




RC - Formação de Agentes
Desportivos

Ação de Formação "Especialização em
Treino de Guarda-Redes de Futebol



GUARDA-REDES

MANUAL DE TREINO



A BOLA
PÁRA AQUI ©

DANIEL GASPAR

Porto, 18 e 19 de MAIO 2004

Ficha Técnica

Título: A Bola Pára Aqui

Autor: Daniel Gaspar

Revisão de Texto: RC, lda – Formação de Agentes Desportivos

Data: Maio de 2004

1- O GUARDA-REDES DE FUTEBOL.....	4
2- TREINADOR E GUARDA-REDES - RELACIONAMENTO	6
3- TREINADOR PRINCIPAL E TREINADOR DE GUARDA-REDES.....	8
3.1-Relacionamento (Por Dan Gaspar).....	8
4- INFLUÊNCIA RITMICA.....	12
5- POSIÇÃO DE PARTIDA & BALANÇO.....	13
6- AGARRAR A BOLA	16
7- LINGUAGEM DO GUARDA-REDES.....	21
8- SEGREDOS PARA UM BOM POSICIONAMENTO	24
9- DOMINAR A ÁREA.....	26
10- TECNICAS PARA RESTABELECIMENTO DA POSIÇÃO BASE (“voltar a por- se em pé”).....	29
11- BOXING / JOGAR A SOCO	30
12- ÂNGULO DE JOGO	32
13- BOLAS ALTAS.....	35
14- MERGULHAR - Dan Gaspar & Jeff Sturges.....	37
15- O JOGO TREINA O GUARDA-REDES.....	45
16- TREINO COM MINI BOLA	47
17- DEFENDER AS REDES – TÉCNICA BUNGIE - Alex L. Parra (SGA - Director regional)	49
18- ACTIVIDADES DE COMBATE ENTRE GUARDA-REDES.....	52
19- ANEXOS	55
MARCAÇÃO DO COMBATE DO GUARDA-REDES.....	55

1- O GUARDA-REDES DE FUTEBOL

O guarda-redes é uma das onze posições numa equipa de futebol. Ele não é melhor que qualquer outro no campo, mas é uma pessoa única e muito especial. Os guarda-redes são os únicos jogadores em campo a quem é permitido usar as suas mãos. Para além disso, o uso da mente e do coração no seu trabalho é indispensável. As mãos para controlar a bola e para comunicar, a mente para tomar decisões desafiantes e o coração para expressar a sua paixão pela arte de “defender”.

O objectivo principal de um guarda-redes é evitar que a bola entre na sua baliza. Os guarda-redes necessitam de ter bom trabalho de pés, balanço, visão, técnica e mãos fortes. Mas, não chega. Para ser um “fora-de-série”, tem de ser capaz de jogar fora da linha de golo. Um guarda-redes deve ser capaz de “ler” através das bolas, organizar a sua defesa, tomar decisões rápidas (exemplo: devo sair ou devo ficar) em cruzamentos e desvios e passar bem a bola com as mãos e pés. São os responsáveis pelo numero de jogadores que estão na barreira nos livres directos e também por posicioná-los para cobrir o ângulo de remate do lado do poste mais próximo ou o poste que esta mais próximo da bola. Os grandes guarda-redes têm a habilidade de fazer com que as grandes defesas pareçam fáceis. Isso não acontece por sorte! É o conhecimento que deixa o guardião atrair a bola como um íman.

O guarda-redes sendo a última linha de defesa é também a primeira linha de ataque. Um bom guarda-redes pode ditar o ritmo dum jogo através da reposição da bola em jogo. Ele pode começar um contra-ataque rápido pontapeando ou lançando uma bola longa ou ajudar na posse de bola jogando curto e preferencialmente para os pés. O guarda-redes deve ser capaz de fazer isto com as suas mãos mas também com os pés. Nos últimos anos as regras têm sido alteradas para limitar a intervenção do guarda-redes e forçá-lo a adaptar-se, desenvolvendo uma boa habilidade de campo, bom toque de bola, e também a aptidão para pontapear a bola sob pressão.

Embora o guarda-redes tenha privilégios especiais e necessite de treino especial, devemos ter a certeza de que há unissonância na equipa para todas as posições incluindo o guarda-redes, devendo haver interligação entre este e os restantes jogadores de campo. O treino dos guarda-redes em “ilha” separada, ou seja, isoladamente, tem as suas vantagens mas não o desenvolve totalmente para atingir o potencial máximo.

Como treinadores aconselhamos um padrão de execução em que o guarda-redes jogue o jogo. O jogo é o melhor treinador de guarda-redes. Um grande guarda-redes deve ser um estudante de futebol se quiser ser verdadeiramente vitorioso.

2- TREINADOR E GUARDA-REDES – RELACIONAMENTO

Diálogo aberto, cooperação, motivação e análise honesta da actuação são essenciais para o aperfeiçoamento do guarda-redes.

A proximidade pode focar as seguintes áreas:

- Domínio da técnica de passe com a mão;
- Estabelecimento de perfis gráficos de actuação e resultados;
- Condicionamento mental;
- Risco de crises;
- Relação entre corpo e bola;
- Alcance de responsabilidade;
- Redução do “tamanho da baliza”;
- Presença através de estabilidade dinâmica;
- Aquecimento e arrefecimento;
- Aumento do desenvolvimento da aptidão física e quantidade de treinos técnicos.

Desafios – Exercícios de treino de guarda-redes

- Reacção – 1 toque/gesto;
- Guardião em movimento em área restrita.
- Todos os guarda-redes com posse de bola. Relação à voz “sentados / de pé”;
- Todos os guarda-redes com a bola a saltitar, ao comando do treinador eles deixam a sua bola e apressadamente defendem outra bola.
- Metade dos guardiões tem bola. Guarda-redes com bola forçam os guarda-redes sem bola para trás.
- Guarda-redes em posse servem através das suas próprias pernas.
- Rolando ou saltando com a bola.
- Um guarda-redes em grelha com a bola. Todos ou outros estão fora da grelha. O guarda-redes no centro chama um número, previamente atribuídos, para que um dos guarda-redes de fora da grelha se mova rapidamente a fim de defender a bola antes desta saltar uma segunda vez. Os guarda-redes que não são chamados executam um exercício designado ou livre.

- Quatro guarda-redes, um servidor com duas bolas e dois GR obstruindo lado a lado. Os GR que estão a defender estão por detrás dos que fazem obstrução. O servidor tem duas opções: serviço baixo ou alto.
- Quatro GR, dois servidores afastados dez metros e separados oito metros. Os dois GR defensores tomam posição central, lado a lado. Os servidores rolam, saltam ou lançam a bola alta. Cada um dos GR defensor responde de acordo.
- Actividades de descanso:
- Voltar, rolar e defende
- Abrir braços, deixar cair a bola e defender.
- Actividades de resistência
- Dois servidores misturam defesas
- Agarrar 360 graus.
- Desviar com um toque, bloquear chuto dentro de área restrita.
- Grupos de quatro. Dois GR separados oito metros, cada um segurando uma bola. O terceiro GR afastado 18 metros e o GR defensor no meio. Serve duas bolas baixas e trabalha em posição para defender remates à distância de 8 m.
- Dois GR, ambos sentados, trocam lançamentos baixos. Recepção pode ser feita com uma ou duas mãos, também pode ser executado com uma ou duas bolas.

3- TREINADOR PRINCIPAL E TREINADOR DE GUARDA-REDES

3.1-Relacionamento (Por Dan Gaspar)

Uma equipa de futebol que tem um treinador de guarda-redes é felizarda. Mais será se entre o treinador principal e o de guarda-redes existir um bom entendimento e boa comunicação dos objectivos de treino, o beneficio será não só dos guarda-redes mas também da equipa. Harmonia e interacção dentro de todo o grupo de trabalho, não só entre os jogadores de campo, são da maior importância para a actuação de uma equipa que pretende sucesso. O GR deve ter um desempenho de elevada responsabilidade dentro da equipa. Deve estar envolvido como membro vital da equipa.

A todos os jogadores numa equipa são destinadas regras cruciais para que compreendam como cada um deve actuar, procurando-se formar uma unidade coesa. Quando nós coordenamos os nossos esforços com os esforços dos outros nós contribuimos para os objectivos da equipa. Este tipo de cooperação leva ao sucesso.

Todos nós compreendemos que o guarda-redes é único e tem solicitações especiais a enfrentar num jogo, que são bastante diferentes dos jogadores de campo. Assim sendo, necessita de treino especial para adquirir estas habilidades especiais. Treinar guarda-redes em “ilhas” separadas fora da equipa tem algum mérito, contudo para maximizar a contribuição do guarda-redes para a equipa, o guardião deve integrar-se em todas as fases do desenvolvimento da mesma.

Tive muita sorte por ter trabalhado com o Carlos Queiroz desde 1992. Trabalhamos juntos na Selecção Nacional Portuguesa, no Sporting Clube de Portugal, nos NY/NJ e Metrostars na MLS dos Estados Unidos da América e com o clube Grampus Eight da “J-League” do Japão. Durante esses anos crescemos juntos e compreendemos os objectivos de treino de cada um, o que tem sido essencial para maximizar a actuação e desenvolvimento do guarda-redes.

Todos os nossos guarda-redes, incluindo Vítor Baia (Barcelona), Lemajic (Sporting), Tony Meola (Metrostars), e Y.Ito (Grampus Eight) têm beneficiado destes métodos de treino. Estes guarda-redes estão integrados na equipa e actuam como líderes. Três destes quatro guarda-redes são os capitães das suas equipas. Estes guarda-redes entenderam que não é só o treinador

que está interessado no seu treino mas também o treinador principal. O seu treino tornou-se uma prioridade e não o pensamento depois de ter sofrido um golo.

Como resultado da regra dos quatro passos, regra do passo à retaguarda e agora a regra dos seis segundos, a postura dos guarda-redes está a mudar. Estas restrições não afectam somente o guarda-redes, mas também todo o jogo da equipa.

Como tenho dito inúmeras vezes, o jogo é o melhor treinador do guarda-redes. Contudo, um treinador conhecedor pode guiar o guardião combinando a avaliação da eficiência técnica, composição psicológica, e aspectos físicos de treino com os aspectos tácticos dos jogos.

Quando se insere um guarda-redes no treino da equipa, trabalham-se pontos como: segurar remates e cruzamentos debaixo de pressão, iniciar o ataque a partir da retaguarda, estratégias do passo à retaguarda, recomeços defensivos, “armadilha” de fora de jogo, espaço entre o guarda-redes e defesas, comunicação de equipa, etc.

É também importante que a voz do guarda-redes seja familiar para com os seus companheiros. Não só o tom de voz mas também a terminologia. Uma defesa bem organizada sofre menos remates e assim concede menos golos. A organização da equipa necessita ser treinada. No Grampus Eight, existiam dificuldades comunicativas, pois havia jogadores de diferentes nacionalidades na equipa. Para o guarda-redes era complicadíssimo aprender comandos específicos em cada língua do jogador estrangeiro.

A relação entre treinador de guarda-redes e treinador principal é importante por várias razões. A linha de comunicação deve ser mantida em aberto, pois preparará o guarda-redes para encontrar as necessidades da equipa sem ter quaisquer surpresas ou não estar preparado.

No aquecimento o treinador deve reflectir o tema táctico da sessão de treino. Por exemplo, se a equipa tem como objectivo o ataque pelos flancos, então o plano da lição do guarda-redes deve ter um aquecimento que prepare os guardiões para lidarem com os cruzamentos. Os guarda-redes devem estar sempre informados das actividades do treino da equipa. Dá sempre tempo suficiente para preparar os guarda-redes para as exigências das sessões de treino.

Às vezes, como treinador, sente-se que os guarda-redes estão fatigados ou que eles não têm a energia de mergulhar nos cantos superiores. Isso acontece! O treinador principal preparou uma sessão para a equipa. Por receio de sobrecarga, é minha responsabilidade como treinador de

guarda-redes avisar o treinador principal que isso não seria bom para os guarda-redes tê-los a participar nessa actividade particular.

