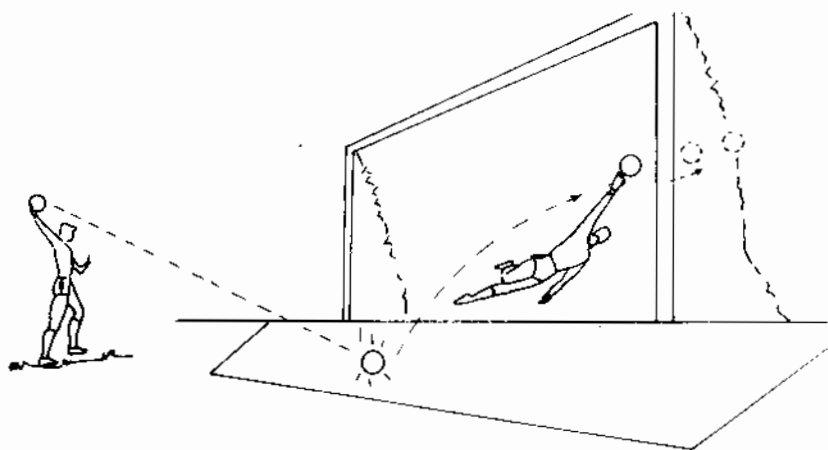
N.º 5 (figura 5). Execução:

- a) O goleiro de joelhos junto a um dos postes.
- b) O treinador procede como no exercício anterior.
- c) trabalhar ambos os lados.



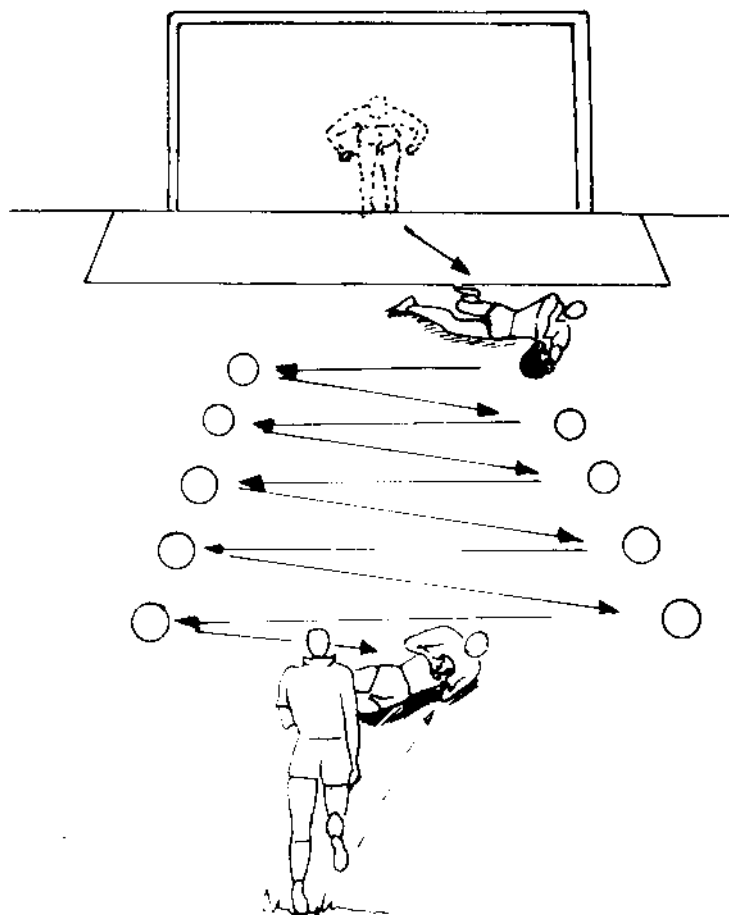
N.º 6 (figura 6). Execução:

- a) O goleiro parte da posição em que está deitado junto a um dos postes.
- b) O treinador procede como no exercício anterior.
- c) Trabalhar ambos os lados.



N.º 7 (figura 7). Execução:

- a) O goleiro no centro do gol.
- b) O treinador arremessa a bola de forma a fazê-la tocar no solo pouco à frente do goleiro (esquerda e direita).



