



O GUARDA- -REDES TAMBÉM JOGA

Nesta edição,
230 exercícios
de treino
+ **49** online

GUIA PARA
PROFISSIONAIS

RICARDO REBELO-GONÇALVES



O GUARDA-REDES TAMBÉM JOGA

Guia para profissionais

Autor

RICARDO REBELO-GONÇALVES



Lidel – edições técnicas, lda.
www.lidel.pt

ÍNDICE

AUTOR	VI
PREFÁCIO	VII
<i>Ricardo Pinto Pereira</i>	
SIGLAS E SÍMBOLOS	IX
PONTAPÉ DE SAÍDA	XI

PARTE I – O FUTEBOL NÃO É UMA CIÊNCIA, MAS...

1. EXISTEM CIÊNCIAS DENTRO DO JOGO	2
Teoria versus prática	2
Perfil e indicadores de <i>performance</i> do guarda-redes	4
O que faz o guarda-redes em jogo?	10
Como treina o guarda-redes?	13
Padrões percetivos do jogo do guarda-redes	18

PARTE II – MODELAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO JOGO

2. ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL E FUNCIONAL	24
Pensar específico, pensar coletivo e pensar o jogo	24
3. PRINCÍPIOS DE AÇÃO DO GUARDA-REDES	26
Princípios de ação ofensivos	27
Princípios de ação defensivos	28
4. DIMENSÃO CONTEXTUAL NOS PRINCÍPIOS DE AÇÃO DO GUARDA-REDES	29
Distribuição	29
Suporte	29
Prevenção	30
Eficácia	30
5. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS DE SUPORTE	32
Individuais	32
Coletivas	50
Comunicação	55

6. TREINO/ENSINO DE GUARDA-REDES	60
Metodologia(s) de treino específico do guarda-redes	60
Planeamento do treino	66
Como organizar o microciclo?	72
Como organizar a unidade de treino?	77
O exercício de treino	80
O papel do treinador de guarda-redes	84

PARTE III – OPERACIONALIZAÇÃO E PROPOSTA DE EXERCÍCIOS DE TREINO

7. ATIVAÇÃO	92
Lúdicos	92
Aquecimento específico de treino	97
Aquecimento de jogo	102
8. LANÇAMENTO	105
Técnica corretiva	105
Situação corretiva	110
Formas jogadas	116
9. CONSTRUÇÃO	122
Técnica corretiva	122
Situação corretiva	128
Formas jogadas	134
10. PASSE ATRASADO	141
Técnica corretiva	141
Situação corretiva	147
Formas jogadas	154
11. CONTROLO DA PROFUNDIDADE	160
Técnica corretiva	160
Situação corretiva	165
Formas jogadas	171
12. CRUZAMENTO	177
Técnica corretiva	177
Situação corretiva	182
Formas jogadas	188

13. DEFESA DE BALIZA	194
Técnica corretiva	194
Situação corretiva	200
Formas jogadas	207
14. 1X1	214
Técnica corretiva	214
Situação corretiva	220
Formas jogadas	226
15. TREINO INTEGRADO	232
Setoriais e grupais.....	232
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	239
POSFÁCIO	243
<i>Vitor Severino</i>	

AUTOR

Ricardo Rebelo-Gonçalves

Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens pela FCDEF-UC. Doutorado em Ciência do Desporto, Ramo em Treino Desportivo pela FCDEF-UC. Treinador UEFA B e Treinador de Guarda-redes no Caldas Sport Clube. Professor Adjunto Convidado na Escola de Educação e Ciências Sociais no Instituto Politécnico de Leiria em cursos de licenciatura e mestrado. Foi treinador de Guarda-redes na Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (OAF), tendo ainda cumprido as funções de Coordenador Técnico para o Departamento de Treino Específico de Guarda-Redes. Foi treinador de guarda-redes no Anadia Futebol Clube e na formação do Caldas Sport Clube. Colabora também na organização de atividades de formação dirigidas a treinadores e técnicos de exercício físico. Autor e Coautor de diversas publicações científicas.

PREFÁCIO

Há encontros que ficam. Conheci o Ricardo Rebelo-Gonçalves há muitos anos, na conferência de Vila Nova de Poiares. Recordo-me que, entre cafés, apresentações e mesas redondas, existia uma motivação que o movia – um desejo profundo de entender melhor o guarda-redes e de o ajudar a crescer, não apenas como executor, mas também como ser pensante. Desde então, tenho seguido com admiração o seu caminho, que se foi tornando cada vez mais claro e necessário.

Escrever este prefácio é, por isso, mais do que um gesto de amizade. É um reconhecimento justo de uma obra que honra a posição, desafia o treinador e propõe um modelo reflexivo, científico, sensível e mais humano de olhar o treino.

Ricardo é treinador, investigador e professor universitário. Mas, mais do que os títulos, é alguém que sabe pensar o jogo com profundidade e comunicar com clareza. Em *O guarda-redes também joga – Guia para profissionais*, não entrega fórmulas fechadas – entrega perguntas, dados, reflexões e caminhos. Propõe um treino que não se esgota na repetição de gestos e passa a ser construção de conhecimento do jogo, de tomada de decisão e de adaptação à imprevisibilidade. Um treino que tem como ponto de partida o humano – enquanto ser pensante e reflexivo das suas próprias práticas.