É bastante importante que a equipa tenha um mínimo de três guarda-redes em todas as sessões de treino. Com três guarda-redes pode-se fazer rotação. Não é raro para treinadores principais de futebol preparar um sessão de treino que não tome em consideração o invés de exigência que está a impor ao guarda-redes. Eles desempenham uma actividade específica com a relação proporcional trabalho/descanso própria para jogadores de campo. Contudo, para o guarda-redes, a relação trabalho/descanso pode ser diferente. Por exemplo: metade da equipa treina lançamentos e a outra metade joga 4x4 a um toque, numa área do tamanho de duas pequenas áreas de guarda-redes. Eles trocam após dez minutos. Contudo, os dois guarda-redes permanecem na baliza por um total de vinte minutos. Nestes últimos dez minutos, em que a fadiga é um factor que eleva o risco de lesões para os guarda-redes. Este é um de muitos exemplos que ocorrem frequentemente e para os quais necessário não descurarmos e analisarmos.

O tempo em cada uma das fases de treino necessita ser coordenado com o treinador de guarda-redes, permitindo assim ao treinador determinar o tempo de treino entre os guarda-redes. A coordenação do espaço de treino deve também ser decidida antes. Naturalmente, os jogadores de campo têm a primeira escolha porque necessitam mais espaço para treinar. Ocasionalmente, é também aconselhável mover os locais de treino dos guarda-redes. A natureza das sessões de treino do guarda-redes tem a tendência de degradar a área de terreno utilizada.

As necessidades de equipamento de treino devem, também, ser planeadas antes das sessões de treino. Isto evitará situações confusas e embaraçosas no treino. Perto do fim da sessão, tipicamente os jogadores executam remates de penalidade enquanto outros fazem alongamentos (stretching) para arrefecimento. Uma vez mais, isto requer a dispersão dos guarda-redes e o treinador deve ser informado antes.

O treinador principal e o treinador de guarda-redes devem ambos estar atentos ao tempo que é requerido para conduzir o aquecimento no dia do jogo. Isto é importante para que os jogadores de campo evitem estar preparados demasiado cedo e estejam ansiosos para efectuem remates à baliza quando o guarda-redes ainda não está preparado para este tipo de acção. No Grampus Eight, foi necessário ordenar esta situação. Eram utilizados 23 minutos para efectuar o aquecimento do guarda-redes. Com clima/tempo fresco, não tivemos nenhum problema. O

controlo de tempo foi perfeito. Quando os jogadores de campo estavam a concluir a sua preparação para o jogo, também estávamos no fim do aquecimento do guarda-redes. O guardião estava nessa altura preparado para defender e os jogadores de campo estavam preparados para rematar. A harmonia era uma realidade.

Quando o tempo aqueceu, o tempo para aquecimento dos jogadores de campo foi reduzido. Contudo, os guarda-redes mantiveram a mesma estrutura de tempo. O resultado foi que os jogadores de campo estavam prontos a rematar enquanto os guarda-redes estavam no processo de aquecimento. Algumas vezes várias bolas eram rematadas ao mesmo tempo. A área do guarda-redes tornou-se numa zona de alto risco onde os nossos guarda-redes não podiam preparar-se para um jogo. Uma reunião foi necessária para discutir o assunto e resolver o problema. A solução encontrada, foi o aquecimento dos guardiões um pouco mais cedo e para os jogadores de campo um ligeiro aumento no tempo disponibilizado para alongamentos (stretching).

Esta decisão teve que ser feita com a aprovação do treinador principal. O entendimento deve ser uma constante. Quando achávamos ser a altura certa, eu e o assistente realizamos contacto visual e juntámos o guarda-redes e os jogadores de campo. Isto pode parecer ser um assunto pequeno e insignificante. Todavia, actividades de aquecimento necessitam de uma sequência e tempo certos. Nós “coreografamos” sempre o aquecimento do dia do jogo no dia anterior ao jogo. Isto assegura-nos de que é dominado por toda a equipa.

Duma maneira geral manter as linhas de comunicação abertas entre o treinador principal e o treinador de guarda-redes de forma a haver flexibilidade e adaptação do tempo gasto no treino isolado do guarda-redes e o treino com a restante equipa. Isto assegurará que o guarda-redes não só está tecnicamente qualificado, como sentir-se-á como parte da equipa.

Nos nossos dias, um bom guarda-redes é mais do que um defensor de remates e nós devemos prepará-lo para enfrentar este desafio.

Boa Sorte!

Treine duro!

Viva guardando as redes!

4- INFLUÊNCIA RITMICA

Esteja atento aos:

- Ritmos do jogo
- Ritmos do adversário
- Ritmos do movimento do teu corpo
- Ritmos da tua mente

O ritmo existe em tudo, e o ritmo de guardar a baliza em particular pode ser dominado com prática. Ritmos harmoniosos e desarmoniosos ocorrem na arte de defender. É imperativo distinguir cuidadosamente entre os ritmos do guarda-redes (próprios e de declínio).

Necessitamos de compreender o ritmo correcto e o ritmo errado. Repara se:

- Estás a “dançar” em harmonia com a bola ou estás fora de sintonia.
- Estão os teus movimentos certos com os do jogo ou estão num batimento diferente.
- São os teus ritmos grandes e pequenos ou lentos e rápidos.

Aprende a observar e a sentir as diferenças. Tem a certeza de que a música na tua cabeça reflecte aquilo que tu vês no jogo de futebol.

Se o jogo é lento, então a melodia deve estar no mesmo ritmo. Se o adversário está perto de se separar do teu defesa então tens de apressar a tua cadência. Lembra-te que para defenderes deves compreender o ritmo do teu adversário.

Mantém a certeza da defesa dentro da tua mente. Trabalha de uma forma direita e para a frente. Quando a tua mente estiver treinada estarás mais perto do sucesso.

Lidar com pessoas

Há três tipos de pessoas que trabalham com suas mãos:

- Pessoas que constroem e movem coisas com as suas mãos;
- Pessoas que usam as suas mãos e mente para criar coisas;
- Pessoas que usam as suas mãos, mente e coração.

Estas pessoas são chamadas guarda-redes. Eles usam as mãos para controlar a bola e comunicar, a mente para tomar decisões, e o coração para exprimir a sua paixão pela arte de defender. Os guarda-redes não são melhores que os outros, mas são pessoas especiais e únicas.

5- POSIÇÃO DE PARTIDA & BALANÇO

É muito importante para o GR ter uma boa **posição de partida** que lhe permita mover-se rapidamente em qualquer direcção (direita, esquerda, para a frente e para trás, para cima e para baixo). Uma posição de partida balanceada permitirá ao GR conseguir atingir o pretendido. Nós chamamos a isto a **posição base**.

Os pés devem estar afastados um pouco menos que a largura dos ombros (um afastamento demasiado impedirá que o movimento lateral seja rápido). O peso deve estar sobre as “bolas dos pés” e os calcanhares levemente levantados. Esta ligeira inclinação coloca o corpo numa posição agressiva pronto para atacar em frente ou atacar bolas soltas. Se estivermos em jogo ou a praticar temos sempre as nossas costas viradas para a baliza. Sempre que queremos avançar para a bola este peso frontal facilita o movimento em frente.

As pernas devem estar ligeiramente flectidas nos joelhos e fornecerão muito do poder necessário para saltar em qualquer direcção. Contudo, demasiada flexão dos joelhos não é bom, pois move o centro de gravidade, fazendo com que a estrutura da bacia esteja demasiado baixa e mova o peso para trás negando o balanço e rapidez para a frente que desejamos.

As mãos devem estar levantadas em frente, cotovelos flectidos, dedos para cima, e palmas para fora, mais ou menos à altura da cinta. As mãos não devem estar colocadas mais fora que os teus ombros. As tuas mãos e braços fornecerão capacidade de salto adicional que não é fornecido pelas tuas pernas.

Exemplo: Quando é necessário sair da tua linha numa situação um contra um, contra um atacante com a bola, as mãos devem ser progressivamente baixadas à medida que te aproximas do rematador de forma a estar em linha com o caminho da bola.

A cabeça e ombros devem estar levantados e também haver uma ligeira inclinação para a frente. Lembra-te que a “posição base” serve para permitir ao guarda-redes capacidade de se mover rapidamente, ainda que permanecendo confortável e relaxado de forma que a mente possa estar focada no jogo.

O guarda-redes deve também apoiar-se levemente nos seus pés e o seu passo ser flexível. Isto ajuda a demonstrar a sua atitude confiante. Quando se movem na área da baliza os guarda-redes devem-se mover num estilo de espera de forma que quando mergulham, ambos os pés estão livres para dar novas ajudas para movimentos seguintes e em qualquer direcção.

Além da posição, é muito importante que o guarda-redes entenda o **conceito de “Pre-stretch” (pré-alongamento)**. “Pre-Stretch” é uma valiosa técnica que permitirá ao GR melhorar a sua posição quando o atacante está no acto de rematar. Isso depende de sinais visuais que os atacantes fornecem quando vão rematar. Bons marcadores usualmente vão através da mesma sequência quando avançam para o golo e se preparam para rematar. Olham sempre para a baliza para estabelecerem o alvo intencionado. Movem a perna para trás para usarem o pé do chuto. Olham para a bola quando chutam. Quando o guarda-redes vê esta sequência, ele deve “Pre-stretch”. Bem executado, o “pre-stretch” (ex. esticar as pernas) permite ao guarda-redes apresentar-se ao rematador um pouco antes do remate. Usualmente o guarda-redes avança um metro ou dois para cortar o ângulo. Esta postura reduz efectivamente o tamanho da baliza porque o rematador vê menos baliza.

Em qualquer caso, quer seja no deslocamento frontal ou lateral, os guarda-redes devem ter ambos os pés colocados quando a bola é batida de forma que possam reagir em qualquer direcção.

Como foi mencionado, o controlado movimento “Pre-Stretch” é baseado em sinais visuais específicos dados pelo rematador adversário.

Primeiro, a cabeça do rematador deve inclinar-se quando a focagem do olho muda da baliza para a bola. Segundo, a perna de remate é levada atrás e o pé é preparado enquanto os braços são estendidos para balanço. Adicionalmente, os quadris devem estar alinhados com o alvo para obter um remate efectivo. Quando o guarda-redes lê estes sinais, então o “pre-stretch” deve ser completado antes da bola ser batida de forma que o guarda-redes tenha tempo para assumir a posição pronta para o remate.

Nós necessitamos de enfatizar que o peso deve estar nas “bolas dos pés” para o guarda-redes atacar agressivamente a bola. Normalmente não é na linha de golo que os guarda-redes fazem grandes defesas, a maioria delas são feitas entre a linha de 6 metros e a marca dos 12 metros. Isto é especialmente verdade a altos níveis.

Como vimos antes, a posição das mãos é muito importante. Quando um rematador se aproxima, a colocação das mãos muda de entre os ombros e quadris para a posição abaixo dos joelhos, pois o guarda-redes é especialmente vulnerável nas bolas baixas.

6- AGARRAR A BOLA

O primeiro contacto que é feito com a bola é com a ponta dos dedos que necessitam de estar estendidos. A palma da mão serve de suporte e os dedos servem para dar continuidade à base que fica atrás da bola. Os cotovelos servem como amortecedores de choque. Eles devem estar de forma que a bola seja guiada até à área do peito. Quando uma bola de futebol é chutada contra uma parede de tijolo ela ressalta com quase toda a energia com que foi chutada. Quando a bola é chutada contra a rede da baliza a rede absorve o momento da bola suportando-a com o impacto. A rede envolve a bola, contém-na, e controla o voo dela. O guarda-redes deve agarrar a bola da mesma maneira, avançar para fazer contacto, envolver a bola com as pontas dos dedos de forma a absorve-la e controlá-la para o peito.

