Aplicaçoes Praticas Guarda-redes

Jorge Alvarez

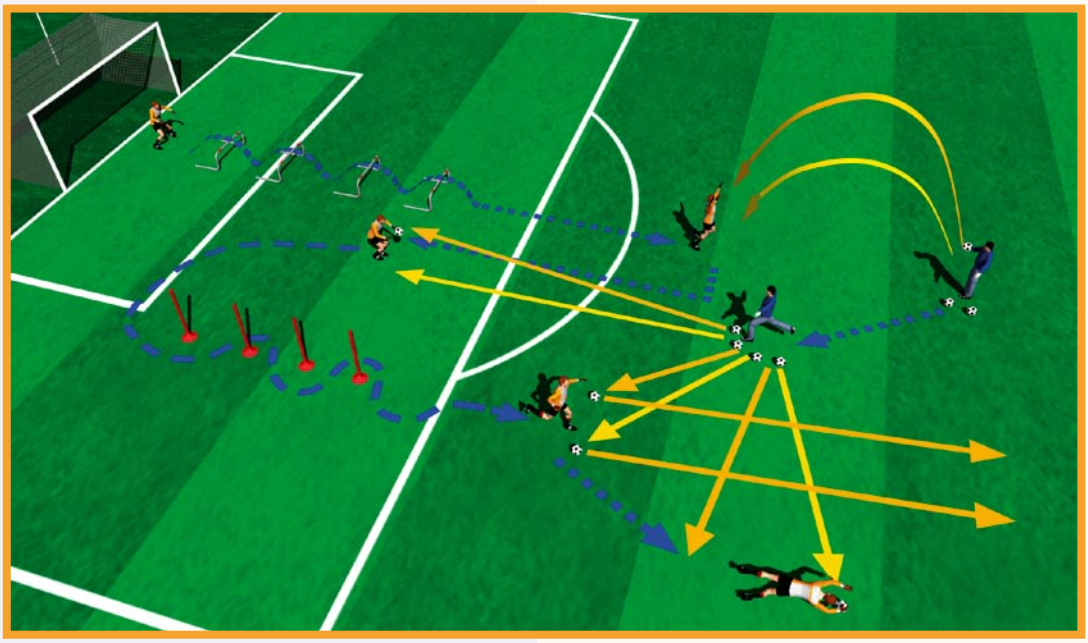
R.C. CELTA (2ª B) Treinador Fisico

SESSAO DE TREINO PARA O GUARDA-REDES DE FUTEBOL

A seguinte proposta está desenhada para desenvolver a força resistência integrada no treino do guarda-redes, isto é, a capacidade dum músculo ou grupo muscular de resistir durante um longo tempo, contraçoes musculais repetidas, e depende sobretodo da capacidade de elaborar energía pela vía aeróbia, base para o treino de futebol. Com o objetivo de facilitar os tempos de recuperaçao e o bom desenvolvimento da sessao recomenda-se um numero mínimo de guarda-redes, 2 e um máximo de 6.

A continuaçao apresentam-se 3 estaçoes diferentes para realizar 3 vezes cada uma delas de forma alternativa durante 45" com pausas entre elas de 45". Uma vez se tenham realizado 1 vez as 3 estaçoes se realizará uma pausa de 5´ durante a qual recomenda-se realizar um trabalho de força da cintura abdominal.

