

# TREINAMENTO FÍSICO TÉCNICO PARA GOLEIRO

## SESSÃO Nº 3

**Maj. KLEBER CALDAS CAMERINO — Inst. da EsEFE  
e Preparador Físico da Seleção Brasileira de Futebol**

**2º Ten. RAUL ARBERTO CARLESSO — Integrante do Corpo Permanente da EsEFE  
e Preparador Físico da Seleção Brasileira de Futebol**

Após um determinado período, durante o qual o goleiro foi submetido a uma série de exercícios fundamentais para a assimilação e criação de reflexos condicionados, visando à perfeita execução dos gestos e movimentos técnicos básicos para o desempenho da função a que se destina, há necessidade da execução dos exercícios que tenham por objetivo manter a perfeita forma, nos aspectos acima citados.

Devemos também lembrar que o aspecto físico estará sempre presente na execução de qualquer sessão de

treinamento físico e técnico. Em consequência, a dosagem dos exercícios deve ser tal que o atleta consiga realizar, sem correr risco de ser demasiadamente exigido.

Apresentaremos um repertório de exercícios combinados que só devem ser executados após o goleiro ter atin-

gido o nível físico-técnico que o capacite a ser submetido a tal treinamento; caso contrário o benefício será muito pequeno ou quase nulo.

Depois de realizado um perfeito aquecimento, o goleiro poderá realizar a seguinte sessão de treinamento físico-técnico:

### Sessão de Exercícios Combinados

#### Legenda

T1 — Treinador 1

T2 — Treinador 2

B1 — Primeira Bola

B2 — Segunda Bola

J1 — Jogador 1

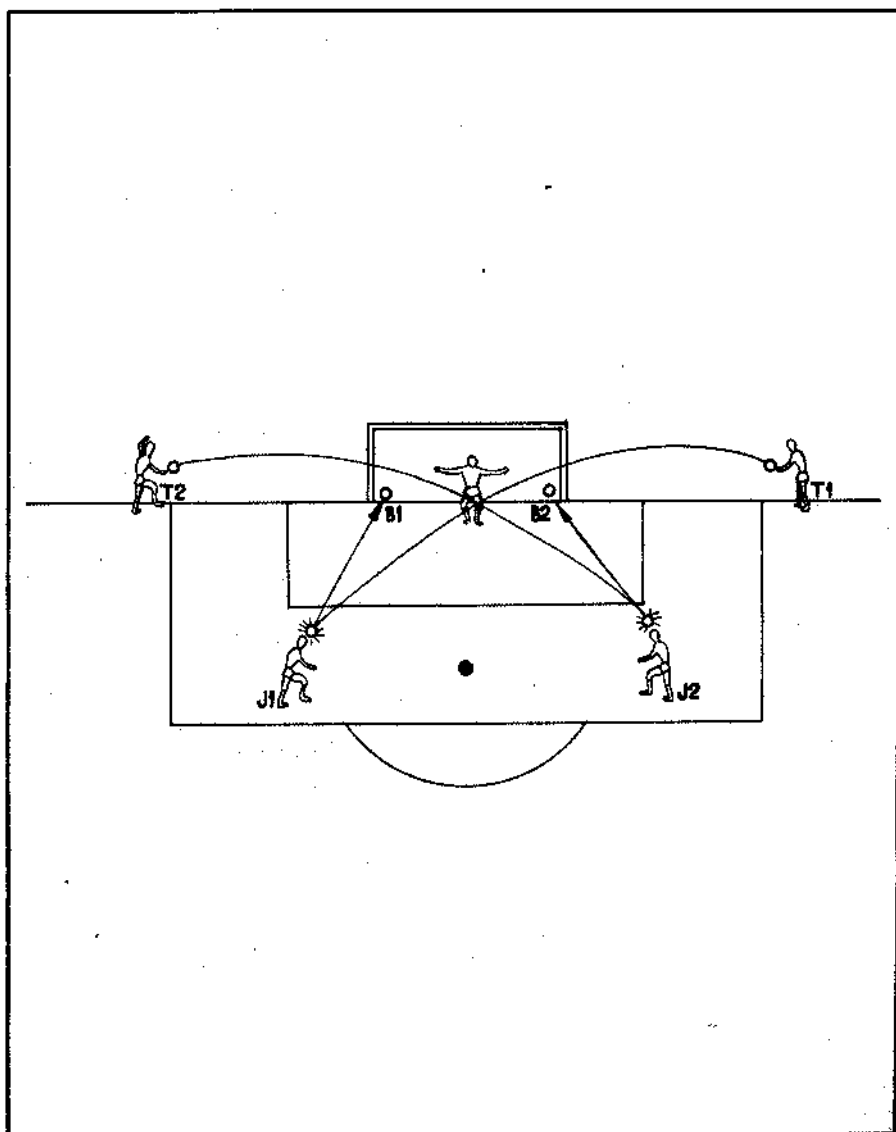
J2 — Jogador 2 etc.