Para agarrar a bola com as mãos, elas devem formar um “ W “. Os jogadores mais novos com mãos pequenas podem não ser capazes de cercar a bola. Nesse caso eles devem usar a figura mental das suas mãos pintando a borboleta na bola. Quando se agarra a bola, os dedos devem estar levemente inclinados ou arqueados para a frente. Se existir um ressalto o objectivo é que a bola desvie para a frente e não para trás em direcção à baliza. Em suma, criar uma teia com as mãos. Depois de a agarrar é importante olhar para a bola nas mãos enquanto se mantém a cabeça direita.

Há uma série de barreiras a ter em atenção quando se agarra a bola:

- A primeira barreira deve ser as mãos avançadas. Os guarda-redes devem projectar sempre as suas mãos para a bola quando eles projectam o seu corpo fora da linha;
- O corpo é a segunda barreira. No caso de não seres capaz de controlar a bola com as mãos, o corpo pode actuar como substituto.

Os guarda-redes devem desenvolver mais do que a ideia de serem só bloqueadores de remates. Eles devem ser capazes de fechar o perigo, ou seja, a defesa tem que ser sempre concluída.

A bola medicinal é uma boa ferramenta para desenvolver o poder da mão, o que melhorará o controlo da bola. A bola medicinal trabalha-se no princípio da sobrecarga. Uma vez que é mais difícil de controlar, devido ao excesso de peso, o trabalho com a bola medicinal vai tornar o trabalho com uma bola de peso normal mais fácil. A confiança em lidar, controlar e dominar a bola regular serão também aumentados.

Aplicação Prática

Prática Individual

A bola medicinal não pode ser atirada para o ar para a prática da recepção. O drible aéreo com uma ou duas mãos pode também ser praticado. Com uma bola normal, a parede, e alguma criatividade o guarda-redes pode executar uma variedade larga de actividades que lhe permitam praticar a recepção.

Prática em pares

A prática em pares é geralmente preferida, especialmente se ambos os indivíduos são guarda-redes. Os pares são capazes de se encorajar um ao outro e em dupla o exercício fica mais próximo da realidade do jogo.

Bolas baixas (ao nível do relvado)

Quando se recebe uma bola baixa deve-se sempre caminhar para a bola e dar um pouco de transporte. As mãos devem estar bem abertas na hora da recepção. Os antebraços devem estar mais fechados com os pulsos a formar linhas paralelas como linhas de comboio que guiam a bola para cima, ou seja, para a parte mais segura do corpo que é a área do peito. Isto é referido como o cesto. Quando os bons guarda-redes recebem a bola eles fazem-na desaparecer. Todo o corpo deve abraçar a bola. O corpo deve cobrir a bola e ‘engoli-la’.

É importante que o guarda-redes encare cada defesa como se fosse a defesa mais importante da sua vida. Se o guardião faz com que as defesas fáceis pareçam boas, deve também fazer com que as defesas difíceis pareçam boas, aí ele está a criar uma margem psicológica a seu favor. Agora a pressão muda para o rematador que agora sente que deve chutar o seu melhor para bater o guardião e certamente vai indeciso na hora de rematar, a menos que a oportunidade seja perfeita. Quando surgir a oportunidade, é provável que o rematador veja a tarefa como difícil e falhe. Portanto o guarda-redes nunca pode ser negligente, deve fazer cada defesa tão eficaz quanto possível.

Bolas média (acima dos joelhos / abaixo dos ombros)

Quando se recebe bolas a esta altura, é importante que o corpo esteja no ar para ajudar a absorver o momento. Para isso, os pés devem estar em movimento, o corpo deve estar por cima da bola e os pés para frente. As mãos e os braços devem dirigir a bola para a área do peito e do estômago e desta maneira a bola será absorvida.

Bolas Altas

A mecânica da defesa das bolas altas começa com a elevação de um pé (decolagem-take off). Quando for para a esquerda salta o pé esquerdo levantando o joelho esquerdo para dar protecção. Por razões óbvias isto é invertido quando se vai para a direita.

Quando se vai para a frente, levanta-se o joelho que dará mais protecção na direcção do perigo. Este movimento é exactamente o mesmo que o salto impulsor que é feito durante uma elevação no basquetebol.

Porque se deve saltar com impulsão numa só perna em vez de se fazer impulsão nas duas?

Porque assim gera-se mais altura e podes agarrar a bola no ponto mais alto. Também, é desta maneira que se dá mais protecção e se cria distância entre o guarda-redes, o atacante e a bola. Se houver contacto a tendência será cair para o lado mais seguro e não para trás na direcção da baliza.

Quanto mais alto for o voo da bola, mais tempo o guarda-redes tem para fazer a decisão correcta em como e onde atacar. A bola alta dá tempo para pensar. Usar esse tempo, não reagindo com demasiada pressa, pois pode levá-los para posições onde fica incapaz de reagir à rajada de vento que envia a bola sobre a cabeça para um jogador oposto ou para dentro da baliza. Por isso, se a bola é alta tenha paciência. Usa o tempo para observar a situação e então decide da melhor maneira.

O que acontece numa situação onde um flaqueador rápido bate o defesa e cruza uma bola alta para um rematador agressivo que espera cabecear para o fundo da baliza?

Embora, tecnicamente falando, dum ponto de vista estatístico, interceptar um cruzamento não é considerado uma defesa, mas ao fazê-lo está a evitar uma possível situação de risco, e de defesa difícil.

A determinação do tempo de deslocação para a defesa, assim como a altura do anúncio da “chamada” é muito importante quando se defendem bolas altas em movimento. Se anuncia a decisão demasiado tarde, está-se a perder o potencial positivo dos benefícios do anúncio. Isto inclui coordenação com os colegas de equipa e intimidação contra a oposição. Ao fazer a demonstração da intenção demasiado cedo a oposição pode ter tempo de reagir e impedir a execução das acções. A chamada deve ser feita logo que se toma a decisão e se está a aproximar da bola para a defender. A chamada deve ser sempre feita com autoridade.

A defesa da bola alta em movimento deve ser feita no ponto mais alto que o guarda-redes pode alcançar. Esta é obviamente a alternativa mais segura porque a bola está o mais longe possível das cabeças dos adversários. Imediatamente depois da defesa ser feita a bola deve ser recolhida para o nível do ombro e se possível para a área do peito para uma máxima protecção.

Como previamente notamos, um dos erros comuns ao defender bolas altas em movimento é a determinação do tempo na decisão do movimento e do anúncio. Um outro erro comum é permanecer no lugar para uma bola alta que surge sobre a cabeça. Quando a bola vem directamente por cima do guarda-redes, este deve recuar para dar espaço e então ir em frente para a bola. Isto permite ao guarda-redes desenvolver um momento positivo para a frente, permite um salto mais alto e permite uma pequena margem de erro extra, se o guarda-redes julgou mal o voo da bola ou se uma rajada de vento a levou a baliza.

O balanço da bola e a inclinação da cabeça são também elementos importantes da boa mecânica da defesa da bola alta. A guinada do braço subindo deve ser simultânea com a elevação do joelho para conseguir o máximo de altura. A cabeça deve inclinar-se para cima ao mesmo tempo. Deve-se então olhar para a bola nas mãos, dentro do “cesto”.

Os guarda-redes inexperientes às vezes preocupam-se com todos os outros corpos à volta deles no momento da elevação para uma bola alta.

Há unicamente uma coisa em que eles devem-se concentrar ...e isso é a bola. Tudo o resto não existe. Isso inclui mesmo os companheiros.

Uma das maiores diferenças que separa os bons guarda-redes dos médios e fracos é a sua habilidade de controlar a área de golo com respeito à sua habilidade para ganhar bolas sobre a cabeça. Guarda-redes médios não parecem ter a concentração e o poder para a dominar a área.

Se o guarda-redes está a bloquear todas as bolas de voo e a dominar o ar isso nega à oposição uma estratégia ofensiva. Como o guardião remove alternativas de ataque, a oposição torna-se frustrada e desesperada e tentará forçar o jogo, geralmente resultando em oportunidades de ataque pobres. O guarda-redes deve ser capaz de claramente definir a área que ele pode confortavelmente dominar, sem correr riscos desnecessários.

7- LINGUAGEM DO GUARDA-REDES

O maior objectivo é formar guarda-redes bem sucedidos. Uma maneira importante de o conseguir é ter os guarda-redes a lidar com o menor número de remates. É fácil dizer-lo mas como o conseguir?

Um meio é por improvisação da qualidade comunicativa do guarda-redes, melhorando assim a organização defensiva de toda a equipa; com uma unidade defensiva altamente organizada e dessa forma obviamente o guarda-redes lida com menos remates e sofre menos golos.

Na linguagem do guarda-redes deve estar presente uma voz firme, convicção e liderança. Nunca deve demonstrar estar em pânico ou desesperado. O guarda-redes que murmura comandos dá a impressão aos colegas e oponentes que está indeciso e inseguro. Mas só voz alta não é suficiente. Os melhores guarda-redes vocais não são necessariamente os melhores comunicadores.

Em muitos jogos de alto nível, onde o barulho da multidão é elevado, a comunicação do guarda-redes pode ser um gesto de mão. Ex. apontar para fora para indicar ao defesa um posicionamento. Em níveis competitivos mais baixos, a direcção verbal é ainda mais requerida. Podem ser simples comandos (uma ou duas palavras ou frase curta) ou direcções específicas.

Quando um guarda-redes grita “ quem pega o número 9” ou “ cobrir o meio”, ele não está a ser bastante específico, o que leva a que muitas vezes ninguém responda. O comando correcto deve ser “ José, esquerda, nº9” ou “João, permanece no meio”.

Todos os guarda-redes têm algumas expressões únicas que devem ser efectivas (simples e específicas). A defesa deve estar educada de forma a perceber o que o guarda-redes quer dizer.

Vamos então estabelecer um pequeno vocabulário da linguagem do guarda-redes:

Pra trás / atrasa - Dizer ao defesa para atrasar a bola, deve ser acompanhada por uma sinalética a apontar para o lado que melhor convier, não direccionada para a baliza.

Sim – Também usado para indicar um passe para a retaguarda.

Fora – Indica ao defesa com posse da bola para levá-la para fora e não tentar o passe para trás.

Sai – Indica à defesa para sair rápido da zona defensiva. Normalmente é dito para deixar os adversários fora do jogo ou para libertar a zona do guarda-redes.

Guarda-Redes ou “Minha” – Dito com confiança e convicção deixa saber aos oponentes e colegas que o guarda-redes está totalmente comprometido com a bola.

Cobre – Numa situação onde o ataque está a ser desenrolado por um flanco e no flanco contrário algum adversário está sem cobertura. O comando é para um jogador específico.

Barreira – Numa situação de livre o guardião imediatamente indica a necessidade pelo comando “Barreira”. Este comando é seguido pelo número de jogadores necessitados na barreira, ex.: “4”.

O número de jogadores na barreira é determinado pela distância e ângulo. A barreira defende o poste mais perto, enquanto que o guarda-redes defende o poste mais afastado. É sugerido que um jogador de campo seja especificado para organizar a barreira, enquanto o guarda-redes dá as indicações.

Geralmente, os jogadores mais altos devem estar na barreira. Eles devem estar ligados para minimizarem o espaço onde a bola possa passar. Quando a bola é rematada, a barreira de mover-se em frente para parar ou desviar a bola.

A barreira é requerida pelo guarda-redes quando a bola é colocada dentro da distância de golo. Naturalmente o nível de jogo tem que ser tido em conta assim como a qualidade do executante.

Quanto mais perto do lado e da linha final, menos jogadores são necessários. Por exemplo, se a bola é colocada aproximadamente 5 metros da linha final, só um ou dois jogadores são necessários. Igualmente, se a infracção ocorre a 10 metros da linha de golo, todos os jogadores são colocados na linha de golo. Ambas as pontas da barreira devem curvar para fora.

Nos Pontapés de canto

Nos cantos há uma série de comandos. “Manuel, curto, canto” indica que Manuel deve vigiar o canto curto, “João, poste da frente”, “José, nº9”, “Paulo, nº5 no corredor”, isto permite aos colegas de equipa uma melhor organização na hora da marcação ao adversário.

Durante o jogo o guarda-redes pode rapidamente ler o ataque e iniciar a organização defensiva.

