



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Metodologia do Treino Desportivo: Futebol – O Treino Específico de Guarda-Redes

O Estágio no Escalão de Sub-14 Masculino no Sporting Clube de Braga

Ruben Lopes Pinto



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Ruben Lopes Pinto

Metodologia do Treino Desportivo: Futebol – O Treino Específico de Guarda-
Redes

O Estágio no Escalão de Sub-14 Masculino no Sporting Clube de Braga

Mestrado em Treino Desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Relatório de Estágio efetuado sob a orientação de:

Orientador: Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Coorientador: Professor Doutor Ricardo Jorge Franco Lima

Melgaço, Junho de 2026

Pinto, Ruben

Metodologia do Treino Desportivo: Futebol – O Treino Específico de Guarda-Redes - O Estágio nos Sub 14 no Sporting Clube de Braga/Ruben Lopes Pinto;
Orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Coorientador Professor Doutor Ricardo Jorge Franco Lima – Relatório de Estágio no Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Futebol; Guarda-Redes; Treino; Estágio

DEDICATÓRIA

Dedico este relatório à minha família, pelo apoio incondicional, pela confiança depositada em mim e por todo o incentivo ao longo do meu percurso acadêmico e pessoal.

Dedico-o também a todos aqueles que, de alguma forma, fizeram parte da minha caminhada acadêmica, contribuindo para a minha formação, crescimento e desenvolvimento enquanto estudante, profissional e pessoa.

Cada experiência, ensinamento e partilha teve um papel importante na concretização desta etapa.

A todos, o meu sincero agradecimento.

AGRADECIMENTOS

A realização deste relatório de estágio representa o culminar de um percurso académico marcado por desafios, aprendizagens e crescimento pessoal e profissional. Assim, não poderia deixar de expressar o meu sincero agradecimento a todos aqueles que contribuíram para que esta etapa fosse possível.

Em primeiro lugar, agradeço à Escola Superior de Desporto e Lazer, instituição que me acolheu ao longo destes seis anos e que teve um papel fundamental na minha formação académica e pessoal. Foram anos de enorme importância, repletos de experiências, aprendizagens e momentos que contribuíram para o meu crescimento enquanto estudante, profissional e pessoa.

A todos os docentes que fizeram parte deste percurso, expresso a minha gratidão pelos conhecimentos, competências e valores transmitidos ao longo da minha formação.

Gostaria de expressar um agradecimento especial ao Professor Doutor António Barbosa, orientador deste relatório de estágio, pela disponibilidade, orientação, apoio e acompanhamento prestados ao longo de todo este percurso. A sua experiência, exigência e capacidade de orientação foram fundamentais para a concretização deste trabalho e para o meu desenvolvimento académico e profissional.

Ao Professor Ricardo Lima, coorientador deste relatório, agradeço a disponibilidade demonstrada, os contributos partilhados e o apoio prestado durante a elaboração deste documento, contribuindo de forma significativa para a qualidade do trabalho desenvolvido.

Ao Professor João Camões, coordenador do Mestrado, deixo igualmente uma palavra de agradecimento pela dedicação, profissionalismo e papel desempenhado na coordenação deste ciclo de estudos, contribuindo para uma experiência académica enriquecedora ao longo destes anos.

Ao Sporting Clube de Braga, agradeço a oportunidade de realizar o estágio curricular numa instituição de referência, bem como a forma acolhedora e profissional com que fui recebido desde o primeiro dia.

A todos os elementos da equipa técnica dos Sub-14, deixo uma palavra de agradecimento pela partilha de conhecimentos, pela disponibilidade, pelo

ambiente de trabalho criado e pela confiança demonstrada ao longo de todo o estágio.

Aos atletas que integraram esta equipa, agradeço todos os momentos vividos, a dedicação demonstrada diariamente e a oportunidade de aprender convosco. Foi um privilégio acompanhar o vosso crescimento desportivo e pessoal.

A todos os colegas e amigos que conheci ao longo da vida académica, agradeço os momentos partilhados, o apoio, a amizade e as memórias que levarei para a vida. Cada um contribuiu, à sua maneira, para tornar este percurso mais enriquecedor e especial.

Aos meus amigos de longa data, que me acompanham desde muito cedo, obrigado pela amizade, apoio e presença constante ao longo desta etapa tão importante da minha vida.

À Lara, por todo o amor, apoio, paciência e compreensão demonstrados ao longo desta etapa. Obrigado por estares presente nos momentos mais exigentes deste percurso, pelas palavras de incentivo quando mais precisava e por celebrares comigo cada conquista. A tua presença, confiança e apoio foram fundamentais para ultrapassar os desafios encontrados ao longo desta caminhada. Este trabalho também tem um pouco de ti.

À minha família, pelo apoio constante, pela confiança depositada em mim e por estarem sempre presentes ao longo deste percurso. Obrigado por todos os ensinamentos, valores e incentivos que me ajudaram a superar os desafios encontrados e a alcançar mais esta etapa da minha vida. Esta conquista é também vossa.

À minha mãe, que é o meu porto de abrigo, um simples obrigado nunca será suficiente para retribuir tudo aquilo que fizeste por mim. Obrigado por todos os sacrifícios que realizaste para que o meu percurso académico fosse o melhor possível, por todas as vezes que me amparaste nos momentos mais difíceis e por nunca me deixares desistir dos meus sonhos. As tuas palavras, os teus conselhos e a tua força fizeram-me acreditar que tudo era possível quando as dificuldades pareciam maiores do que as minhas capacidades. Obrigado por estares presente tanto nos momentos de dúvida como nos momentos de felicidade e conquista. És o meu maior exemplo.

*“Aqueles que passam por nós
não vão sós,
não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si,
levam um pouco de nós.”*

Antoine de Saint-Exupéry

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	IV
AGRADECIMENTOS.....	V
RESUMO	XIII
ABSTRACT	XIV
CAPÍTULO I	1
1. Estrutura	1
1.1. Introdução	2
1.2. Objetivo geral	5
1.3. Objetivos específicos	5
CAPÍTULO II	7
2. Revisão da Literatura	7
2.1. O perfil do treinador de futebol	7
2.1.1 O treinador de futebol	7
2.1.2. O treinador de futebol de formação	9
2.2. O treinador de guarda-redes de futebol	9
2.3. Metodologia de treino de guarda-redes de futebol	14
2.4. Requisitos específicos do guarda-redes de futebol.....	18
2.5. O processo de preparação desportiva do guarda-redes de futebol para chegar à elite.....	21
2.6. Proposta de preparação desportiva a longo prazo no Guarda-redes de futebol.....	22
2.7. Características condicionais e coordenativas a desenvolver nas diferentes faixas etárias	23
2.8. A metodologia italiana	29
2.8.1. Defesa de baliza	29
2.8.2. Saída baixa	43
2.8.3. Saída alta em receção	49
2.8.4. Saída alta com desvio de punhos.....	53
2.8.5. Distribuição com as mãos	57
2.8.6. Distribuição com os pés	61

CAPÍTULO III	64
3. Contexto Institucional	64
3.1. Filosofia do Sporting Clube de Braga	64
3.2. Organograma do clube	64
3.3. Caracterização da equipa técnica	66
3.4. Funções atribuídas	67
3.5. Caracterização do plantel	69
3.6. Caracterização da competição	69
CAPÍTULO IV	71
4. Desenvolvimento da Prática	71
4.1 Expectativas iniciais	71
4.2. Objetivos pessoais	71
4.3. Objetivos da formação	72
4.4. Guarda-Redes no modelo de jogo	73
4.4.1. Organização ofensiva	74
4.4.2. Organização Defensiva	80
4.4.3. Transição ofensiva	83
4.4.4. Transição defensiva	84
4.4.5. Esquemas táticos	85
4.5. Microciclo padrão	90
4.6. Exemplo de microciclo	92
4.7. Resultados do trabalho desenvolvido	109
CAPÍTULO V	111
5. Desenvolvimento profissional	111
5.1. Considerações finais	113
5.2. Perspetivas futuras	114
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	115

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Padrão-metodológico no 1º Ciclo do processo dos 4 aos 14 anos (Frade, 2010).....	24
Figura 2 - Características principais das capacidades coordenativas (Massafret, 2001).....	26
Figura 3 - Blocagem com Extensão dos Braços à Frente e Bola Próxima do Rosto (Filippi & Borri, 2016).....	31
Figura 4 - Blocagem com bola ligeiramente lateralizada (Filippi & Borri, 2016)	32
Figura 5 - Blocagem com a bola à altura do abdómen (Filippi & Borri, 2016) ..	33
Figura 6 - Blocagem com ressalto da bola à frente do guarda-redes e posterior fecho ao solo (Filippi & Borri, 2016).....	34
Figura 7 - Posição de partida e percepção das mãos (Filippi & Borri, 2016).....	35
Figura 8 - Levantar com constrangimento (Filippi & Borri, 2016)	37
Figura 9 - Levantar com projeção do braço para a frente (Filippi & Borri, 2016)	38
Figura 10 - Levantar com bola na mão (Filippi & Borri, 2016)	38
Figura 11 - Passo-impulsão (Filippi & Borri, 2016).....	42
Figura 12 - Pequeno passo-impulsão (Filippi & Borri, 2016)	43
Figura 13 - Corrida-impulsão (Filippi & Borri, 2016).....	43
Figura 14 - Saída baixa da posição sentada (Filippi & Borri, 2016)	48
Figura 15 - Saída baixa da posição de joelhos (Filippi & Borri, 2016).....	48
Figura 16 - Saída baixa da posição sagital (Filippi & Borri, 2016).....	49
Figura 17 - Exemplo de saída alta com receção (Filippi & Borri, 2016)	52
Figura 18 - Posição da perna de balanço (Filippi & Borri, 2016)	53
Figura 19 - Desvio de punhos da posição de pé (Filippi & Borri, 2016)	55
Figura 20 - Elevação com saída a 2 punhos (Filippi & Borri, 2016)	55
Figura 21 - Elevação com saída a 1 punho (Filippi & Borri, 2016)	55
Figura 22 - Saída em voo a 1 ou 2 punhos (Filippi & Borri, 2016)	56
Figura 23 - Posição das mãos no desvio de punhos (Filippi & Borri, 2016)	57
Figura 24 - Distribuição com a mão rasteira (Filippi & Borri, 2016).....	59
Figura 25 - Distribuição com a mão por cima (Filippi & Borri, 2016)	60
Figura 26 - Modelo de desempenho do guarda-redes no que diz respeito ao treino (adaptado de Filippi & Borri, 2016)	63
Figura 27 - Organograma da estrutura do Sporting Clube de Braga	65
Figura 28 - Organograma do Departamento de Guarda-Redes.....	66

Figura 29 - Divisão Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Braga ...	70
Figura 30 - Estrutura 1º sub-momento ofensivo (1-4-2-3-1 móvel)	77
Figura 31 - Estrutura 2º sub-momento ofensivo (1-4-2-3-1 móvel)	79
Figura 32 - Estrutura 1º sub-momento defensivo (1-4-4-2 losango)	82
Figura 33 - Estrutura 1º sub-momento defensivo (1-4-3-3)	82
Figura 34 - Estrutura 2º sub-momento defensivo (1-4-4-2 clássico)	82
Figura 35 - Canto Defensivo Fechado e Aberto	87
Figura 36 - Canto Defensivo Curto	88
Figura 37 - Livre lateral longe da área	89
Figura 38 - Livre lateral dentro da área	90
Figura 39 - Microciclo padrão (Documento fornecido pelo Departamento de Guarda-Redes)	92
Figura 40 – Microciclo 42	93
Figura 41 - Unidade de Treino 131	94
Figura 42 - Primeiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 131)	95
Figura 43 - Segundo exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 131)	96
Figura 44 - Terceiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 131)	97
Figura 45 - Unidade de Treino 132	98
Figura 46 - Primeiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 132)	99
Figura 47 - Segundo exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 132)	100
Figura 48 - Terceiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 132)	101
Figura 49 - Unidade de Treino 133	103
Figura 50 - Primeiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 133)	104
Figura 51 - Segundo exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 133)	105
Figura 52 - Terceiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 133)	106
Figura 53 - Unidade de Treino 134	107

Figura 54 - Exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 134)	108
--	-----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Instrumentos para a consecução de um treino mais organizado, melhor estruturado e mais coerente (Cachulo, 2020).....	10
Tabela 2 - Princípios da relação treinador-pais (Cachulo, 2020)	14
Tabela 3 - Métodos de treino de Guarda-Redes (Cachulo, 2020)	15
Tabela 4 - Proposta de preparação desportiva a longo prazo no guarda-redes de futebol (Figueiredo, 2012).....	22
Tabela 5 - Equipa técnica dos Sub-14 e as suas funções.....	66

RESUMO

A elaboração deste relatório de estágio para ter como objetivo a conclusão do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo, na vertente Estágio, na Escola Superior de Desporto e Lazer, pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Foi realizado estágio no Sporting Clube de Braga, durante a época desportiva 2025/2026. Através deste estágio, procurou-se desenvolver estratégias que permitissem operacionalizar os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, nomeadamente ao nível do planeamento e periodização do treino, da metodologia do treino desportivo, da observação e análise do jogo, da liderança e comunicação, da pedagogia aplicada ao processo de ensino-aprendizagem. Procurou-se compreender o papel e a atuação do treinador de guarda-redes de futebol enquanto figura mediadora do trabalho desta posição específica e dos resultados obtidos, bem como operacionalizar todo o processo de planeamento e intervenção nas sessões de treino, em cooperação com a restante estrutura técnica e com os diferentes departamentos envolvidos. Ao longo da elaboração deste relatório, foram abordados temas como o papel do treinador de guarda-redes no processo de liderança e formação dos jogadores desta posição, as diferentes etapas de formação dos guarda-redes no futebol, a metodologia de treino adotada e o modelo de guarda-redes implementado pelo Sporting Clube de Braga. Foi ainda descrita e analisada a experiência desenvolvida enquanto treinador de guarda-redes no Sporting Clube de Braga, destacando as aprendizagens realizadas, as competências adquiridas e a sua relevância para o desenvolvimento profissional. Em suma, a realização deste estágio revelou-se fundamental para a consolidação dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da formação académica, permitindo desenvolver competências essenciais na intervenção junto dos guarda-redes e compreender a importância do trabalho específico desta posição no rendimento individual e coletivo da equipa.

Palavras-chave: Futebol; Guarda-Redes; Treino; Estágio.

ABSTRACT

The elaboration of this training report to have as a goal the conclusion of the 2nd cycle of studies of master's degree in Sports Training, in the Internship component, in the School of Sports and Leisure, belonging to the Polytechnic Institute of Viana do Castelo. The internship was carried out at Sporting Clube de Braga during the 2025/2026 season. Through this internship, the aim was to develop strategies that would allow the application of the knowledge acquired throughout the academic journey, particularly in the areas of training planning and periodization, sports training methodology, match observation and analysis, leadership and communication, and pedagogy applied to the teaching-learning process. Furthermore, the internship sought to enhance the understanding of the role and responsibilities of the football goalkeeping coach as a key figure in managing the development of this specific position and its performance outcomes, while also enabling the practical implementation of the entire planning and intervention process within training sessions, in cooperation with the remaining technical staff and the different departments involved. Throughout this report, topics such as the role of the goalkeeping coach in the leadership and development process of players in this position, the stages of goalkeeper development in football, the training methodology, and the goalkeeper model of Sporting Clube de Braga were addressed. The experience developed as a goalkeeping coach at Sporting Clube de Braga was also described and analyzed, highlighting the learning outcomes achieved, the skills acquired, and their relevance to professional development. In summary, the completion of this internship proved to be fundamental for the consolidation of the theoretical and practical knowledge acquired throughout the academic training process, allowing the development of essential competencies in working with goalkeepers and understanding the importance of position-specific training in the individual and collective performance of the team.

Keywords: Soccer; Goalkeeper; Training; Internship.

CAPÍTULO I

1. Estrutura

O presente relatório, apresenta-se dividido por capítulos, onde no primeiro será feita uma introdução sobre o futebol, o guarda-redes e o treinador desta posição. Os objetivos e finalidades do estágio e a estrutura deste também constarão nesse capítulo.

Já no segundo capítulo, será apresentada uma revisão da literatura, na qual se abordará o perfil do treinador de futebol e do treinador de futebol de formação, o treinador e o treino de guarda-redes de futebol, as características condicionais e coordenativas a abordar nas diferentes idades, os requisitos específicos do guarda-redes de futebol, o processo de preparação desportiva dos guarda-redes para chegar à elite, e por último, a metodologia de treino de guarda-redes italiana, sendo esta a usada no clube.

No terceiro capítulo, será feita uma descrição do contexto pratico do estágio, que terá início com a caracterização do contexto institucional, seguida de um resumo sobre a filosofia e os princípios do clube. Por último iremos abordar as hierarquias dentro do clube, levando-nos até ao mais específico que será o plantel e equipa técnica, onde serão abordadas as funções atribuídas a cada membro. Terminaremos com uma breve caracterização da competição.