— Trajetória da bola

→ Jogador conduzindo a bola.

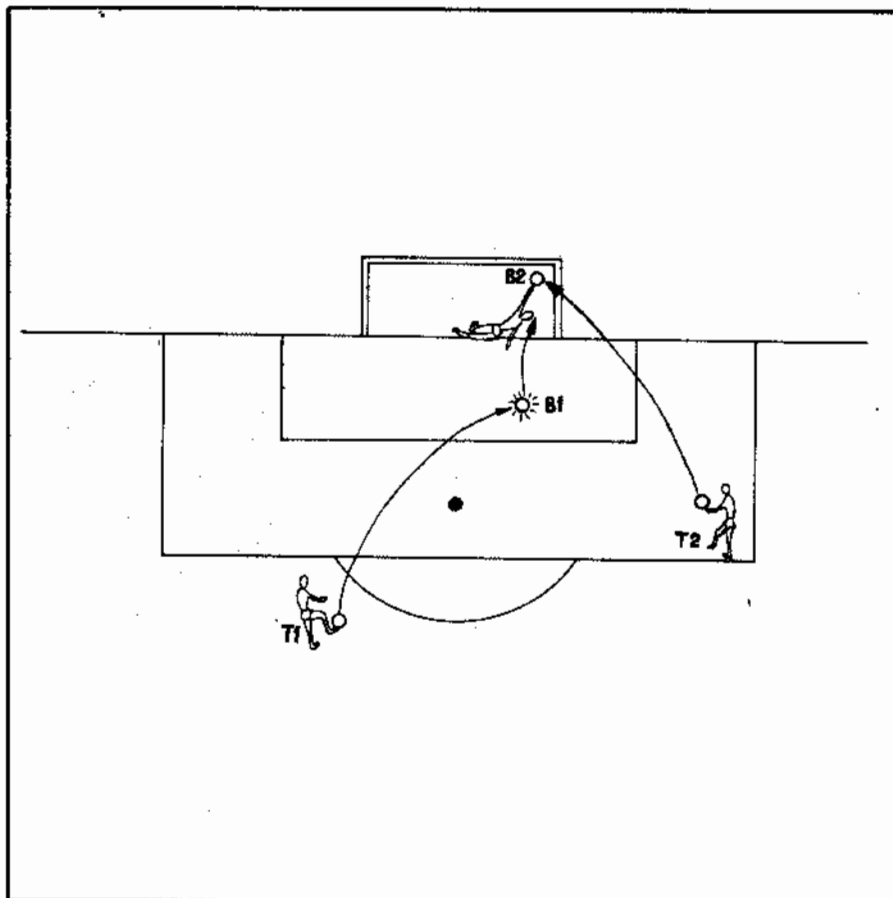
#### Execução Ex Nº 1

1. O T1 arremessa a B1 para o J1, que executará uma cabeçada para o canto direito do goleiro.
2. O T2 arremessa a B2 para o J2, que executará uma cabeçada para o canto esquerdo do goleiro.
3. Os arremessos de T1 e T2 são feitos alternadamente (3, 4 ou 5 bolas de cada lado).



