



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

GUARDA-REDES

DOCUMENTO BASE

Coordenação: Paulo Sá

INTRODUÇÃO

Este documento tem como objetivo ser uma base de suporte para o treino e desenvolvimento dos guarda-redes jovens em Portugal.

Pretende-se que o guarda-redes no final do escalão de sub-18 domine os conteúdos de trabalhos aqui propostos.

Consideramos ainda que, o guarda-redes português necessita de melhorar significativamente o conhecimento tático do jogo, pois em consequência melhorará a sua capacidade de leitura do jogo e as suas tomadas de decisão.



IDEIAS BASE

- Necessidade de aumentar significativamente o treino específico com guarda-redes (GR), fundamentalmente com a inclusão de jogadores de campo.
- Ativação em todos os treinos realizada de forma adequada: com tempo entre remates que permitam GR regressar à posição base, com remates de diferentes postos específicos, com leitura da ação pelo GR.
- Promover nos GR capacidade de comunicação com a equipa, assim como conhecimento do jogo – GR inteligentes e interventivos.
- Desenvolver a componente tática do GR: permite que cada gesto de defesa seja realizado de forma consciente.

**Detetar GR com boas
características:**

**antropométricas
e de prazer pela baliza**

Procuramos também GR

INÍCIO



O

FOCO

DIVERSÃO, DEFENDER BOLAS (MUITO CONTACTO COM A BOLA)