No quarto capítulo será apresentada uma descrição detalhada do desenvolvimento da prática, contemplando uma reflexão sobre as expectativas iniciais e os objetivos pessoais definidos no início do processo. Serão igualmente abordados os objetivos da formação, o papel do Guarda-Redes no modelo de jogo, bem como a análise dos diferentes momentos de jogo do escalão de Sub-14 do Sporting Clube de Braga. Além disso, será feita uma contextualização do microciclo padrão utilizado ao longo da época, acompanhada da apresentação de um exemplo prático de microciclo. Por fim, serão analisados os resultados do trabalho desenvolvido, evidenciando a evolução alcançada e o impacto da prática realizada.

Por último, no quinto capítulo serão apresentados os resultados acerca do trabalho que foi desenvolvido, bem como as perspetivas sobre o desenvolvimento profissional e pessoal do mestrando.

1.1. Introdução

Nas últimas décadas, o futebol consolidou-se como o desporto mais popular do mundo, assumindo uma relevância que ultrapassa a dimensão competitiva e desportiva. A sua influência manifesta-se nos contextos social, cultural, económico e educativo, mobilizando milhões de praticantes, treinadores, dirigentes e adeptos à escala global. Esta crescente expressão do fenómeno futebolístico reforça a sua importância enquanto espaço privilegiado para a transmissão de valores, desenvolvimento humano e promoção da inclusão social (Araujo, 2023).

O futebol é considerado um jogo coletivo em que duas equipas estabelecem uma relação de adversidade e rivalidade desportiva, competindo pela posse de bola com o objetivo de a colocar o maior número possível de vezes na baliza adversária, enquanto procuram impedir que o oponente faça o mesmo, visando alcançar a vitória (Castelo, 2003). Além disso, vários autores descrevem o futebol como uma atividade de carácter imponderável e imprevisível, salientando igualmente a sua dimensão caótica (Garganta et al., 2013; Sarmiento et al., 2018).

É ainda considerado um jogo de fácil compreensão, assente sobretudo nos seus objetivos, nas diferentes formas de agir sobre a bola e nas relações fundamentais entre colegas de equipa e adversários, tanto nos momentos ofensivos como defensivos (Castelo, 2009). A procura do prazer pelo jogo e do gosto pelo treino deve ser uma preocupação constante, pois abdicar disso pode comprometer tanto a eficácia como a continuidade da prática desportiva por parte de crianças e jovens (Garganta et al., 2013).

Devido às suas características, o futebol é um jogo que exige grande versatilidade a nível percetivo, decisional e motor, implicando o uso de habilidades de natureza aberta, isto significa que a execução dessas habilidades depende não apenas do jogador de forma isolada, mas também dos espaços e dos tempos em que o jogo se desenrola (Garganta et al., 2013). Assim, o desempenho durante um jogo é influenciado principalmente pela forma como os jogadores interpretam e gerem múltiplos constrangimentos, como o posicionamento e a movimentação dos colegas e adversários, a zona do campo onde a ação ocorre, a distância aos alvos a defender ou atacar, bem como a

velocidade e trajetória da bola, nas diversas fases e momentos do jogo (Garganta et al., 2013).

Apesar de o futebol ser um desporto coletivo em que o desempenho da equipa é frequentemente avaliado através dos resultados alcançados, a contribuição individual de cada jogador assume um papel determinante para o sucesso coletivo. Neste contexto, cada posição apresenta funções e responsabilidades específicas que influenciam a dinâmica da equipa. Entre todas as posições existentes, o guarda-redes destaca-se pela singularidade das suas ações e exigências, desempenhando um papel diferenciado dos restantes jogadores, tanto pelas suas competências técnicas e táticas específicas como pela sua influência nos momentos defensivos e ofensivos do jogo (Sarmiento et al., 2022).

A natureza particular da posição obriga a que o guarda-redes receba um treino próprio e especializado, ajustado às capacidades de cada atleta, sobretudo no contexto da formação. Atualmente, a preparação dos guarda-redes é fundamental para o rendimento global da equipa em competição. O treino do guarda-redes deve ser orientado para as exigências específicas da função, uma vez que este jogador apresenta características competitivas, funcionais e de autorregulação distintas, decorrentes das suas ações técnicas, físicas, cognitivas e psicológicas (Becerra Patiño, 2019).

Para atender às necessidades específicas do guarda-redes, é fundamental contar com um treinador especializado dedicado a essa preparação específica. Este treinador deve desenvolver e implementar programas de treino direcionados, levando em conta a natureza e as demandas táticas da posição do guarda-redes, além de considerar as características únicas das situações enfrentadas durante o jogo (Cachulo, 2020).

O treinador de guarda-redes deve ajustar o grau de dificuldade das tarefas às características de cada atleta, equilibrando o trabalho técnico e a tomada de decisão. O treino deve integrar componentes perceptivas, cognitivas e motoras, recriando contextos próximos da competição para responder às exigências do jogo. Além disso, deve promover a variabilidade funcional do movimento durante as sessões (Otte et al., 2020).

Considerando a crescente importância da dimensão tática no futebol moderno, o processo de treino deve ser estruturado de acordo com os princípios e comportamentos que sustentam o modelo de jogo da equipa. Neste sentido, o treino deve promover situações representativas da competição, permitindo aos jogadores desenvolverem competências ajustadas às exigências específicas do jogo. Consequentemente, o treino do guarda-redes não deve ser encarado de forma isolada, mas sim integrado no contexto coletivo da equipa, procurando desenvolver comportamentos técnico-táticos alinhados com as exigências do modelo de jogo e com as diferentes fases e momentos do jogo. Desta forma, o guarda-redes assume um papel ativo nos processos ofensivos e defensivos da equipa, reforçando a importância da sua integração nas tarefas coletivas de treino (Otte et al., 2020; Otte et al., 2022).

Segundo Brassard et al. (2015), existem três formas distintas de treino específico do guarda-redes, cada uma com objetivos próprios: (i) o treino específico individual, centrado predominantemente nas ações individuais; (ii) o treino específico em grupo, no qual, com a presença de vários guarda-redes, é possível simular contextos mais próximos do jogo formal; e (iii) o treino específico integrado na equipa, em que o guarda-redes participa com todos os jogadores, estabelecendo-se uma forte ligação aos comportamentos coletivos e às situações reais de jogo. Os mesmos autores reforçam ainda que, da primeira para a última forma de treino, verifica-se um aumento progressivo da complexidade e da proximidade à competição, o que implica que a organização do processo de treino obedeça a uma lógica de progressão entre estas situações (Brassard et al., 2015).

Estes três momentos de treino são complementares e, para maximizar o rendimento do treino individual e grupal do guarda-redes, é recomendável a existência de uma grande área de futebol para a sua realização, destinando-se, regra geral, cerca de 30 minutos por sessão a este tipo de trabalho (Simões, 2018).

No contexto da formação, o treino de guarda-redes assume uma importância determinante, uma vez que as etapas iniciais de desenvolvimento constituem períodos fundamentais para a aquisição de competências específicas da posição e para a construção das bases do rendimento futuro. De acordo com Otte et al. (2020), o processo de treino do guarda-redes deve ser concebido a partir de

situações representativas do jogo, promovendo a interação constante entre as componentes técnicas, táticas, percetivas e cognitivas. Os autores defendem que o desenvolvimento do guarda-redes não deve assentar apenas na repetição técnica isolada, mas sim em contextos que estimulem a adaptação às exigências variáveis da competição e favoreçam a tomada de decisão.

Paralelamente, a literatura recente tem destacado que o desenvolvimento de jovens guarda-redes deve considerar um conjunto alargado de competências, que vão além das capacidades físicas e técnicas tradicionalmente valorizadas. Lethole et al. (2024) verificaram que treinadores de futebol identificam atributos como a tomada de decisão, a capacidade de concentração, a coragem, a *coachability* e a compreensão tática do jogo como fatores essenciais no processo de formação e identificação de talento em jovens guarda-redes. Estes resultados reforçam a necessidade de implementar metodologias de treino que promovam simultaneamente o desenvolvimento técnico, tático, psicológico e percetivo-cognitivo dos atletas.

1.2. Objetivo geral

Perante o exposto, pretendeu-se desenvolver e implementar um plano de treino estruturado e adaptado às necessidades específicas dos guarda-redes da equipa sub-14 do Sporting Clube de Braga, promovendo a aquisição e o aperfeiçoamento de competências técnicas, táticas e físicas, de forma a contribuir para o seu desenvolvimento desportivo e pessoal, alinhado com os objetivos da equipa e os princípios do clube.

1.3. Objetivos específicos

Desta forma, os objetivos específicos deste trabalho são:

- Aperfeiçoar as competências técnicas dos guarda-redes: Desenvolver habilidades específicas como posicionamento, defesas, saídas aos cruzamentos, jogo de pés, reposições de bola e reflexos, adaptadas à faixa etária e ao nível competitivo dos atletas;
- Promover o desenvolvimento tático: Ensinar e reforçar o entendimento do jogo, como a leitura de jogadas, a comunicação com os colegas de equipa, o posicionamento em diferentes situações de jogo e a tomada de decisão em momentos críticos;

- Apoiar o desenvolvimento físico: Implementar exercícios que melhorem a agilidade, a força, a velocidade de reação, a coordenação motora e a resistência física, respeitando as características e limitações dos atletas sub-14;
- Trabalhar o aspecto psicológico: Fomentar a confiança, a concentração, a resiliência e a capacidade de lidar com a pressão durante os treinos e competições, promovendo uma mentalidade positiva e de superação;
- Fomentar o espírito de equipa e a comunicação: Incentivar a interação e a cooperação entre os guarda-redes e os restantes jogadores da equipa, reforçando a importância do papel do guarda-redes como líder defensivo;
- Avaliar o progresso individual e coletivo: Monitorizar e registar a evolução dos guarda-redes ao longo do estágio, através de avaliações regulares, para identificar pontos fortes e áreas a melhorar, ajustando os treinos conforme necessário;
- Promover a integração dos princípios e valores do clube: Garantir que os guarda-redes compreendem e aplicam os valores, a ética e a filosofia do clube, tanto dentro como fora de campo;
- Desenvolver competências pedagógicas e de liderança: Aplicar metodologias de treino eficazes, adaptadas à faixa etária, e desenvolver a capacidade de liderar e motivar os atletas, contribuindo para o crescimento do treinador estagiário enquanto profissional.

CAPÍTULO II

2. Revisão da Literatura

2.1. O perfil do treinador de futebol

2.1.1 O treinador de futebol

Em todo esse processo, é consensual a ideia de que o treinador de futebol se apresenta como uma peça fundamental no desenvolvimento dos jogadores e da própria modalidade. O papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela organização ou direção (Flores et al., 2012).

As funções do treinador passam por planear o processo de treino da equipa para a competição, observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários, em suma, observar e analisar o comportamento dos jogadores no jogo (Castellano & Álvarez, 2013). Se consideramos o trabalho do treinador no quotidiano, definimos que a sua rotina de trabalho passa, pela preparação, observação, avaliação e intervenção (Sarmiento et al., 2014).

Entre o conjunto de competências profissionais que o treinador deve possuir, destacam-se, as competências centradas no treino e na competição, as competências de gestão de equipas técnicas, bem como as competências pessoais de suporte à atividade profissional (Abraham et al., 2006). Para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador terá de possuir competências para gerir, conduzir e formar atletas e integrantes da sua equipa técnica; competências para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas (Camiré et al., 2014).

A filosofia do treinador assume-se como um elemento central na orientação da sua prática, sendo amplamente referenciada na literatura como um fator determinante para uma atuação eficaz no treino desportivo (Bennie & O'Connor, 2010). De forma geral, pode ser entendida como um conjunto de princípios orientadores, crenças e valores que guiam o comportamento do treinador no processo de desenvolvimento dos atletas e das equipas (Gould et al., 2017).

No contexto do treino desportivo, a filosofia do treinador traduz-se na forma como este interpreta e concebe o treino, influenciando diretamente o seu estilo de liderança, as opções metodológicas de ensino-aprendizagem e a forma como organiza e gere o ambiente de treino. A existência de uma filosofia clara e bem definida permite ao treinador agir de forma consistente e coerente, contribuindo para a criação de um clima positivo e para a transmissão de mensagens estáveis e significativas aos atletas (Bennie & O'Connor, 2010).

Para além disso, a construção da filosofia do treinador resulta de um processo contínuo de reflexão e experiência, sendo moldada pelos padrões de intervenção que o treinador utiliza para influenciar, ensinar e modelar os seus atletas. Idealmente, esta filosofia deve refletir a própria filosofia de vida do treinador, uma vez que os seus objetivos e valores precisam de ter significado pessoal para que a sua aplicação seja autêntica e eficaz, evitando que se reduzam a intenções superficiais ou pouco consistentes (Martens, 1990; Gould et al., 2017).

A filosofia de um treinador, deverá ser assente alguns conceitos filósofos importantes, tais como: axiologia (o que o treinador valoriza), ética (o que o treinador ajuíza sobre o que é moral ou não), ontologia (o sentido que atribui ao processo de treino) e fenomenologia (reflexão sobre as experiências como treinador) (Santos et al., 2013). Contudo, devemos ter presente que desenvolver uma filosofia de treino, requer tempo e reflexão (Camiré et al., 2014).

A construção da filosofia do treinador implica identificar as motivações para exercer a função, definir objetivos e estabelecer valores orientadores da sua atuação (Rodríguez & Kraft, 2017). Posteriormente, é necessário criar estratégias de treino e competição que permitam aplicar e reforçar esses valores na prática. Os objetivos e valores do treino devem ser claros e coerentes, orientando todo o processo de intervenção do treinador.

No futebol, o treinador tem influência e controlo significativos sobre o desenvolvimento do jogador e da equipa, bem como sobre a dinâmica social e cultural do ambiente em que está inserido (Cushion et al., 2012; Rocchi et al., 2013).

2.1.2. O treinador de futebol de formação

O perfil do treinador tem influência direta no desenho de tarefas com grau moderado a alto. Portanto, a sua análise é essencial para o aperfeiçoamento formativo do treinador e o processo de ensino-aprendizagem no futebol de base (Arévalo et al., 2020). A formação do treinador tem cada vez mais importância na educação desportiva (Saura, 1996), pois influencia significativamente o desporto e o treino pessoal de um grande número de meninos e meninas (Tomás et al., 2010).

Os treinadores da formação em futebol devem dominar um amplo repertório de conteúdos gerais e específicos, além de ter uma grande capacidade de resolução de problemas. Não existe um modelo puro de treinador, mas há o “modo misto”, onde o treinador se adapta de acordo com as características de sua equipa. O treinador pode mudar de perfil na mesma temporada e ao longo dos anos, enquanto se especializa e aprende ao longo de sua vida profissional. Além disso, as tarefas a serem desenhadas e desenvolvidas devem ser baseadas na idade e no nível dos atletas (Arévalo et al., 2020).

O Treinador de Formação quando comparado ao treinador de topo, apresenta maior preocupação com a componente humana e com as relações interpessoais que estabelece com os seus jogadores. Tanto o treinador de formação como o treinador de topo devem dominar as seguintes características: Conhecimento do jogo, capacidade de decisão, capacidade crítica, capacidade de comunicação, motivação do jogador, inteligência, liderança, carácter e disciplina (Mendes, 2009).

2.2. O treinador de guarda-redes de futebol

Uma vez que o Guarda-Redes assume um papel relevante no rendimento coletivo da equipa, também este técnico especializado, denominado por treinador de guarda-redes, deve, também, ser parte integrante da equipa técnica, sendo conhecedor total do modelo de jogo e de todos os processos coletivos, para que possa enquadrar o seu trabalho com o referencial coletivo. Neste prisma, o treinador de guarda-redes é, antes de mais, um treinador de futebol que participa ativamente no trabalho coletivo da equipa técnica à qual pertence (Gomes, 2017; Leite et al., 2016; Oliveira, 2019).

O treinador de guarda-redes integra a equipa técnica e assume a responsabilidade específica de planear, desenvolver e aplicar programas de

treino direcionados aos guarda-redes, sempre em articulação com os restantes elementos da equipa técnica e em consonância com o modelo de jogo adotado. Assim, para além de possuir um conhecimento sólido da modalidade, deve dominar os conteúdos técnico-táticos inerentes à função do Guarda-Redes, uma vez que estes constituem a base da sua intervenção profissional.

Neste âmbito, e conforme apresentado na Tabela 1, destaca-se a relevância de o treinador de guarda-redes realizar uma análise aprofundada do jogo e das intervenções do GR, procurando ampliar continuamente o seu conhecimento sobre as exigências da posição e do próprio jogo (Oliveira, 2019; Pereira, 2019; Spínola, 2010).

De acordo com Pereira (2019), é fundamental valorizar os detalhes, tanto no futebol em geral como na posição específica de Guarda-Redes, dado que o sucesso ou insucesso de uma ação pode depender de pequenos ajustamentos no posicionamento, da correta interpretação das múltiplas variáveis presentes em contexto de jogo e de aspetos subtis relacionados com a execução técnica das ações do GR.