Este livro desmonta, com base científica e experiência de campo, muitos dos paradigmas tradicionais associados ao treino de guarda-redes. Convida-nos a deixar para trás a figura do treinador como reprodutor de exercícios e a abraçar um novo papel: o de **facilitador da aprendizagem**, de quem **cria contextos de variabilidade**, sabe usar **o erro** e **desafia o atleta a construir as suas próprias soluções**.

E, o mais notável, é que tudo isto não se fica pela teoria. O Ricardo dá corpo a esta visão através de **inúmeras propostas práticas**, com **exercícios concretos, representativos e contextualizados**, sempre alinhados com as exigências reais da posição. Estes exercícios não são isolados do jogo – são o próprio jogo, com as suas incertezas, estímulos e demandas específicas, tanto físicas como cognitivas. O autor inclui ainda reflexões sobre **carga, recuperação e periodização do treino**, reconhecendo que o guarda-redes moderno precisa de ser preparado com a mesma sofisticação metodológica que qualquer outro atleta de alto rendimento.

Ricardo defende que o treinador de guarda-redes é hoje um **designer de contextos significativos**, um **educador tático, motor e emocional**. Alguém que escuta os sinais do jogo, da competição e, acima de tudo, do atleta. Esta nova abordagem estimula a curiosidade, para irmos mais longe no nosso conhecimento sobre ciências do desporto, psicologia e biomecânica.

Entre as muitas ideias valiosas deste livro, há algumas que merecem especial destaque:

- **Treinar não é ensinar respostas, mas provocar perguntas;**
- **A variabilidade e o erro, longe de serem evitados, devem ser cultivados com propósito;**
- **A coordenação não é uma qualidade genérica, mas uma competência específica e essencial da posição;**
- **O guarda-redes não reage por instinto – reconhece contextos, antecipa padrões e decide sob pressão;** sendo muito diferente adivinhar ou antecipar;
- **A tomada de decisão eficaz só é treinável quando exposta à complexidade real do jogo.**

A proposta do Ricardo é clara: treinar guarda-redes é formar jogadores completos. Que usam os pés, as mãos, a voz e o cérebro com igual protagonismo. Jogadores que não se limitam a defender – **lideram, interpretam, organizam e intervêm no jogo com audácia e inteligência.**

Este livro é, por isso, simultaneamente técnico e humano. Científico e poético. Teórico e prático. É um contributo para todos os que treinam, estudam ou simplesmente querem compreender melhor a complexidade e a beleza de ser guarda-redes – essa posição onde se está, por vezes, sozinho, mas nunca isolado do jogo.

Parabéns, Ricardo. Com esta obra, voaste mais alto. E levas-nos contigo. Ao ler-te, voltamos a olhar o treino com olhos ainda mais curiosos e, sobretudo, com mais responsabilidade.

Este livro não é um fim – é um ponto de partida. De conversa, de descoberta e de transformação. Um voo que começa aqui.

Ricardo Pinto Pereira

(Treinador de Guarda-redes de Futebol no Al Ain, Emirados Árabes Unidos.
Detentor da licença UEFA Goalkeeping A)

PONTAPÉ DE SAÍDA

Sejamos honestos: as bolas de ouro, os prémios *man of the match*, as grandes transferências, o número de seguidores ou os grandes contratos e patrocínios parecem estar destinados àqueles que, essencialmente, fazem os golos ou aos que, de forma criativa e com genialidade, os criam. Porque, no final, o golo é mesmo o objetivo do jogo de futebol e o momento mais vibrante para todos aqueles que acompanham este extraordinário fenómeno desportivo. Não admira, então, que crianças e jovens tenham o impulso inconsciente de querer marcar golos como Kylian Mbappé, de imitar os festejos de Erling Halland ou de jogar com e sem bola como Jude Bellingham. Daniel Kahneman¹ refere-se a este fenómeno como as maravilhas de *priming*. Este conceito associativo consiste num pensamento inconsciente que se forma com base nas imagens icónicas que vemos constantemente, e a ausência de uma figura que se imponha nas balizas simplesmente não atrai paixões para esta posição específica. O guarda-redes é mesmo a antítese do jogo, o seu anticlímax. A realidade é esta: ser guarda-redes raramente é uma primeira escolha. Mas o que falta em (re)conhecimento sobra em paixão naqueles que habitam entre os postes da baliza.

O paradigma nas balizas nacionais parece ter vindo a percorrer um caminho positivo no sentido de contrariar a escassez de jovens guarda-redes, que pode ser traduzido em função de talento, contexto e oportunidade. O **talento** é, antes de mais, um conceito dinâmico que minimiza a fraturante temática do inato *versus* adquirido (para um entendimento mais profundo desta dualidade sugiro a leitura de David Epstein²). Não podemos confundir desempenho com potencial – capacidade de responder positivamente aos estímulos de treino/aprendizagem. Por outro lado, o **contexto** refere-se a algo bem mais extenso do que o estímulo de treino/aprendizagem. É um compromisso que decorre do ambiente em que está inserido o atleta e alimenta a sua paixão, entendendo esta como uma forma de vínculo para com o objetivo e uma constante evolução. Um catalisador da capacidade de resiliência, persistência e motivação, em que o património genético constitui “apenas” o bilhete de entrada para assistir ao espetáculo. Isto porque “a prática não é o que se faz quando se é bom. É aquilo que tu fazes e te torna bom”³. Engloba toda uma cultura ou ambiente envolvente que direcione os atletas para um acumular de experiências motoras, mentais e emocionais. Aqui haveria lugar para enorme discussão quanto às metodologias de ensino/aprendizagem de jovens guarda-redes, mas limito-me a resumir a minha opinião através de uma questão: Estaremos nós, treinadores, a treinar/ensinar os atletas como realizar determinados exercícios ou estamos a treinar/ensinar as competências reais e necessárias para o jogo do guarda-redes?