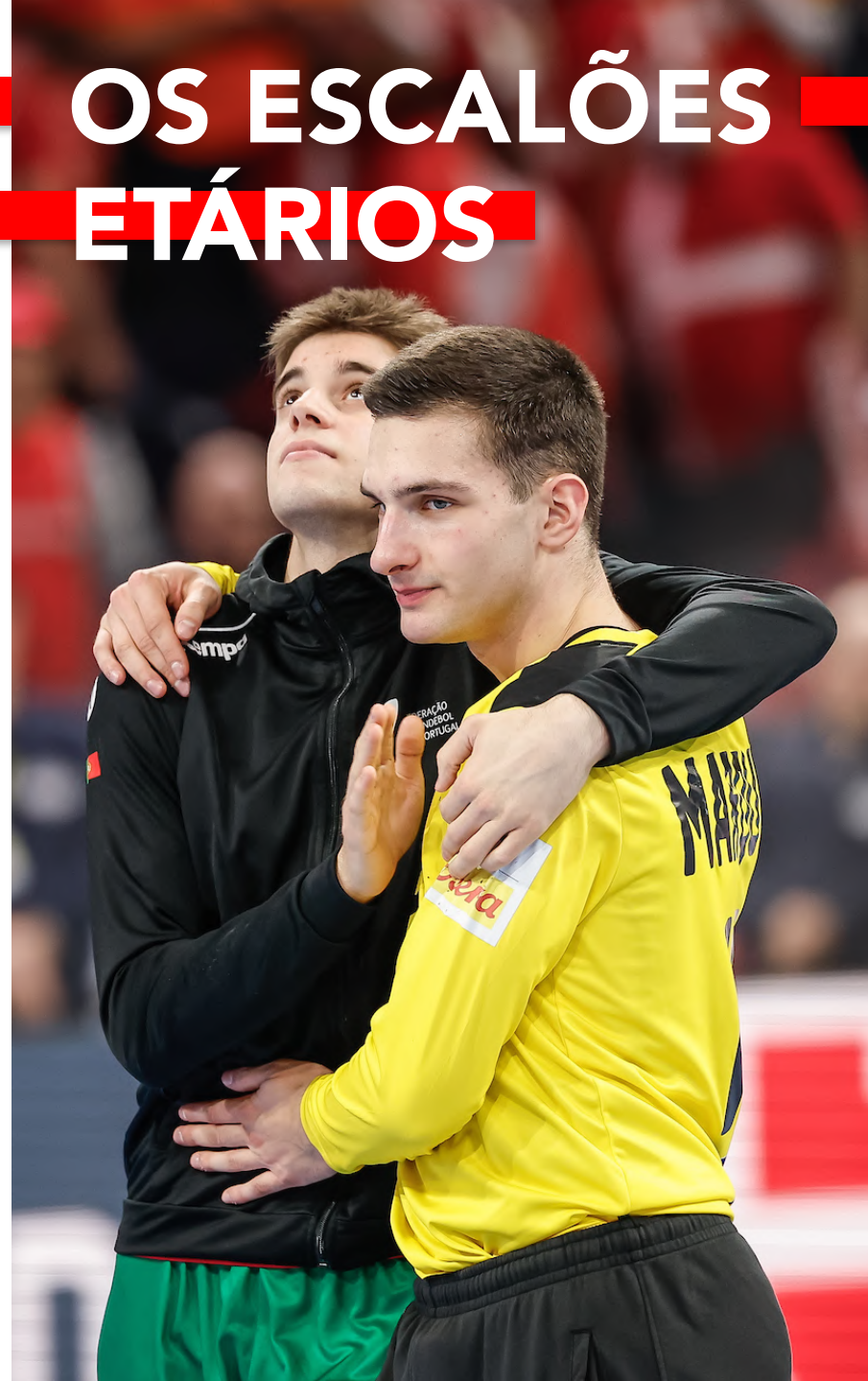
NÃO TER MEDO

OS ESCALÕES ETÁRIOS

- Apesar do documento ter uma divisão pelos escalões etários do andebol (sub-14, sub-16 e sub-18) para uma mais fácil organização, importa colocar o guarda-redes no seu nível de desenvolvimento em função da sua maturidade e experiência.
- Os escalões etários são apenas uma referência, pelo que os conteúdos devem ser ajustados individualmente.



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL





BAMBIS e MINIS (sub-10 e sub-12)

**Todos devem jogar como
Guarda-redes
e jogadores de campo**

* Quem marca golo vai à baliza



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Conteúdos Técnicos:
Posição Base e Deslocamentos

Conteúdos Táticos:
Enquadramento e Orientação

Conteúdos Físicos:
Flexibilidade, Coordenação e Velocidade

SUB-14



- Escalão muito heterogéneo, há atletas com 4 ou mais anos andebol e outros que estão a iniciar.
- Início da especialização do guarda-redes.
- Participar em jogos pré desportivos e no treino como jogadores de campo.
- Iniciar o processo de trabalho autónomo do GR.

SUB-14



Conteúdos Técnicos:

Posição Base,
Contactos com bola,
Deslocamentos,
Domínio de passe
Técnica de Defesa: variedade de
ações perante diferentes remates

Conteúdos Táticos:

Enquadramento,
Orientação,
Observação (Defensores, trajetória e salto
do rematador)
Participação Ofensiva
Análise de correção (pós jogo/treino) com
recurso a vídeo.

Conteúdos Físicos:

Flexibilidade,
Coordenação,
Força
Velocidade reação

SUB-16



- Escalão ainda muito heterogéneo, há atletas com 6 ou mais anos como GR e outros com 2 ou 3 anos
- Fase de Especialização do guarda-redes
- Participar em jogos pré desportivos e no treino como jogadores de campo



- Desenvolver o trabalho autónomo do GR

Conteúdos Técnicos:

- Posição Base (como se sentir confortável),
- Deslocamentos (rápidos),
- Domínio de passe,
- Pré Defesa (posição ativa)
- Pós defesa (inicia ataque /contra-ataque/reposição)
- Técnica de Defesa

SUB-16



Conteúdos Táticos:

- Enquadramento,
- Orientação,
- Observação/Antecipação (Bloco, trajetória e salto do rematador),
- Participação ofensiva,
- Dissuadir/interceptar CA,
- Análise das tendências de remate
- Análise de correção (pós jogo/treino) com recurso a vídeo.

Conteúdos Físicos:

- Velocidade de reação,
- Flexibilidade (associada à agilidade),
Força geral,
- Força explosiva: multisaltos,
- Trabalho de "Core"
- Coordenação: cordas, escadas, bolas.