Tabela 1 - Instrumentos para a consecução de um treino mais organizado, melhor estruturado e mais coerente (Cachulo, 2020)

Planear	Garantir uma adequada organização, estruturação e um controlo cuidadosamente situados dentro do processo de preparação.
Programar	Ordenar operativamente os planos de treino, concretizar os objetivos, organizar e temporizar as atividades com eficácia.
Aplicar	Levar à prática os programas diários de treino, ajustando a carga de acordo com as particularidades individuais.
Observar	O treino só resulta se o treinador estiver atento ao modo como evolui a forma do atleta.
Analisar	Estudo das variáveis que intervêm no processo de treino, associando aos resultados, para compreender algum desvio ao planeado.
Avaliar	Deve constituir uma atividade sistemática e regular integrada no processo de treino.
Concluir	Quanto ao conjunto das observações, da respetiva análise e avaliação para produzir algumas deduções provisórias.
Tomar decisões	Com base em toda a recolha de informações, o treinador decide sobre o que deve continuar, modificar, eliminar e introduzir de novo no programa.

Com base neste conhecimento especializado, compete ao treinador de guarda-redes conceber e implementar exercícios específicos, sobretudo no contexto do treino individual e do treino grupal de guarda-redes, que promovam a aquisição de hábitos eficazes e potenciem a capacidade de tomada de decisão em situação competitiva. Desta forma, procura criar condições que permitam ao Guarda-Redes otimizar o seu rendimento e alcançar desempenhos mais

consistentes em competição (Brassard et al., 2015; Oliveira, 2019; Spínola, 2010).

Durante a realização destes exercícios, o treinador de guarda-redes deve posicionar-se estrategicamente para observar e avaliar o desempenho dos guarda-redes de acordo com os diferentes critérios de sucesso previamente definidos. Esta observação possibilita a adaptação e manipulação das diversas variáveis da tarefa, ajustando o processo de treino às necessidades específicas de cada atleta (Otte et al., 2020).

Contudo, a sua intervenção não se limita ao treino específico de guarda-redes. O treinador de guarda-redes deve também assumir um papel ativo no planeamento, organização e operacionalização do treino coletivo da equipa, particularmente nos momentos em que o Guarda-Redes participa de forma integrada. Nestas situações, é igualmente responsável por fornecer feedback adequado e oportuno, contribuindo para o desenvolvimento contínuo do atleta e para a sua integração no modelo de jogo da equipa (Oliveira, 2019; Simões, 2018).

A comunicação é a base do relacionamento entre as pessoas, nomeadamente entre o treinador e os atletas e assume uma importância crucial para o desenvolvimento de um quadro de referência coletivo e comum a todos os elementos da equipa. A comunicação é constante e diversa, seja ela através da fala, da postura, de gestos ou reações (Lança, 2015, 2016; Leite et al., 2016; Lourenço & Guadalupe, 2018).

No que diz respeito à comunicação do treinador com os atletas, Carvalho (2014) defende que a sua eficácia assenta em seis princípios fundamentais: orientar o atleta sobre a forma mais adequada de executar determinada ação; fornecer informação específica e objetiva; adotar uma abordagem construtiva em detrimento de uma perspetiva destrutiva; transmitir o feedback no momento mais oportuno; assegurar que o atleta compreende a mensagem transmitida; e recorrer ao feedback corretivo, permitindo ao atleta identificar formas de melhorar o seu desempenho.

Complementando esta perspetiva, Lança (2015) destaca que a comunicação do treinador com a equipa deve caracterizar-se pela clareza, concisão e objetividade. O autor refere ainda que o foco da mensagem deve incidir

prioritariamente sobre a própria equipa e não sobre o adversário. Relativamente à gestão da informação, sugere que, em momentos mais breves, a comunicação seja direcionada para aspetos coletivos, enquanto em períodos de interrupção mais prolongados se privilegie uma abordagem mais individualizada. Além disso, salienta a importância da utilização do reforço positivo como estratégia motivacional e recomenda que a quantidade de informação transmitida seja reduzida, embora os conteúdos mais relevantes possam ser reforçados e repetidos sempre que necessário para garantir a sua assimilação pelos atletas.

Devido à especificidade da sua função e ao facto de trabalhar frequentemente com grupos reduzidos de atletas, o treinador de guarda-redes desenvolve estilos de comunicação e liderança próprios, adaptados às características da posição e às necessidades individuais dos seus atletas (Castro, 2019). Neste contexto, a comunicação deve ser clara, objetiva, assertiva e transmitida no momento adequado, garantindo que a mensagem seja compreendida de forma eficaz pelo Guarda-Redes.

Independentemente da qualidade ou complexidade dos exercícios propostos, o processo de treino perde eficácia se o atleta não compreender os comportamentos que lhe são solicitados ou se não receber o feedback necessário para corrigir e aperfeiçoar a sua atuação. Assim, o feedback assume um papel fundamental na orientação do processo de aprendizagem e desenvolvimento do Guarda-Redes, permitindo ajustar comportamentos e potenciar o rendimento desportivo.

Para além da comunicação do treinador para o atleta, é igualmente importante promover uma comunicação bidirecional, na qual o Guarda-Redes tenha espaço e liberdade para expressar as suas opiniões, dúvidas e perceções. Esta interação permite ao treinador compreender melhor o nível de entendimento do atleta, bem como o seu grau de satisfação, bem-estar e as dificuldades sentidas ao longo do processo de treino, favorecendo uma intervenção mais ajustada e eficaz (Pereira, 2019).

No que diz respeito à liderança, esta pode ser caracterizada como um processo comportamental que influencia a obtenção de objetivos individuais e coletivos (Lança, 2016).

Relativamente à liderança, o treinador deve adotar um conjunto de comportamentos e estratégias que contribuam para o desenvolvimento individual dos atletas e para o sucesso coletivo da equipa. De acordo com Leite et al. (2016), uma liderança eficaz pressupõe a definição clara de objetivos e a orientação contínua dos atletas para a sua concretização. Paralelamente, o treinador deve facilitar a realização das tarefas, promover relações interpessoais positivas e apoiar os processos de tomada de decisão. Os autores destacam igualmente a importância de assegurar o cumprimento das normas estabelecidas no grupo, promovendo um ambiente assente em valores positivos, respeito mútuo e responsabilidade. Neste contexto, a inteligência emocional surge como uma competência essencial, permitindo ao treinador gerir adequadamente as suas emoções e compreender as dos seus atletas, favorecendo uma interação mais eficaz.

Além disso, uma liderança de qualidade implica uma postura crítica e reflexiva sobre o desempenho da equipa, procurando constantemente identificar oportunidades de melhoria e evolução. A criação de uma cultura de equipa sólida, baseada em princípios e objetivos comuns, constitui igualmente um fator determinante para o sucesso coletivo. Por fim, o treinador deve estimular a curiosidade e o interesse dos atletas pela aprendizagem, incentivando a procura de novos conhecimentos e contribuindo para o seu desenvolvimento contínuo enquanto jogadores e indivíduos (Leite et al., 2016).

Ao liderar o grupo de guarda-redes, que constitui um subgrupo dentro da equipa, o treinador de guarda-redes deve adotar uma liderança diferenciada, baseada numa relação de confiança, cumplicidade, assertividade, partilha, suporte e exigência. Dadas as particularidades da posição, onde normalmente existem diferentes níveis de participação competitiva entre os guarda-redes, é fundamental que todos se sintam valorizados e percebam que o seu processo de desenvolvimento não depende exclusivamente do tempo de jogo (Pereira, 2009; Pereira, 2019).

Neste sentido, o treinador de guarda-redes deve definir e acompanhar planos individuais de desenvolvimento ajustados às necessidades de cada atleta, estabelecendo desafios que promovam a sua evolução técnica, tática e pessoal. Para tal, é importante reservar momentos específicos ao longo da semana de treino para monitorizar e desenvolver estes planos, garantindo um

acompanhamento próximo e individualizado de cada guarda-redes (Pereira, 2009; Pereira, 2019).

Os pais e os treinadores constituem a influência mais significativa para os praticantes em todas as fases do percurso desportivo e os jovens sentem maior prazer na atividade quando percecionam reações positivas dos pais às suas prestações, independentemente dos resultados. O clima positivo existente na relação atleta- treinador-pais é associado a uma habitual consulta mútua entre pais e treinador, o que significa que no quadro de tarefas de um treinador desportivo de escalões de formação está também a relação com os pais do jovem (Serpa, 2016). Neste prisma, definem-se oito tarefas que o treinador deve cumprir na relação com os pais (tabela 2).

Tabela 2 - Princípios da relação treinador-pais (Cachulo, 2020)

Princípios da relação treinador-pais	Descrição
Formar os pais	Nos códigos e regulamentos desportivos, nas características específicas do desporto infantojuvenil, nas questões da ética desportiva, na tendência para hipervalorizar as características e prestações dos filhos relativamente aos restantes jovens.
Informar os pais	Sobre toda a atividade dos filhos, designadamente quanto a horários, programa, metodologias ou evolução na atividade.
Envolver os pais	Quer na condição de assistentes interessados na atividade dos jovens, quer de uma forma ativa, pedindo-lhes colaboração em algumas tarefas logísticas ou referentes à organização da vida dos filhos.
Valorizar os pais	Tanto nas suas qualidades pessoais como no papel que representam no âmbito da prática desportiva dos filhos, promovendo neles a consciência da responsabilidade que têm neste contexto.
Alertar os pais para os efeitos da sobrevalorização do resultado	Que pode provocar reações emocionais negativas, e mesmo o abandono, ao contrário da atitude valorizadora da atividade em si mesma e do aperfeiçoamento das competências desportivas.
Reforçar as atitudes positivas dos pais	No que se refere à prática dos filhos, realçar a importância de uma educação pela positiva.
Fomentar a comunicação direta	Através de contactos pessoais nos treinos e competições e promovendo reuniões com os pais com o objetivo de facilitar o conhecimento mútuo; transmissão recíproca de expectativas, discussão de eventuais problemas e resolução dos mesmos.
Transmitir a importância do desporto	Na formação integral e no desenvolvimento das crianças e jovens, o que transcende as questões do rendimento desportivo.

2.3. Metodologia de treino de guarda-redes de futebol

O planeamento do processo de treino, bem como dos seus exercícios, não deve suceder de forma arbitrária ou por intuição. Esta é uma tarefa complexa que requer rigor e fundamento por parte do treinador (Vasconcelos-Raposo, 2019).

Em virtude da elevada especificidade da posição e da influência determinante do guarda-redes no desempenho coletivo em todos os momentos do jogo, este atleta necessita de um processo de treino individualizado, capaz de responder às exigências particulares das suas ações em contexto competitivo (Cachulo & Mendes, 2019; Leitão et al., 2010; Leite et al., 2016; Pereira et al., 2019).

Em consonância com as perspetivas defendidas por Sérgio (2015) e Seirullo (2017), o planeamento do treino deve centrar-se no guarda-redes enquanto elemento nuclear do processo de desenvolvimento. Considerando o treino específico individual e o treino específico grupal, e assumindo o jogo como principal referência para a construção do treino, Cachulo e Mendes (2019) apresentam um conjunto de critérios que permitem caracterizar a identidade dos exercícios. Estes critérios variam em função do método de treino utilizado, bem como da categoria em que o exercício se enquadra, tendo em conta os diferentes momentos do jogo e o respetivo grau de complexidade.

O método de treino refere-se à forma como o exercício é estruturado, correspondendo à base didático-metodológica que orienta e organiza a sua conceção e aplicação (Tabela 3).

Tabela 3 - Métodos de treino de Guarda-Redes (Cachulo, 2020)

Método de treino	Descrição
Jogo lúdico	Visa sobretudo a prática de elevada componente lúdica
Isolado	Centrado na melhoria das ações técnico-táticas
Jogo condicionado	Jogos condicionados na sua forma, espaço e número que, num determinado contexto, evidenciem os princípios de jogo do GR, levando-o a uma tomada de decisão nesse mesmo contexto, dependendo do desenvolvimento do jogo
Situação de Jogo	Reflete o jogo formal, direcionando o GR para contextos similares aos de competição formal e pura, visando a perceção do contexto e a decisão e execução de princípios de jogo e ações técnico-táticas, como resposta ao problema apresentado

Segundo Araújo et al. (2011), o desenvolvimento das competências de tomada de decisão no contexto desportivo pressupõe que o treinador seja capaz de identificar de forma rigorosa as necessidades reais de treino dos seus atletas. Com base nesse diagnóstico, o processo de planeamento e construção das tarefas deve ser orientado por um conjunto de questões fundamentais, semelhantes às utilizadas na gestão de projetos, nomeadamente: quais os objetivos a alcançar, que conteúdos devem ser trabalhados, quais os métodos

mais adequados, como será organizada a sua implementação ao longo do tempo e de que forma será avaliado o sucesso do processo.

Para responder adequadamente a estas questões, torna-se necessário considerar diversos elementos de natureza pedagógica, entre os quais se destacam a definição dos objetivos do treino, a seleção dos conteúdos a desenvolver, a organização e estruturação dos exercícios e a observação do atleta durante a execução das tarefas, permitindo analisar a forma como este responde às exigências propostas (Vasconcelos-Raposo, 2019).

Oliveira (2019) entende que o processo de aprendizagem do Guarda-Redes deve ser do mais simples ao mais complexo, oferecendo ao Guarda-Redes a possibilidade de conhecer e aperfeiçoar as várias ferramentas que são necessárias para os jogos – as ações técnico-táticas – começando com exercícios que o Guarda-Redes sabe como vão terminar e, por isso, centrado nas suas ações e com pouco ênfase na decisão, até situações que o Guarda-Redes não sabe como vão terminar e, por isso, tem que decidir em função dos constrangimentos criados.

Castelo (1998) enaltece a importância de estabelecer uma relação mental entre as experiências vivenciadas em treino com as situações de jogo formal, de forma a aumentar o sucesso em competição. Esta linha de pensamento deve ser aplicada ao treino do GR, sugerindo que o mesmo deve estimular o Guarda-Redes a reconhecer situações de jogo e a ser capaz de as solucionar (Otte, Millar, & Klatt, 2019; Rebelo-Gonçalves, 2015; Welsh, 2014).

Nesta perspetiva, importa reforçar a importância do treino em especificidade, anteriormente abordada, através da criação de contextos de treino que permitam aos jogadores experienciar de forma regular e consistente os princípios do modelo de jogo e os padrões de interação desejados. O objetivo passa por garantir que os atletas não apenas compreendem conscientemente os comportamentos pretendidos, mas que os interiorizam de forma progressiva, possibilitando que as suas decisões e ações em competição ocorram de forma mais automática e alinhada com as ideias de jogo da equipa (Tobar, 2018).

Paralelamente, os contributos das neurociências para o treino em futebol têm evidenciado a relevância das emoções e dos sentimentos no processo de tomada de decisão. Neste sentido, o recurso a estímulos que despertem

determinadas respostas emocionais pode facilitar a aprendizagem e orientar os comportamentos dos jogadores em função dos objetivos definidos pelo treinador. Este processo é sustentado pelo conceito de marcadores somáticos, que influenciam a forma como os atletas interpretam as situações e tomam decisões em contexto de jogo (Damásio, 2010, 2012, 2013, 2017; Oliveira et al., 2006; Oliveira, 2019; Pereira, 2019; Tobar, 2018).

Consequentemente, os exercícios de treino destinados ao Guarda-Redes devem ser concebidos e estruturados em função dos diferentes momentos do jogo e dos respetivos princípios, contemplando os comportamentos e as ações técnico-táticas que se pretende desenvolver ou aperfeiçoar. Desta forma, procura-se facilitar o processo de perceção do contexto de jogo, a tomada de decisão e a execução das ações mais adequadas, promovendo a sua progressiva automatização em contexto competitivo (Araújo, 2009; Cachulo & Mendes, 2019; Dias et al., 2015; Gaiteiro, 2006; Leitão et al., 2010; Tobar, 2018).

Neste sentido, apenas a conceção e implementação de programas de treino fundamentados nas exigências reais do jogo podem ser consideradas verdadeiramente específicas (Oliveira, 2019). Ainda assim, o planeamento do treino não deve limitar-se exclusivamente às dinâmicas coletivas e contextuais do jogo, sendo igualmente importante garantir espaços de trabalho direcionados para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnico-táticas individuais do Guarda-Redes (Lage, 2019).

No processo de planeamento e elaboração dos exercícios de treino, é fundamental que o Guarda-Redes seja exposto a exigências físicas e funcionais semelhantes às que encontra em contexto competitivo. Apesar de as suas responsabilidades poderem variar de acordo com o modelo de jogo adotado pela equipa, as ações mais determinantes do Guarda-Redes caracterizam-se, geralmente, por serem de curta duração, realizadas a elevada intensidade e separadas por períodos de recuperação que permitem uma reposição quase completa das capacidades físicas.

Deste modo, a construção dos exercícios deve procurar reproduzir estas características, privilegiando intervenções breves executadas à máxima velocidade e intensidade, intercaladas com períodos de recuperação adequados. Esta abordagem permite replicar as exigências específicas da competição e estimular predominantemente a via anaeróbia alática, principal

responsável pelo fornecimento de energia nas ações explosivas típicas da função de Guarda-Redes (Brassard et al., 2015; Di Salvo et al., 2008; Gallo et al., 2010; Pereira, 2009).

