

O treino do GUARDA-REDES



Objectivos e meios de treino

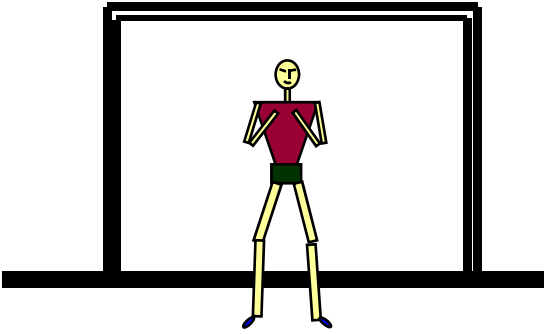
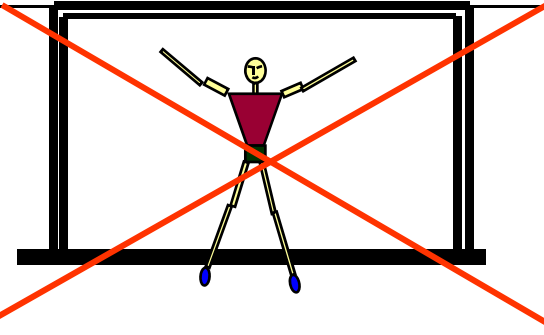
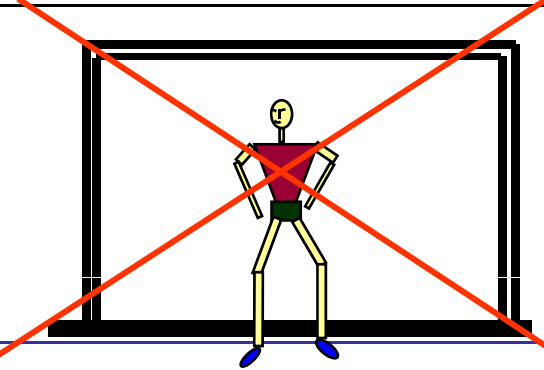
Posição inicial - para deslocamento em equilíbrio

PUGILISTAS SIM



Espantalhos não

Pistoleiros também não

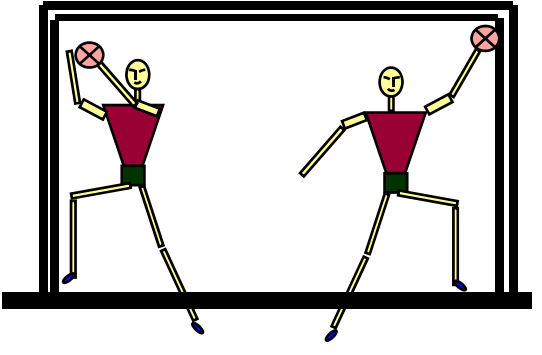
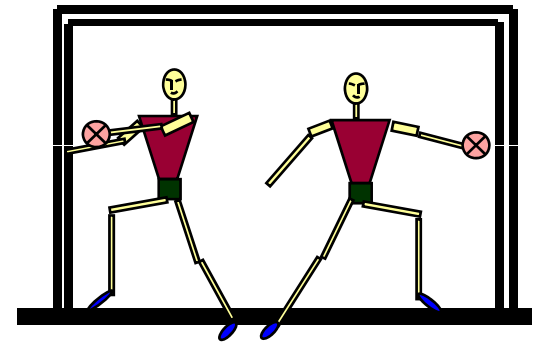
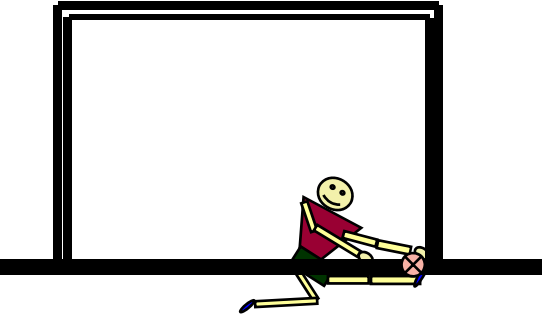
Técnica base para o guarda-redes		Deslocar-se
<p>1. Posição Inicial – deslocamentos É importante que o guarda-redes se sinta cómodo nos deslocamentos. Que consiga mover-se com soltura, rápido e explosivo</p>		<p>Deslocamentos em posição de pugilista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joelhos ligeiramente flectidos • Pernas afastadas • Pés – nem em bicos de pés, nem nos calcanhares, mas uma posição cómoda. • Mãos à altura do queixo • Cotovelos dobrados para o exterior
<p>2. Moinhos não ESTA POSTURA IMPEDE OS MOVIMENTOS DO GUARDA-REDES E AS POSSIBILIDADES DE IMPULSIONAR. HÁ QUE EVITÁ-LO !!!</p>		
<p>3. Pistoleiros também não ESTA POSTURA FAZ COM QUE O GUARDA-REDES NÃO CHEGUE A TEMPO AOS REMATES À PARTE ALTA DA BALIZA.</p>		