Um defesa é muitas vezes confrontado com tomadas de decisão: atacar a bola ou permanecer no corredor. Sem cobertura defensiva, o guarda-redes comandaria, “João, fica!”. Logo que a defesa esteja estabelecida, o guarda-redes comandaria “João joga, bola”. Um comando muito importante do guarda-redes é “calma, não vai, aguenta”. Uma vez mais o guardião lê a falta de defesa, balanço e cobertura, e instrui o seu defesa para lidar com o seu oponente com a orientação conter ou abrandar, ou seja, não entrar de primeira até que a cobertura defensiva esteja estabelecida.

Linguagem adicional do guarda-redes que pode ajudar

”José, pela frente” – Isto seria usado num lançamento. Um lançamento longo pode apontar uma pessoa como alvo. O guarda-redes deve dizer ao João para marcar pela frente do nº5 para dificultar o recebimento da bola directamente do lançador. Se a bola é lançada por alto ou para trás do nº5, o guarda-redes assume a responsabilidade da bola.

Limpa – Isto indica que o defensor, recebendo a bola não deve tentar controlá-la, mas em vez disso deve pô-la fora de perigo. Até aqui, a nossa linguagem de guarda-redes tem lidado com organização defensiva. Sinceramente, 95% das comunicações deve ser defensiva, não havendo necessidade para o guarda-redes se tornar um adepto fervoroso quando a sua equipa está em posse da bola, especialmente quando o jogo está em zona ofensiva. Há, contudo, alguma linguagem do guarda-redes que pode ser benéfica para a defesa. Por exemplo:

Larga – Isto indica para um defesa com posse de bola que tem tempo para jogar a bola larga, aliviando pressão e iniciando a corrente ofensiva.

Sai a jogar – Isto indica que, uma vez que o guarda-redes tem a bola, os seus defensores devem dar linha de passe, oferecendo-se para a bola rolada para sair a jogar curto.

Gestos com a mão – são muito usados para comunicação ofensiva. O aceno da mão pode indicar um pontapé longo do guarda-redes para aliviar pressão oponente ou mudar o “ritmo” de jogo.

É uma linguagem simples que muito bem pode impedir o teu oponente de desenvolver algo complicado.

A correcta terminologia de guarda-redes, pode ajudar a organizar uma defesa mais efectiva. Boa sorte, não te esqueças de treinar o teu guarda-redes com linguagem própria.

8- SEGREDOS PARA UM BOM POSICIONAMENTO

Os grandes guarda-redes têm a habilidade de fazer com que as grandes defesas pareçam fáceis. Mas isso, não acontece por sorte, ou por instinto. É o conhecimento que faz com que o guarda-redes atraia a bola como um íman.

Qual é o segredo para esse conhecimento? Um bom posicionamento, que é muitas vezes assunto de uma ou duas linhas em qualquer edição. **Como é que o guarda-redes consegue essa boa posição que reduz ângulos de remate e faz com que a baliza pareça mais pequena do que aquilo que realmente é?**

Primeiro, o corpo e mente devem estar preparados para reagir. O corpo não pode estar fixo ao chão, necessita de estar em constante balanço. Os pés devem estar separados à largura dos ombros, com o peso nas bolas dos pés. O centro de gravidade está na posição de mobilidade. As palmas das mãos voltadas para baixo, mostrando 90 graus de curvatura nas articulações dos cotovelos. A cabeça está fixa, com os ombros em esquadria (square) com a bola.

O corpo em moção, para superar os efeitos da inércia. Isto permite um pré-alongamento dos músculos antes do remate, que dá aos músculos que movem as alavancas do corpo uma melhor vantagem fisiológica. Concentração e preparação total são essenciais.

Agora que o corpo e mente estão em boas posições de partida, vamos aos postes da baliza. Cria uma linha imaginária da bola para ambos os postes. Toma uma posição central (conhecida como a linha da bola), isto permite espaço igual para ambos os lados. Estas linhas formam um triângulo.

Agora o guarda-redes deve ler e antecipar a situação.

A determinação do ângulo que é cortado depende de várias considerações:

- distância e posição da bola;
- a velocidade à qual o oponente se está a aproximar da bola;
- o tipo de bola (se salta, rola ou está parada);
- a intenção antecipada do jogador com a bola.

O guarda-redes deve também manter em mente que o ângulo de jogo é tridimensional.

Os ângulos esquerdo e direito, com a cobertura do poste mais próximo sendo a prioridade de topo, são importantes. Mas há também um terceiro ângulo, por cima da cabeça. Certamente, a própria estatura do guarda-redes é um factor a considerar.

Posicionamento efectivo reduz o número de golos sofridos, e dá a impressão que só alguma coisa muito especial baterá este guarda-redes. Para desenvolver esta percepção o deve ser um estudante do jogo. Quando consente um golo deve visualizar e analisar o golo.

A auto-análise constante resulta em menos erros, por isso consideramos que deve “jogar” o jogo várias vezes, a acumulação das experiências de jogo desenvolve a capacidade de antecipação, pois um bom posicionamento e reconhecimento de situações perigosas levam à redução do número de oportunidades de marcar que ele enfrenta.

9- DOMINAR A ÁREA

O que é controlar a área?

Analisa esta situação: O passe directo bate a defesa. O extremo muito rápido corre para a bola, o remate é iminente. Então, vindo não sei de donde, o guarda-redes corajosamente passa pelo meio e intercepta a bola precisamente quando o extremo está prestes a alcançá-la.

Estatisticamente, é isto uma defesa?

Não.

Houve um remate?

Não.

Mas foi possivelmente uma intervenção que valeu um jogo?

Podes crer!

Outro exemplo: Um extremo dribla, passa um defesa e cruza perigosamente para dentro da área. O avançado centro aproxima-se da bola para a cabecear para a baliza.

O guarda-redes avança e usando o privilégio da posição, agarra a bola antes que o avançado possa tocar-lhe com a cabeça. Não houve desvio ou remate.

Será que este guarda-redes domina a área?

Podes crer!

Isto é dominar a área!

Dominar a área é um bem possuído pela maioria dos guarda-redes de topo, o que os torna capazes de interceptar e eliminar uma situação potencialmente perigosa, antes desta se materializar. Os guarda-redes de topo que não dominam a grande área conseguem contudo dominar a pequena área - a área de baliza.

Um guarda-redes que domina a área deve sofrer menos remates e provavelmente menos golos que um que não domina a área.

Contudo, outras ramificações existem. Equipas que jogam com um guardião que domina a área têm a tendência para sofrerem menos cruzamentos, ou os cruzamentos que sofrem são para o topo da área. A equipa adversária vai deixar de utilizar o passe directo (através da defesa),

passando a utilizar mais o remate de longe e finalmente quando penetrarem dentro da grande área sentirão sempre a pressão do guarda-redes.

Claro está que necessita também da ajuda dos colegas de equipa. A área pertence ao guarda-redes e os adversários sentirão que isso, consciente ou inconscientemente, alterará o seu jogo.

Como guarda-redes deves lutar para dominares a área. Como treinador, queres treinar o teu guarda-redes para que ele desenvolva esta habilidade. Mas como?

Primeiro, terá o guarda-redes as qualidades necessárias para dominar a área? O guardião dominador deve ser corajoso, capaz de mergulhar aos pés de oponentes rápidos. Estes mergulhos devem ser tecnicamente certos, criando a barreira corporal para ter segurança e sucesso.

O guardião deve possuir dois tipos de velocidade:

- Velocidade de percepção (compreender o jogo que se está desenvolvendo e ser capaz de antecipar o passe);
- Velocidade de reacção (em que o movimento iniciado é feito com uma explosão de velocidade e convicção que pode neutralizar uma possível situação perigosa).

Certamente, o guarda-redes tem que ser capaz de decidir correctamente, senão corre o risco de fazer más leituras e chegar à bola atrasado. O guarda-redes dominador vê a situação num instante antes desta tomar forma. De facto, ele inicia o movimento antes da bola ser entregue. Isto é capacidade de antecipação, até um certo ponto prova as qualidades inatas, mas também de aprendizagem de como ler o jogo, para entender as alternativas que um adversário com bola tem, e então determinar qual a reacção que ele escolherá.

O que pode o guarda-redes e o treinador fazer para ajudar a alcançar a habilidade de dominar a área?

Desafios próximos do jogo são o mais importante.

Na prática, exercícios de 4x4, com dois guarda-redes em balizas normais sobre um campo de 30 metros. Deixa o GR ver bolas cruzadas diariamente (muitos cruzamentos, às vezes sem pressão e outras com congestão e desafios).

Treina o guarda-redes tecnicamente. Leva-o a criar uma “barreira de corpo” quando vai para a bola em diferentes situações (onde pode apanhar a bola um pouco antes do adversário, ao mesmo tempo, ou mesmo um pouco depois).

Com este tipo de treino o corpo reage bem, sob a pressão do jogo, precisamente como era condicionado para reagir em prática.

Todo este treino, durante o decurso duma época, desenvolve a confiança que um guarda-redes necessita para dominar a área.

10- TECNICAS PARA RESTABELECIMENTO DA POSIÇÃO BASE (“voltar a pôr-se em pé”)

Imagine isto: Um avançado que recebe a bola e lhe é permitido correr e atacar o defensor. Com aceleração rápida, o jogador ganha espaço suficiente para pontapear. O guarda-redes leu a jogada e está pronto. O avançado remata forte em direcção à baliza, o guardião mergulha e inicialmente, mas falha o ressalto à frente. O avançado desloca-se rapidamente para a segunda chance. Onde está o guarda-redes? Desafortunadamente, o guarda-redes está a lutar para voltar a ficar em pé e o avançado tem uma hipótese fácil de marcar.

O guarda-redes deve não só fazer a defesa difícil, mas também desenvolver a habilidade para voltar a ficar em pé para fazer a segunda ou terceira defesa. A rápida maneira de ficar de pé em grande extensão é uma técnica a aprender. **O seguinte exercício expõe essa fraqueza. Caso exista, pode melhorar o desenvolvimento da capacidade “voltar a ficar de pé”.**

1. Há uma bola parada ao lado do guarda-redes. Um servidor está em frente ao guarda-redes com outra bola. O guarda-redes mergulha para a bola parada. O mergulho será feito com o próprio trabalho de pés e o movimento deve ser leve para a frente e lateralmente da baliza para a bola.
2. Logo que a defesa à bola parada seja concretizada, o guarda-redes inicia a preparação para voltar à posição de pé para a segunda defesa a qual é servida em direcção ao outro poste. O movimento para se pôr em pé é iniciado por forte extensão do joelho da perna do topo. Ao mesmo tempo o peso do peito e o tronco do corpo é puxado e empurrado pelo o joelho mais baixo e pelo pé de cima. A força também vem dos músculos abdominais. A acção de empurrar vem do antebraço e mão. A posição balanceada de peso está sobre um joelho e um pé, em $\frac{3}{4}$ de posição. Desta posição, o guarda-redes estabeleceu um balanço do qual a posição de pé pode ser completada. Da posição de $\frac{3}{4}$ é possível ao guarda-redes mover-se para todas as posições. Naturalmente, até a posição de pé ser alcançada o alcance de defesa é mais limitado. Na posição de $\frac{3}{4}$, as mãos estão também livres para defender e não estão envolvidas com qualquer peso.
3. Logo que a posição de pé esteja completa, o guarda-redes pode mover-se para defender a segunda bola. Imediatamente, depois de fazer a segunda defesa, põe-se de pé e lança a bola para trás, para o servidor. Quando usares isto como pressão de treino, deve-se estar certo de exercitar em ambas as direcções. Pode também trazer o guarda-redes para a frente, o que fará com que seja obrigado a defender bolas atiradas para o canto.