Segundo Sainz de Baranda et al. (2005), a concepção de exercícios de treino constitui um dos elementos mais relevantes no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que é através deles que se operacionalizam os objetivos definidos pelo treinador. Para que os exercícios sejam eficazes, devem contemplar um conjunto de aspetos fundamentais. Em primeiro lugar, é necessário definir claramente os objetivos do exercício, identificando os comportamentos, competências ou ações que se pretende desenvolver. Em seguida, deve ser apresentada a organização e descrição da tarefa, especificando o número de participantes envolvidos, a forma como o exercício se desenrola e as regras que orientam a sua execução.

Outro elemento essencial é o feedback fornecido pelo treinador, que deve destacar os aspetos considerados mais importantes para a aprendizagem, orientando os jogadores para os comportamentos e soluções desejadas. Por fim, a representação gráfica do exercício assume igualmente relevância, uma vez que permite ilustrar visualmente a organização e o funcionamento da tarefa, facilitando a sua compreensão e aplicação prática (Sainz de Baranda et al., 2005).

Note-se que o exercício deve ser contemplado como um ponto de partida, tendo um grande potencial informacional que apenas se tornará real se a articulação e progressão de conteúdos entre exercícios e a intervenção do treinador for coerente com o que se pretende que os jogadores assimilem. Assim, dois exercícios idênticos podem revelar-se completamente diferentes, de acordo com o que o treinador pretende e respetiva intervenção (Pereira, 2009).

2.4. Requisitos específicos do guarda-redes de futebol

O Modelo de Desempenho de Guarda-Redes

O treino desportivo é um processo de ajustes e adaptações que permite ao atleta melhorar o seu desempenho. Para que ocorram evoluções técnicas, físicas, táticas e mentais, é necessário aplicar estímulos adequados e repetidos ao longo do tempo. Adaptar-se significa tornar o organismo mais eficiente face às exigências da modalidade. Para definir métodos de treino corretos, é

essencial conhecer o modelo de desempenho da posição específica — neste caso, o guarda-redes. No entanto, existe pouca investigação sobre as exigências técnico-táticas e fisiológicas do guarda-redes, ao contrário do que acontece com os jogadores de campo (Filippi & Borri, 2016).

O papel do guarda-redes surgiu em 1871, quando lhe foi permitido usar as mãos na sua metade do campo, sendo posteriormente essa ação limitada à área de grande penalidade (Filippi, 2000). Com a evolução do jogo, deixou de atuar apenas entre os postes, passando a sair da baliza e a participar mais ativamente no jogo (Negrisolo, 2000). As alterações regulamentares e o trabalho dos treinadores transformaram a técnica numa ação mais eficiente e segura (Filippi, 2000), sendo os grandes guarda-redes historicamente caracterizados por elevadas capacidades motoras e inteligência técnico-tática.

O desempenho de um guarda-redes moderno pode ser compreendido através de três macro áreas interligadas: a componente antropométrica, a componente fisiológica e a componente técnica, que, em conjunto com os aspetos psicológicos, permitem uma análise completa das características do número um contemporâneo (Filippi & Borri, 2016).

Componente antropométrica

As características antropométricas constituem um fator relevante para o desempenho do guarda-redes de futebol, uma vez que influenciam a sua capacidade de intervenção em diversas situações de jogo. Entre as principais características destacam-se a estatura, a envergadura e a massa corporal, que podem conferir vantagens na cobertura da baliza, na disputa de bolas aéreas e na capacidade de alcançar zonas mais afastadas do espaço defensivo (Saraslanidis et al., 2022). Por esse motivo, os guarda-redes apresentam, geralmente, valores superiores nestes indicadores quando comparados com os jogadores de campo.

Contudo, a literatura recente evidencia que as características antropométricas, apesar da sua importância, não são suficientes para explicar o sucesso na posição. González-Jarrín et al. (2025) verificaram que estas variáveis evoluem significativamente ao longo das diferentes etapas de crescimento e maturação, pelo que a avaliação de jovens guarda-redes deve considerar também o seu potencial de desenvolvimento futuro. Neste sentido, processos de

seleção excessivamente centrados na estatura ou na constituição física podem conduzir à exclusão prematura de atletas que apresentam elevado potencial técnico, tático ou cognitivo.

Componente fisiológica

No futebol de elite, o perfil de exigência cinemática indica que o guarda-redes percorre uma distância total acumulada entre 4 a 5 km por partida (Di Salvo et al., 2008; Ziv & Lidor, 2011). Embora grande parte do tempo de jogo seja composto por ações de baixa intensidade, as intervenções defensivas determinantes são extremamente breves (geralmente inferiores a 3 segundos) e caracterizam-se por ações explosivas de alta intensidade (Saraslanidis et al., 2022). Consequentemente, do ponto de vista energético, o rendimento assenta predominantemente na potência do metabolismo anaeróbico alático através da ressíntese rápida de ATP e fosfocreatina (PCr), intercalada por períodos de recuperação maioritariamente aeróbica (Bangsbo et al., 2006).

A tecnologia tem vindo a desempenhar um papel importante na monitorização da componente fisiológica. Dispositivos como o GPS G5 Catapult permitem recolher dados quantitativos (distância percorrida, acelerações, desacelerações, mudanças de direção, altura dos saltos) e qualitativos (intensidade e tipo de esforço), oferecendo uma ferramenta valiosa para análise em treino e competição (Filippi & Borri, 2016).

Componente técnica

Do ponto de vista técnico-tático, o guarda-redes moderno apresenta uma envolvimento crescente na organização coletiva da equipa, estimando-se que a maioria das suas ações em jogo sejam de natureza ofensiva (Sainz de Baranda et al., 2008). Análises de torneios internacionais de elite, como os Campeonatos do Mundo da FIFA, confirmam que este atleta atua frequentemente como o primeiro elemento de construção, executando passes orientados de curta e média distância, além de distribuições manuais críticas sob pressão adversária (FIFA Technical Study Group). Paralelamente, no plano defensivo, a tomada de decisão divide-se entre ações de interceção em espaço aéreo, coberturas defensivas fora da grande área e técnicas de desvio ou retenção em queda lateral, sublinhando a necessidade de um treino focado na correta seleção da resposta motora face ao contexto (Filippi & Squinzani, 2015).

Componente psicológica

O guarda-redes de futebol desempenha uma função caracterizada por uma elevada exigência e pressão psicológica, necessitando de competências mentais específicas tanto no treino como na competição. Situações críticas de jogo de cariz intermitente — como grandes penalidades, livres diretos, remates de meia distância e esquemas táticos defensivos (pontapés de canto) — exigem níveis máximos de concentração sob stresse extremo (Ziv & Lidor, 2011). De igual modo, o perfil psicológico deste atleta deve integrar uma elevada resiliência emocional para suportar a pressão externa e gerir o impacto imediato do erro, uma vez que as suas falhas têm consequências diretas no marcador (Kajtna et al., 2012). Adicionalmente, atributos como uma sólida autoconfiança e a capacidade de transmitir à linha defensiva revelam-se determinantes para a liderança e estabilidade coletiva da equipa.

2.5. O processo de preparação desportiva do guarda-redes de futebol para chegar à elite

O processo de formação a longo prazo do guarda-redes deve alinhar-se com os modelos de participação desportiva de referência, como o proposto por Côté (1999), que divide o percurso em três etapas fundamentais: experimentação (10–13 anos), especialização (14–18 anos) e investimento (a partir dos 18 anos).

Evidências empíricas no contexto do futebol demonstram a validação desta progressão: cerca de 66,7% dos guarda-redes de rendimento praticaram múltiplas modalidades nas fases iniciais, afastando o cenário de especialização precoce (Figueiredo, 2012). Neste percurso, cenários informais como o futebol de rua e a prática deliberada surgem como alicerces de competências desportivas. Adicionalmente, o compromisso acentua-se por volta dos 12 anos — com cerca de 73% dos atletas a dedicar a maioria do seu tempo livre à modalidade —, culminando em elevados volumes de treino e na integração em seleções jovens nas fases de elite. Por fim, o desenvolvimento é catalisado pelo envolvimento indireto, assente na observação crítica de jogos e conteúdos audiovisuais.

O treino assume-se, assim, como um elemento central e contínuo no processo de formação. Na fase inicial, é recomendada a prática de várias modalidades, promovendo o desenvolvimento global das capacidades motoras. Pelo contrário, uma especialização precoce poderá comprometer o

desenvolvimento do atleta e reduzir as probabilidades de atingir níveis de elite (Figueiredo, 2012).

Por fim, a idade em torno dos 13 anos surge como um momento-chave para o compromisso com a modalidade e com a posição específica de guarda-redes, constituindo uma informação relevante para os treinadores na definição de estratégias de treino mais ajustadas, rigorosas e motivadoras, potenciando assim o desenvolvimento dos atletas (Figueiredo, 2012).

2.6. Proposta de preparação desportiva a longo prazo no Guarda-redes de futebol

Na tabela 4 podemos observar as três grandes etapas da preparação desportiva a longo prazo.

Tabela 4 - Proposta de preparação desportiva a longo prazo no guarda-redes de futebol (Figueiredo, 2012)

Etapa 1 (Experimentação) – até aos 13 anos
• Prática de atividades desportivas individuais/coletivas que permitam o desenvolvimento de gestos motores; (natação, ginástica, atletismo, voleibol, basquetebol, rugby) • Desenvolvimento da agilidade, equilíbrio, coordenação motora através de jogos lúdicos-desportivos; • Introdução às principais regras do futebol relacionadas com a posição; (tamanho da baliza, dimensão do campo e das áreas de baliza; regras de jogo) • Introdução aos princípios básicos da posição; (receção/ encaixe de bola, mergulho/queda, jogo de pés)
Devido ao número de atividades (escolares/desportivas) em que os atletas poderão estar envolvidos recomendamos um treino específico de GR por semana com duração de 60 minutos
Identificação de talentos/ Recrutamento
Etapa 2 (especialização) – entre 14 e 18 anos
• Desenvolvimento da componente física geral; (capacidade de salto/impulsão, força de impulsão, flexibilidade, agilidade, rápida reação) • Desenvolvimento da componente técnica de defesa; (receção/encaixe de bola, mergulho/queda, saídas a punho, saídas e desvios) • Desenvolvimento da componente técnica de ataque; (reposição de bola mão/pé) • Introdução à preparação mental; • Introdução e desenvolvimento da componente tática
Devido ao maior compromisso dos atletas com a modalidade e posição recomendamos 2/3 treinos específicos de GR por semana com duração de 45 minutos
Especialização
Etapa 3 (Investimento) – a partir dos 19 anos
• Manutenção ou possível melhoria das capacidades físicas; • Aperfeiçoamento da componente técnica de defesa; • Aperfeiçoamento da componente técnica de ataque; • Desenvolvimento e aperfeiçoamento da componente tática; (orientar defesa, visão de jogo, timing de decisões) • Preparação mental avançada;
Devido à prática diária do treino em futebol dos atletas recomendamos 4/5 treinos específicos de GR por semana com duração entre 30 a 45 minutos
Desenvolvimento da maturação desportiva

2.7. Características condicionais e coordenativas a desenvolver nas diferentes faixas etárias

A performance no futebol resulta de uma forte interligação entre as dimensões tática e técnica, sendo essencial que o jogador consiga não só tomar decisões adequadas, mas também executá-las com qualidade no contexto do jogo (Mesquita, 2009). De acordo com Tani (2002), o sucesso nas modalidades coletivas depende precisamente dessa relação entre a tomada de decisão e o domínio das habilidades motoras, permitindo responder eficazmente às situações que o jogo apresenta. Neste sentido, Oliveira (2004) reforça que qualquer ação em jogo resulta da articulação de várias dimensões: a tática (decisão), a técnica (execução), a fisiológica (movimento) e a psicológica (emoções e vontade).

A execução técnica está diretamente associada às capacidades coordenativas, que constituem a base do desenvolvimento do jogador (Garganta & Pinto, 1994). Estas capacidades assumem especial importância nas fases iniciais da formação, sendo consideradas um fator determinante para o rendimento futuro. Estudos indicam que o período entre os 9 e os 12 anos corresponde a uma fase sensível para a aprendizagem motora, onde os jogadores apresentam maior capacidade de assimilação e desenvolvimento destas competências (Meinel & Schnabel, 1976; Weineck, 1986; Hirtz & Schielke, 1986).

O desenvolvimento das capacidades coordenativas permite não só melhorar o desempenho em jogo, mas também aumentar o repertório técnico dos jogadores, tornando-os mais capazes de adaptar-se a situações novas e imprevisíveis (Martin, 1999). Jogadores com maior variabilidade técnica apresentam, assim, melhores condições para evoluir e atingir níveis elevados de rendimento.

No que diz respeito ao processo de ensino do jogo, Garganta (1994) identifica três principais abordagens metodológicas: uma centrada na técnica, baseada numa progressão do analítico para o jogo; uma centrada no jogo formal, assente na aprendizagem por tentativa e erro; e uma terceira centrada nos jogos condicionados, que parte do jogo e adapta as situações às necessidades específicas. Esta última é considerada a mais adequada, pois permite uma aprendizagem mais contextualizada e próxima da realidade competitiva.

Deste modo, o treino deve ser estruturado de forma progressiva e ajustada ao nível de desenvolvimento dos jogadores, respeitando uma hierarquização dos conteúdos e dos problemas do jogo (Garganta, 2006). Para além disso, deve integrar variabilidade e contextos reais, uma vez que a presença de diferentes estímulos e “perturbações” ambientais contribui para o desenvolvimento das capacidades de adaptação e decisão (Mesquita, 2009). Neste sentido, destaca-se importância de expor os jogadores a diferentes contextos de prática, permitindo que ajustem continuamente as suas ações às oportunidades que o jogo oferece (Araújo & Travassos, 2009).

Por fim, modelos mais recentes de formação defendem que o desenvolvimento do jogador deve estar sempre ligado ao entendimento do jogo e à sua lógica funcional, promovendo uma aprendizagem integrada e orientada para a realidade competitiva (Frade, 2010). Assim, o treino deve privilegiar situações que estimulem simultaneamente a perceção, a decisão e a execução, garantindo uma evolução sustentada e transferível para o jogo.

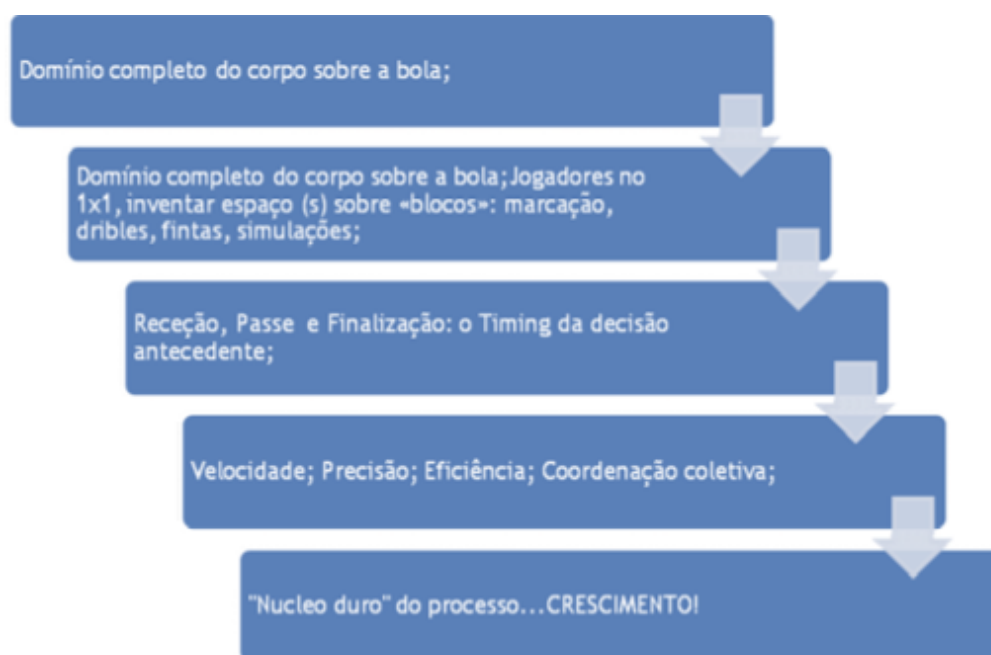


Figura 1 - Padrão-metodológico no 1º Ciclo do processo dos 4 aos 14 anos (Frade, 2010)

Segundo Lijnders (2011), desenvolver a forma de jogar passa por melhorar simultaneamente as capacidades técnicas individuais e exigir elevados níveis de qualidade no treino. Com base no modelo proposto por Frade (2010), o desenvolvimento do jogador organiza-se em cinco etapas progressivas.

Numa fase inicial, o foco está no controlo do corpo e da bola, criando bases sólidas para o desenvolvimento técnico. Segue-se a capacidade de proteger a

bola e libertar-se da pressão, permitindo ao jogador ganhar tempo e espaço. Posteriormente, surge a necessidade de ultrapassar adversários, quer individualmente quer com apoio dos colegas, explorando espaços e encontrando soluções no jogo. Numa fase seguinte, o jogador deve ser capaz de identificar e atacar a baliza, desenvolvendo a capacidade de finalização. Por fim, atinge-se um nível mais avançado, onde se promove a iniciativa em diferentes contextos (1x1, 2x2, 3x3), visando a formação de um jogador completo, capaz de responder a diferentes situações de pressão e com elevado entendimento do jogo.

