

O treinamento do goleiro



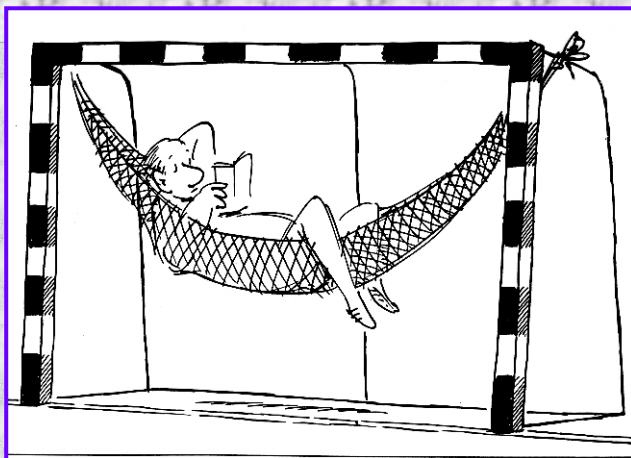
- Agradeço o material disponibilizado gratuitamente pelos “Lektors” internacionais (conferencistas) da I.H.F:

Klaus Feldmann e
Michael Barda,

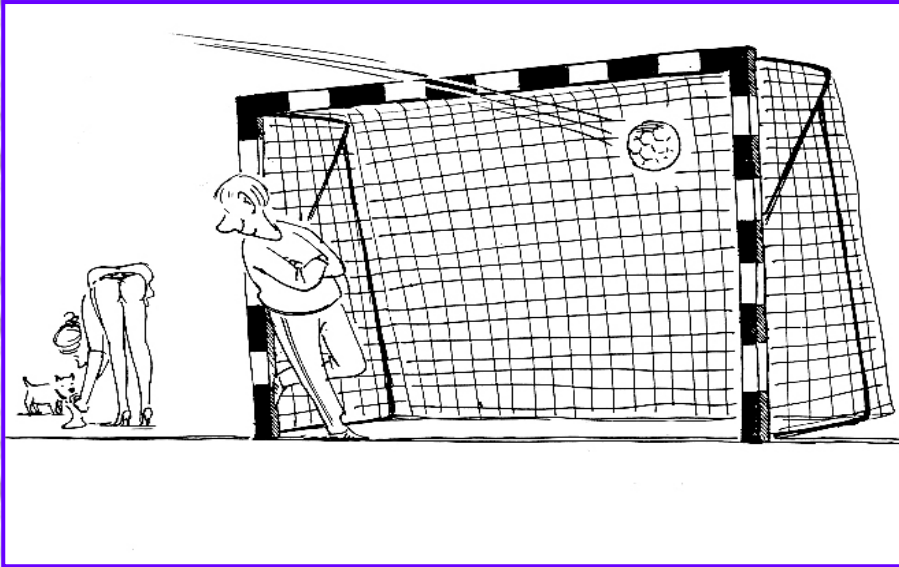
para elaboração deste
trabalho



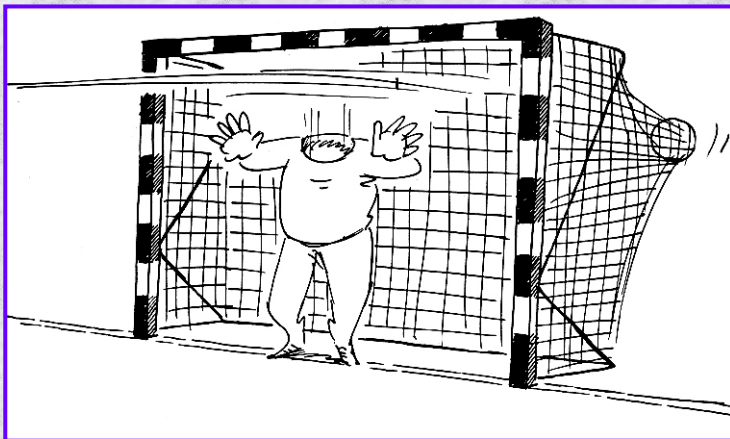
Tipos de goleiros



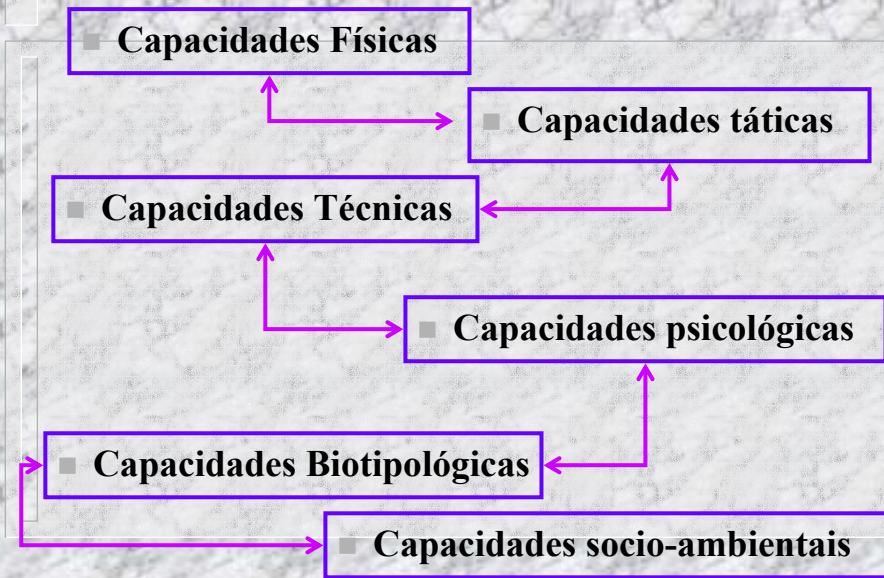
Tipos de goleiros



Tipos de goleiros



Rendimento do goleiro: relaciona-se com



O Treinamento do Goleiro: componentes do rendimento

- **Processo de E-A-T coordenação**
- **Motricidade / capacidade física**
- **Técnica**
- **Tática**
- **Psyche / Personalidade**

O processo de ensino-aprendizagem-treinamento do goleiro



- E-A-T das capacidades físicas
- E-A-T das capacidades coordenativas
- Formula metodológica

Treinamento do goleiro

Treinamento de base:

Velocidade + Coordenação

Componente motor

Coordenativo

- correr
- saltar
- lançar
- „mãos rápidas“

condicionais

- Veloc. de saída
- Força Impulsão
- Força de lançamento
- Outros componentes de força

Componente Cognitivo

- Velocidade de percepção
- Velocidade de antecipação
- Velocidade de T. de decisão
- Velocidade de reação

Treinamento do goleiro

Treinamento de base:

Formula metodológica

Movimentos, Tecnicas ou ações específicas de HB

- correr,
- saltar,
- cair,
- etc.
- receber,
- passar,
- lançar,
- técnicas de defesa da bola