¹ Daniel Kahneman (2011). *Thinking, Fast and Slow*.

² David Epstein (2014). *The Sports Gene – Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance*.

³ Malcolm Gladwell (2008). *Outliers – The Story of Success*.

Por último, o que têm em comum os guarda-redes de sucesso Manuel Neuer, Marc Ter Stegen, Bernd Leno, David De Gea, Iker Casillas, Thibaut Courtois, Michel Preud'homme, Gianluigi Buffon, Gianluigi Donnarumma, Ederson Moraes, Jan Oblak, Vítor Baía, Rui Patrício ou Diogo Costa? Todos tiveram a sua estreia pela equipa principal com uma idade inferior ou igual a 20 anos. Tudo o que estes jovens precisaram para poderem singrar foi de uma **oportunidade**. Certamente, não terá sido a única e decisiva variável no seu sucesso, mas esta terá permitido capitalizar o seu potencial sob a forma de resposta e adaptação a estímulos competitivos para os quais vão revelando graus de prontidão crescentes ou competências de ordem superior e mais complexa – otimização do desenvolvimento individual. Porém, potencial não poderá ser confundido com desempenho atual. Uma criança que se tenha tornado proficiente numa determinada tarefa demasiado cedo pode tornar-se incapaz de absorver novas informações, criando resistências à aprendizagem, experienciando problemas de manutenção e desenvolvimento da sua motivação e acabando até por se sentir no direito de ganhar. Talvez o próprio processo de seleção ao longo da formação deva estar sujeito a uma reflexão, dado que selecionamos com base no tamanho corporal (principalmente estatura e envergadura) e nos aspetos técnicos, em vez de procurarmos atitude e mentalidade.

Mas o presente livro não é focado na seleção e no desenvolvimento de jovens guarda-redes, embora possa ajudar a clarear algumas ideias. Na realidade, trata-se de providenciar uma base metodológica que possa sistematizar e dotar os treinadores de informação útil para poderem enquadrar e planear os conteúdos a desenvolver nos seus atletas, isto é, trata-se do processo de desenvolvimento do projeto inacabado que é o guarda-redes. Como diz Rasmus Ankersen⁴, na sua extraordinária viagem aos segredos que se escondem por detrás da alta *performance*: “O porquê é a mais poderosa questão no sentido de aumentar a motivação.” Recorrendo uma vez mais a este poderoso olhar sobre os melhores desempenhos, “um vencedor é um perdedor que se autoavaliou”. O livro que o leitor percorre agora é precisamente sobre os “Quês” e os “Porquês”, aqueles que estão na base do “Como”.

O presente livro tem como propósito incitar o leitor ao estabelecimento de (novos) modelos com a finalidade de elaborar esquemas sustentáveis que permitam criar um raciocínio coerente de base, para que as ações de todos os elementos tenham uma mesma conceção de jogo, de treino e de guarda-redes. *O guarda-redes também joga – Guia para profissionais* resulta de uma prática de reflexão e boas partilhas acumuladas, da interação com vários atletas e profissionais, e da experiência da crítica, sujeitando-se, também ele, à análise e apreciação de todos aqueles que dele possam desfrutar. Como me disse uma vez o mestre Fernando Niza (ex-treinador de futebol): “O treinador é o maior ladrão que existe! Onde estiver a decorrer um treino, o treinador vai parar e olhar. Vai roubar ideias ou rejeitá-las, mas vai sempre pensar no que está a observar”. Que este livro seja, então, “alvo de roubo” ou “alvo de rejeição”.

Ricardo Rebelo-Gonçalves
(Autor)

⁴ Rasmus Ankersen (2012). *The Gold Mine Effect*.

Parte II

MODELAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO JOGO

2. Organização estrutural e funcional
3. Princípios de ação do guarda-redes
4. Dimensão contextual nos princípios de ação do guarda-redes
5. Ações técnico-táticas de suporte
6. Treino/Ensino de guarda-redes



Ao comparar as equipas que passaram na fase de grupos e as demais, foi observada uma média de 24,06 ações técnicas defensivas por jogo, com 12,29 defesas e 11,77 recuperações. Os resultados deste estudo reforçam que o principal papel defensivo da posição de guarda-redes é o de prevenir e impedir a frequência de oportunidades de golo do adversário. Os resultados mostraram ainda que as guarda-redes das equipas que se classificaram para a fase seguinte concederam menos golos e menos remates, e realizaram menos ações defensivas, menos defesas dentro da área, menos defesas em pé, menos defesas com as palmas das mãos e menos defesas mal orientadas. Por outro lado, os dados revelaram que as equipas de sucesso são caracterizadas por um padrão de jogo ofensivo, com maior número de ações e de maior precisão. No fundo, percebemos, com estes dados, que a defesa de baliza é, na sua essência, um processo coletivo, no qual o desempenho do guarda-redes vive subordinado. Na Figura 1.1 podemos observar um resumo do perfil de atividade do guarda-redes durante um jogo de futebol.