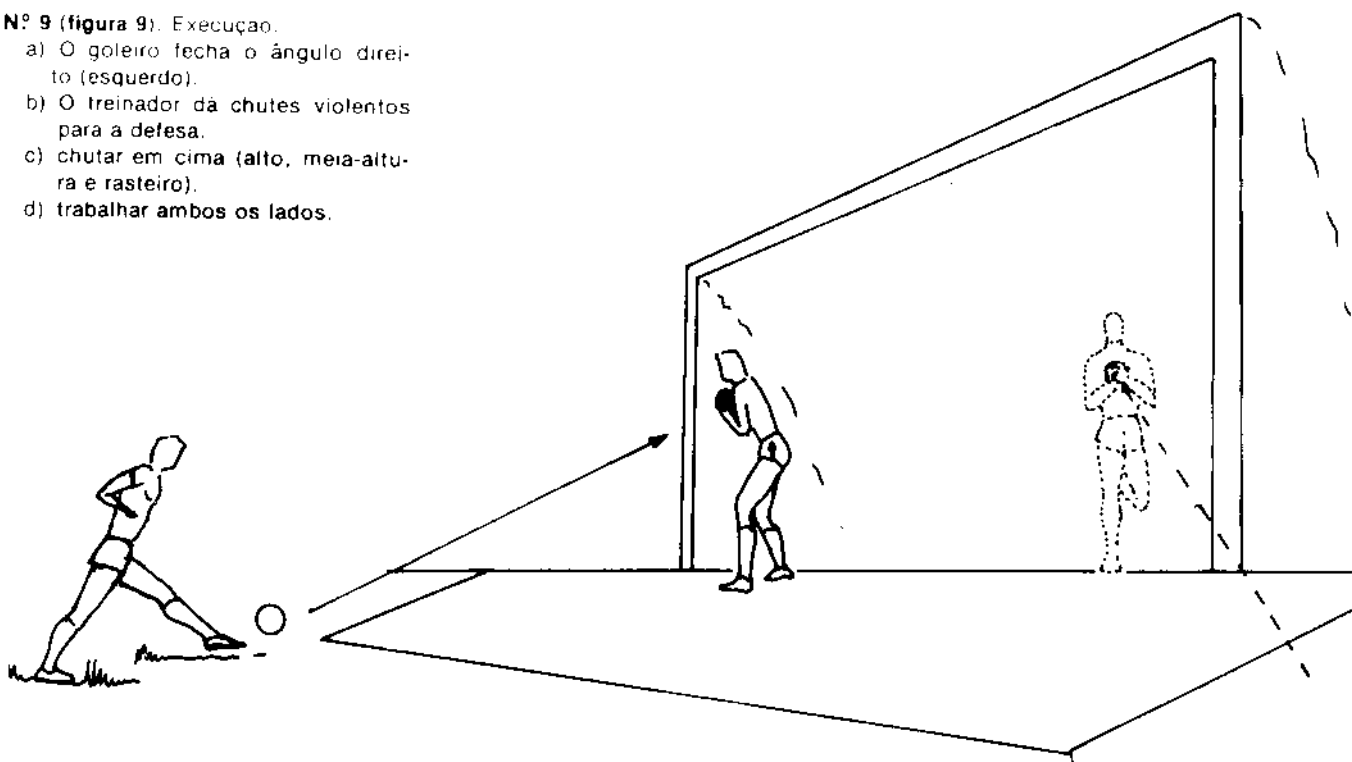
Nº 8 (figura 8). Execução:

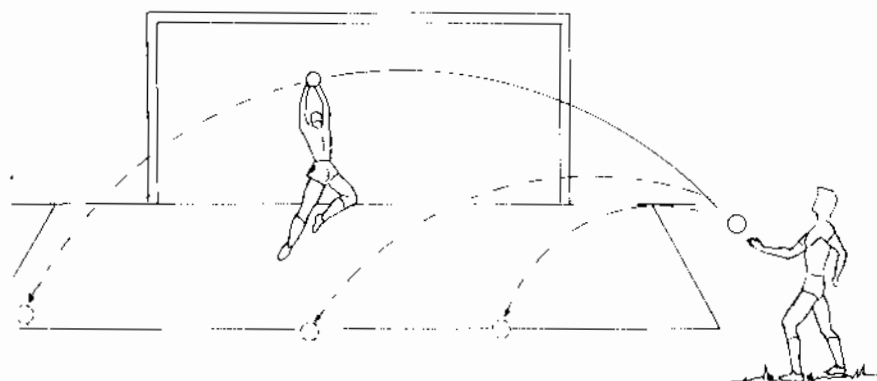
- a) As bolas são dispostas como na figura.
- b) O goleiro parte do centro do gol.
- c) O goleiro salta alternadamente nas bolas da esquerda e da direita.
- d) O goleiro, após a última bola, sai para defender um chute forte do treinador (chutar em cima do goleiro).

15

Nº 9 (figura 9). Execução.