11- BOXING / JOGAR A SOCO

Socar é a habilidade de usar o punho ou punhos para redirigir ou estender o voo da bola. Na maioria das vezes é usado em situações de pressão, em frente da baliza, onde há vários atacantes competindo por uma bola alta. A possibilidade de fazer uma recepção limpa é questionável. Nestas ocasiões é melhor encaminhar a bola para fora da baliza que fazer a defesa. As prioridades são:

1. Altura;
2. Distância;
3. Largura;
4. Precisão

Altura – Uma vez, que a bola está no ar, menos possibilidades existem de ser rematada, então dar altura à bola é importante pois dá tempo ao guarda-redes para restabelecer a sua posição na baliza. Também dá tempo para a defesa se reagrupar e reorganizar, podendo marcar jogadores chave e preencher espaços essenciais.

Distância – Similar à altura, a distância permite ganhar tempo e segurança. Reduz, de certa forma, as possibilidades de sofrermos golo porque aumenta a distância do caminho do remate entre a baliza e o próximo rematador. Significa que o remate do atacante terá de ser mais preciso para ser perigoso e também fará com que a alguma velocidade da bola se dissipe até chegar à baliza, permitindo ao guarda-redes mais tempo e maior facilidade de defesa.

Largura – É muito importante que a bola socada seja redirigida fora da área vital em frente à baliza, reduzindo o ângulo de remate e diminuindo a possibilidade de uma imediata oportunidade de marcar. Ao enviar a bola larga para os extremos significa que uma percentagem muito baixa do ângulo estreito do remate terá de ser tomada.

Precisão – Lembra-te, sendo a última linha de defesa, o guarda-redes é também a primeira linha de ataque. Na intervenção, pode dirigir a bola para um colega. A bola socada com precisão pode ser uma arma ofensiva para depressa e efectivamente renovar o ataque.

Técnica – Para socares a bola deve-se primeiro fazer um apropriado punho para o futebol. O punho do futebol é diferente do punho que muita gente usa para socar um saco de boxe. É importante que isto seja feito correctamente, para prever a lesão do polegar e criar uma superfície plana para a socagem com dois punhos.

- Enrola os dedos das mãos num punho apertado, flecte o polegar na articulação e aperta o lado do indicador, não permitindo que o polegar entre dentro do punho ou toque outros dedos além do indicador.

- A posição de socar a dois punhos deve ser feita com os punhos a tocar-se levemente. Levará algum tempo a praticar para fazer a área de soco plana. Pratica começando da posição - mãos abertas e afastadas.
- Agora, depressa faz um punho com as duas mãos à altura dos olhos e assim podes verificar a parte plana. Repete as vezes que forem consideradas necessárias para desenvolver a memória própria do músculo.
- Quando usares o soco de dois punhos leva os punhos à altura do peito. Uma vez que usarás esta técnica com muita gente, mantém os teus cotovelos dentro para evitar serem forçados por braços de outros jogadores.
- Dá um salto alto igual ao das bolas altas. Protege-te, saltando e fazendo a impulsão numa só perna enquanto levantas o joelho oposto. Poderosamente estende os braços para encontrar a bola.
- Geralmente, usa-se o punho do lado de onde a bola vem. Em outras palavras, se o cruzamento vem do lado direito, usaria o punho direito para socar para o lado oposto.
- O contacto com a bola deve ser ligeiramente abaixo do seu centro para lhe transferires toda a tua força e assim dirigi-la para alto e longe. Uma bola bem socada não sofre rotação. A rotação indica que a bola não foi socada perpendicularmente e que alguma força que podia ter impulsionado a bola para mais alto e longe foi perdida.

Tácticas

A socagem é tipicamente usada numa situação de multidão quando a possibilidade para agarrar à vontade é duvidosa, devido ao grande número e proximidade de atacantes e/ou da força, velocidade ou ângulo da bola. Más condições do tempo podem também requerer socagem. Bola escorregadia torna-se mais difícil de a segurar.

Um soco de dois punhos é geralmente usado para redirigir o voo da bola. Uma situação típica de dois punhos acontece aquando de um cruzamento de um flanco e se pretende estender o voo da bola para o outro flanco. Também na sequência de um cruzamento alto de fora da área e desejas redirigir a bola, para um colega que esteja solto, do outro lado da área. Ou ainda, quando é feito um remate forte na direcção da baliza e necessita ser desviado por cima da baliza.

O simples soco de um punho é geralmente usado para estender o voo da bola. Pode também ser usado para desviar a bola por cima da barra ou a passar o poste.

12- ÂNGULO DE JOGO

Considerando que o guarda-redes já estabelece uma boa posição de corpo, boa projecção própria, boa estabilidade dinâmica, bom balanço e igual distribuição de peso, é tempo para começar a falar acerca do ângulo de jogo. Os grandes guarda-redes geralmente fazem as defesas mais espectaculares entre as linhas de 5 e 11 metros. Para isso, eles saem fora da linha habitual. Mas pergunta-se: Quando? Que distância? Devo favorecer um poste em relação a outro?

O ângulo de jogo é tridimensional. Obviamente o guarda-redes está preocupado com a esquerda e direita e com o poste próximo e poste afastado. Ele também deve estar preocupado com bola rematada por cima da sua cabeça.

Factores adicionais que influenciam a distância de saída do guarda-redes da linha de golo:

- As suas habilidades físicas;
- As suas dimensões físicas;
- A velocidade com que o atacante vem em direcção à baliza;
- A provável velocidade do remate;
- A provável direcção da bola (poste próximo, poste afastado, alta ou baixa);
- O provável caminho da bola (subindo, caindo, ou enrolada);
- A condição do terreno.

A primeira prioridade no posicionamento do ângulo de jogo é proteger o poste mais próximo, pois a bola percorre uma distância mais curta e a sua velocidade é maior.

Dica Importante (Dan Gaspar): **Duas mãos para o poste mais próximo, uma mão para o poste afastado**, porque o guarda-redes é mais vulnerável quando está perto do poste mais próximo.

Deve posicionar-se para ser capaz de usar as duas mãos em qualquer bola chutada para o poste mais perto mesmo que isso signifique só usar uma mão na bola chutada para o poste mais afastado. Se o guarda-redes está a sofrer muitos golos para o poste próximo, é provável que aconteça devido a estar mal posicionado.

Os melhores guarda-redes não são necessariamente os mais atléticos, mas sim aqueles que determinam a sua posição pela leitura do jogo e antecipação do que é mais provável que possa

acontecer no momento seguinte. A experiência ajuda-os a avaliarem constantemente todos os factores acima mencionados e a determinarem no campo, em qualquer momento, qual a melhor posição. No ângulo de jogo, os guarda-redes devem constantemente posicionar-se de forma que o voo da bola se divida ao meio, enviando metade para o poste perto e a outra metade para o poste mais longe. Esta linha recta entre o guarda-redes e a bola é chamada a **linha da bola**. Quando a bola está em movimento o guarda-redes também deve estar. Quando está parada, ele está parado. O movimento do guarda-redes deve ser harmonioso e em sincronia com o movimento da bola.

Assumindo que o atacante com bola está marcado, quanto mais longe a bola estiver da baliza, mais longe estará o guarda-redes da linha de golo. Quanto mais perto a bola estiver da baliza, mais perto o guarda-redes está da sua linha.

Para os propósitos do ângulo de jogo, podemos renomear os postes de **poste rápido e poste lento**. A razão de denominarmos o poste perto como poste rápido justifica-se porque a bola chega lá mais depressa e tem menos distância para percorrer. Se o atacante rematar para o poste rápido, é aconselhável que os defensores sejam capazes de recuperar a tempo para nos assistirem neste tipo de situação.

Normalmente, o nosso posicionamento vai favorecer um dos postes.

Uma das melhores ajudas para os guarda-redes visualizarem o ângulo correcto do jogo é a corda (fio). Amarra cada ponta da corda a cada um dos postes e então estica-a até ao ponto onde a bola está. A corda agora delinea o caminho mais largo possível que a bola pode tomar para que resulte em golo. Quando a posição da bola muda, a corda pode ser mudada para continuar a delinear o cone do chute.

O guarda-redes deve mover-se para a frente para que o mergulho em qualquer direcção permita que as mãos se entendam para qualquer fronteira do chute cone. Isto significa que um guarda-redes mais baixo tem que se mover para mais longe que um guarda-redes alto. Isto faz com que o guarda-redes baixo seja mais vulnerável para os remates em arco, apesar desses serem os mais difíceis de executar, especialmente em movimento.

A corda como ajuda de treino é também valiosa em ensinar o ângulo correcto para mergulhar. Muitos guarda-redes assumem que o seu mergulho deve ser paralelo à linha de golo. Outros

acreditam que o mergulho deve ser de alguma forma em frente. Ainda, outros acreditam que se tivessem avançado fora da linha deles o mergulho seria levemente premiado.

Dica Importante (Dan Gaspar): A direcção mais efectiva de mergulhar, para defender o maior número de remates, é perpendicular à linha do cordão, que é o exterior da beira do remate.

Há, aproximadamente, 360 caminhos não sobrepostos que a bola pode percorrer e entrar na baliza. É trabalho do guarda-redes anular tantos quanto possível para que evite o “funcionar do marcador”.

O golo é, com certeza, estacionário e fixo nas suas dimensões. Contudo, um correcto posicionamento do guarda-redes, pode fazer parecer ao rematador a baliza mais pequena do que na realidade é. Especialmente nos mais altos níveis de jogo, uma posição correcta pode muitas vezes ser medida em centímetros – exemplo: as pontas dos dedos na bola para a desviar largamente.

13- BOLAS ALTAS

Imagine isto: Um extremo adversário num flanco dribla e passa por um defesa. Ele efectua cruzamento originando uma perigosa bola por alto para a área de penalty. O rematador move-se rapidamente para a bola para a enviar para o fundo da baliza. O guarda-redes antecipa-se e agarra a bola precisamente antes do avançado ter a oportunidade de disparar. Estatisticamente, isto é uma defesa?

Não.

Foi um remate à baliza?

Não.

É esta uma jogada importante?

Podes crer! Nos cruzamentos o guarda-redes não está a lidar com chutos directos à baliza, mas com um ataque indirecto à baliza. Proteger e dominar a área em frente à baliza é crucial.

Observação (aspectos que o guarda-redes deve dominar)

1. Determinar o tempo;
2. Habilidade para saltar e agarrar acima da cabeça numa multidão;
3. Chamada do guarda-redes;
4. Levantamento do joelho para protecção e altura;
5. Terminar situações perigosas antes de elas se materializarem;
6. Dominar o alcance *pessoal*;
7. Processo perceptual;
8. Estabilidade dinâmica e transferência do ímpeto do corpo (momento);
9. Alternativas de agarrar ou soquear.

Preparação

Focagem nos aspectos físicos, psicológicos, e técnicos através da progressão. Desenvolvemos e preparamos os guarda-redes para que respondam de forma positiva à pressão de ter que tomar decisões muito importantes e em espaço de tempo muito reduzido (os cruzamentos são um exemplo disso).

Actividades

1. Guarda-redes a correr, cada um com a bola, executando vários serviços a si próprios;
2. O mesmo que 1, excepto em grupos de dois;

3. Mesmo que 1 e 2, excepto, sem colegas. Metade dos guarda-redes têm a bola, a outra metade salta em oposição;
4. Um guarda-redes na área de golo. Chamar por número. Todos os outros guarda-redes fora da área;
5. Grupos de três. Um servidor e bola. Guarda-redes serve para um dos outros guarda-redes. Depois de servir realiza actividades seleccionadas;
6. O mesmo que 5, excepto seguir serviço e dar pressão/oposição para o guarda-redes que está a agarrar a bola;
7. Dois guarda-redes sentados. Um servidor. Saltar para cima, rapidamente, e desafiar para a bola na baliza.
8. O mesmo que 7, excepto permanecer de pé;
9. Saltar por cima e através de obstáculos;
10. Grupo de 6, 2 servidores, 2 guarda-redes, 2 jogadores para cruzamentos;
11. WM exercício-treino.
12. Quatro pontos, quatro actividades de serviço na área de baliza.
13. Defesa depois de estarem costas com costas, com serviço oposto.
14. Conclusões:
 - A. Combatendo actividades na baliza
 - B. 3 contra 3 mais 1
 - C. A equipa treina o guarda-redes

14- MERGULHAR - Dan Gaspar & Jeff Sturges

Visão geral

A defesa de mergulho é provavelmente a técnica mais espectacular que o guarda-redes pode usar. Uma grande defesa feita por mergulho pode aumentar a auto-confiança do guarda-redes, inspirar respeito de todos os jogadores e certamente entreter os fãs. É provável que em qualquer jogo várias defesas sejam feitas por mergulho. Vamos então explorar maneiras de melhorar esta técnica essencial.