Posição inicial com impulsos para cima



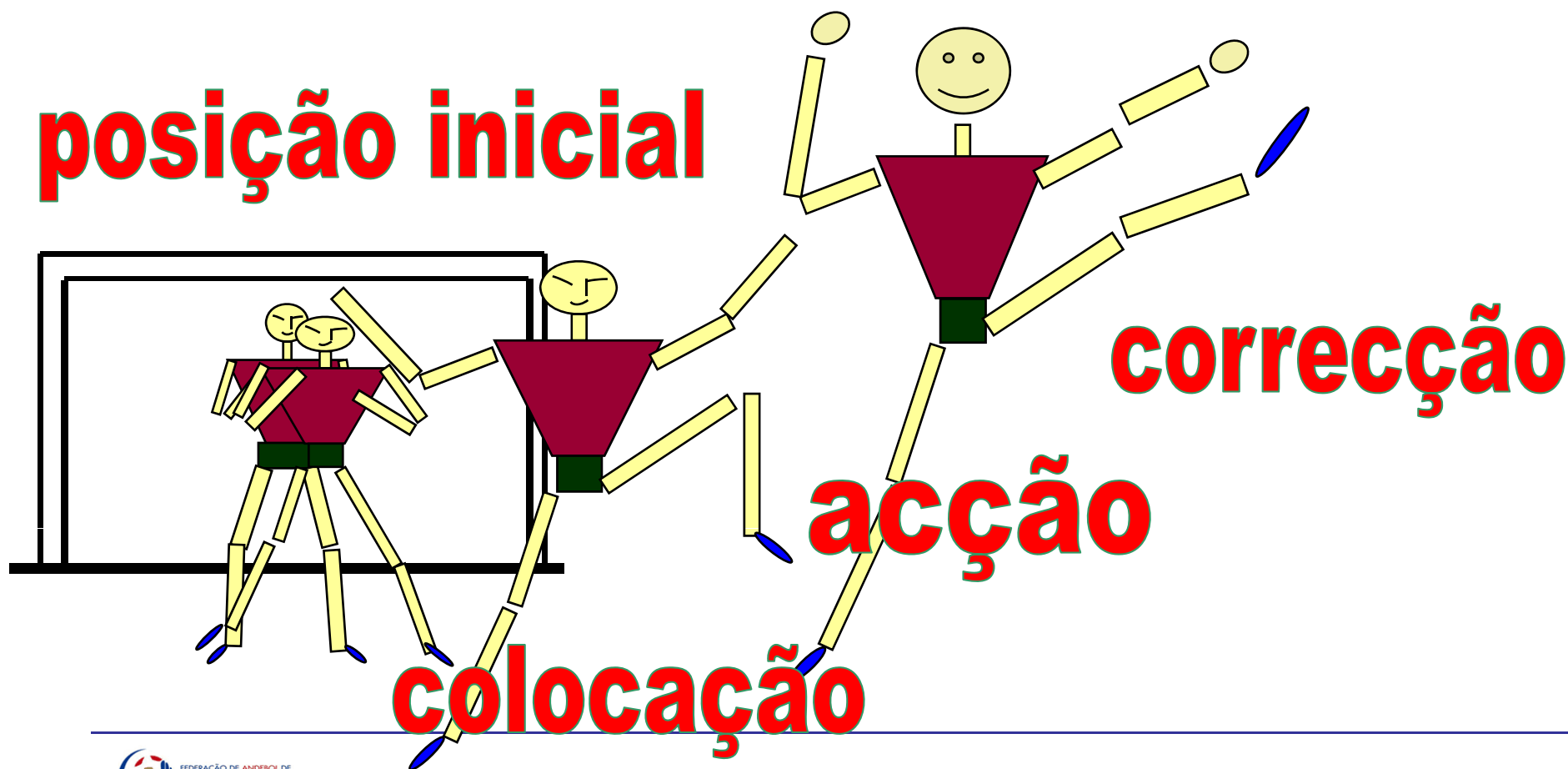
Posição inicial com impulsos para baixo

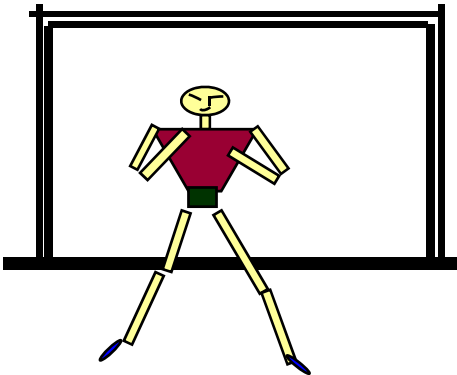
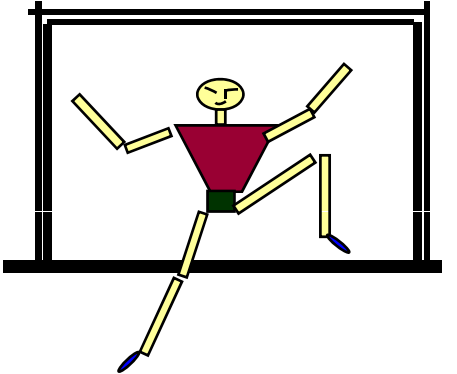
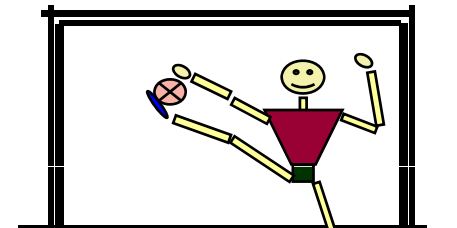


Técnica base para o guarda-redes	Defesas à distancia	
<p>1. Defesa à distância – alta</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Usar duas mãos quando for possível e noutros casos uma mão • Impulsionar com a perna contrária da defesa (com a perna direita para fazer uma defesa alta à esquerda)
<p>2. Defesa à Distancia – meia altura</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Usar duas mãos quando for possível e noutros casos uma mão • Impulsionar com a perna contrária da defesa (com a perna direita para fazer uma defesa alta à esquerda)
<p>3. Defesa à distancia - baixa</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sentar-se no solo, estilo saltador de barreiras. • Impulsionar com a perna contrária da defesa (com a perna direita para fazer uma defesa alta à esquerda) • Levar a mão para cobrir a zona por cima da perna. • O objectivo é oferecer a maior superfície possível sempre