- Sequencia tecnico-tatica para solução de uma concreta situação de jogo.p ex:Defesa de lançamento em exercício em complexo.

Treinamento do goleiro

Treinamento de base:

Formula metodológica

Pressão de tempo, de Variabilidade e /ou Complexidade

- Tarefas onde se deve reduzir o tempo de ação, ou otimização do mesmo
- Otimização e /ou maximização da velocidade da ação
- Tarefas nas quais a seja colcada uma superação das exigencias em em situações cambiantes, mutáveis ou com meio ambiente diferente
- Tarefas nas quais se coloque a necessidade de superação de mais de uma atividade simultaneamenteou uma sequencia de ações.

Treinamento do goleiro

Treinamento de base:

Formula metodológica

Situações motivadoras e desafiadoras

- Elementos de surpresa, Competições entre goleiro e treinador, e jogador, etc.

O processo de Ensino-aprendizagem-treinamento do goleiro

treinamento de base:

Fórmula metodológica das capacidades coordenativas

Movimentos, técnicas ou ações específicas

+

Pressão de tempo, de variabilidade e de / Complexidade

+

Situações motivadoras e desafios

Treinamento do goleiro

Treinamento de base:

Conteúdo

- **Exercícios com pressão de complexidade**
 - Coordenação com obstáculos / movimentos de orientação com a bola
- **Exercícios com pressão de variabilidade e precisão**
 - Aquecimento com balões de ginástica, bastão ou / Ballhandling
- **Exercícios com pressão de tempo**
 - específicos no gol / jogo das três bolas