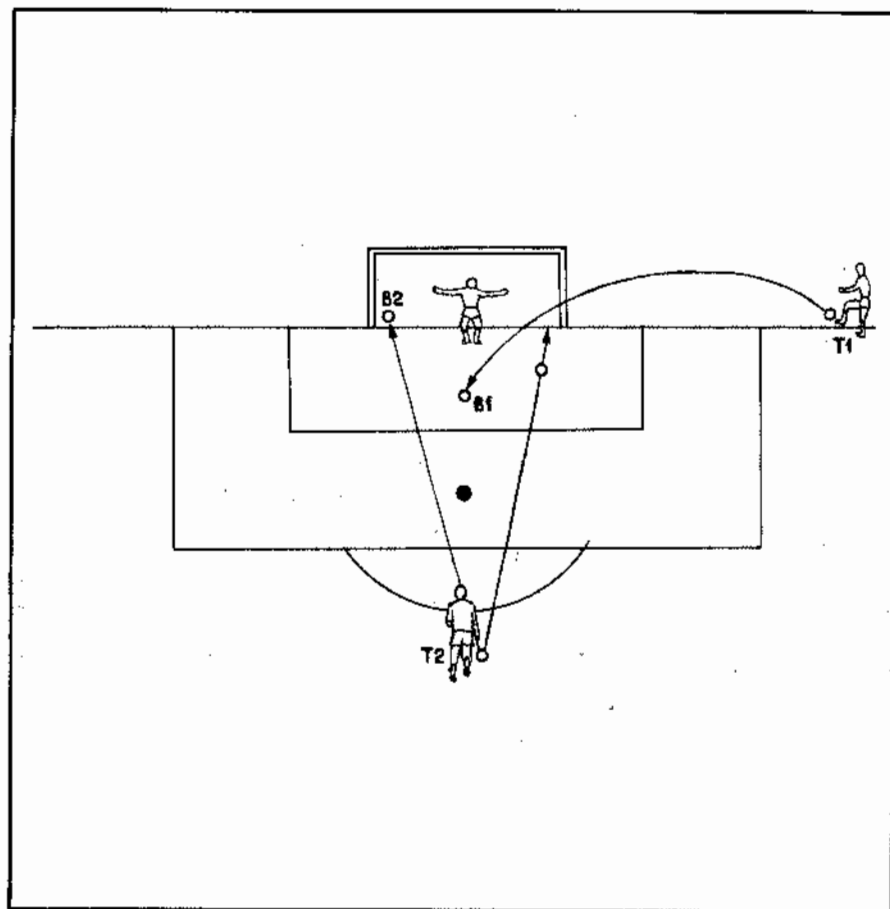
### Execução Ex N° 2

1. O T1 chuta da entrada da área para a B1 quicar pouco antes do goleiro...
2. Em seguida, o T2 arremessa a B2 por cobertura por cima do goleiro
3. Trabalhar dos dois lados.