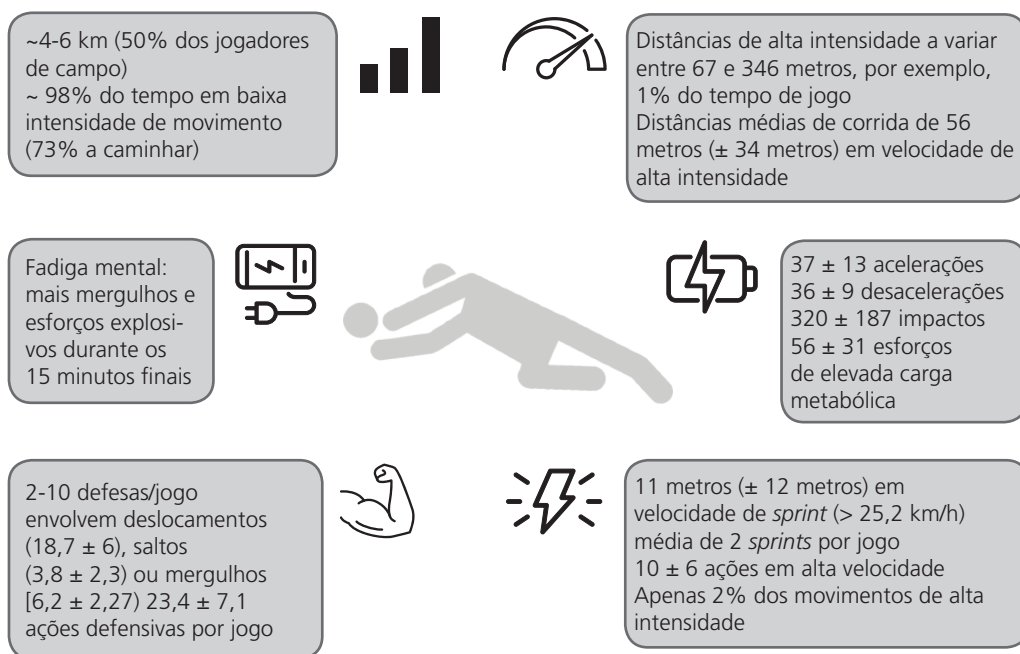


Figura 1.1. | Resumo da atividade do guarda-redes durante um jogo de futebol (adaptado de Di Salvo et al., 2008).

Os benefícios do aquecimento pré-jogo incidem sobre aspetos predominantemente fisiológicos, como aumento da temperatura muscular e dos tecidos, estímulo do fluxo sanguíneo para os músculos ativos, aumento do consumo de oxigénio e do metabolismo anaeróbio, melhoria do movimento coordenado livre e aumento da amplitude articular^[23]. Mas os benefícios da criação de rotinas de aquecimento incluem aspetos psicológicos, como os níveis de ativação e de perceção dos guarda-redes estarem mentalmente mais bem preparados para competir. Entre os treinadores de guarda-redes existe uma

4.

DIMENSÃO CONTEXTUAL NOS PRINCÍPIOS DE AÇÃO DO GUARDA-REDES

Distribuição

- Dar início ao processo ofensivo;
- Promover a construção de ações ofensivas;
- Facilitar o movimento da equipa para o meio-campo ofensivo;
- Orientação do jogo em largura e profundidade;
- Controlo e gestão dos ritmos de jogo;
- Plano estratégico.

A distribuição ocorre num contexto situacional de **lançamento** (início de jogada, mão ou pé, e distância – curta, média ou longa), em que o guarda-redes dá início ao processo ofensivo através de uma bola parada (pontapé de baliza ou marcação de um pontapé livre) ou após recuperar a posse de bola, preparando-se para lançar a bola sem a presença de pressão adversária. O lançamento poderá ser efetuado com a mão ou com o pé, em função da distância e da largura. As diversas soluções técnicas poderão ser utilizadas em função das características individuais do guarda-redes, do plano comportamental da equipa e da resposta adversária, assim como do ritmo a imprimir no início do processo ofensivo – procura de vantagem numérica, posicional, qualitativa, cinética ou socioafetiva nos diferentes espaços de jogo.

Suporte

- Garantir a segurança das ações ofensivas realizadas dentro do centro de jogo;
- Permitir que mais jogadores se posicionem fora do centro de jogo;
- Reduzir o espaço livre no meio-campo defensivo;
- Conservar a posse de bola;
- Promover a construção de ações ofensivas;
- Velocidade de circulação da bola;
- Plano estratégico.

No contexto de **construção** (primeira fase), o guarda-redes envolve-se no processo ofensivo através de jogo corrido. Ao integrar e fazer parte ativa do momento ofensivo, o guarda-redes deve revelar diversas competências no seu jogo de pés – controlo, condução e passe da bola. Além disso, deve revelar a capacidade de entendimento coletivo do jogo, como identificação e procura do espaço e do jogador (curto ou longo), saltar linhas de

A participação do guarda-redes na organização coletiva, quer ofensiva, quer defensiva, está presente fundamentalmente nas ações de suporte coletivas:

- Que tendem a manter a **coerência e sincronização de movimentações** dentro do subsistema, e a **ocupação racional e constante dos espaços**;
- Que procuram uma **resolução eficiente e eficaz de situações momentâneas** do jogo, ainda que de forma temporária;
- Em **esquemas táticos** defensivos (ETD) e ofensivos (ETO).