Estas etapas são sustentadas por cinco princípios fundamentais que devem estar sempre presentes no treino: ver, pensar, posicionar-se, executar tecnicamente e cooperar.

Após este desenvolvimento individual, o foco passa para a integração do jogador no modelo de jogo da equipa, tendo em conta os momentos ofensivos e defensivos. Em contexto ofensivo, destacam-se três momentos principais:

- Posse de bola, onde se valorizam aspetos como a perceção do jogo, desmarcação, criação de espaços, orientação do primeiro toque para a frente, qualidade e timing do passe;
- Criação de oportunidades, através de desmarcações, passes de rutura e exploração do espaço nas costas da defesa, potenciando situações de 1x1, cruzamentos ou finalização;
- Finalização, com desenvolvimento de diferentes formas de remate, tanto dentro como fora da área, incluindo ações após cruzamento.

Desta forma, o processo de treino deve promover uma evolução progressiva, articulando o desenvolvimento individual com as exigências coletivas do jogo, garantindo uma melhor adaptação dos jogadores às diferentes situações competitivas.

As capacidades coordenativas como base da técnica individual

O desenvolvimento das capacidades coordenativas constitui a base da técnica individual no futebol, resultando da articulação entre os sistemas muscular, nervoso e percetivo, em função das exigências do jogo (Davids, Button & Bennet, 2008). Estas capacidades permitem ao jogador ajustar os seus

movimentos às constantes variações do ambiente, reduzindo os chamados “graus de liberdade” e tornando a ação mais eficiente.

Quanto maior for a capacidade de controlo do corpo em função do contexto, mais rápida será a aprendizagem de gestos técnicos, bem como a adaptação a situações novas e mais complexas de jogo (Davids, Button & Bennet, 2008). Assim, jogadores com melhores níveis de coordenação conseguem responder com maior eficácia às exigências do jogo.

Segundo Gallahue (2003), a coordenação corresponde à capacidade de integrar diferentes sistemas motores e sensoriais em padrões de movimento eficientes. À medida que as tarefas se tornam mais complexas, como acontece no futebol, maior é a exigência ao nível coordenativo para garantir um desempenho eficaz.

Entre os fatores determinantes neste processo destaca-se a lateralidade, entendida como a predominância de um dos lados do corpo, que influencia diretamente a execução técnica e o desenvolvimento global do jogador, sendo um aspeto fundamental a considerar no processo de formação.

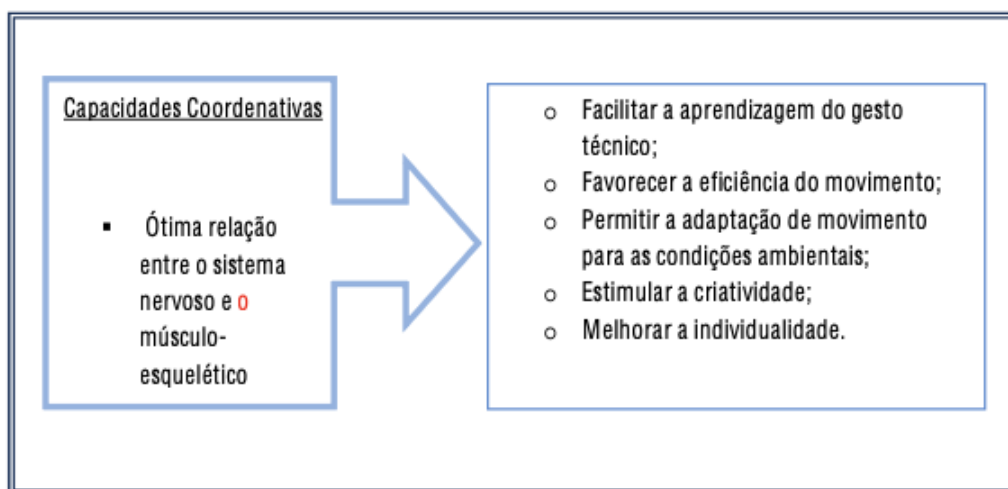


Figura 2 - Características principais das capacidades coordenativas (Massafret, 2001)

Lateralidade associada aos aspetos coordenativos

A lateralidade no futebol não é entendida como um conceito único, mas sim como um conjunto de definições complementares relacionadas com a preferência de utilização de um dos lados do corpo (Gonçalves, 2009). De forma geral, refere-se à tendência do jogador em utilizar mais um membro (pé, mão, olho ou ouvido), sendo também associada a comportamentos assimétricos na execução das ações (Neto, 2002; Machado, 2007).

Do ponto de vista funcional, a lateralidade está ligada à lateralização hemisférica, responsável pelo controlo dos comportamentos motores e sensoriais (Vasconcelos, 1993). Esta manifesta-se através de dois aspetos principais:

- Proficiência, relacionada com a eficácia na execução;
- Preferência, associada à escolha do lado dominante na maioria das ações.

No contexto do treino, especialmente em idades jovens, é fundamental promover a estimulação equilibrada dos dois lados do corpo. Estudos indicam que uma abordagem orientada e adequada ao nível de maturação dos atletas permite reduzir as assimetrias entre o membro dominante e o não dominante (Teixeira, Silva & Carvalho, 2003).

A ausência de estímulos adequados para o desenvolvimento do membro não dominante pode comprometer o desempenho futuro, limitando a capacidade do jogador de executar ações com eficácia em diferentes contextos. Pelo contrário, a prática específica com ambos os membros contribui para um jogador mais completo, aumentando a sua capacidade de adaptação e o seu rendimento global.

Assim, no processo de formação, torna-se essencial incentivar o uso dos dois pés, promovendo a bilateralidade funcional, com impacto direto na qualidade técnica e na tomada de decisão em jogo.

Dominância lateral

A dominância corporal desenvolve-se desde a infância, evoluindo ao longo do tempo através das experiências e da utilização diária dos diferentes segmentos corporais (Bawaneh et al., 2011). Esta é uma característica natural do ser humano, resultante da assimetria funcional do corpo, onde um lado tende a assumir maior protagonismo nas ações motoras.

De forma geral, o lado dominante apresenta maior organização, força e precisão, sendo responsável pela execução principal das ações, enquanto o lado não dominante desempenha um papel de suporte, igualmente importante (Fonseca, 1989). No comportamento motor, estas diferenças manifestam-se em duas dimensões:

- Assimetria de preferência, relacionada com a maior utilização de um membro;
- Assimetria de desempenho, associada à diferença de qualidade na execução entre os dois lados (Santos et al., 2006).

A prática específica tem um papel determinante no desenvolvimento da dominância, influenciando a capacidade do jogador em resolver os problemas do jogo (Teixeira, Silva & Carvalho, 2003). Neste sentido, cabe ao treinador estruturar o treino de forma intencional, promovendo exercícios que estimulem os comportamentos desejados.

Apesar de existir a necessidade de integrar jogos reduzidos (com foco tático) e exercícios analíticos (com foco técnico) no treino (Oliveira, 2011), muitas vezes a construção e adaptação dos exercícios ainda é realizada de forma intuitiva, sem uma clara percepção dos seus efeitos no desenvolvimento do jogador.

Atualmente, os jogadores de alto nível procuram maximizar todas as suas competências, sendo a ambidestria pedal um fator diferenciador no rendimento. A capacidade de utilizar ambos os pés com eficácia aumenta as opções de jogo e a adaptação às diferentes situações competitivas.

O treino deve, assim, estar alinhado com o modelo de jogo, uma vez que este condiciona o tipo de jogador que se pretende desenvolver, bem como os exercícios e os comportamentos a treinar (Faria, 1999). O treinador deve ter uma ideia clara da sua forma de jogar e ajustar continuamente os exercícios, aumentando ou diminuindo a sua complexidade conforme os objetivos definidos.

Como refere Oliveira (2011), cada exercício deve ser pensado em função dos comportamentos que se pretende desenvolver. Para isso, é fundamental conhecer as características individuais dos jogadores e ajustá-las às exigências do modelo de jogo (Faria, 1999).

Deste modo, reforça-se a importância do treino específico do pé não dominante, especialmente em idades jovens, como forma de reduzir assimetrias e potenciar o rendimento global do jogador. Assim, torna-se pertinente analisar até que ponto o treino complementar técnico contribui para o desenvolvimento da ambidestria e para a melhoria do desempenho em jogo.

2.8. A metodologia italiana

2.8.1. Defesa de baliza

2.8.1.1. Blocagem

Introdução

Desde os anos 60, a blocagem era considerada um dos principais aspetos técnicos para avaliar a qualidade de um guarda-redes. Nessa época, devido às dificuldades económicas em Itália, as luvas eram vistas como um luxo e muitos guarda-redes jogavam sem elas, mesmo quando começaram a difundir-se. As primeiras luvas eram rudimentares e os jogadores procuravam materiais que melhorassem minimamente a capacidade de agarrar a bola (Filippi & Borri, 2016).

Um momento decisivo na evolução da blocagem ocorreu no início dos anos 70, com a transição da bola de couro para a bola em material plástico. As bolas condições de chuva, permitindo jogar até sem luvas ou com luvas leves de pele. Já as bolas plastificadas tornaram o jogo mais rápido e imprevisível, aumentando a potência e o efeito dos remates, o que dificultou a leitura das trajetórias e a eficácia da blocagem. Como consequência, o uso de luvas tornou-se indispensável e ganharam maior importância outros fundamentos técnicos, como a defesa para a frente e o desvio (Ferrari & Ferron, 2010).

Ainda hoje, com a constante evolução das bolas — cada vez mais rápidas e instáveis — discute-se a dificuldade crescente em segurar a bola. Apesar de a velocidade e a precisão dos remates levarem os guarda-redes a optar mais frequentemente pelo desvio ou pela defesa incompleta, a blocagem continua a ser um dos gestos técnicos fundamentais. Mesmo em atletas experientes, pode e deve ser treinada com níveis de exigência superiores aos do jogo, de forma a torná-la mais eficaz e determinante no contexto do futebol moderno (Filippi & Borri, 2016).

A técnica

O guarda-redes pode intervir defensivamente através de blocagem, desvio ou defesa incompleta, devendo escolher a ação mais adequada em função da situação de jogo. Uma decisão incorreta pode comprometer o resultado da intervenção. A escolha depende de vários fatores: velocidade e distância do remate, trajetória, efeito da bola, condições atmosféricas, estado do terreno e

presença de adversários ou colegas que possam limitar a visibilidade (Biffi, 2005).

Sempre que possível, a bloqueagem deve ser privilegiada, pois permite terminar a ação ofensiva. Quando tal não acontece e há desvio ou defesa incompleta, o guarda-redes, em articulação com o setor defensivo, deve estar preparado para resolver a situação subsequente (Filippi & Borri, 2016).

Do ponto de vista técnico, entende-se técnica como o procedimento mais racional e económico para resolver um problema motor. Uma boa técnica de bloqueagem transmite segurança a toda a linha defensiva, reforçando a confiança da equipa. Embora seja fundamental treinar também os desvios e as defesas incompletas, é indispensável incluir, em cada treino, momentos específicos dedicados à bloqueagem (Filippi & Borri, 2016).

A bloqueagem não depende apenas das mãos, mas de todo o corpo, ainda que mãos e braços desempenhem o papel principal. Em contexto formativo, sobretudo com jovens atletas, é essencial ensinar as diferentes tipologias e ajudá-los a compreender quando utilizar cada uma e quais as suas vantagens (Filippi & Borri, 2016).

As principais bloqueagens à figura incluem:

- Com extensão dos braços à frente e bola próxima do rosto;
- Com extensão dos braços à frente e bola ligeiramente lateralizada (próxima do ombro);
- Com bola à altura do abdómen;
- Com ressalto da bola à frente do guarda-redes e posterior fecho ao solo.

Bloqueagem com extensão dos braços à frente e bola próxima do rosto

Mantendo a postura correta, com ombros e cabeça projetados ligeiramente para a frente, o guarda-redes deve estender os braços na direção da bola. As mãos devem estar abertas, com os dedos afastados e estendidos, mas sem rigidez. Após o contacto com a bola, os braços devem acompanhar — ou melhor, amortecer — o seu movimento através de uma flexão controlada, conduzindo-a até cerca da altura da boca. Este procedimento permite ao guarda-redes manter

a bola no seu campo de visão e, simultaneamente, observar o que se passa em jogo, preparando uma eventual transição ofensiva rápida. Em simultâneo com a flexão dos braços, o guarda-redes deve fletir os membros inferiores, envolvendo todo o corpo na ação, de modo a garantir maior controlo, estabilidade e eficácia na execução da blocagem (Filippi & Borri, 2016).



Figura 3 - Blocagem com Extensão dos Braços à Frente e Bola Próxima do Rosto (Filippi & Borri, 2016)

Blocagem com bola ligeiramente lateralizada

Devemos imaginar o guarda-redes “dividido ao meio” pelo seu plano sagital. Quando a trajetória da bola se projeta na direção do ombro direito (por exemplo), o guarda-redes deve procurar colocar o corpo por trás da linha da bola. Para isso, desloca o membro inferior do lado da bola (neste caso, o direito), mantendo ombros e cabeça projetados para a frente. Os braços, partindo de baixo, devem estender-se na direção da bola e, no momento do contacto, tal como na situação anterior, fletir de forma controlada para amortecer e travar a velocidade da mesma. O membro inferior que fica atrás da bola flete para facilitar o gesto técnico, enquanto o membro inferior oposto se aproxima (sem arrastar o pé pelo solo), garantindo melhor equilíbrio e estabilidade na execução da blocagem (Filippi & Borri, 2016).



Figura 4 - Blocação com bola ligeiramente lateralizada (Filippi & Borri, 2016)

Blocação com a bola à altura do abdómen

Também neste caso, devemos imaginar o guarda-redes “dividido a meio” no plano sagital. A bola chega à altura do abdómen. Ele deve tentar colocar o corpo por trás da bola. Se esta estiver ligeiramente para a sua direita, deve deslocar a perna direita e estender os braços à frente, com as palmas das mãos viradas para cima, dedos mínimos juntos e polegares para fora. Forma-se, com o tronco, os braços e as mãos, um “saco” no qual a bola entra. Depois disso, o guarda-redes deve segurá-la com as mãos, aproximando o queixo da bola para impedir que escape. A perna direita dobra-se para sustentar o corpo e a esquerda aproxima-se da direita para garantir o equilíbrio (sem arrastar o pé pelo chão como antes). As costas, no final da blocação, ficam paralelas ao chão; assim, caso a bola seja perdida, ainda ficará numa zona de fácil recuperação para o guarda-redes (Filippi & Borri, 2016)



Figura 5 - Blocação com a bola à altura do abdómen (Filippi & Borri, 2016)

Blocação com ressalto da bola à frente do guarda-redes e posterior fecho ao solo

Executa-se em lances em que a bola ressalta à frente do guarda-redes. Também neste caso, devemos imaginar o guarda-redes “dividido a meio” no seu plano sagital. Se a bola estiver ligeiramente à sua direita, deve colocar a perna direita por trás da bola, os ombros acima desta e estender as mãos (dedos minimamente juntos e polegares para fora) perto do ponto onde a bola toca o chão. Uma vez agarrada a bola, o guarda-redes deve acompanhar o movimento, inclinando-se para a frente e efetuando o posterior fecho ao solo. A perna direita mantém-se fletida e apoiada no chão com a sua parte medial e, para garantir uma blocação segura, o guarda-redes deve apoiar a anca no chão e aproximar o queixo da bola (Filippi & Borri, 2016).



Figura 6 - Blocação com ressalto da bola à frente do guarda-redes e posterior fecho ao solo (Filippi & Borri, 2016)

É fundamental, durante a semana, treinar os guarda-redes, especialmente os jovens, na execução correta da blocação. Só através da repetição é que um gesto pode ser consolidado e melhorado. No entanto, não devemos esquecer que, durante o jogo, uma boa execução não depende apenas da técnica. A blocação é elaborada primeiro na mente, e a capacidade de decodificar trajetórias (muitas vezes imprevisíveis nos últimos metros) é essencial, assim como a habilidade de adaptar todo o corpo na gestão da bola (Filippi, 2007).

É, portanto, indispensável preparar o guarda-redes para controlar bolas que mudam de trajetória no último instante ou realizar blocagens em situações difíceis, como exercícios com limitações específicas (Filippi & Borri, 2016).

Posição de partida e percepção das mãos

Na posição de partida, especialmente nos jovens, é importante que os guarda-redes comecem com as mãos abertas e os dedos “distanciados” e bem estendidos. Desta forma, serão obrigados a perceber imediatamente a posição das próprias mãos. Isto garante-lhes uma melhor percepção e controlo dos segmentos corporais e, consequentemente, mais precisão na forma correta de agarrar a bola (Filippi & Borri, 2016).