como atacar no um contra um

posição inicial

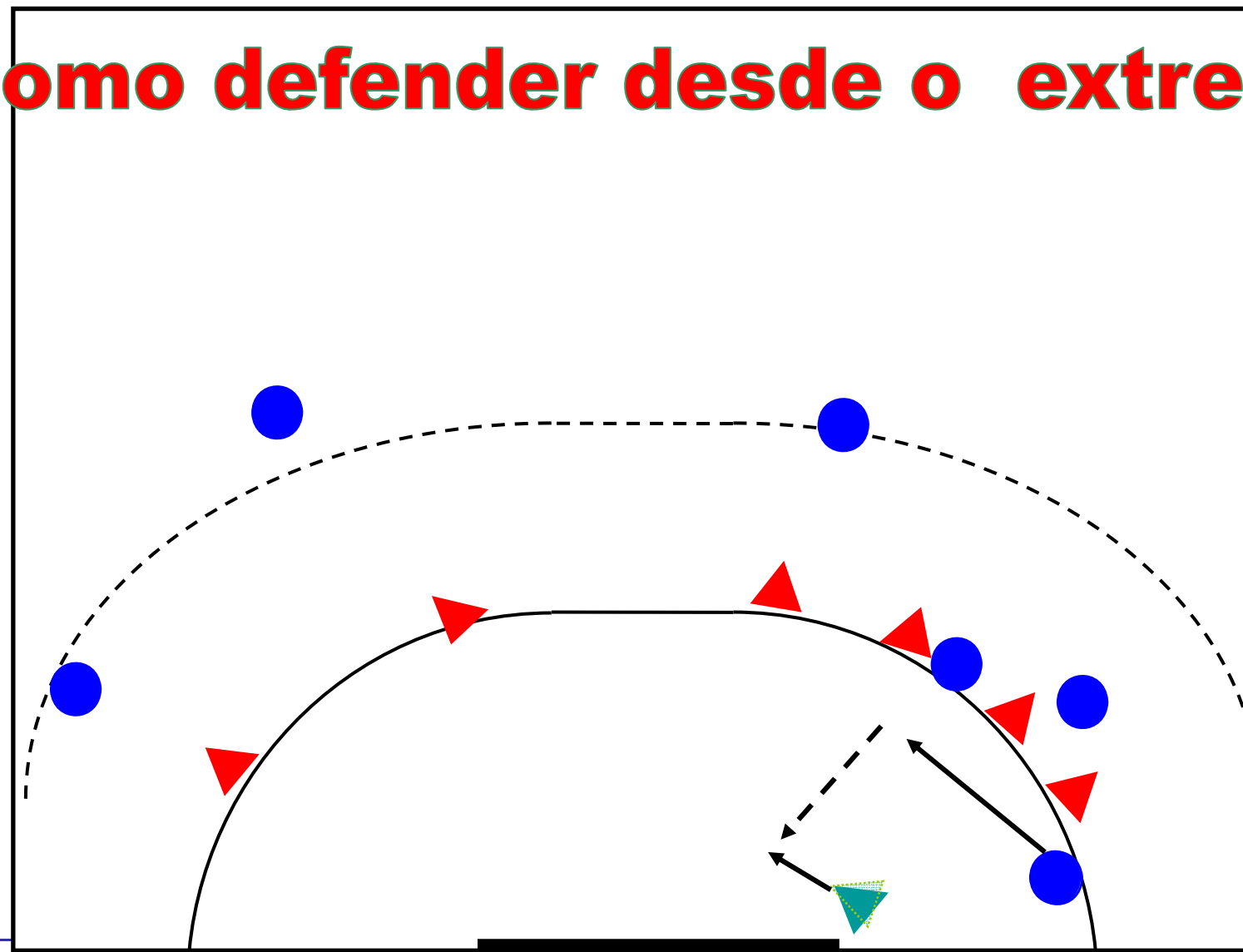


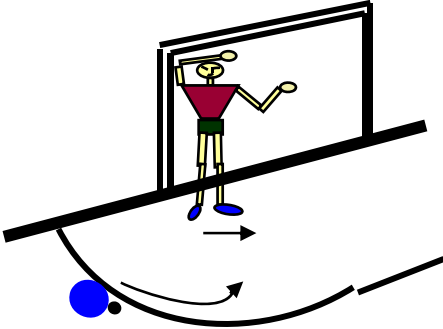
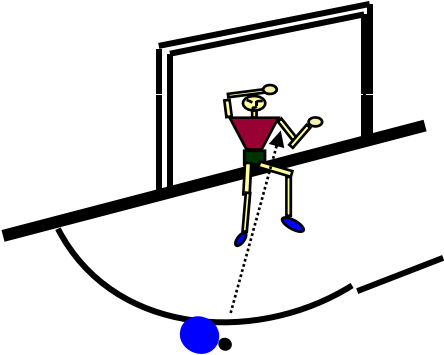
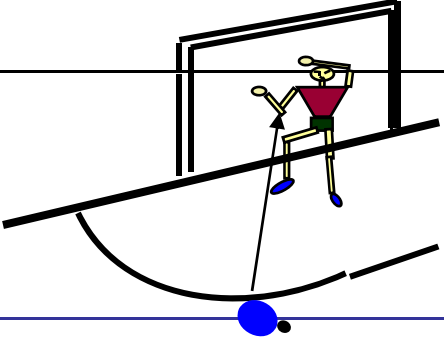
Técnica de base para el guarda-redes	Como atacar no um contra um Pivot – contra-ataque – penetrações- (7 metros)	
<p>1. Colocação PRESENÇA !!!</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Deslocamento até à posição inicial da acção o mais rápido possível (cortar ângulo – com saída ao rematador) • A distância ao adversário varia dependendo do sítio de onde vai a rematar (centro – mais perto o rem.) • Fechar uma parte da baliza com a colocação do corpo e obrigar o adversário a rematar ao lado onde o guarda-redes quer que remate.