Quadro 5.1. | Ações coletivas simples e complexas do GR (adaptado de Baranda, 2005).

Coletivas simples	Coletivas complexas
<ul style="list-style-type: none"> • Alívio; • Apoio; • Desmarcação; • Marcação; • Barreiras; • Criação e ocupação de espaços livres; • Permutas; • Coberturas; • Mudança de direção; • Temporização; • Transições. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemas de jogo; • Momentos de jogo; • Ataque posicional; • Ataque rápido; • Pressão, • Recuo; • Defesa à zona, mista ou individual; • Basculação; • Fora de jogo; • Estratégias; • Equilíbrios; • Gestão da velocidade e ritmo do jogo.

Os esquemas táticos têm assumido uma relevância cada vez maior, ao ponto das equipas técnicas incluírem técnicos especialistas dedicados a este momento particular do jogo. Assim, destacamos a importância da intervenção do guarda-redes nos ETD, particularmente no posicionamento, na organização e nos comportamentos adotados neste momento específico do jogo, como podemos constatar nas três ações coletivas que se seguem.

1. Posicionamento
<p>Esquemas táticos</p> <p>Cantos: situação em que o guarda-redes deve demonstrar o seu poderio no jogo aéreo e comando da área, quando possível, e revelar capacidade de organização estratégica e comunicação.</p>
<p>Componentes críticas</p> <p>Esquemas táticos</p> <p>Cantos: o guarda-redes deve: 1) escolher a posição inicial em relação à forma de lançamento do adversário (aberto ou fechado); 2) fazer uma avaliação correta da trajetória em relação ao local onde a bola cairá; 3) de acordo com este último ponto, decidir sair ou não; 4) saber gerir o encadeamento entre deslocamento, impulsão, defesa e receção ao solo.</p> <p>A colocação recomendada é no centro da baliza, com os ombros orientados a 45° da linha média do campo. Esta posição permite atacar a bola no poste mais próximo, abrir a corrida para procurar uma bola direta no segundo poste e manter uma posição ótima de equilíbrio, caso opte por proteção da baliza.</p>

(continua)

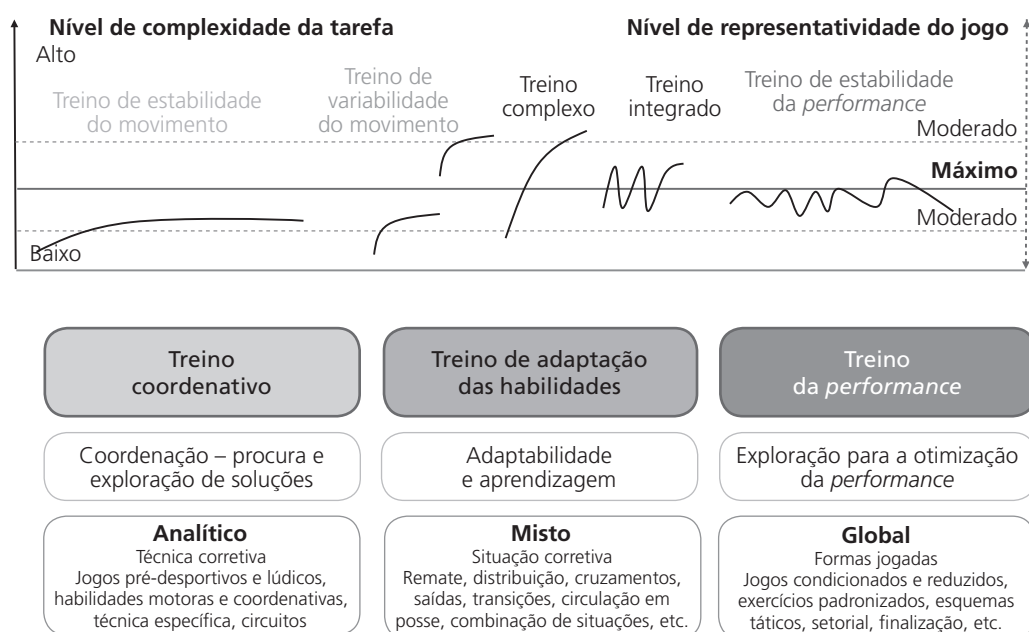


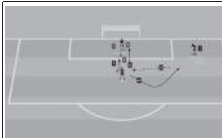


Figura 6.1. | Periodização das metodologias de treino de guarda-redes.
Elaborado a partir de Otte et al.^[50,51], Madir et al.^[47] e Rebelo-Gonçalves^[52].