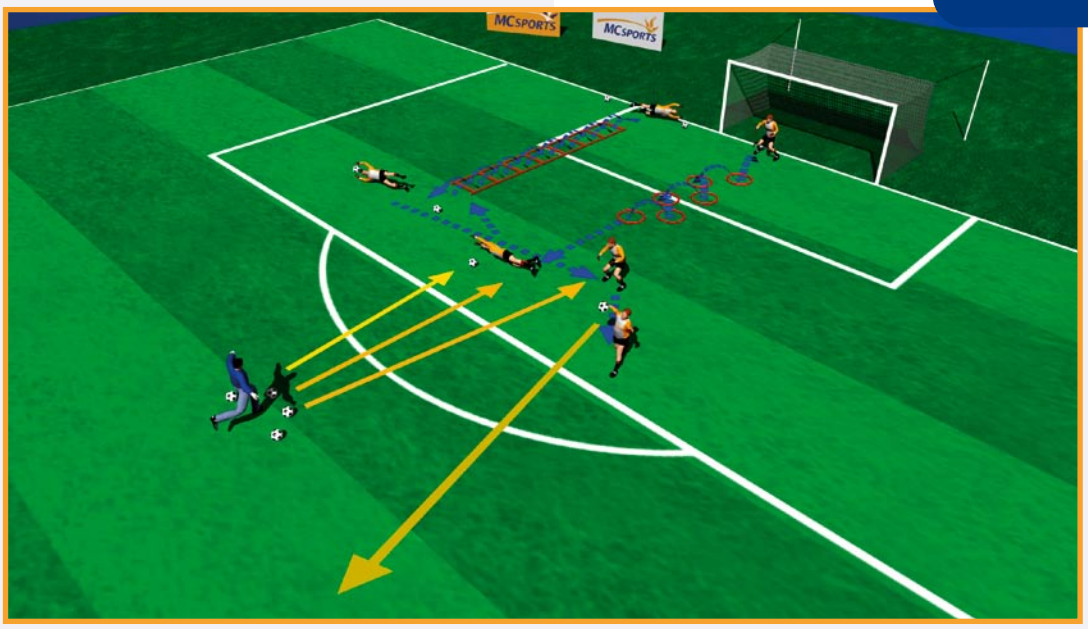
PERIODO:	PREPARATORIO 1
CICLO:	1
MICROCICLO:	1 CARGA
OBJECTIVE:	FORÇA RESISTENCIA
MATERIAL:	BOLAS, PAOS, ESCADAS DE VELOCIDADE, BARREIRAS E AROS
ESPACIO:	CAMPO
CARGA:	3X3X45"/45"/5´



ESTAÇAO 1

Saída de 5 metros a saltar 4 barreiras baixas (30 cm.) + sprint de 5 metros para blocar 2 bolas aéreas que serao enviadas pelo treinador, repliegue para atrás 7 metros para blocar 2 lançamentos a meia altura, slalom entre 5 picas (10 m) para adiante e batida a dois bolas enviadas pelo treinador, caída lateral esquerda- direita para blocajem de 2 bolas.

OBSERVAÇOES TÉCNICAS: É importante que os saltos entre as barreiras se realicem com leve flexao de joelho. O repliegue tem de ser realizado em corrida lateral perfilado para a bola e com leve flexao do tronco para diante, com o fim de evitar a perda do equilibrio e a caída lateral vai ser sempre para diante com o fim de encurtar o ângulo de entrada da bola na baliza.



ESTAÇAO 2

Duplo skipping sobre 6 aros alternados e saída de 5 metros para realizar blocajem a dos bolas rasas, skipping lateral sobre escada de velocidade para a esquerda + caída lateral, skipping lateral sobre escada de velocidade para a direita + caída lateral, posicionamento de base e blocaje a 2 bolas a ½ altura + saque com o braço para ambos lados do campo.

* OBSERVAÇOES TÉCNICAS: Tanto nos aros como na escada de velocidade seram realizados dois apoios em cada espaço com leve flexao do tronco para diante, com o fim de evitar a perda do equilibrio. O saque com o braço sera dirigido para uma zona predeterminada com o fim de ser em precisao (ex. Baliza pequena)

ESTAÇAO 3

Slalom entre 4 paus diante e atrais, + blocajem à bola aérea tras cruzamento lateral, saque corto com a mao para o treinador que devolve a mesma de diferentes maneiras, 1x1, bola em profundidade, blocajem a ½ altura, caida lateral,…

* OBSERVAÇOES TÉCNICAS: insistir em que o blocajem aéreo seja realizado por diante da cabeça com o fim de nao perder de vista a bola , exigir precisao no saque com a mao para facilitar a açao posterior.