Figura 7 - Posição de partida e percepção das mãos (Filippi & Borri, 2016)

2.8.1.2. O levantar

Introdução

É hoje amplamente reconhecido que o desempenho do guarda-redes é caracterizado por intervenções intensas e de curta duração, intercaladas por períodos amplos de recuperação, com raros momentos de recuperação incompleta. As ações de jogo do número um duram, de facto, no máximo três segundos e as ações consecutivas podem ser duas e, em casos raros, três (Filippi, 2006).

Observa-se, com efeito, guarda-redes que, após uma primeira intervenção com desvio, se levantam rapidamente, realizando grandes defesas no remate seguinte. Na maioria dos casos, a “segunda” intervenção é determinada pela velocidade e pela correta execução do levantar, que, pela sua dinâmica e pelos seus tempos, permite ao guarda-redes:

- Encontrar-se em apoio e em equilíbrio para o remate seguinte;
- Opor-se a uma finalização já direcionada para a baliza (defesa em recuperação);
- Recuperar, com uma saída baixa ou em oposição, uma bola que permaneça numa zona potencialmente perigosa.

O levantar integra, portanto, os fundamentos técnicos e, como tal, deve ser ensinado, inicialmente de forma isolada e, posteriormente, integrado num contexto mais amplo e dinâmico, com exercícios de duplas defesas e/ou duplas intervenções (Filippi & Borri, 2016).

Técnica e Didática

No futebol mundial existem duas tipologias de levantar: a primeira, que sempre caracterizou os guarda-redes brasileiros, designada por “levantar com

rotação”; a segunda (que abordaremos neste capítulo), típica dos guarda-redes italianos. Na nossa perspectiva, aquela que deve ser ensinada desde cedo é o levantar à italiana que — apesar da sua maior complexidade em relação ao “com rotação” — apresenta a vantagem de permitir ao número um manter, durante toda a execução, o corpo voltado para o campo, com os ombros projetados para a frente. Trata-se de uma atitude mais orientada para a procura da bola e menos defensiva do que o levantar característico dos sul-americanos (Filippi & Borri, 2016).

A didática do levantar estrutura-se em três fases, todas com um objetivo específico:

Levantar com constrangimento – para aprender a manter o membro inferior que se encontra em contacto com o solo em apoio constante durante toda a subida do corpo;

Levantar com projeção do braço para a frente – para facilitar o desequilíbrio dos ombros para a frente e, conseqüentemente, a transferência do peso corporal sobre a perpendicular que passa pelo joelho;

Levantar com bola na mão – para intensificar o gesto em condição de maior dificuldade. Este tipo de levantar tem também uma dimensão psicológica no treino.

Muitos guarda-redes, durante as sessões de treino, após realizarem uma defesa com retenção, tendem a “relaxar”. Na realidade, isso não acontece em jogo; pelo contrário, após segurar a bola, é necessário levantar-se rapidamente e preparar-se para iniciar a reposição. Na repetição contínua do gesto, para além de consolidarmos a sua execução técnica, aumentamos também a exigência sobre o guarda-redes, obrigando-o a manter a concentração em todos os momentos em que está na posse da bola. Deste modo, evitam-se levantamentos pouco “ortodoxos”, como, por exemplo, aquele em que o guarda-redes utiliza a bola como superfície de impulso para se ajudar a subir (Filippi & Borri, 2016).

Levantar com Constrangimento

O guarda-redes encontra-se em decúbito lateral direito, com as pernas fletidas, como se tivesse acabado de realizar uma intervenção ao seu lado direito. O treinador, posicionado atrás dele, bloqueia com o pé o tornozelo do guarda-redes, impedindo que a perna deslize para a frente durante o levantar.

Ao constranger o pé do membro em contacto com o solo, facilita-se a criação de um ponto de apoio estável (joelho), que será o fulcro de todo o movimento.

O guarda-redes deve:

- Empurrar o solo com a mão direita;
- “Rolar” sobre o joelho direito;
- Passar pela posição sagital (joelho direito e pé esquerdo em apoio);
- Completar a extensão com o membro inferior esquerdo até atingir a posição de pé.

Durante a execução, é fundamental controlar o glúteo, que não deve tocar no solo. O movimento deve progredir através do joelho e da tíbia. Caso contrário, o guarda-redes corre o risco de ficar sentado, com os ombros projetados para trás, o que compromete a rapidez e a eficácia da subida (Filippi & Borri, 2016).



Figura 8 - Levantar com constrangimento (Filippi & Borri, 2016)

Levantar com Projeção do Braço para a Frente

O treinador posiciona-se à frente do guarda-redes e “estende-lhe a mão”. O guarda-redes deve executar o levantar de forma correta, projetando o braço esquerdo em direção à mão do treinador, procurando tocá-la. Este gesto obriga o guarda-redes a manter os ombros orientados para a frente, facilitando a projeção do corpo para cima durante a subida e promovendo uma mecânica mais eficaz e ofensiva do movimento (Filippi & Borri, 2016).

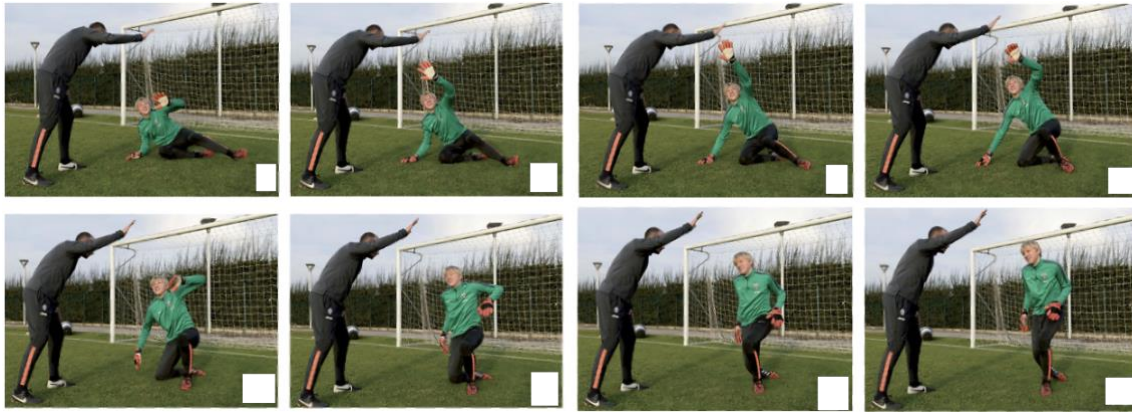


Figura 9 - Levantar com projeção do braço para a frente (Filippi & Borri, 2016)

Levantar com Bola na Mão

A partir da posição de decúbito lateral, com as pernas fletidas, o guarda-redes executa o levantar completo mantendo a bola segura entre as mãos. Esta é, sem dúvida, a fase mais complexa, uma vez que o número um não pode utilizar o braço direito (no exemplo apresentado) como apoio para impulsão. Nos escalões mais jovens, este exercício assume claramente uma forte componente de trabalho de core, exigindo controlo do tronco, estabilidade e coordenação para conseguir realizar a subida de forma equilibrada e tecnicamente correta (Filippi & Borri, 2016).



Figura 10 - Levantar com bola na mão (Filippi & Borri, 2016)

A Metodologia

Tendo em consideração a raridade com que o guarda-redes executa intervenções consecutivas, é aconselhável interromper o hábito, transmitido ao

longo dos anos, de realizar exercícios com numerosas defesas em sequência. Estas propostas, para além de apresentarem contraindicações ao nível da integridade física dos atletas — que, com o surgimento da fadiga, passam a controlar menos o gesto técnico — estimulam predominantemente o mecanismo anaeróbio láctico, que é inespecífico para a função (Filippi & Borri, 2016).

À luz deste entendimento, recomenda-se a aplicação de exercícios de curta duração e, caso se pretendam realizar defesas consecutivas, que estas sejam duas ou, no máximo, três (Filippi, 2006). Na maioria das situações de jogo, como referido anteriormente, são geralmente duas as intervenções sucessivas. Assim, ao planear duas hipotéticas “defesas”, será mais adequado que a segunda ocorra na mesma zona do campo onde se verificou, por exemplo, a primeiro desvio. Isto porque, em competição, é raro que o guarda-redes intervenha num remate à sua direita, se levante e tenha imediatamente de fechar um lance proveniente do lado esquerdo (Filippi & Borri, 2016).

Para treinar eficazmente o guarda-redes, é, portanto, indispensável conhecer o seu modelo de prestação. Só desta forma será possível seleccionar os meios mais adequados para potenciar as características necessárias à obtenção de um desempenho de qualidade (Filippi & Borri, 2016).

2.8.1.3. A defesa em voo

Introdução

Neste ponto analisaremos a defesa em mergulho, independentemente de ser realizada com retenção ou desvio. A atenção será colocada sobretudo nas formas de deslocamento que o guarda-redes deve executar para realizar a intervenção (Filippi & Borri, 2016).

Em 2006 foi publicado o livro-DVD *L'attacco alla palla* (Filippi, 2006), um recurso didático que influenciou o pensamento de muitos treinadores de guarda-redes. Muitos passaram, de facto, a considerar o ataque à bola como a única estratégia de intervenção. Na realidade, a ideia original nunca foi criar uma “moda”, mas sim estudar uma das possíveis soluções técnico-táticas que o guarda-redes deve conhecer e saber utilizar em jogo.

O ataque à bola é certamente um dos aspetos que marcou as novas gerações de guarda-redes. No entanto, o guarda-redes atual, tal como o de antigamente, deve também ser capaz de realizar defesas em extensão,

utilizando o tipo de deslocamento mais adequado para tornar a ação eficaz e menos dispendiosa do ponto de vista físico. Podemos, portanto, afirmar que o guarda-redes deve saber atacar a bola, mas também executar intervenções que não sejam necessariamente para a frente, mas sim laterais, quando essa é a única forma de intercetar a bola e evitar o golo (Filippi & Borri, 2016).

Os deslocamentos

De acordo com Filippi & Borri (2016), o que determina um tipo de intervenção em vez de outro? A resposta a esta questão está relacionada com a tipologia de deslocamento que o guarda-redes deve executar, diretamente associada ao tipo de intervenção. Tudo varia em função de vários fatores, entre os quais:

- Velocidade da bola;
- Distância do remate;
- Zona de onde parte a finalização;
- Presença de adversários e/ou colegas que possam obstruir a visão;
- Tipo de terreno e eventuais alterações da trajetória da bola provocadas por efeitos, ressaltos ou desvios em adversários e/ou colegas.

Independentemente de a defesa em mergulho ser realizada com retenção ou desvio, do ponto de vista técnico ela pode ocorrer através de cinco movimentos principais:

- Partida a partir da posição base;
- “Varrer” apoio;
- Passo-impulsão;
- Pequeno passo-impulsão;
- Corrida-impulsão.

Partida da Posição Base

Esta ação é executada em remates de curta distância, sobretudo em bolas a meia altura ou com ressalto, ou seja, em situações em que não há tempo suficiente para realizar deslocamentos evidentes com os pés, embora seja necessária uma impulsão para alcançar a bola (Filippi & Borri, 2016).

O guarda-redes, partindo da posição de base, projeta o peso do corpo para o lado do mergulho, sem deslocar de forma evidente os pés, e realiza a impulsão.

Naturalmente, num mergulho para a direita, a impulsão é realizada principalmente pelo membro inferior direito, enquanto o membro inferior esquerdo contribui para o desequilíbrio do corpo em direção ao lado do mergulho (Filippi & Borri, 2016).

“Varrer” Apoio

Muitas vezes, tanto em remates próximos como em remates fortes de média ou longa distância, o guarda-redes encontra-se perante bolas que passam muito perto dos seus pés. Nestas situações existem duas possibilidades: defender com o pé ou executar o “varrer” do apoio. Esta última apresenta a vantagem de permitir ao guarda-redes ficar na posse da bola, parando-a e, em alguns casos, orientando-a para uma zona desejada através de um desvio controlado. A defesa com o pé continua, no entanto, a ser um recurso muito eficaz para resolver situações de remate extremamente próximo, em que não existe tempo para agir de outra forma (Filippi & Borri, 2016).

O “varrer” do apoio executa-se retirando a perna do mesmo lado do mergulho, o que permite libertar também o outro membro inferior e, mantendo ombros e cabeça projetados para a frente, agarrar a bola que passa perto dos pés. Alguns defendem que a perna que inicia o movimento deve passar pela frente, enquanto outros consideram que deve passar por trás. Na nossa perspetiva, o movimento mais correto consiste em fazer a perna passar lateralmente ou para trás, pois isso permite ao guarda-redes manter os ombros orientados para a frente. Assim, as pernas “deslizam” para fora da trajetória da bola, enquanto ombros, cabeça e braços avançam na procura da bola (Filippi & Borri, 2016).

Passo-Impulsão

Este tipo de intervenção é aconselhado para defesas em que é necessária uma certa propulsão e existe tempo suficiente para deslocar um pé na direção do mergulho, realizar o carregamento e executar a impulsão. Nesta situação, o tempo disponível permite realizar uma abertura e uma impulsão, mas não é suficiente para efetuar um deslocamento lateral com pequeno passo ou uma corrida seguida de impulsão. Nos remates rasteiros, é muito difícil que este tipo de deslocamento ocorra, uma vez que poderia provocar uma queda a partir de

uma posição demasiado elevada, tornando a intervenção menos eficaz (Filippi & Borri, 2016).

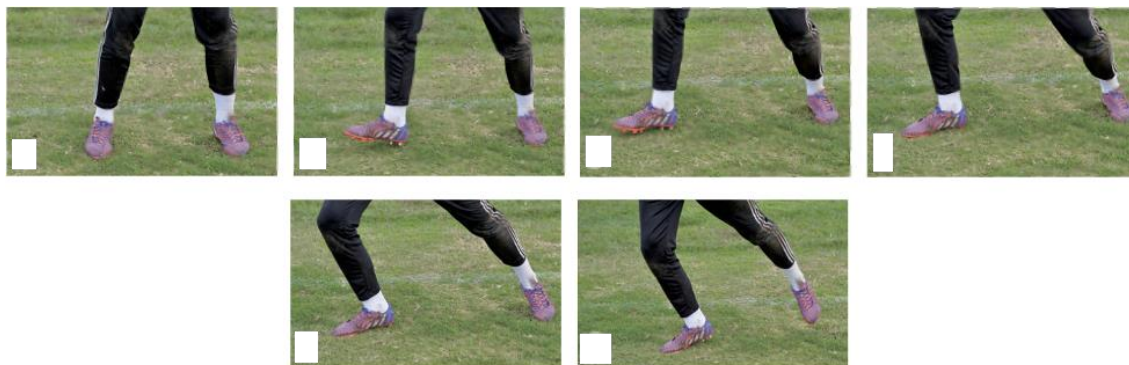


Figura 11 - Passo-impulsão (Filippi & Borri, 2016)

Pequeno Passo-Impulsão

Este é um tipo de ação desconhecido para muitos treinadores, mas na realidade é o deslocamento mais utilizado pelos guarda-redes durante o jogo nas intervenções em mergulho. Este movimento permite ajustar o tempo de intervenção sobre a bola, pois ao modular a amplitude do pequeno passo é possível abrandar ou acelerar a ação de mergulho. Além disso, torna muitas defesas mais confortáveis e controladas, em situações que poderiam ser realizadas apenas com um passo e impulsão, mas que, nesse caso, resultariam frequentemente apenas num desvio. Com apenas um passo, a bola ficaria muitas vezes demasiado afastada do corpo, dificultando a realização da defesa com retenção (Filippi & Borri, 2016).

O movimento consiste na aproximação do pé oposto ao lado do mergulho em direção ao pé homólogo, seguida do deslocamento deste último, que gera a impulsão para o mergulho. É importante que este gesto seja realizado com os pés muito próximos do solo, evitando saltos, e que a ação seja rápida e quase simultânea. Ao ajustar a amplitude e a velocidade do movimento, o guarda-redes consegue sincronizar melhor a intervenção com a trajetória da bola. Por exemplo, pode aproximar-se de uma bola prestes a ressaltar e, no momento do ressalto, acelerar o movimento e completar a impulsão para realizar a defesa (Filippi & Borri, 2016).



Figura 12 - Pequeno passo-impulsão (Filippi & Borri, 2016)

Corrida-Impulsão

Este é o deslocamento mais lento à disposição do guarda-redes. É utilizado sobretudo em defesas em recuperação, nas quais é necessária uma ação de corrida para reorientar-se em relação à baliza e opor-se ao remate. Também é comum em remates colocados com efeito e em algumas bolas paradas (hoje menos frequentes) em que o guarda-redes tem tempo suficiente para executar uma pequena corrida seguida de impulsão (Filippi & Borri, 2016).

Se considerarmos, por exemplo, uma intervenção para a direita, a ação inicia-se com o pé direito, que se levanta e orienta a ponta do pé na direção da corrida que se pretende realizar. Em seguida, o pé esquerdo cruza à frente do direito e, posteriormente, o pé direito volta a passar à frente do esquerdo, permitindo realizar o carregamento e a impulsão para o mergulho (Filippi & Borri, 2016).