A técnica de mergulhar é necessária para alcançar bolas que não podem ser alcançadas por qualquer outro método. Alguns guarda-redes inexperientes ou novos podem ter medo de mergulhar. Se é feito incorrectamente, justifica-se. Se é feito correctamente, depressa superarão o medo.

Todos os guarda-redes devem tornar-se competentes na execução da defesa por mergulho.

Bons guarda-redes aguardam a oportunidade de demonstrarem esta habilidade única. Eles, em acção, têm as melhores fotos tiradas em meio voo.

Considerações Técnicas

Primeiro, sempre que possível escolha uma área de treino macia para minimizar arranhões e escoriações causadas por erros técnicos. Áreas macias de “aterragem” incluem: praias, caixas de areia ou zonas de relva molhadas.

A melhor maneira de aprender a mergulhar é começar na posição de sentado. Isto permite ao guarda-redes aprender a posição própria das mãos e braços. Também permite a aprendizagem no contacto com o terreno enquanto minimiza a hipótese de lesão. Posição própria da mão permite ao guarda-redes usar a bola para absorver muito do impacto do mergulho (lembra-te da velha anedota, não foi a queda que matou o sujeito que saltou do prédio, foi a paragem súbita no fim).

Posição das mãos: Quando se defende uma bola a baixa ou média altura, o lado do mergulho ou mão mais baixa deve ser a barreira atrás da bola. Também envolve o pulso. Se pode enrolar os dedos em volta da bola, elimina a fraqueza herdada da articulação do pulso. O antebraço

fornece mais força e oferece uma barreira adicional. Além disto, se a bola deslizar, os dedos tendem a guiar a bola contra o peito. O lado mais distante ou a mão de cima deve estar no topo da bola e deve ser usada para pressionar a bola para o terreno.

Quando defende uma bola alta, o guarda-redes pode necessitar de usar o lado afastado (braço do lado sem bola) e mão para desviar a bola. Os olhos devem estar conectados com a bola em qualquer altura. Por conectados queremos dizer “olhar sempre para a bola”. A cabeça deve estar sempre atrás dos braços e estar protegida por eles.

Se não é possível fazer uma defesa limpa, a técnica de flexão deve ser usada.

É desejável aplicar, tanto quanto possível, a mão sobre a bola para se aplicar bastante força no desvio da bola para além do poste. O guarda-redes deve receber serviços múltiplos para qualquer um dos lados da posição de sentado. Gradualmente os serviços devem ser feitos afastados do guarda-redes para que uma maior extensão e alongamento seja exigido. Depois do guarda-redes aprender o próprio posicionamento da mão e do braço e dominar a técnica do uso da bola para atenuar a queda, podemos progredir para a posição de joelhos.

Seguidamente, na lógica progressão de ensino, é o “**mergulho colapso**”. O “mergulho colapso” é executado numa posição de pé. A perna interior (lado do mergulho) dobra ou colapsa para baixar o corpo para o terreno com um mínimo de impacto. Esta técnica deve ser praticada frequentemente, requerendo antecipadamente um bom aquecimento, pois é exigido elevada velocidade nos exercícios de mergulho. O **mergulho de “corte de relva”** é usado para defender remates baixos, em que reduz o espaço aéreo entre chão e corpo esticado para promover uma barreira longa e baixa que não permita que a bola deslize por baixo.

É de evitar aquilo que chamamos como acção do moinho de vento. Aqui o guarda-redes projecta-se demasiado alto, tenta baixar-se, gera muito ar não beneficiando em nada.

O mais espectacular é o **mergulho ascendente ou míssil**. Este mergulho é usado quando é necessário defender uma bola alta ou desviar a bola por cima da barra. A altura é gerada pelo poder explosivo gerado pelo estender rápido das pernas e do momento dos braços e mãos em direcção ao céu. Este poderoso mergulho pode ser precedido por um simples passo de pé arrastado de lado ou por um passo cruzado se um maior alcance é requerido. Este passo de pé arrastado adiciona largura por causa da distância que cobre e o momento que gera. O passo cruzado, seguido por quantos passos arrastados forem necessários, pode cobrir uma maior distância e gerar mais poder. O arrastado é preferido se a bola está percorrer a uma velocidade

mais lenta ou se percorre uma pequena distância. O passo cruzado deve ser usado quando é necessário uma intervenção superior ao comprimento do corpo.

Embora a sua forma técnica esteja correcta, há dois erros comuns frequentes em muitos guarda-redes e que diminuem a efectividade dos seus mergulhos.

Primeiro, alguns guarda-redes mergulham para trás. Segundo, alguns guarda-redes mergulham sempre paralelamente à linha de golo. Isto diminui a máxima largura efectiva que o guarda-redes pode cobrir. O mergulho deve ser feito em perpendicular ao voo da bola para alcançar a maior largura de cobertura. Usualmente, isto significa ir levemente em frente para evitar o deslocamento para trás ou paralelo com a linha, ou seja, o guarda-redes deve caminhar para dentro do mergulho. O corpo deve ser conduzido para o lado e em frente pela perna de dentro (mergulho lateral). Se mergulhar correctamente, a perna direita vai levemente para a frente e para a direita sendo então plantada para ser o alicerce da perna estendida que conduz o corpo no ar. A cabeça, ombros, braços e mãos são projectados em direcção à bola com uma atitude de ataque. Similarmente, quando mergulhar para a esquerda, o pé esquerdo torna-se na prancha de salto da perna que é estendida para criar o poder do mergulho.

Como já mencionámos, para ter poder e largura, o pé de dentro é conduzido para o solo e essa perna é explosivamente estendida. Assegure-se que a bola e os braços aterram primeiro, o joelho do lado de fora é conduzido para cima e sobre o ombro de dentro. No momento da queda, os quadris estão estendidos para fora e as pontas dos pés apontadas para as nuvens. O objectivo quando se aterra é cair na seguinte ordem: bola, braços, ombros, quadris e pernas.

Deve-se sempre cair de lado, não sobre o estômago ou costas. Muitas vezes os ombros aterram ao mesmo tempo que a bola e braços. Lembra-te, a bola não se cansa ou aleija, não parte e nunca tem que ir para o hospital. Nós só temos um corpo e temos que o proteger, por isso usa a bola para amparar a queda.

Após o mergulho, existem três considerações importantes a seguir:

1. Proteger a bola;
2. Proteger o corpo;
3. Recarregar se a defesa não foi completa e a bola está ainda em jogo, chama-se “terminar a defesa”.

Proteger a bola

Depois do guarda-redes aterrar, a bola deve ser protegida devendo os antebraços e as mãos estarem atrás e no topo da bola. Logo que o controlo é obtido, a bola deve ser recolhida ao peito com os braços em volta dela. O joelho de cima deve ser movido em direcção ao peito para proteger a bola e o guarda-redes

Protega-se!

O braço que está agora no topo da bola deve ser também usado para proteger a face. Isto acontece naturalmente quando o braço está estendido para o mergulho. A perna do lado de fora, agora topo, deve permanecer levantada para proteger a área média e baixa do corpo (como acima referido).

Esta posição da perna é similar à posição do joelho levantado quando se salta para fazer uma defesa alta.

Recarregamento

Finalmente, se a defesa não foi terminada na primeira intervenção deves reposicionar rapidamente os teus pés e assumir a “posição base”.

O recarregamento será mais bem executado se não forem usadas as mãos para nos levantar do terreno. Recarregando desta maneira, as mãos ficam livres na frente do corpo para a próxima defesa. Por exemplo, depois de mergulhares para a tua direita, estás estendido no chão sobre o lado direito do teu corpo. Deves, então, imediatamente propulsar a tua cabeça, braços e ombros usando a tua perna como contra-balanço para explosivamente te moveres para a esquerda a fim de obteres três pontos de contacto procurando atingir a “posição base”. Neste caso, estes três pontos de contacto incluem o joelho, peito e sola do pé esquerdo. Uma vez que estes três pontos estão em contacto com o solo, deves empurrar explosivamente.

Se a defesa não pode ser feita no contacto com a primeira bola, então a velocidade de carregamento torna-se muito importante,

Rebolar / Enrolar

Para reduzir o impacto dos altos/grandes mergulhos e assumir rapidamente a posição dinâmica de distribuição, o enrolar do corpo é bastante efectivo. O rebolar é iniciado colocando a bola como é normalmente feito, e então, rodar sobre o ombro com a bola. Isto permite o momento de mergulho ser convertido em energia que ajuda o guarda-redes retomar imediatamente uma

posição adequada dos pés. O guarda-redes pode agora surpreender a oposição por uma distribuição rápida para iniciar o ataque.

A decisão de mergulhar!

A decisão de quando se tem que mergulhar é muito simples. Deves usar o mergulho para defender quando não há outra maneira para alcançar a bola. Porquê alguma relutância em mergulhar? Se permaneces nos teus pés podes mudar de direcção. Uma vez que deixas os teus pés (pés fora do chão) é um compromisso total. Não podes mudar de direcção no meio do mergulho. Tens de tomar a decisão correcta na primeira decisão.

Deves usar o mergulho “corte de relva” para bolas baixas e o “ascendente ou míssil” para as bolas altas.

Prática

Métodos de treino da SGA - Exemplos

Começa com a progressão técnica que foi descrita anteriormente. Inclui: sentar, ajoelhar, de cócoras e de pé. O serviço, sempre que possível, deve ter em consideração simulação idêntica à esperada em jogo. O objectivo da fase inicial é desenvolver confiança na técnica através de incrementos graduais, em tempo e intensidade, emparelhada com execuções bem sucedidas.

Servir à direita e à esquerda

Mergulho fácil. Depois de uma corrida curta serve a bola para o lado e faz um mergulho fácil depois dum salto. Trabalha na forma da extensão. Uma variante é o guarda-redes correr atrás do servidor que atira as bolas para o lado à sorte.

Recarregamento

O servidor ajoelha-se e segura a bola a uma distância de 2 a 3 pés do solo e à frente dos pés do guarda-redes. Ao comando o guarda-redes ataca a bola fazendo uma defesa de mergulho tirando a bola fora das mãos do servidor. Pode-se adicionar intensidade a este exercício aumentando a altura da bola ou o servidor deixa-la cair para que o guarda-redes faça a defesa antes dela tocar no chão. Servir para a direita e esquerda – mergulho completo. Serviço ao acaso. À medida que a confiança aumenta e a forma melhora, aumenta o tempo, ritmo e intensidade dos exercícios.

Voo duplo

Os guarda-redes posicionam-se junto a um poste. O serviço é feito para o meio da baliza para uma defesa em mergulho. O guarda-redes recarrega e recebe um serviço para o poste afastado.

De Poste a Poste

O guarda-redes inicia a meio da baliza. Desloca-se lateralmente à direita ou esquerda, toca no poste, sendo então o serviço efectuado requerendo um mergulho para fora da linha de golo. Repetir o exercício privilegiando o movimento lateral, reversão da direcção, forma de mergulhar e recarregamento rápido

Prática da Extensão Clássica

Uma maneira de incrementar extensão é praticar mergulhando por cima de obstáculos. Talvez o melhor obstáculo seja uma corda amarrada a um dos postes da baliza. Pode facilmente ser levantada à medida que a dificuldade aumenta e não magoará se a técnica utilizada durante os níveis de aprendizagem não for a correcta, ao contrário do que poderá acontecer se utilizarmos obstáculos duros.

