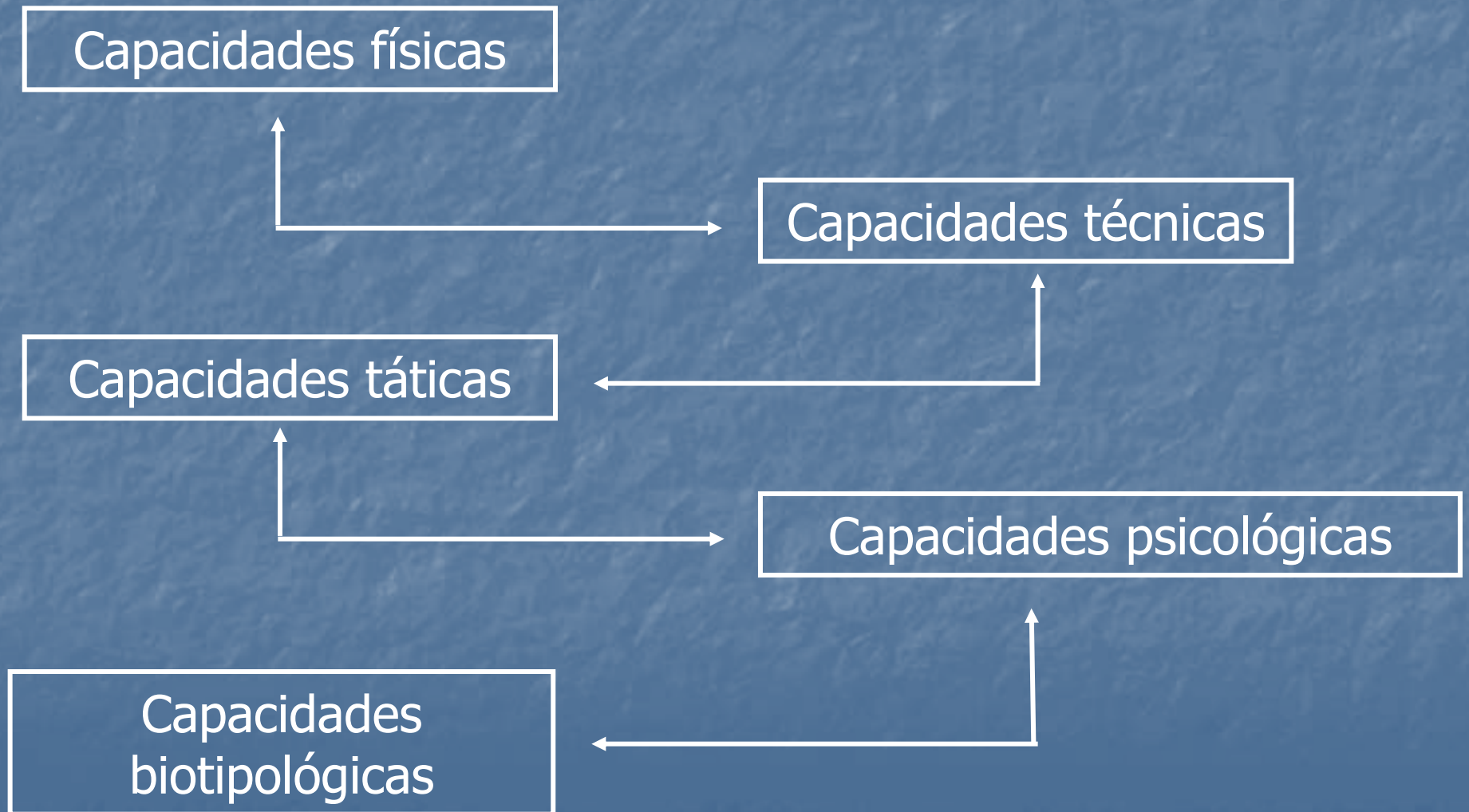


# O Treino de Guarda Redes



# O BOM DESEMPENHO DO G.REDES ESTÁ RELACIONADO COM:



# O TREINO DE BASE DO G.REDES

## VELOCIDADE + COORDENAÇÃO

### Componente motor

#### Coordenativo

- Correr
- Saltar
- Lançar
- Passar

#### Condicionais

- Veloc. de saída
- Força de impulsão
- Força de lançamento
- Outros componentes da força

### Componente cognitivo

- Velocidade de percepção
- Velocidade de antecipação
- Velocidade de tomada de decisão
  - Velocidade de reação

# O TREINO DE BASE DO G.REDES

## Pressão de tempo, variabilidade e complexidade

- Tarefas onde se deve reduzir o tempo de ação;
- Otimização da velocidade de reação
- Tarefas nas quais seja colocada uma superação das exigências em situações mutáveis
- Meio ambiente diferente, situações variáveis
- Tarefas nas quais se coloque a necessidade de superação de mais de uma atividade simultaneamente ou uma seqüência de ações

# O TREINO DE BASE DO G.REDES

**Oferecer situações motivantes, de competição,  
desafiadoras**

- Tarefas onde haja por ex. competição entre os g.redes e jogadores de linha, g.redes e treinador, etc.

# O TREINO DE BASE DO G.REDES

## Capacidades coordenativas

Movimentos, técnicas ou situações específicas

+

Pressão de tempo, variabilidade e complexidade

+

Situações motivadoras e desafiantes

# O TREINO DE BASE DO G.REDES

## Exercícios com pressão complexidade

Coordenação com obstáculos, movimentos de orientação com a bola

## Exercícios com pressão de variabilidade e precisão

Utilização de outros tipos de bolas

## Exercícios com pressão de tempo

Podem ser específicos no golo

# G.REDES

```
graph TD; A([G.REDES]) --- B[Técnicas defensivas]; A --- C[Técnicas ofensivas];
```

## Técnicas defensivas

- Com as mãos
- Com os pés
- Com o corpo
- Fechando o ângulo de chute

## Técnicas ofensivas

- Iniciando um contra-ataque
- Como jogador de linha
- Interceptando contra ataque adversário

# G.REDES

```
graph TD; A([G.REDES]) --- B[POSIÇÃO]; A --- C[DESLOCAMENTOS]; B --- B1[• Canto]; B --- B2[• 10 metros]; B --- B3[• Penalty]; B --- B4[• Faltas]; C --- C1[• Frente]; C --- C2[• Costas]; C --- C3[• Lateral]; C --- C4[• Diagonal];
```

## POSIÇÃO

- Canto
- 10 metros
- Penalty
- Faltas

## DESLOCAMENTOS

- Frente
- Costas
- Lateral
- Diagonal