Figura 13 - Corrida-impulsão (Filippi & Borri, 2016)

2.8.2. Saída baixa

Introdução

A saída baixa é uma ação típica do guarda-redes que envolve sair rapidamente aos pés do avançado para disputar a bola. Muitas vezes, este tipo de intervenção é visto como “louca” ou arriscada, mas na realidade exige

coragem, inteligência e tomada de decisão. Embora pareça uma ação impulsiva, o guarda-redes deve ser um jogador equilibrado e consciente, capaz de ler o jogo, antecipar movimentos e escolher o momento certo para agir (Filippi & Borri, 2016).

A saída baixa pode acontecer de várias formas:

- Em disputa direta com o avançado;
- Em antecipação;
- Em “bloco”, quando o guarda-redes tenta travar o remate.

É uma ação espetacular, mas complexa, que exige responder rapidamente a várias questões:

- Quando sair;
- Como abordar o adversário;
- O que o avançado vai fazer.

Para executar bem, o guarda-redes precisa de:

- Ler os movimentos (mesmo os enganosos) do adversário;
- Perceber o timing do passe;
- Avaliar distâncias e tempo de reação.

Apenas treinar a técnica não é suficiente. É essencial usar situações reais de jogo nos treinos, para desenvolver a capacidade de decisão. Com a repetição dessas situações durante a semana, o guarda-redes ganha experiência e consegue reconhecer mais rapidamente os cenários em jogo, reagindo de forma mais eficaz durante as partidas (Filippi & Borri, 2016).

Saída Baixa ou “Mancha”

No futebol moderno, o papel do guarda-redes tem vindo a evoluir significativamente, assumindo uma postura cada vez mais interventiva e ofensiva. Em Itália, esta mudança tornou-se particularmente evidente a partir da década de 1990, muito influenciada por guarda-redes como Gianluigi Buffon, que contribuíram para uma abordagem mais ativa na gestão do espaço da grande área, em contraste com a tradicional postura mais passiva e centrada exclusivamente na defesa da baliza (Filippi & Borri, 2016).

No que diz respeito às situações de finalização próxima, destacam-se atualmente duas principais abordagens técnicas: a saída baixa e a utilização da posição em “mancha” ou “bloco”. Enquanto alguns guarda-redes privilegiam uma intervenção mais agressiva através da saída baixa, outros optam por uma postura mais conservadora, evitando o contacto direto com o adversário e recorrendo à posição em mancha. Importa referir que esta última não constitui uma inovação recente, tendo já sido utilizada no passado, nomeadamente por guarda-redes sul-americanos, como Ubaldo Fillol. Contudo, a sua popularidade aumentou nos últimos anos, também impulsionada por referências contemporâneas como Manuel Neuer, levando muitos treinadores de guarda-redes a valorizarem esta técnica em contexto de treino (Filippi & Borri, 2016).

Ainda assim, ambas as opções apresentam vantagens e limitações. A saída baixa, apesar de permitir uma abordagem mais proativa, está atualmente condicionada pelas regras do jogo, que penalizam com maior rigor o contacto com o adversário, podendo resultar em penálti ou até expulsão. Para além disso, os avançados revelam-se cada vez mais eficazes na exploração deste tipo de situações, procurando o contacto ou recorrendo a soluções técnicas como o “chapéu” para ultrapassar o guarda-redes (Filippi & Borri, 2016).

Por outro lado, a posição em mancha também apresenta fragilidades, sendo frequentemente ultrapassada por remates direcionados para zonas menos protegidas, como junto à cabeça ou por cima da perna de apoio. Adicionalmente, esta abordagem tende a tornar o guarda-redes mais passivo, limitando a sua capacidade de intervenção ativa sobre a bola e, em muitos casos, obrigando à realização de uma segunda defesa. Deste modo, considera-se que a utilização da posição em mancha deve ser reservada para situações de emergência, particularmente quando o adversário se encontra a uma distância muito reduzida (aproximadamente 2 metros). Mais do que privilegiar uma técnica específica, a eficácia do guarda-redes nestes contextos depende fundamentalmente da sua capacidade de leitura do jogo, da tomada de decisão e do timing de intervenção (Filippi & Borri, 2016).

Assim, o foco do treino não deverá centrar-se exclusivamente na execução técnica isolada, mas sim no desenvolvimento da capacidade de reconhecer diferentes cenários de jogo e de selecionar a solução mais adequada em função do contexto. Esta abordagem permitirá ao guarda-redes responder de forma

mais eficaz às exigências do jogo, integrando diferentes comportamentos técnicos de acordo com as necessidades de cada situação (Filippi & Borri, 2016).

Técnica

A saída baixa é um gesto técnico de elevada exigência, simultaneamente espetacular, que requer não só competência motora, mas também uma boa capacidade de intuição e coragem. A sua execução pode ser dividida em quatro fases fundamentais: aproximação, impulsão, contacto com a bola e fecho (Filippi & Borri, 2016).

- **Aproximação**

Corresponde ao momento em que o guarda-redes se desloca em direção à bola. Esta ação inicia-se com passos curtos e rápidos (alta frequência), permitindo uma saída eficaz da posição inicial e garantindo a possibilidade de ajustar o movimento caso a situação se altere. À medida que o guarda-redes ganha confiança na intervenção, aumenta a amplitude dos passos. Durante esta fase, o tronco (ombros e cabeça) encontra-se projetado para a frente e progressivamente mais próximo do solo à medida que se aproxima da bola. As mãos devem estar abertas e os braços controlados, evitando oscilações excessivas, de forma a facilitar a intervenção na fase seguinte (Filippi & Borri, 2016).

- **Impulsão**

Contrariamente à ideia comum, o membro inferior de impulsão não é necessariamente o do lado da queda. O critério principal é que seja o membro que permita ao guarda-redes chegar mais rapidamente à bola sem perda de velocidade, garantindo eficácia na intervenção (Filippi & Borri, 2016).

- **Contacto com a bola**

Nesta fase, os braços são projetados em direção à bola, estendidos, mas não rígidos. As mãos, em conjunto com o solo, devem envolver completamente a bola. Por exemplo, numa saída realizada para o lado direito, a mão direita posiciona-se por trás da bola para a travar, enquanto a mão esquerda se coloca por cima, assegurando o controlo. Após o contacto, o guarda-redes deve elevar ligeiramente a bola do solo (mesmo que apenas alguns centímetros), reduzindo o atrito e aproximando-a do corpo (Filippi & Borri, 2016).

- Fecho

Trata-se da fase final da ação, sendo determinante tanto para a segurança da posse de bola como para a proteção física do guarda-redes em situações de possível contacto com o adversário. Após o contacto, o guarda-redes passa de uma posição de máxima extensão para uma posição mais recolhida, garantindo o controlo da bola e reduzindo o risco de lesão (Filippi & Borri, 2016).

Didática

O exercício apresentado tem como objetivo permitir ao guarda-redes perceber e compreender o posicionamento correto dos diferentes segmentos corporais envolvidos na execução da saída baixa. A progressão metodológica inicia-se com o guarda-redes na posição sentada, evoluindo posteriormente para as posições de joelhos, posição “sagital” e, por fim, posição de pé (Filippi & Borri, 2016).

Para cada uma destas quatro posições, o treinador varia o tipo de lançamento da bola de quatro formas distintas:

- Rasteiro;
- Bola a “esmagar” contra o solo;
- Com ressalto;
- Tenso.

- Posição sentada

No primeiro exercício, o guarda-redes encontra-se sentado no solo e realiza defesas projetando-se para a frente (“defesa à frente”) perante bolas lançadas pelo treinador, posicionado frontalmente. Inicialmente, são executadas sequências de defesas com bolas rasteiras, seguindo-se bolas a “esmagar” contra o solo (em que o guarda-redes projeta as mãos para o ponto de impacto da bola com o chão), depois bolas com ressalto e, por fim, bolas tensas. É fundamental que estas situações de treino sejam realizadas de forma sequencial para o mesmo lado, permitindo ao treinador focar as correções num aspeto específico, facilitando a sua assimilação e posterior aperfeiçoamento por parte do guarda-redes (Filippi & Borri, 2016).

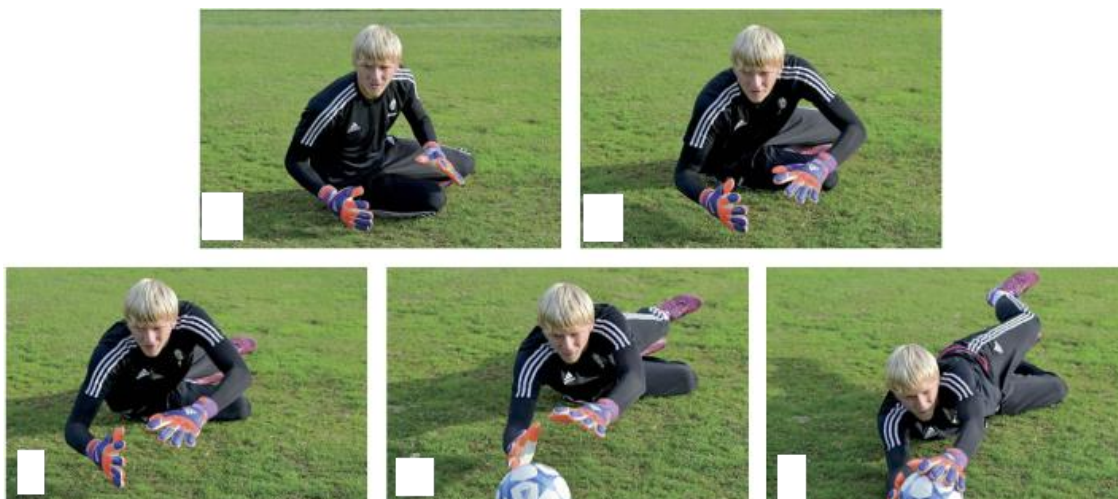


Figura 14 - Saída baixa da posição sentada (Filippi & Borri, 2016)

- De joelhos

O exercício pode também ser realizado com bolas a “esmagar” contra o solo, com ressalto e com trajetória tensa. Para estas diferentes tipologias de trajetória, é fundamental que a bola não seja batida contra o solo, mas sim amortecida e controlada de forma suave, sendo ligeiramente elevada. Este gesto permite reduzir o atrito com o solo e garantir um maior controlo por parte do guarda-redes durante a intervenção (Filippi & Borri, 2016).



Figura 15 - Saída baixa da posição de joelhos (Filippi & Borri, 2016)

- Da posição sagital

Nesta variante do exercício, o guarda-redes encontra-se apoiado sobre um joelho, estando preparado para realizar a impulsão com o outro membro inferior. Tal como nas posições anteriores, inicia a sequência com bolas rasteiras, progredindo depois para bolas a “esmagar” contra o solo, com ressalto e, por fim, com trajetória tensa (Filippi & Borri, 2016).

Para uma execução eficaz, é fundamental completar a impulsão do membro anterior, projetando o tronco e a cabeça na direção da bola e aproximando o peito do joelho de apoio. Este movimento permite uma abordagem mais agressiva e controlada à bola. Após o contacto, o guarda-redes deve proceder

ao ligeiro levantamento da bola, facilitando a sua proteção e controlo, conforme referido por Filippi (2006).



Figura 16 - Saída baixa da posição sagital (Filippi & Borri, 2016)

- De pé

A progressão didática completa-se com exercícios em que o guarda-redes parte da posição de pé. Numa fase inicial, realiza saídas baixas após um pequeno deslocamento em corrida, podendo consistir apenas em dois apoios. Posteriormente, aumentam-se as distâncias, permitindo a execução da saída baixa com uma fase de corrida mais prolongada e próxima da realidade de jogo (Filippi & Borri, 2016).

Também neste contexto, a sequência de intervenções é realizada com diferentes tipos de lançamento: bolas rasteiras, bolas a “esmagar” contra o solo, com ressalto e com trajetória tensa, promovendo a adaptação do guarda-redes a diferentes estímulos e situações de jogo (Filippi & Borri, 2016).

2.8.3. Saída alta em receção

Introdução

Nos últimos anos, a evolução do futebol tem conduzido a alterações significativas no desempenho do guarda-redes, exigindo-lhe novas responsabilidades técnico-táticas durante o jogo. Entre estas, destaca-se a necessidade de dominar um espaço cada vez mais amplo dentro da sua área de intervenção, recorrendo a diferentes tipos de ações, como saídas em profundidade, saídas baixas, saídas altas e intervenções com os punhos (Filippi & Borri, 2016).

Atualmente, o perfil do guarda-redes moderno caracteriza-se por ser um atleta completo, com elevados níveis de competência técnica, estatura significativa, força nos membros superiores e inferiores, uma mentalidade de cariz ofensivo e uma elevada capacidade de leitura e antecipação do jogo. O aumento da estatura média dos jogadores nas gerações mais recentes, incluindo

os avançados, levou as equipas a valorizarem cada vez mais o jogo aéreo como forma de finalização. Como consequência, verificou-se também um aumento da estatura dos jogadores defensivos, especialmente dos defesas centrais e dos guarda-redes (Filippi & Borri, 2016).

Neste contexto, o crescimento das estratégias ofensivas baseadas no jogo aéreo tem levado o guarda-redes a ser cada vez mais solicitado para disputar bolas pelo ar, recorrendo com maior frequência às saídas altas, de forma a antecipar e neutralizar a ação dos adversários (Filippi & Borri, 2016).

A importância da saída alta

A saída alta constitui um dos gestos técnicos mais importantes para o guarda-redes, embora a sua execução seja particularmente exigente, sobretudo em idades jovens. A sua realização envolve múltiplos fatores, exigindo não apenas competências técnicas e motoras, mas também capacidades percetivas e cognitivas, fundamentais para avaliar corretamente a trajetória da bola, interpretar as situações de jogo e selecionar a melhor solução (Filippi & Borri, 2016).

Para além disso, o guarda-redes deve possuir fortes características psicológicas, como confiança, decisão e coragem, sendo essencial que o jovem guarda-redes não desenvolva receio de sair da baliza, mesmo após cometer erros. De facto, é comum que, após uma intervenção malsucedida, alguns guarda-redes revelem insegurança e hesitação, optando por evitar este tipo de ação em momentos posteriores, muitas vezes influenciados por críticas externas de treinadores, dirigentes ou público (Biffi, 2005).

Importa ainda considerar a dimensão espacial envolvida neste tipo de intervenção. A área de baliza possui aproximadamente 100 m², mas tratando-se de ações no plano aéreo, deve considerar-se o volume de intervenção. Assumindo uma altura média de interceção de cerca de 3 metros, o espaço potencial de atuação do guarda-redes ultrapassa os 300 m³. Neste contexto, torna-se evidente a dificuldade em controlar todas as bolas aéreas, especialmente quando estas resultam de cruzamentos realizados a distâncias consideráveis, com diferentes velocidades, trajetórias e efeitos (Filippi, 2007).

Deste modo, a avaliação do desempenho do guarda-redes nas saídas altas deve ser contextualizada, evitando análises baseadas em ideias preconcebidas.

Importa compreender que a área de baliza foi definida, do ponto de vista regulamentar, como a zona onde o guarda-redes beneficia de maior proteção e onde são executados determinados reinícios de jogo, não significando, por si só, que todas as bolas nessa zona sejam necessariamente da sua responsabilidade (Filippi & Borri, 2016).

Técnica

Do ponto de vista biomecânico, a execução da saída alta pode ser dividida em cinco fases fundamentais: aproximação, carregamento, impulsão, suspensão e aterragem. Estas fases iniciam-se após o guarda-redes, através do seu processamento mental, analisar um conjunto de variáveis determinantes para a intervenção, nomeadamente a trajetória da bola, considerando parâmetros como a velocidade inicial, as variações de velocidade e o tempo necessário para que a bola atinja o ponto de interceção. Paralelamente, deve ainda ter em conta os movimentos de colegas e adversários, de forma a definir a melhor zona de intervenção (Filippi, 2007).

- **Aproximação**

Nesta fase, o guarda-redes desloca-se em direção à trajetória da bola através de uma corrida controlada. As braçadeiras devem manter-se estáveis, evitando oscilações excessivas, uma vez que se trata geralmente de deslocamentos curtos. A frequência e amplitude dos apoios devem ser ajustadas em função da velocidade da bola, permitindo um posicionamento adequado para a intervenção (Filippi & Borri, 2016).

- **Carregamento**

Corresponde à preparação para a impulsão. O membro inferior de apoio flete, permitindo gerar força para a elevação, enquanto os membros superiores, também fletidos, realizam um movimento ligeiro para trás, facilitando o carregamento. Movimentos exagerados dos braços para trás devem ser evitados, pois podem comprometer o equilíbrio e aumentar o risco de contacto com adversários (Filippi & Borri, 2016).

- **Impulsão (salto)**

Nesta fase ocorre a elevação do centro de gravidade através de uma forte ação do membro inferior de apoio. Simultaneamente, os membros superiores

projetam-se de trás para a frente e para cima, em direção à bola. O membro inferior livre eleva-se, formando aproximadamente um ângulo de 90° com o tronco, contribuindo para a elevação e funcionando também como elemento de proteção em situações de contacto (Filippi & Borri, 2016).