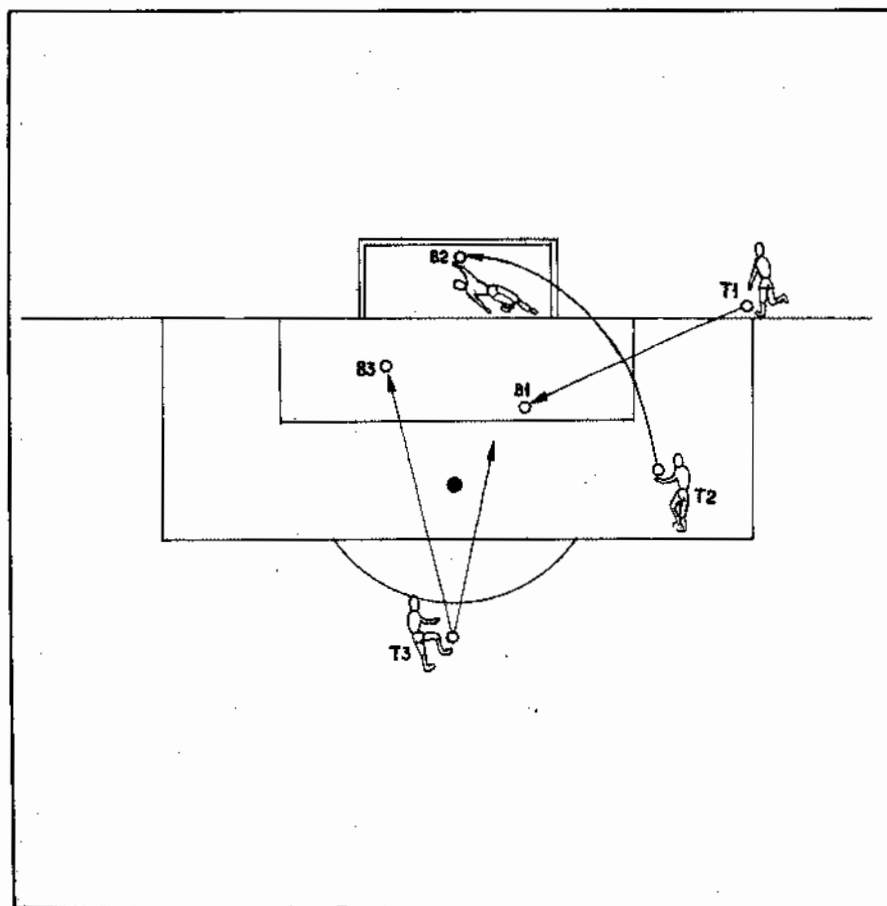
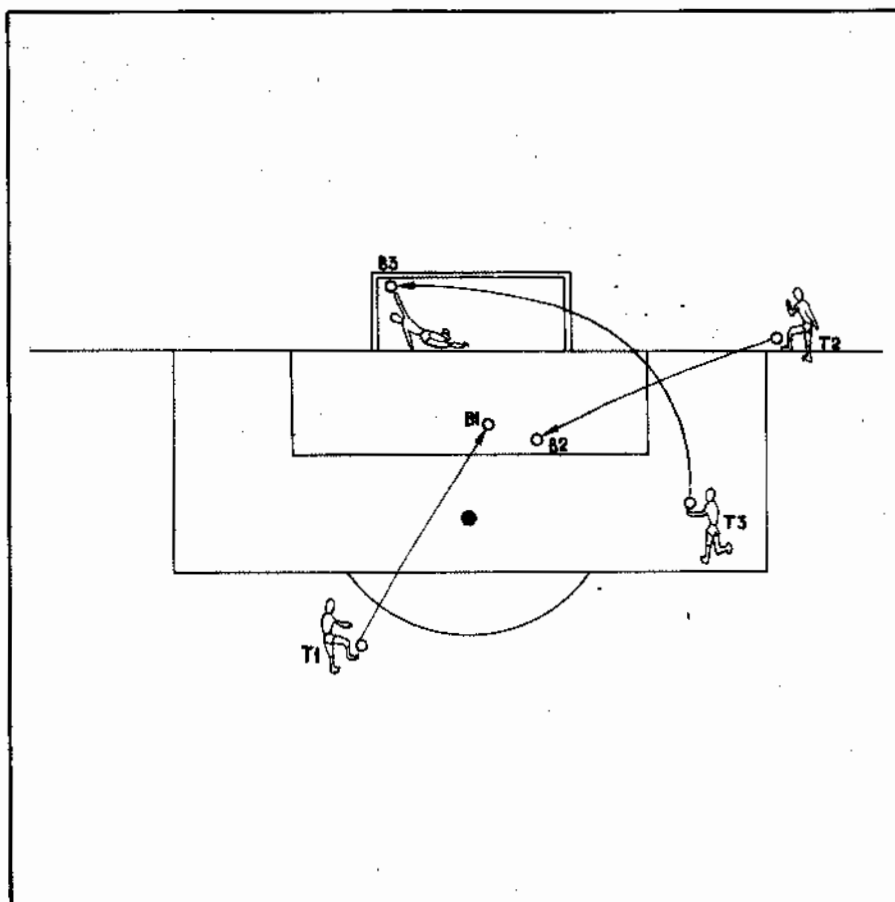
### Execução Ex N° 3

1. O T1 faz um cruzamento com a B1 para o goleiro sair do gol (socando ou pegando).
2. Em seguida, o T2 chuta a B2 para um dos cantos do gol.



#### Execução Ex N.º 4

1. O T1 chuta a B1 de fora da área, forte e cruzado.
2. Em seguida, o T2 chuta a B2 da linha de fundo forte e baixo, obrigando o goleiro a sair do gol.
3. Logo após, o T3 arremessa a B3 por cobertura sobre o goleiro.