<p>2. Acção NÃO FAZER GESTOS MAS PROCURAR A BOLA!!!</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Actuar fechando o lado da baliza que deixo livre para o remate • A posição dos braços - abertos • Não mexer os braços em forma de aspa, os movimentos mais rápidos são os de flexão-extensão
<p>3. Correção SEMPRE EM CONTACTO COM A BOLA!!!</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se é necessário há que alterar a trajectória do movimento • O guarda-redes tem sempre que ajustar o seu movimento ao do adversário

A postura nos remates de extremo



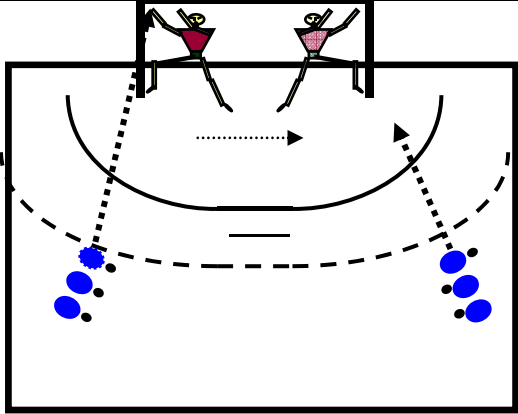
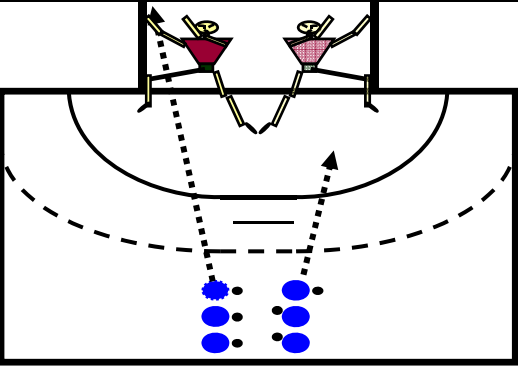
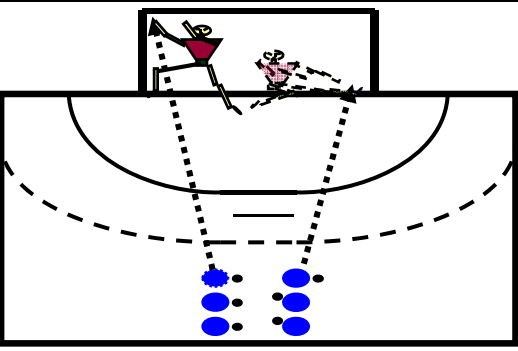