Mergulho giratório

Um outro exercício para praticar extensão começa com o guarda-redes a meio da linha de golo, voltado para a baliza, de costas para o servidor. O guarda-redes aponta na direcção que quer que vá o serviço. Se o guarda-redes aponta para a direita ele volta-se sobre o pé direito e abre em direcção ao servidor com a perna esquerda de maneira que o mergulho seja feito na linha de golo.

“Ring” do Gaspar

Cria o ring fazendo um quadrado de 7x7 metros com quatro bolas. Esta área pode ser ajustada para os jogadores dos quadros juvenis mais baixos. Numera todas as bolas. Este exercício, bastante popular, começa com o guarda-redes no meio do ring e o treinador algures fora do ring com bolas adicionais. O objectivo deste exercício é ganhar prática mergulhando para bolas baixas, recarregando e mergulhando para bolas médias e altas. O exercício começa quando o treinador chama pelo número da bola. O guarda-redes deve imediatamente deslocar-se em direcção à bola e executar um mergulho “corte de relva” para capturar a bola. O guarda-redes larga bola, recarrega e mergulha para defender a bola média ou alta entregue para extensão completa onde o servidor a colocar dentro do campo.

Aerotransporte

Este exercício é designado para praticar, extensão, facilitar movimento no meio de outros jogadores e adicionar centímetros ao mergulho. Isto ajudará a demonstrar aos guarda-redes que eles podem mergulhar mais longe do que imaginam. O guarda-redes alinha atrás e ligeiramente para o lado do jogador parado, em ordem para fazer a defesa, passa pela frente do jogador parado. Pode-se adicionar o desafio limitando o uso das mãos ao guarda-redes. A defesa deve ser feita com a cabeça, peito ou outra parte do corpo. Isto requer alguma coragem mas depois de algumas vezes os guarda-redes ficarão surpreendidos pela quantidade de terreno que podem cobrir. A capacidade de fazer cobertura sem as mãos estende o alcance, permitindo que quando se use as mãos a capacidade de extensão seja maior.

Defesa Duas Balizas

Coloca dois cones na linha de 5,5 metros imediatamente opostos aos dois postes da baliza. Usa dois servidores. Posiciona o primeiro servidor ao longo da linha de golo fora da área de penalty no lado direito. Posiciona o segundo servidor à mesma distância mas no lado oposto da baliza cujos postes são cones. A acção começa com guarda-redes posicionado no poste da direita virado para o primeiro servidor. O primeiro servidor dirige a bola em direcção ao cone. O guarda-redes faz a defesa “cortador de relva” e imediatamente recarrega. O segundo servidor envia a bola voada em direcção ao ângulo superior do poste afastado. O guarda-redes deve usar a técnica do cruzamento e a técnica da bola alta para terminar a defesa. Esta sequência é repetida várias vezes. Depois o mesmo exercício é feito mas a começar no poste oposto, de forma a melhorar o mergulho para o lado contrário.

Voo enérgico

O exercício voo enérgico começa com um cruzamento imaginário do flanco. O guarda-redes começa no poste mais próximo do cruzamento imaginário. O servidor está posicionado perto da marca de grande penalidade. O guarda-redes inicia o exercício seguindo para o poste para cobrir o cruzamento. O servidor “redirige” a bola na direcção do poste afastado. Logo após a recuperação um segundo serviço é feito para o poste mais próximo. Depois de várias repetições, o exercício é repetido com início no outro poste.

Voo rápido

Seis bolas são colocadas na linha de 16,5 metros, três em frente de cada poste. Dois servidores posicionam-se atrás de dois grupos de três bolas. As seis bolas são chutadas de modo correcto em sucessão rápida e da seguinte maneira: O guarda-redes começa no poste direito. O Servidor 1 remata em direcção ao poste oposto para mergulho “corte de relva”. Servidor 2 remata para o

poste de partida. As próximas duas bolas são servidas da mesma maneira à meia altura e as duas finais são servidas em voo alto na mesma sequência.

Rebolar (roll out)

Guarda-redes de cócoras segura a bola no solo à direita do ombro. O guarda-redes executa uma cambalhota para a direita e aparece numa posição de distribuição, pronto para atirar a bola. Repetir para a esquerda. Aumenta a intensidade e dificuldade iniciando a partir da posição de pé.

Conclusão

Subir para fazer o mergulho pode ser espectacular e efectivo. Contudo, só se deve voar quando é necessário. Voar quando não é necessário é arriscado, pois aumentam as lesões e ressaltos e é impossível mudar a direcção durante o voo. O guarda-redes ganha experiência depois de defender muitas bolas. Muitas vezes outro guarda-redes é o colega ideal para treinar, mas um jogador de campo também o fará. Boa sorte. Esperamos ter-te ajudado ou ao teu guarda-redes para novos voos.

15- O JOGO TREINA O GUARDA-REDES

FOCO

Nós devemos ligar o guarda-redes e os jogadores de campo. Treinar grupos de guarda-redes numa “ilha” separada, duma maneira rápida e isolada, não desenvolve completamente o guarda-redes para o seu máximo potencial. Para criar-mos um padrão de actuação do guarda-redes, como treinadores devemos exigir que ele jogue o jogo. ***O jogo é o melhor treinador do guarda-redes.***

Estabelecendo este ambiente nós podemos focar no seguinte: decisões efectivas por própria avaliação, acção física resultando em soluções correctas, distribuir para possuir e organizar através de expressões verbais e corporais.

O nosso objectivo é também incrementar a pressão e encorajar o poder de decisão.

DESAFIOS:

1. Guarda-redes dentro duma grelha da largura de uma baliza. Jogadores de campo estão fora da grelha na posse da bola. Jogadores chamam pelos nomes dos jogadores, e o guarda-redes move-se rapidamente para se posicionar entre os cones. Jogadores servem a bola e o guardião faz a defesa. Repete.
2. Dois guarda-redes na grelha voltados em direcções opostas, com jogadores de campo fora da grelha e posse de bola. Os guarda-redes controlam quem chuta. Depois da defesa eles movem-se com rapidez para o outro lado para fazer uma outra defesa. Remates altos, médios e baixos podem ser dados. Aumenta o grau de exigência colocando jogadores de campo dentro da grelha para restringir a acção do guarda-redes.
3. Em duas balizas regulamentares, afastadas 27,5 a 36,5 metros. Divide os jogadores de campo e coloca-os em frente de cada baliza. Guarda-redes faz um remate para a baliza oposta. O guarda-redes recebedor executa uma defesa tipo bola alta com pressão dos jogadores de campo. Guarda-redes defensor distribui para o jogador alvo. Os jogadores de campo inactivos executam um exercício designado.
4. Dois jogadores de campo, cada um com bola de futebol, mais um guarda-redes. Um jogador chuta no ar uma bola alta enquanto o outro remata uma bola baixa. O guarda-redes defende primeiro a bola baixa, e depois a bola.

5. Cinco grupos de dois jogadores, uma bola por grupo. Um guarda-redes na baliza. Balanço de guarda-redes na área de golo. Os elementos dos grupos de dois jogam a um toque. Dois grupos em cada um dos flancos, afastados cerca de 20 metros em dois diferentes ângulos para a baliza. O último grupo, finalizador, está afastado cerca de 35 metros. Bolas cruzadas dos flancos que serão rematadas pelos jogadores que vêm em corrida. Podem ser bolas altas, medias ou baixas. Rotação do guarda-redes. É um exercício de finalização.
6. Duas balizas regulamentares, um bom número de bolas numa linha e duas linhas de rematadores. Numa das linhas, um jogador toca para a outra linha de rematadores que têm três opções: rematar, situação isolado contra o guarda-redes ou tocar a bola para o flanco para um cruzamento.

16- TREINO COM MINI BOLA

A maioria dos erros dos guarda-redes não é resultado de factores físicos. Muitas das vezes ocorrem devido a um pobre sistema visual. O sistema de visão recebe a informação e passa-a para o cérebro. Se a informação não é transmitida a níveis óptimos, obviamente que a actuação física será perturbada.

Apesar de importante, o treino de visão é muitas vezes esquecido, devendo haver o cuidado de se efectuar o treino de habilidade visual.

O olho de observação deve perceber a mente do atacante. Deve estar atento à situação do jogo. Os olhos focam largamente, vendo o ataque em geral, a condição da defesa e o balanço da ofensiva.

O guarda-redes deve reconhecer os pontos fortes e as fraquezas da ocasião. Ele deve concentrar-se em efectuar a defesa e no relançar do ataque. O Futebol é um jogo de mobilidade constante, tal como, a acuidade visual, a profundidade de percepção, a perseguição com a vista e a velocidade de focagem.

Para treino de melhoria das funções visuais, podemos utilizar vários tipos e tamanhos de bolas (ténis - tamanho 1, ½ ou 2; futebol - 3 diferentes dimensões). O objectivo é juntar as bolas que são mais pequenas que o tamanho 5 da bola de futebol. Como estes objectos são mais pequenos, que o normalmente utilizado, e podem ser lançados a uma maior velocidade, requerem maior concentração e agilidade. Os serviços são feitos à mão.

Exemplos:

1. O guarda-redes coloca um braço atrás das costas e com a outra mão tenta agarrar as mini bolas. Troca a posição dos braços. A primeira fase é agarrar com uma mão numa posição estacionária. Na segunda fase, em deslocamento, agarrar com uma mão. A terceira e quarta fase é para praticar o exercício assentado e ajoelhado (agarrar sempre com uma mão).
2. Para melhorar habilidades de desviar também se deve treinar “cortadores de relva” baixos com velocidade. Começa pela posição de sentado e a seguir avança para as posições de ajoelhado e de pé. A primeira série é iniciada perto do guarda-redes. A distância de cada série é aumentada até atingires a linha de 18 jardas (16,5 m).

3. Serve as bolas e tenta atingir a barra da baliza. O guarda-redes defende com a ponta dos dedos por cima da barra. O guarda-redes evita que a mini bola bata na barra.
4. Serve as bolas a cerca de 25 metros da baliza. O guarda-redes salva com um soco. Serve de vários ângulos.
5. O guarda-redes está na baliza. Há três servidores na linha de 16,5 metros. Todos os três servidores simulam servir com a mão e ao mesmo tempo. Eles estão separados 5m entre si. Antes de atirarem a bola combinam quem a atira. O guarda-redes terá que reconhecer rápida mente qual é a bola que foi lançada e reagir instantaneamente. Na segunda fase posicionam-se dois servidores no canto da área de golo e na terceira sobre a linha da grande área em posição frontal.
6. Coloca o guarda-redes voltado para a parede. Começa a 5 metros da parede. Dois servidores, um em cada lado. Os servidores alternam lançamentos. Serviços podem ser baixos, médios ou altos. O guarda-redes reage para defender. Entre cada série o guarda-redes aproxima-se da parede. Termina com uma sucessão rápida.
7. Numa sala de exercícios apaga as luzes, para que fique o mais escuro possível. Um estroboscópio é utilizado piscando a alta velocidade. Serve aos guarda-redes lançamentos fracos. Logo que o guarda-redes esteja mais confortável, incrementa gradualmente a velocidade dos remates e diminui a velocidade da luz.

17- DEFENDER AS REDES – TÉCNICA BUNGIE - Alex L. Parra (SGA - Director regional)

Definição

Considera-se defender à Bungie, um tipo de treino baseado no movimento contra a resistência controlada. Esta resistência sobrecarrega os movimentos dos guarda-redes, encorajando-o para aplicar um esforço muito maior do que aquele que faria num ambiente de treino normal.

Estamos a criar uma condição de sobrecarga. Um aparelho constituído por 4 câmaras-de-ar de bicicleta cria resistência. Os tubos estão atados uns aos outros de tal maneira que uma ponta forma uma correia para ser usada pelo guarda-redes. A outra ponta é segura e controlada pelo treinador.

Benefícios

Eu tenho experimentado os benefícios do treino Bungie em duas perspectivas. Como guarda-redes o treino Bungie tem sido parte da minha rotina pessoal nos últimos sete anos. Tenho utilizado o Bungie com todos os guarda-redes que tenho treinado a variados níveis de habilidades, idades e com elementos de ambos os sexos.