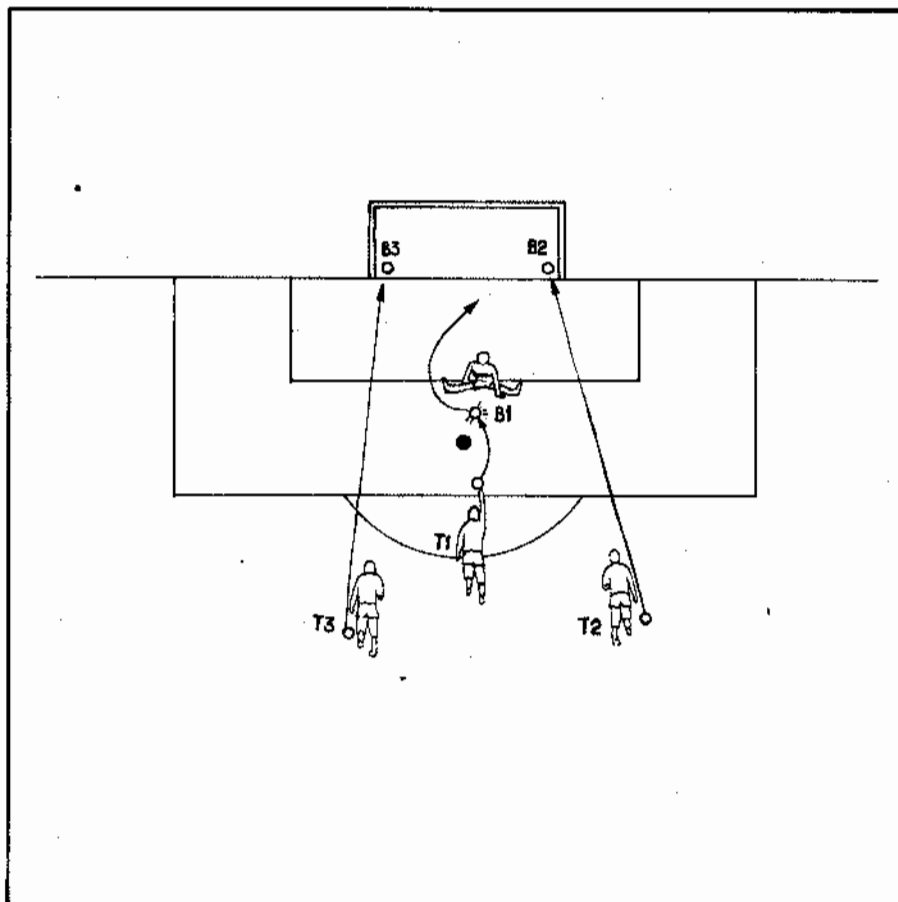


#### Execução Ex N.º 5

1. O T1 chuta a B1 forte e rasteiro da linha de fundo.
2. O T2 arremessa por cobertura para o goleiro espalmar com o braço trocado.
3. Em seguida, o T3 chuta forte da entrada da área.