como defender desde o extremo

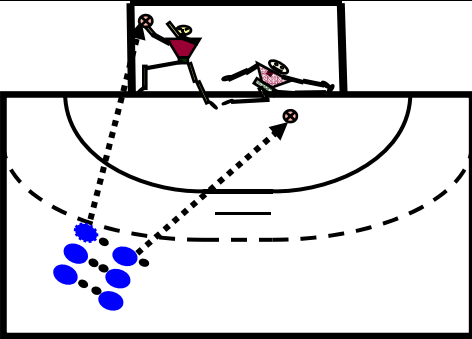
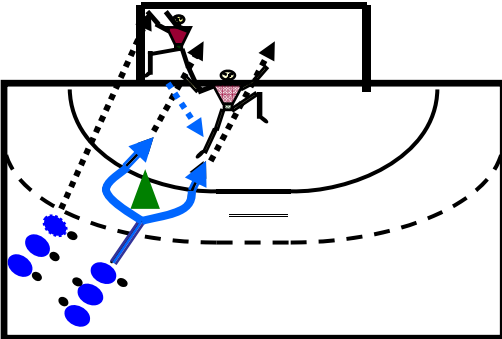
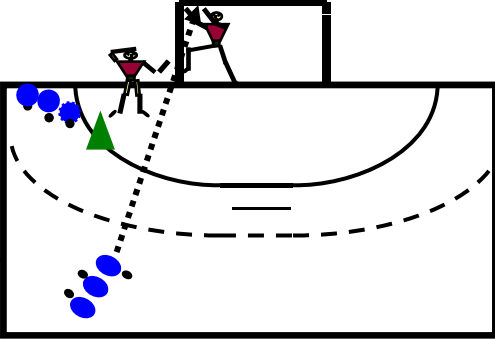


Técnica de base para o guarda-redes	Remates desde a posição de extremo	
<p>1. Posição - Colocação</p>		<ul style="list-style-type: none"> •Chegar à posição inicial o mais rápido possível – um passo de 45 graus(+ -) do poste •Não avançar – o segundo poste está a três metros. •Braços assimétricos •Deslocar-se com o rematador lateralmente para estar sempre na linha de remate
<p>2. Colocação - acção</p>		<ul style="list-style-type: none"> •Fechar uma parte da baliza (curto ou longo) e actuar até à outra parte •Se o guarda-redes está correctamente situado, a bola passa ao seu alcance •O guarda-redes tem que trabalhar com pequenos gestos senão está tapando espaços fora da baliza. •O guarda-redes tem que usar o corpo para parar e não apenas as extremidades
<p>3. Acção - correcção</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se é necessário há que alterar a trajectória do movimento • O guarda-redes tem sempre que ajustar o seu movimento ao do adversário



ALGUNS EXERCÍCIOS...

Exercícios para Técnica de base para o guarda-redes	Remates desde distancia Nível 1 – um remate uma defesa	
<p>1. Em cima direita - esquerda (Segundo o esquema) Amplitude entre as duas filas Laterais Deixa tempo entre remate e remate para que o guarda-redes tenha tempo para executar a defesa e preparar-se para o seguinte.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Defesa com impulso ao primeiro poste • Deslocamento e defesa ao outro primeiro poste. • Ainda que haja um deslocamento há que impulsionar com a perna contrária no final.
<p>2. Em cima direita - esquerda (Segundo o esquema) As duas filas bastante perto Deixa tempo entre remate e remate para que o guarda-redes tenha tempo para executar a defesa e preparar-se para o seguinte.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Impulsionar com a perna contrária • Sempre tentar parar com as duas mãos • Não cortar distancia
<p>3. Em cima direita-baixo esquerda. (Segundo o esquema) As duas filas bastante perto Deixa tempo entre remate e remate para que o guarda redes tenha tempo para executar a defesa e preparar-se para o seguinte.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sempre começar com um remate em cima • Impulsionar com a perna contrária • Ao remate em baixo há que impulsionar abaixo e tentar sentar se como um saltador de barreiras
	Departamento Técnico FAP	

Exercícios para Técnica de base para el guarda-redes	Remates desde distancia - Lateral Nivel 1 – um remate uma defesa	
<p>1. Em cima direita – baixo esquerda (Segundo o esquema) Laterais</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Defesa com impulso ao primeiro poste • Deslocamento mínimo mas e para o outro poste.
<p>2. Em cima primeiro poste – penetração e remate paralelo (Segundo o esquema) As duas filas bastante perto</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Fechar uma parta da baliza e atacar a outra parte
<p>3. Em cima primeiro poste – remate desde a ponta. (Segundo o esquema)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se é necessário há que alterar a trajetória do movimento • O guarda-redes sempre tem que ajustar seu movimento comparando com ao do adversário