O “treino coordenativo” está focado na busca e exploração de movimentos de coordenação dentro do ambiente de treino emergente, isto é, esta fase concentra-se predominantemente na aquisição de movimentos fundamentais (por exemplo, interceção frontal e lateral), mantendo constantes as interações jogador-ambiente. Com o objetivo de melhorar a adaptabilidade, a funcionalidade e a robustez das habilidades motoras sob perturbação de ambientes dinâmicos, o “treino de adaptação das habilidades” desafia os guarda-redes a auto-organizarem-se e a adaptarem as estruturas de coordenação com restrições complexas e representativas do ambiente de desempenho dinâmico. De acordo com Otte et al.^[50], podem ser consideradas três sub-etapas:

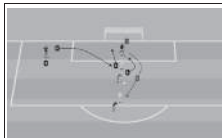
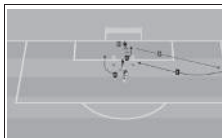

1. Treino de variabilidade do movimento.
2. Treino complexo.
3. Treino integrado.

Pela sua importância no treino específico de guarda-redes, a sub-etapa “Treino de variabilidade do movimento” tem por objetivo desafiar os guarda-redes a procurarem mais ativamente as fontes de informação mais relevantes e a adaptarem microcomponentes das respostas motoras (isto é, “variabilidade dentro da habilidade”), visando melhorar a capacidade de adaptar os parâmetros de movimento em resposta às mudanças de restrições no ambiente. A sub-etapa “Treino complexo” visa confrontar os guarda-redes com múltiplos movimentos através do aumento da complexidade da informação, enquanto o “Treino integrado” visa replicar de perto as interações entre o guarda-redes e os ambientes representativos do jogo. Nestas duas sub-etapas, o treinador pode desenhar um ambiente



J + 1

Data	15/04/2024	Microciclo N.º	43	Nome		Presença	
Hora	18:45	Treino N.º	179 (J+2)	Assin.			
Lugar		Tempo médio	35'	Assin.			
Objetivos	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/>						
Ações técnico-táticas em contexto de cruzamento – recuo para retirar profundidade nas costas e equilíbrio; cruzamento ao 2º poste.							
Momento	Princípio de ação	Intensidade/Complexidade estimada	Material				
Defensivos	Prevenção	Moderada/Alta	5 cones/lacais; 2 insuláveis; discos				
				1) Descrição/Organização: O GR1 começa por avançar (encurtar) e definir posição base (1). Em simultâneo, o GR2 inicia tarefas coordenativas. Em seguida, o GR1 recebe o batimento do TGR e devolve (2). Entretanto, o GR1 define apoios para profundidade (3). O TGR lança para interceção aérea do GR2, enquanto o GR1 recua (4). O GR2 faz passe para o TGR (5). Este finaliza para interceção frontal do GR1 (6).			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 3 repetições			
				2) Descrição/Organização: O TGR começa por lançar para interceção aérea do GR2, enquanto o GR1 recua na baliza (1). O GR2 tira cruzamento para interceção do GR1, com movimento de entrada do TGR e do GR3 ao segundo poste (2). Após interceção, lança à mão para o TGR (3). Este tira novo cruzamento, para movimento de entrada do GR2, do GR3 e do TGR (4).			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 3 repetições			
				3) Descrição/Organização: O TGR começa por lançar para interceção aérea do GR2, enquanto o GR1 recua na baliza (1). O GR2 tira cruzamento para saída a punhos do GR1, na direção do TGR (2). Este realiza condução de bola para cruzamento atrasado com a entrada do GR3, do TGR e do GR2 (4).			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 3 repetições			
Apreciação				Ocorrências			

J - 4


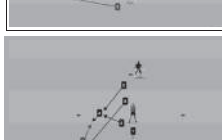
Data	15/04/2024	Microciclo N.º	43	Nome		Presença	
Hora	18:45	Treino N.º	179 (J+2)	Assin.			
Lugar		Tempo médio	35'	Assin.			
Objetivos	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/>						
Ações técnico-táticas em contexto de cruzamento – recuo para retirar profundidade nas costas e equilíbrio; cruzamento ao segundo poste.							
Momento	Princípio de ação	Intensidade/Complexidade estimada	Material				
Defensivos	Prevenção	Moderada/Alta	4 insuláveis; discos; rebounder				
				1) Descrição/Organização: O GR1 inicia com ações de impulso a 1 apoio (1). O TGR lança para saída a punhos do GR1 (2) na direção do GR2 e interceção por parte deste (3). Em seguida, o GR1 desloca-se para constante reajuste posicional do GR1 (4). Sai lançamento a mão do GR3 (5) para finalização com rebounder ou a punhos por parte do TGR (6).			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 3 repetições			
				2) Descrição/Organização: O GR1 começa por ajustar continuamente perante o deslocamento do GR2 (sem bola) (1). De repente, o TGR lança à mão (2) para saída a punhos do GR1 na direção do GR2 (3). Em seguida, sai cruzamento do GR2 para entrada do GR3 e do TGR (4).			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 3 repetições			
				3) Descrição/Organização: 1. O TGR realiza cruzamento frontal para saída a punhos ou interceção aérea do GR1. 2. O GR2 joga no GR3. 3. O GR1 ajusta rapidamente, enquanto o GR3 finta os insuláveis. 4. Remate livre do GR3, com o GR2 a ficar para as segundas bolas.			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 4 repetições			
Apreciação				Ocorrências			