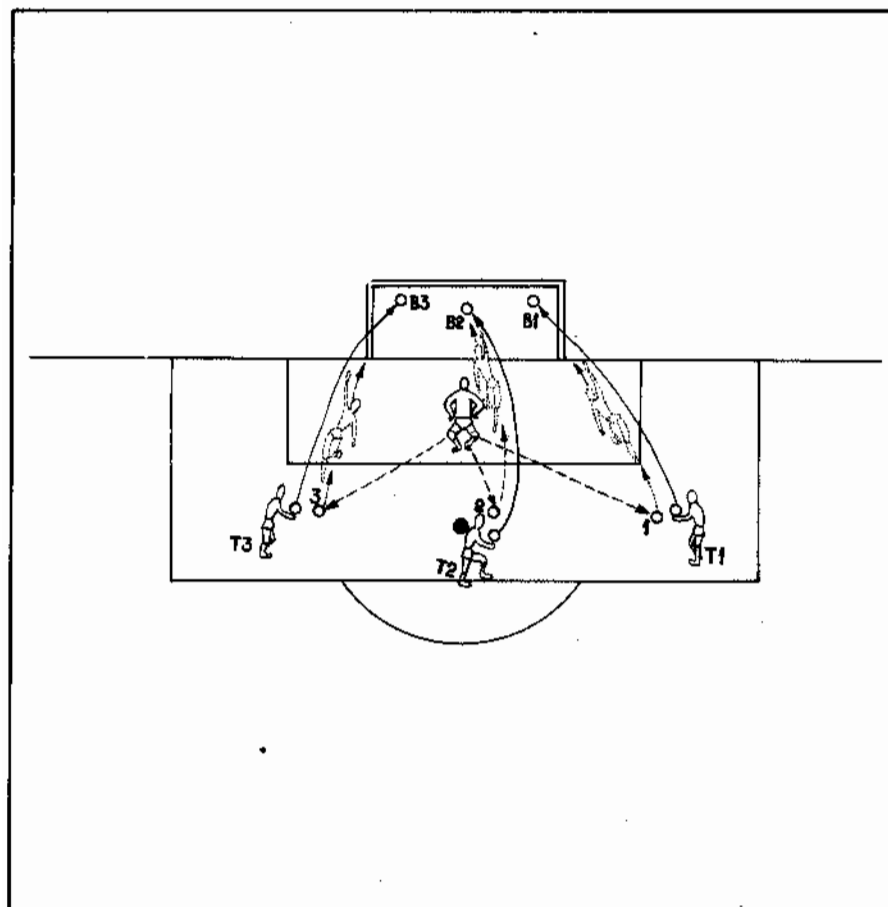
### Execução Ex N.º 6

1. O goleiro fica sentado na altura da linha da área de meta. O T1 arremessa a B1 para quicar na frente e passar por cima do goleiro.
2. A seguir, o T2 chuta a B2 no canto esquerdo.
3. Logo após, o T3 chuta a B3 no canto direito.



### Execução Ex N.º 7

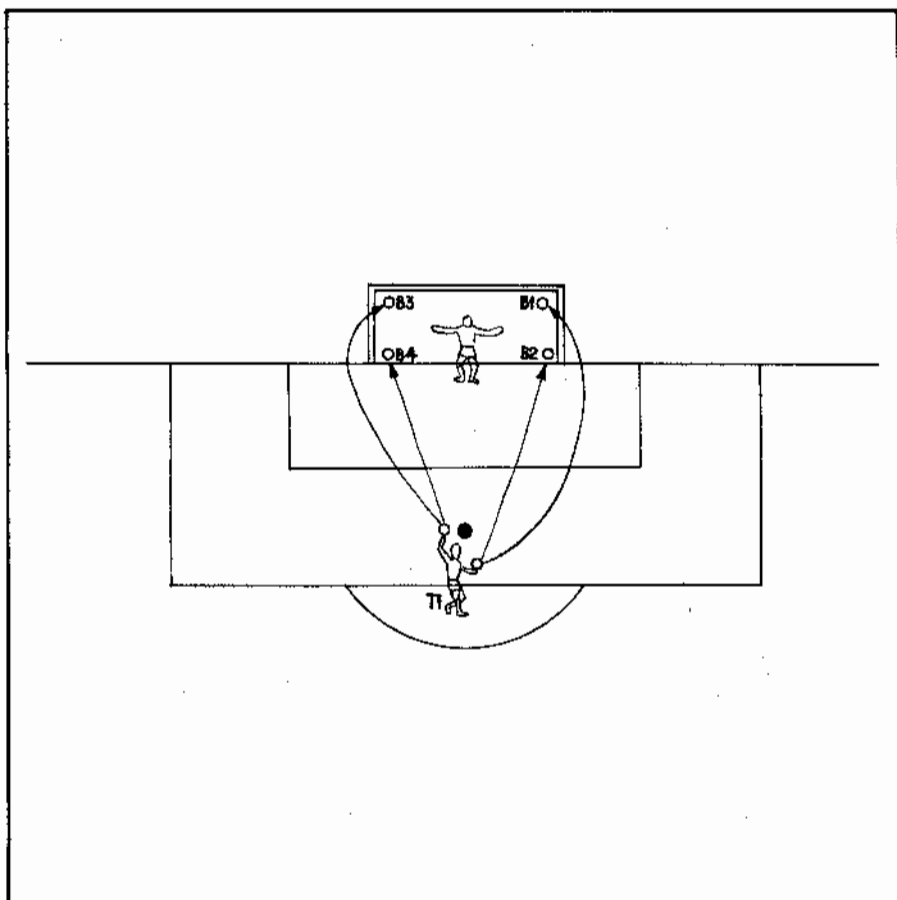
1. O goleiro corre e toca na bola da posição 1 e recebe a B1 por cobertura, arremessada pelo T1.
2. Em seguida, o goleiro vai na bola da posição 2 e recebe a B2 por cobertura, jogada pelo T2.
3. Na bola da posição 3, o procedimento é idêntico.