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

- Fase de Especialização do GR
- Necessidade de muito treino específico
- Consolidar o trabalho autónomo do GR

Conteúdos Técnicos:

- Posição Base (como se sentir confortável),
- Deslocamentos (rápidos),
- Domínio de passe,
Pré Defesa (posição ativa)
- Pós defesa (inicia ataque / contra-ataque / reposição)
- Técnica de Defesa: domínio de duas ações diferentes face a cada tipo de remates: 1ª linha, penetração, pivot e extremos.



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

SUB-18



Conteúdos Táticos:

- Enquadramento,
- Orientação,
- Observação/Antecipação (Defensores, trajetória, salto, postura do tronco e braço do rematador),
- Colaboração com a defesa: remates retos 1ª linha e penetração, Participação ofensiva, Análise das tendências de remate, Provocar remate para zona preferencialmente com menor ângulo de sucesso para o atacante
- Análise de correção (pós jogo/treino) com recurso a vídeo.

Conteúdos Físicos:

- Velocidade de reação,
- Flexibilidade (associada à agilidade), Força explosiva: multisaltos, Trabalho de "Core"
- Coordenação: cordas, escadas, bolas.



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

SUB-18





TRANSIÇÕES

TRANSIÇÃO OFENSIVA

CONTRA-ATAQUE DIRETO/
APOIADO/ ATAQUE RÁPIDO/
CONTRA GOLO/ BALIZA-BALIZA

- Reação/deslocamento rápido na possibilidade de colocar a bola em jogo
- Passar em diferentes condições e desde diferentes posições/



- Rematar à baliza contrária (Sem guarda redes)
- Dominar dos momentos para potenciar a velocidade de jogo
- Identificar zona de superioridade e acelerar o jogo na zona para evitar igualdade.



TRANSIÇÕES

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

CONDICIONAR/ ATRASAR/ INTERCETAR
1º PASSE

- Impedir/dissuadir o primeiro passe ou trajetória do jogador ainda sem bola;
- Recuperar a bola através de interceção (relação risco/benefício);
- Comunicar com defensores em movimento para orientar marcações;



SUBSTITUIÇÃO

(jogo ofensivo sem guarda redes)

- Antecipar a troca com jogador de campo cumprindo as regras
- Correr à máxima velocidade em condições de atuar sobre a bola evitando o golo
- corrida com trajetória curvilínea e atuar em voo perante remates longos ou baliza-baliza

CONTEÚDOS	CONTEÚDOS DE TRABALHO		SUB-14	SUB-16	SUB-18	
TÉCNICOS	POSIÇÃO BASE					
	DESLOCAMENTOS	GERAIS				
		ESPECÍFICOS				
		PRÉ-DEFESA				
	CONTACTO COM BOLA					
	DOMÍNIO DE PASSE					
	IMPULSÕES					
	TÉCNICA DE DEFESA: DOMÍNIO DE DUAS AÇÕES DIFERENTES	1ª LINHA				
		PIVOT				
		PONTA				
		PENETRAÇÃO				
CONTRA-ATAQUE 7 METROS						
TÁTICOS	ENQUADRAMENTO					
	ORIENTAÇÃO					
	PRÉ-INDICADORES					
	ANTECIPAÇÃO					
	COLABORAÇÃO COM A DEFESA	REMATES RETOS 1ªL				
		2ª LINHA				
	PÓS-DEFESA					
	PARTICIPAÇÃO OFENSIVA					
	DISSUADIR/INTERCETAR CA					
	ANÁLISE DAS TENDÊNCIAS DE REMATE					
	PROVOCAR REMATE PARA ZONAS					
ANÁLISE DE CORREÇÃO COM VÍDEO						
FÍSICOS	VELOCIDADE DE REAÇÃO					
	FLEXIBILIDADE (ASSOCIADA À AGILIDADE)					
	FORÇA	GERAL				
		EXPLOSIVA				
	GERAL					
	EQUILÍBRIO					



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