J - 3

Data	15/04/2024	Microciclo N.º	43	Nome		Presença	
Hora	18:45	Treino N.º	179 (J+2)	Assin.			
Lugar		Tempo médio	35'	Assin.			
Objetivos	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/>						
Ações técnico-táticas em contexto de 1x1 – diferenciar ações de vantagem, desvantagem no quílibre, adaptando as técnicas (ataque, parede ou meia espargata).							
Momento	Princípio de ação	Intensidade/Complexidade estimada	Material				
Defensivos	Ataque	Moderada/Alta	3 cones/lacais; discos				
				1) Descrição/Organização: 1. Troca de bola entre o GR1 e o TGR, com o GR2 a ajustar posicionamento de forma constante. 2. O TGR toca para o lado, a simular nauta. 3. Ataque do GR2 perante ameaça do GR3, enquanto o TGR ataca uma das bolas. 4. O GR1 faz parede à bola correspondente.			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 6 repetições			
				2) Descrição/Organização: O TGR joga no GR2 (1). Este recebe de forma orientada (2) e passa ao GR3 (3). Em seguida, este devolve ao GR2 (4), enquanto o TGR ataca uma das bolas. Perante a ameaça eminente, o GR1 sai e realiza parede perante a finalização próxima do GR2 (5). O GR1 recua na baliza (5). O GR2 realiza condução de bola (7) e remate livre ou entrada no 1x1 (8).			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				2 x 6 repetições			
Apreciação				Ocorrências			

*Em ambos os exercícios, podem ser incluídas variantes que introduzam a técnica de meia espargata.

J - 2

Data	15/04/2024	Microciclo N.º	43	Nome		Presença	
Hora	18:45	Treino N.º	180 (J+2)	Assin.			
Lugar		Tempo médio	35'	Assin.			
Objetivos	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/>						
Ações técnico-táticas em contexto de 1x1 (sem vantagem e sem vantagem em espaço cortado) – velocidade na ataque, ação de parede e meia espargata.							
Momento	Princípio de ação	Intensidade/Complexidade estimada	Material				
Defensivos	Fútil	Baixa/Muito Moderada	7 insuláveis; discos				
				1) Descrição/Organização (as minibalas distam ~2 metros entre si): 1. Troca de bola intensa com o pé entre o GR1 e o TGR. 2. A qualquer momento, o TGR deixa cair uma das bolas para ataque do GR2. Simultaneamente, o GR1 contorna a minibaliza do lado correspondente. 3. Ainda no solo, o GR2 lança na direção da minibaliza e interceção/desvio por parte do GR2.			
Séries (repetições x tempo) / recuperação total				4-6 repetições			
				2) Descrição/Organização: 1. Troca de bola intensa com as mãos entre o GR1 e o TGR. 2. A qualquer momento o TGR deixa cair uma das bolas para ataque do GR2. Simultaneamente, o GR1 contorna a minibaliza do lado contrário. 3. Entretanto o TGR recua e realiza remate cruzado para interceção lateral do GR2, que devolve e levanta rapidamente. 4. O GR2, que, entretanto, colocou a sua bola intercedida no solo, finaliza para saída em parede do GR1.			
Séries (reps x tempo) / recuperação total				4-6 repetições			
Apreciação				Ocorrências			

*Em ambos os exercícios, podem ser incluídas variantes que introduzam a técnica de meia espargata.

Figura 6.9. | Exemplo de um microciclo composto por quatro sessões de treino focadas no plano de desenvolvimento individual (ações técnico-táticas em contexto de cruzamento – recuo para retirar profundidade nas costas e equilíbrio; cruzamento ao segundo poste) e no adversário (ações técnico-táticas em contexto de 1x1).


8. Lançamento

Técnica corretiva

Distribuição – lançamento	Lançamento com o pé
Objetivos	Desenvolver a precisão do lançamento com o pé – bola estática.
Comportamentos	Desenvolver as componentes críticas do passe médio e longo; ligar corredores e setores; saltar linhas de pressão.
Descrição/ /Organização	<p>Exercício 1: O guarda-redes (GR) 1 realiza passe frontal a média distância com a bola no GR2, tendo como condicionante fazer a bola passar por cima dos espaços definidos pelas varas e pelas fitas, e pelo treinador de guarda-redes (TGR).</p> <p>Exercício 2: Igual ao exercício anterior, mas com passe médio para o corredor lateral.</p>
Esquema	
Observações	n.a.

Distribuição – lançamento	Lançamento com o pé
Objetivos	Desenvolver a precisão do lançamento com o pé – bola em posse nas mãos.
Comportamentos	Desenvolver as componentes críticas do passe médio e longo; ligar corredores e setores; saltar linhas de pressão.
Descrição/ /Organização	O GR1 realiza ações de interceção frontal com posterior passe médio para o GR2 ou para o GR3, procurando que a bola siga o percurso definido pelas marcas colocadas no campo.
Esquema	
Observações	n.a.

Treino integrado		Meinho GR + 6x2
Objetivos	Facilitar a manutenção da posse de bola servindo de apoio por trás.	
Comportamentos	Promover uma linha de passe mais recuada; temporizar e definir o momento de passe; capacidade para procurar e ter bola – mobilidade constante; entender a pressão adversária.	
Descrição/ /Organização	Orientação do campo em largura, para manutenção da posse de bola (6x2), com apoio na profundidade do GR. Os dois elementos no meio não podem sair do espaço delimitado.	
Esquema		
Observações	Podem ser incluídos manequins no espaço para condicionar as linhas de passe. Variante: os elementos no meio poderão sair na pressão ao GR.	