### Execução Ex N° 8

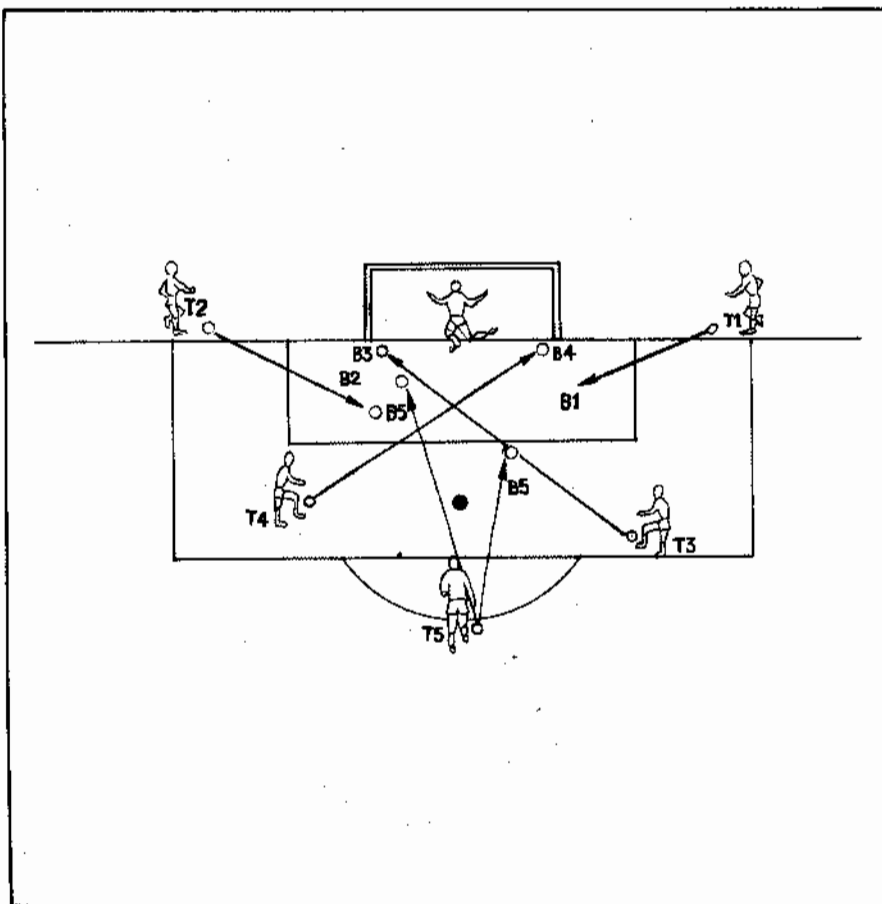
1. A B1 arremessada pelo-T1 no ângulo superior esquerdo.
2. A B3 no ângulo superior direito.
3. A B2 no canto inferior esquerdo.
4. A B4 no canto inferior direito.

OBS: As variações são a critério do treinador.



### Execução Ex N° 9

1. O T1 chuta a B1, forte, da linha de fundo.
2. O T3 chuta a B3, cruzada, no canto oposto.
3. O T2 chuta a B2, forte, da linha de fundo.
4. O T4 chuta a B4, cruzada, no canto oposto.
5. O T5 chuta a B5 para um dos cantos.



### Execução Ex N° 10

1. O J1 chuta a B1 no ângulo superior direito.
2. O J2 chuta a B2 no ângulo superior esquerdo.
3. O J1 chuta a B3 a meia altura no canto direito.
4. O J2 chuta a B4 a meia altura no canto esquerdo.
5. O J1 chuta a B5 rasteira no canto inferior direito.
6. O J2 chuta a B6 rasteira no canto inferior esquerdo.
7. O J1 chuta violentamente a B7 em cima do goleiro.
8. O J4 invade a área com a bola para driblar o goleiro.
9. O J3 invade a área com a bola para driblar o goleiro.

### Conclusão

Com a sessão do *TR FIS TEC N° 3*, concluímos a apresentação de um repertório de exercícios para treinamento, realizados com bola e trabalhando o goleiro no gol.

Esta é a nossa contribuição, com a finalidade de informar, difundir e esperar que companheiros menos experientes tenham a oportunidade de usar aquilo que nós apresentamos, talvez até com mais objetividade — o que por certo concorrerá para elevar o nível técnico dos nossos goleiros.