Os benefícios e resultados são tremendos. Os guarda-redes divertem-se com este método dinâmico de treino.

Benefícios para os guarda-redes:

1. Aumento de poder explosivo;
2. Vigor anaeróbico desenvolvido;
3. Centímetros adicionadas no salto vertical;
4. Duma maneira geral, poder intensificado;
5. Motivação para treinar é estimulada;
6. Redução do risco de lesões.

Benefícios para o treinador de guarda-redes

1. Treino económico e tempo de treino reduzido;
2. Treino mais eficiente e independente;
3. Excitamento adicionado às sessões;
4. Custo efectivo;
5. Os guarda-redes mentalmente envolvem-se mais;

6. De uso simples. Nenhuma necessidade específica são requeridas para utilizar o Bungee;
7. Cria um ambiente bastante suportável e positivo;
8. Aumenta a interacção entre treinador e guarda-redes.

Sessão de treino Bungee

Dividimos o treino Bungee em quatro categorias:

- Desenvolvimento técnico

O desenvolvimento técnico e manutenção devem ser feitos em progressão e repetição ajustadas e com pressão reduzida. Exemplo:

- a) Agarrar bolas de relvado baixas;
- b) Utilização do simples “mergulho colapso”, ênfase no recarregamento;
- c) Um passo. Extensão baixa. Mergulhar em ângulo;
- d) Defender em estilo “desvios”

- Treino de repetição

Execute todos os exercícios básicos acima usados. Contudo, este método foca em executar estas actividades sob pressão por incremento de repetições. Vigiar o nível de fadiga. Permitir ao guarda-redes recuperar e então repetir novamente. Estabelecer um registo de forma que o guarda-redes esteja atento do seu nível máximo de fadiga.

- Marcar o treino

As actividades que o guarda-redes, no treino de ginásio com pesos, faria para melhoria de específicos grupos musculares podem agora ser substituídas pelo treino Bungee. O maior benefício do treino Bungee é poder isolar músculos específicos e ao mesmo tempo combinar a actividade com uma componente específica do treino de guarda-redes. Isto é treino económico. Como exemplo, o guarda-redes pode fazer o trabalho de pernas e ao mesmo tempo estar amarrado ao aparelho Bungee e treinar o agarre da bola.

- Treino “Pliométrico”

Treino Pliométrico refere-se a um tipo de treino que é enfatizado por execução de exercícios que requerem áreas musculares específicas para trabalhar contra a resistência.

Exemplo de algumas actividades pliométricas:

1. Levantamentos de calcanhares. O guarda-redes amarra-se ao aparelho Bungie e “isola” o músculo “calf” (parte baixa e traseira da perna) para que nenhum outro músculo esteja envolvido no salto. O guarda-redes tentará defender a bola no seu ponto mais alto;
2. Aplicar a mesma actividade, agora “isola” o músculo da coxa. Da posição de partida do guarda-redes faz uma série de repetições tentando no salto vertical alcançar o máximo. Guarda-redes deve tentar ser bastante explosivo para com a bola;
3. Encorajar o guarda-redes para atacar a bola atirando a bola alta e média. A bola só pode saltar uma vez. O guarda-redes deve impedir a bola de saltar duas vezes;
4. Podes combinar vários serviços diferentes. Serve uma bola baixa para “mergulho colapso” seguida rapidamente de uma bola alta na direcção oposta;
5. Serve de um lado ao outro utilizando duas bolas de futebol. Para aumentar alcance, serve rapidamente e estende a distância de cada serviço.

Conclusão

O treino Bungie tem provado que resulta. É divertido, efectivo e encorajado pela escola SGA.

Lembra-te que a segurança está primeiro. Certifica-te que o Bungie está atado correctamente ao guarda-redes e no fundo do poste da baliza. A baliza tem de estar fixa. Inicia lentamente e então aumenta as exigências da actividade. Um bom e sólido aquecimento e arrefecimento é necessário. Supervisionamento é devido. O treinador deve estar sempre em posição de observar e ajudar o guarda-redes.

Concentração é a chave mágica que abre a porta para a finalização, centrando os nossos esforços em alguns objectivos maiores. Com ela a nossa eficiência aumenta e completa os nossos projectos. Quando concentrados, focamos objectivos e estamos no caminho certo para a vitória.

18- ACTIVIDADES DE COMBATE ENTRE GUARDA-REDES

Objectivo

Criar um ambiente intenso e desafiante entre os guarda-redes. As arenas competitivas são obtidas como resultado de supervisão e registo dos resultados.

Fase Um – Impacto baixo / Desafio não directo

Exercício # 1 – Dois ou três guarda-redes sentados e separados por cerca de 11,5 metros. Uma bola de futebol. O guarda-redes agarra e serve com uma mão. Regista resultados por número de bolas deixadas cair por guarda-redes.

Exercício # 2 – 12 bolas de futebol espalhadas pela área de golo. Um guarda-redes faz o maior número de defesas possíveis durante 45 segundos. Contagem do número de defesas. Aumenta a exigência com outro guarda-redes a driblar na pequena área.

Exercício # 3 - Cria uma grelha utilizando os dois postes da baliza. A partida inicia em um dos postes. Quatro servidores. Essencialmente tens quatro balizas. Um remate é feito para cada baliza. Guarda-redes completa uma rotação e a seguir reverte a direcção. Conta o número de defesas e o tempo que levou a completar duas rotações.

Exercício # 4 - Distribuição, precisão e distância. Coloca o guarda-redes a desenhar um curso que incorporará todos os métodos de distribuição. Isto pode ser efectivo quando um impacto baixo é desejado.

Exercício # 5 - Três guarda-redes, dois deles nos dois postes voltados para o campo. O Guarda-redes que defende posiciona-se na frente dum servidor. Defende a bola do servidor #1 e move-se para defender do servidor #2. Os servidores apenas deixam cair a bola. A duração desta actividade é de 45 segundos. Contar número de defesas.

Exercício # 6 – 3 x 3 & guarda-redes. Jogadores fora da área de golo. Guarda-redes na baliza. A missão do guarda-redes é distribuir com exactidão durante um minuto. Contar o número de posse de bola e reduzir as intercepções.

Exercício # 7 – Guarda-redes na baliza, servidor a meio campo. Alvos posicionados nas linhas finais. Servidor remata bolas baixas para a baliza. Representação gráfica deve considerar:

- a) Tempo de velocidade e contacto com os pés;
- b) Distância coberta;
- c) Precisão da distribuição dos pés para os alvos.

Exercício # 8 – Guarda-redes posicionado a 6, 12 e 18 metros (linha pequena área, penalty e grande área). Bolas enviadas pelo ar sobre o guarda-redes. Anotar golos cedidos e distância dos remates efectuados.

Exercício # 9 – Guarda-redes na baliza. Rematadores fora da área. Dois cones, cada um colocado a 1,8 metros do poste de golo. Defesas feitas entre o cone e o poste valem 2 pontos, feitas entre os dois cones valem 1 ponto, golos cedidos entre poste e cone reduz 1 ponto; golos cedidos entre cones reduz 2 pontos.

Exercício # 10 – Seis jogadores de campo, 3 bolas, um guarda-redes na baliza. Jogadores de campo movimentam-se e trocam a bola entre si. O guarda-redes deve avaliar a situação e distribuir para um jogador livre. O jogador que recebe devolve a bola rematando para o guarda-redes. Anota o número de defesas bem sucedidas em 2 minutos.

Exercício # 11 – Luta de guarda-redes. Duas balizas regulamentares separadas por 18 metros. Um guarda-redes em cada baliza. Competição de um contra um em que cada guarda-redes tenta alternadamente marcar na do adversário. Primeira série é remate do chão, a segunda série é rematar a bola no ar ou meio volley e a terceira série é com à mão. O primeiro guarda-redes que conceda 5 golos perde.

Fase dois – Incrementar impacto através do 1 contra 1. Combate de guarda-redes

Exercício #1 – Dois guarda-redes de costas para o treinador de guarda-redes, começando na linha das 18 metros (grande área) voltados para a baliza. Ao comando do treinador, eles caminham em direcção à baliza. O Treinador dá uma ordem de comando para ele se voltar e defender, lançando nessa mesma altura a bola. Várias defesas são encorajadas. O primeiro guarda-redes a efectuar 10 defesas ganha.

Exercício # 2 – Dois guarda-redes estão posicionados, um em cada poste (sentados ou de pé). Treinador do guarda-redes serve bolas voadas. Guarda-redes desafiam-se para ganhar. Guarda-redes que primeiro defenda 10 é vencedor.

Fase três – Incrementar Impacto por: guarda-redes contra equipa e guarda-redes

Exercício # 1 – Dar números a todos os jogadores. Eles estão em posse de bola fora da linha de 18 metros, Um ou dois guarda-redes na baliza. Treinador chama um número, e o jogador correspondente ataca para o golo, simulando uma situação de defesa com um jogador isolado. Fazer gráfico de defesas feitas, golos cedidos e vezes que o rematador foi forçado a falhar.

Exercício # 2 – 3 + 3 + GK. Meio campo. Todos os terceiros passes devem ir para o guarda-redes da equipa. Guarda-redes deve desafiar para ganhar posse de bola. Manter resultados por número de posse dentro num tempo especificado.

Exercício # 3 – Três atacantes e dois defesas na área de golo. Pelo menos 6 a 8 jogadores de campo servindo bolas altas. Dois guardiões em “combate” pela mesma bola. Quem fizer mais defesas ganha.

Exercício # 4 – Quatro jogadores de campo e dois guarda-redes. Os quatro jogadores estão na área restrita. Dois guarda-redes, com uma bola, começam no centro da grelha. Guarda-redes em possessão serve a bola para um jogador de campo, que a toca para trás. O segundo guarda-redes desafia e tenta interceptar. Diagrama o número de defesas e o número de intercepções num exercício de 45 segundos. Nas primeiras séries, do primeiro toque do jogador sai bola baixa, nas segundas séries já sai bola voada.

Escolha – O nosso maior poder é o poder de escolher. Podemos decidir onde estamos, o que fazemos e o que pensamos. Ninguém nos pode tirar o poder de escolher. É unicamente nosso. Podemos fazer o que queremos. Podemos ser aquilo que quisermos ser.

19- ANEXOS

MARCAÇÃO DO COMBATE DO GUARDA-REDES

Fase Um – Impacto baixo – Desafio indirecto

<p>Exercício # 1</p> <p>Número de bolas deixadas cair pelo guarda-redes:</p>	
<p>Exercício # 2</p> <p>Número de defesas feitas dentro de 45 segundos:</p>	
<p>Exercício # 3</p> <p>Número de defesas:</p> <p>Tempo para completar duas rotações:</p>	
<p>Exercício #4</p> <p>Comentários na distribuição:</p>	
<p>Exercício #5</p> <p>Número de defesas feitas dentro de 45 segundos:</p>	
<p>Exercício #6</p> <p>Numero de posses de bola:</p> <p>Numero de intercepções:</p>	
<p>Exercício #7</p> <p>Tempo dispendido e contacto com os pés:</p> <p>Distância percorrida:</p> <p>Precisão de distribuição:</p>	
<p>Exercício #8</p> <p>Golos cedidos:</p> <p>Distância dos remates:</p>	
<p>Exercício #9</p> <p>Defesas entre poste e cone:</p> <p>Defesas entre cones:</p>	

Golos entre poste e cone:	
Golos entre cones:	
Exercício #10	
Numero de distribuições:	
Exercício #11	
Numero de golos cedidos (5 perde):	

Fase Dois -- Incremento Impacto por directo 1 contra 1 combate do guarda-redes

Exercício # 1	
Numero de defesas (10 ganha):	
Exercício # 2	
Numero de defesas (10 ganha):	

Fase Três – Incremento Impacto por guarda-redes contra team e guarda-redes

Exercício #1	
Numero de defesas:	
Numero de golos cedidos:	
Numero de falhas forçadas:	
Exercício #2	
Número de posses de bola:	
Exercício #3	
Numero de defesas:	
Exercício #4	
Numero de intercepções:	
Numero de defesas:	