Treino integrado		4x4 + 2 jokers + 2 apoios na largura e na profundidade
Objetivos	Manutenção da posse de bola com utilização dos GR na profundidade.	
Comportamentos	Promover uma linha de passe mais recuada; temporizar e definir o momento de passe; capacidade para procurar e ter bola – mobilidade constante – procurar linhas de passe seguras do GR; entender a pressão adversária.	
Descrição/ /Organização	Manutenção da posse de bola dentro do espaço delimitado, com o objetivo de ligar no GR na profundidade. A equipa dispõe de 1 apoio lateral em cada lado e 2 jokers dentro do espaço, podendo ainda ligar atrás no seu GR. Se a equipa adversária recuperar a posse de bola, pode ligar no GR que deu início ao lance para pontuar. Os jokers não podem ligar no GR.	
Esquema		
Observações	n.a.	

POSFÁCIO

“Tens 20 minutos para ti, depois vou precisar dos 3 guarda-redes”. Troquem-se os números por outros porventura mais ajustados a um contexto específico e creio que esta será uma das frases mais vezes ouvidas pelos treinadores de guarda-redes. Seja no planeamento, no jogo, na avaliação ou no próprio grau de mediatismo, o guarda-redes será sempre alguém que vive na fronteira do paradoxo entre a importância que sabemos que tem e a importância que sabemos que deveria ter. Durante muito tempo lembro-me de ouvir as reflexões de colegas sobre o estado da arte em questões tão simples como a caracterização do jogador (o guarda-redes) e do próprio jogo (o guarda-redes na baliza).

As conclusões eram normalmente duas, com uma ou outra variante: por um lado surgiam cada vez mais estudos com futebolistas (e, especificamente, com jovens futebolistas) e, por outro, o guarda-redes era “deixado de fora” por ser alguém “diferente” que poderia até cometer o “ultraje” de nos estragar os dados (estatísticos, entenda-se) ou, quando recebia o louvor e a atenção de alguém como o Ricardo, surgia sempre a limitação do tamanho da amostra. Era difícil ter muitos guarda-redes num mesmo estudo mais complexo porque, e no bom sentido, podem ser considerados “raros” no universo do futebol. Alguns dirão que são simplesmente menos – eu faço questão de sublinhar “raros” com todas as definições que lhe pertencem no *Dicionário da Língua Portuguesa*, destacando: “que não é fácil de encontrar” e “que tem muito mérito = extraordinário”.

Alguns anos se passaram desde as primeiras reflexões partilhadas, e estou genuinamente feliz por saber que este livro foi publicado (ainda mais do que pela honra de ter sido convidado para escrever estas linhas). Partindo da lógica de caracterização morfológica e funcional do jovem guarda-redes de futebol e ao visitar as 12 recomendações que o Ricardo nos deixou no final da sua dissertação de Mestrado, tenho apenas a dizer que lhe faltou a que teria sido, porventura, a recomendação mais importante: “Publicar um livro, daqui a uns anos, que possa refletir o conhecimento científico acumulado e o espírito de reflexão oferecido pela prática, que possa ser completo e ao mesmo tempo acessível para todos”. É esse o contributo deste livro, tornar acessível a todos um mundo de informação e conhecimento sobre a posição mais “solitária” no campo de futebol. Que o contributo sirva também para que se possa ouvir, por exemplo, em alguns momentos, “...nos 20 minutos iniciais era importante ter comigo uma linha defensiva...”.

Vítor Severino

(Treinador UEFA Pro.

Atual treinador-adjunto de Futebol no Al Wasl, Emirados Árabes Unidos)

O guarda-redes também joga – Guia para profissionais apresenta uma abordagem prática, que ajuda a organizar conceitos e a conhecer melhor os exercícios. Assim, dá aos treinadores de guarda-redes ferramentas úteis para planear o treino e o trabalho específico com os seus atletas. Parte do princípio de que o guarda-redes está sempre em construção — é um projeto em constante evolução.

O objetivo do livro é inspirar o leitor a criar (ou repensar) modelos de treino que façam sentido no dia a dia, permitindo que todos os envolvidos partilhem uma visão comum do jogo, do treino e do papel do guarda-redes. Esta obra nasce da experiência prática do autor, das suas reflexões feitas ao longo do tempo e das muitas interações com atletas e treinadores.

O GUARDA- -REDES TAMBÉM JOGA

Conteúdos

Parte I – O futebol não é uma ciência, mas...

1. Existem ciências dentro do jogo

Parte II – Modelação e organização do jogo

2. Organização estrutural e funcional
3. Princípios de ação do guarda-redes
4. Dimensão contextual nos princípios de ação do guarda-redes
5. Ações técnico-táticas de suporte
6. Treino/ensino de guarda-redes

Parte III – Operacionalização e proposta de exercícios de treino

7. Ativação
8. Lançamento
9. Construção
10. Passe atrasado
11. Controlo da profundidade
12. Cruzamento
13. Defesa de baliza
14. 1x1
15. Treino integrado



ISBN 978-989-752-975-7



9 789897 529757

www.lidel.pt



49 exercícios de treino disponíveis em materiais.lidel.pt/Guarda_Redes, até o livro se esgotar ou ser publicada uma nova edição atualizada ou com alterações.