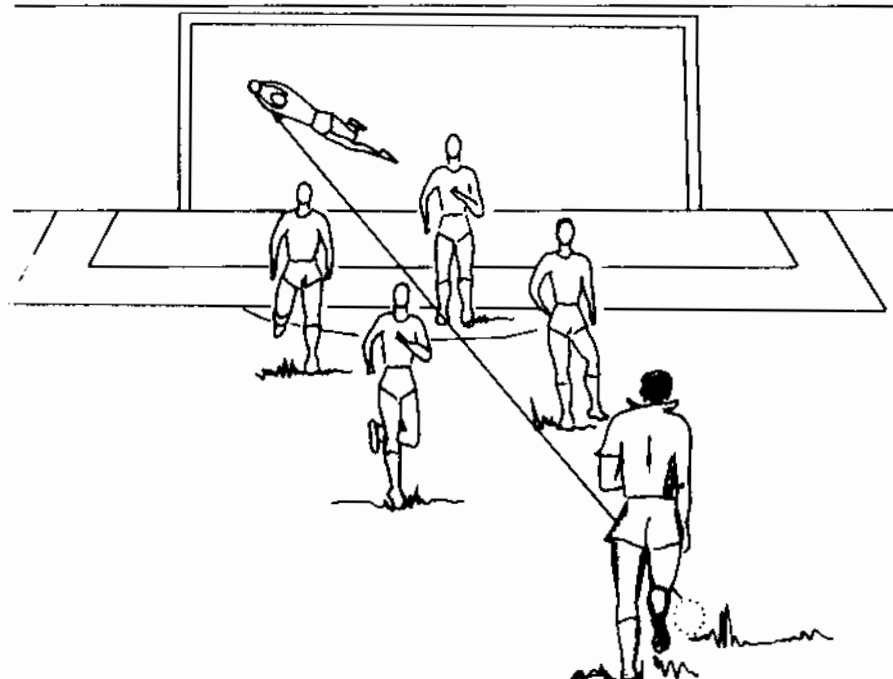
- a) O goleiro fecha o ângulo direito (esquerdo).
- b) O treinador dá chutes violentos para a defesa.
- c) chutar em cima (alto, meia-altura e rasteiro).
- d) trabalhar ambos os lados.



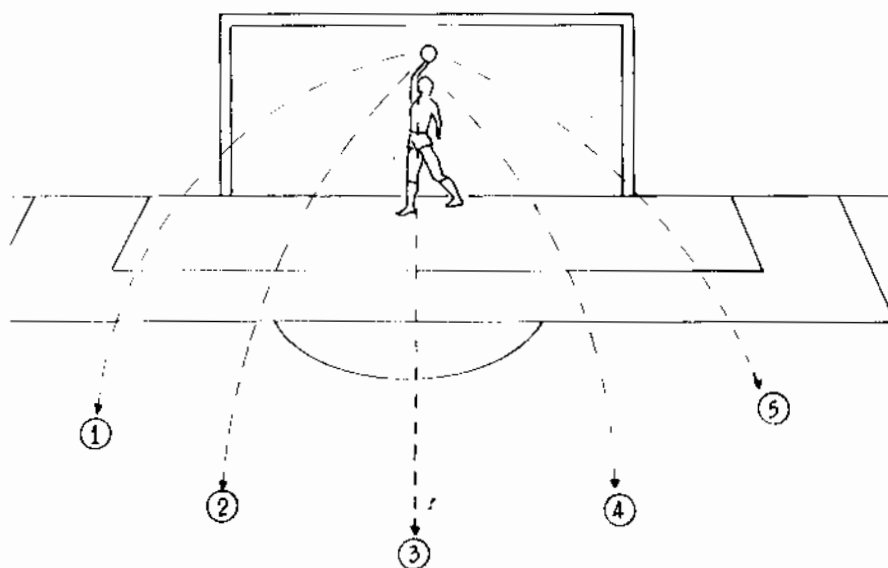


Nº 10 (figura 10). Execução:
a) O goleiro sai para defender as bolas jogadas pelo treinador.

16



Nº 11 (figura 11). Execução:
a) o goleiro defende com jogadores atrapalhando sua visão.



Nº 12 (figura 12). Execução:
a) O goleiro repõe a bola em jogo com as mãos e os pés.
b) arremessar para locais pré-determinados.

CONCLUSÃO

Lembramos aos jovens treinadores que o êxito de um treinamento está correlacionado com uma série de fatores, tais como:

- periodicidade.
- progressividade.
- capacidade de assimilação.
- imaginação fértil.
- grande poder de observação.
- relacionamento atleta-treinador.
- etc.

Só o trabalho inteligente e objetivo conduz ao êxito; a experiência provém do tempo, não queira correr com ela, pois na reta final você estará infalivelmente entre os últimos. Calma e perseverança são fatores positivos. BOA SORTE!

BIBLIOGRAFIA

Shilton In Goal — A player guide — Peter Shilton.
Técnica Del Fútbol — Walter Winterbottom.