- Suspensão

Resulta da impulsão e corresponde ao momento em que ocorre o contacto com a bola. Em trajetórias frontais ou mais lentas, o tronco deve estar orientado diretamente para a bola. Em situações laterais ou de maior velocidade, poderá não ser possível esse alinhamento, sendo necessário opor pelo menos a ombro à trajetória. Os braços devem estar estendidos, mas não rígidos, procurando intercepar a bola no ponto mais alto possível (Filippi & Borri, 2016).

- Aterragem

É a fase final da ação. Durante a descida, a bola deve ser protegida junto ao rosto, enquanto o membro inferior livre inicia a descida. O primeiro contacto com o solo é realizado pelo pé de impulsão (através do ante pé), seguido pelo outro pé, garantindo equilíbrio e estabilidade. Existem diferentes perspetivas relativamente à forma de aterragem: alguns defendem a receção a dois apoios, enquanto outros consideram mais funcional a aterragem a um pé, por permitir maior dinamismo, menor vulnerabilidade ao contacto e uma saída mais rápida de zonas de perigo. Em situações de maior dificuldade, pode ocorrer uma perda de equilíbrio, levando a uma aterragem com queda controlada, assegurando sempre a proteção da bola (Filippi & Borri, 2016).



Figura 17 - Exemplo de saída alta com receção (Filippi & Borri, 2016)

Posição da perna de balanço nos jovens guarda-redes

No processo de aprendizagem, os jovens guarda-redes evidenciam frequentemente dificuldades na percepção e controlo dos segmentos corporais no espaço. Uma das situações mais comuns prende-se com a incorreta utilização da perna de balanço, que nem sempre é posicionada de forma adequada para garantir proteção durante a ação.

Para facilitar a aprendizagem deste aspeto técnico, recomenda-se a utilização de estratégias pedagógicas específicas, como solicitar ao guarda-redes que mantenha a articulação do tornozelo em flexão plantar e que aproxime o calcanhar da zona do glúteo. Esta orientação permite uma melhor percepção do posicionamento do membro inferior no espaço, contribuindo para a execução correta do gesto técnico.

Desta forma, promove-se uma maior consciência corporal e uma melhoria na coordenação do movimento, aspetos fundamentais para o desenvolvimento eficaz da técnica de saída alta em idades jovens (Filippi & Borri, 2016).



Figura 18 - Posição da perna de balanço (Filippi & Borri, 2016)

2.8.4. Saída alta com desvio de punhos

Introdução

Uma das questões recorrentes na ação do guarda-redes prende-se com a decisão entre segurar a bola (receção) ou optar por desviar com os punhos. A utilização da receção permite ao guarda-redes assumir imediatamente a posse de bola, interrompendo a ação ofensiva adversária e possibilitando o início de uma transição ofensiva. A receção pode ser realizada mesmo em situações de desequilíbrio ou sob pressão do adversário, ainda que, nesses casos, muitas vezes recorra a gestos técnicos menos convencionais. Guarda-redes com maior

confiança e competência tendem a privilegiar esta solução mesmo em momentos críticos, enquanto outros, perante zonas de grande densidade de jogadores ou em situações de maior dificuldade, optam por afastar a bola através de desvios (Filippi & Borri, 2016).

A capacidade de intercetar bolas altas com receção constitui uma competência técnico-coordenativa de elevada importância, influenciando também o perfil psicológico do guarda-redes. No entanto, a evolução do jogo, caracterizada por maior intensidade, imprevisibilidade das trajetórias da bola e aumento das capacidades físicas dos jogadores, tem levado muitos guarda-redes e treinadores a privilegiar as defesas com desvio. Apesar de esta opção poder ser adequada em determinados contextos, a capacidade de segurar a bola continua a ser um dos principais fatores distintivos entre um guarda-redes de bom nível e um de nível de excelência. A receção permite evitar segundas bolas perigosas e, simultaneamente, iniciar rapidamente uma transição ofensiva eficaz, exigindo uma leitura rápida do jogo para definir a melhor opção de reposição (Filippi & Borri, 2016).

Assim, considera-se fundamental incentivar o treino da receção, sem desvalorizar o trabalho específico das defesas com desvio de punho. Estas devem ser igualmente treinadas e consolidadas, uma vez que, em diversas situações de jogo, constituem a única solução viável para resolver momentos de perigo. Cabe, portanto, ao treinador encorajar o guarda-redes a optar pela receção sempre que possível, mesmo em contextos exigentes, contribuindo para o desenvolvimento da sua confiança, eficácia e robustez psicológica (Filippi & Borri, 2016).

Técnica

Segundo Filippi & Borri (2016), as defesas com desvio de punho podem ser executadas de diferentes formas, nomeadamente:

- Em posição de pé, com ambos os punhos, geralmente em resposta a bolas provenientes de lances de bola parada, como livres laterais ou frontais direcionados para a baliza. Este tipo de intervenção permite afastar a bola para zonas mais seguras, sobretudo em situações de grande concentração de jogadores na área.



Figura 19 - Desvio de punhos da posição de pé (Filippi & Borri, 2016)

- Em elevação com saída a 2 punhos.



Figura 20 - Elevação com saída a 2 punhos (Filippi & Borri, 2016)

- Em elevação com saída a 1 punho.



Figura 21 - Elevação com saída a 1 punho (Filippi & Borri, 2016)

- Em voo a 1 ou 2 punhos.



Figura 22 - Saída em voo a 1 ou 2 punhos (Filippi & Borri, 2016)

As defesas com desvio de punho são um gesto técnico complexo utilizado em situações específicas, como bolas molhadas, cruzamentos difíceis, necessidade de antecipação ou quando o guarda-redes não consegue chegar em condições ideais para a receção. Podem ser realizadas com um ou dois punhos, dependendo da posição da bola e da presença de adversários. Em bolas frontais utiliza-se quase dois punhos, enquanto em situações laterais ou com obstáculos é mais comum recorrer a um (Filippi & Borri, 2016).

A sua execução exige uma boa leitura da trajetória da bola, sendo a altura um fator determinante, sobretudo em zonas congestionadas. O desvio deve ser direcionado preferencialmente para cima, evitando segundas bolas perigosas e permitindo ao guarda-redes reorganizar-se. Do ponto de vista técnico, é fundamental manter as mãos bem fechadas, com os dedos alinhados e o punho firme, garantindo uma superfície de contacto eficaz e segura (Filippi & Borri, 2016).



Figura 23 - Posição das mãos no desvio de punhos (Filippi & Borri, 2016)

2.8.5. Distribuição com as mãos

No âmbito das ações do guarda-redes, para além da sua função defensiva, assume também um papel determinante na organização e início do processo ofensivo da equipa. Após a análise das diferentes formas de receção, importa considerar a distribuição com as mãos como uma ação técnica de natureza ofensiva, fundamental no futebol moderno (Filippi & Borri, 2016).

Embora uma percentagem significativa das ações ofensivas do guarda-redes seja realizada com os pés, a distribuição com as mãos mantém uma elevada relevância, uma vez que permite uma execução mais rápida, precisa e controlada. Esta técnica possibilita, frequentemente, ultrapassar uma ou mais linhas da equipa adversária, promovendo transições ofensivas eficazes e, em muitos casos, criando situações de superioridade numérica (Arcelli & Borri, 2009).

A crescente importância desta ação está também relacionada com a evolução do jogo, que valoriza cada vez mais a exploração da largura do campo como forma de progressão ofensiva (Filippi, 2006). Neste contexto, a distribuição com as mãos apresenta-se como uma solução eficaz para dar continuidade à posse de bola e potenciar o ataque.

Do ponto de vista técnico e formativo, a aprendizagem deste gesto exige um conjunto de pré-requisitos específicos. Ao contrário das ações defensivas, centradas na receção da bola, a distribuição implica a capacidade de transmitir o jogo com qualidade e intenção, sendo, por isso, uma competência distinta e exigente (Biffi, 2006).

Entre os principais fatores que influenciam a sua execução destacam-se:

- Dominância lateral, que determina a preferência de utilização de um dos membros superiores;
- Destreza manual, essencial para o controlo e manipulação precisa da bola;
- Coordenação ideomotora, que permite antecipar mentalmente a trajetória do lançamento;
- Coordenação óculo-manual, responsável pela articulação entre a perceção visual e a ação motora;
- Coordenação espaço-temporal, fundamental para ajustar o tempo e a direção do lançamento em função do posicionamento de colegas e adversários;
- Capacidade de combinação e coordenação global, que assegura a articulação eficiente entre membros superiores e inferiores;
- Equilíbrio dinâmico, particularmente relevante devido à realização frequente do gesto em apoio monopodal.

Deste modo, a distribuição com as mãos deve ser encarada como um elemento técnico essencial na formação do guarda-redes, contribuindo não só para a eficácia ofensiva da equipa, mas também para a sua capacidade de decisão e leitura do jogo (Filippi & Borri, 2016).

Técnica

A observação de jogos, mesmo ao mais alto nível, revela a existência de diferentes formas de execução da distribuição com as mãos, algumas delas pouco ortodoxas, embora eficazes. No entanto, no contexto da formação, considera-se fundamental que a execução técnica seja rigorosamente trabalhada, não devendo ser negligenciada mesmo quando o resultado da ação é positivo. Assim, em contexto de treino e competição jovem, não se deve ignorar execuções incorretas ou pouco controladas (Filippi & Borri, 2016).

De um ponto de vista pedagógico, destacam-se dois tipos principais de distribuição com as mãos:

- Rasteira;
- Por cima.

Distribuição rasteira

A distribuição rasteira é a mais frequente em contexto de jogo ($2,1 \pm 2,1$ execuções por jogo) (Arcelli & Borri, 2009), sendo utilizada sobretudo para servir colegas próximos. Apesar de aparentar simplicidade, a sua execução exige elevado rigor técnico, uma vez que erros mínimos podem comprometer a ação, originando perdas de bola em zonas perigosas.

A nível técnico, o guarda-redes inicia o gesto com a bola na mão e realiza dois apoios. Por exemplo, ao lançar com o membro superior direito, o primeiro apoio é realizado com o pé direito e o segundo com o pé esquerdo. Neste último apoio, o membro inferior flete para sustentar o peso corporal e garantir o equilíbrio, enquanto o braço de lançamento se desloca para trás, preparando o gesto. Simultaneamente, o tronco projeta-se para a frente e o membro superior contrário mantém-se fletido à altura do ombro, contribuindo para a estabilidade. Após atingir a posição de equilíbrio, o braço de lançamento realiza um movimento de oscilação para a frente, permitindo a execução do lançamento (Filippi & Borri, 2016).

A amplitude desta oscilação é determinante para a força, velocidade e timing da distribuição. No momento da libertação da bola, recomenda-se que a mão permaneça, por um breve instante, orientada para o alvo, com a palma voltada para cima, promovendo assim uma maior precisão na execução (Filippi & Borri, 2016).



Figura 24 - Distribuição com a mão rasteira (Filippi & Borri, 2016)

Distribuição por cima

A distribuição por cima ocorre com menor frequência em contexto de jogo ($0,9 \pm 1,4$ execuções) (Arcelli & Borri, 2009), contudo, apresenta um elevado potencial ofensivo, podendo originar situações claras de ataque. Trata-se de um gesto técnico complexo, pelo que requer tempo, prática e atenção no processo de treino.

A execução inicia-se com a bola na mão. Por exemplo, ao lançar com o membro superior direito, o guarda-redes realiza um primeiro apoio com o pé direito e um segundo (final) com o pé esquerdo. Durante esta fase, o braço de lançamento desloca-se para trás, com a mão aproximadamente à altura do ombro, enquanto o braço oposto se mantém estendido à frente, com a mão aberta, funcionando como referência direcional para o lançamento (Filippi & Borri, 2016).

O movimento caracteriza-se por uma coordenação sequencial entre anca, tronco e membros superiores. Os braços realizam uma semi-circundução para a frente, sendo que o braço de lançamento passa próximo da orelha, permitindo que a bola seja projetada acima da cabeça. Simultaneamente, o pé correspondente ao braço de lançamento eleva-se do solo, facilitando o desequilíbrio controlado do tronco para a frente. De seguida, regressa ao apoio ligeiramente à frente do membro inferior oposto, devido à inércia do movimento, contribuindo para a continuidade e eficácia da ação (Filippi & Borri, 2016).

Este tipo de distribuição permite alcançar maiores distâncias e explorar zonas mais avançadas do terreno, constituindo uma importante ferramenta no desenvolvimento do jogo ofensivo da equipa (Filippi & Borri, 2016).



Figura 25 - Distribuição com a mão por cima (Filippi & Borri, 2016)

No ensino deste gesto técnico, recomenda-se que, na fase final do movimento, o guarda-redes mantenha o braço de lançamento estendido para a frente, de forma a completar a trajetória da bola, enquanto o braço oposto se mantém estendido para trás, funcionando como elemento de compensação. Esta ação favorece a harmonia do movimento e o equilíbrio dinâmico, contribuindo para uma execução mais eficiente e controlada da distribuição (Filippi & Borri, 2016).

2.8.6. Distribuição com os pés

Introdução

A década de 1990 marcou uma transformação significativa no papel do guarda-redes, introduzindo novas exigências ao nível técnico, tático e psicológico. Um dos momentos-chave desta mudança foi a introdução da regra do atraso ao guarda-redes, que passou a proibir a utilização das mãos após um passe deliberado de um colega. Esta alteração obrigou os guarda-redes a desenvolver competências ao nível do jogo com os pés, executando ações com rapidez e qualidade. Com esta nova realidade, o guarda-redes deixou de ser apenas o último elemento defensivo, passando também a assumir um papel ativo na construção ofensiva da equipa. Tornou-se, assim, um jogador mais completo e influente, sendo atualmente avaliado não só pelas suas capacidades defensivas, mas também pelas suas competências no jogo com os pés (Filippi & Borri, 2016).

Esta mudança obrigou igualmente a uma adaptação nos métodos de treino, introduzindo exercícios específicos que integrassem o guarda-redes na dinâmica coletiva da equipa. A sua intervenção passou a ser determinante na manutenção da posse de bola, na organização do jogo e no início de ações ofensivas, mesmo sob pressão dos adversários. O ano de 1992 assinala, deste modo, o início de uma nova era: a do guarda-redes moderno, caracterizado pela sua capacidade de intervenção em diferentes momentos do jogo, tanto defensivos como ofensivos (Filippi & Borri, 2016).

Como refere Luca Marchegiani, antigo guarda-redes internacional italiano, “Esta mudança representou um desafio significativo, obrigando a uma reformulação da forma de treinar e jogar”. Segundo o próprio, a adaptação ao jogo com os pés nem sempre foi imediata, sendo necessário desenvolver novas competências, ao contrário de outros guarda-redes da época, como Gianluca

Pagliuca, que já evidenciavam maior facilidade neste domínio (Filippi & Borri, 2016).

Assim, o domínio da distribuição com os pés tornou-se uma competência indispensável no perfil do guarda-redes moderno, contribuindo de forma decisiva para a dinâmica e eficácia do jogo coletivo (Filippi & Borri, 2016).

Distribuição com os pés sob pressão

No futebol atual, os guarda-redes são frequentemente sujeitos a situações de pressão por parte dos adversários, que procuram limitar o seu tempo e espaço de decisão. Como evidenciado no Campeonato do Mundo de 2014, uma percentagem significativa das ações com os pés ocorreu sob pressão direta dos avançados, que tentam explorar eventuais fragilidades técnicas ou indecisões do guarda-redes (Filippi & Borri, 2016).

A aproximação de um ou mais adversários a uma distância reduzida cria uma pressão simultaneamente espacial e temporal, obrigando o guarda-redes a controlar e jogar a bola em tempos cada vez mais curtos. Neste contexto, o primeiro toque assume um papel determinante, pois permite otimizar o tempo disponível e facilitar a ação seguinte. Deste modo, já não é suficiente recorrer apenas ao jogo direto ou ao alívio longo. Torna-se essencial orientar o controlo da bola e realizar uma leitura eficaz do jogo, de forma a garantir uma distribuição segura e adequada ao desenvolvimento da ação ofensiva (Filippi & Borri, 2016).

Para além das competências individuais do guarda-redes, é igualmente importante o comportamento dos colegas de equipa, especialmente dos defesas, que devem oferecer linhas de passe e apoios em zonas livres, facilitando a circulação de bola mesmo sob pressão. Nos últimos anos, verifica-se ainda uma evolução tática, com várias equipas a integrarem o guarda-redes na construção ofensiva, utilizando-o para criar superioridade numérica na fase de construção e ultrapassar ações de pressão organizada por parte do adversário (Filippi & Borri, 2016).

Formação de jovens guarda-redes: importância da segurança no jogo com os pés

Estudos demonstram que, durante uma partida, as ações técnicas mais frequentemente realizadas pelo guarda-redes são as relacionadas com o jogo com os pés (Manoni & Filippi, 1995; Arcelli & Borri, 2009; Filippi & Squinzani,

2015). Neste sentido, torna-se fundamental dedicar tempo, no processo de treino, ao desenvolvimento da segurança no controlo e na transmissão da bola.

O treino e a competição devem ser encarados como dois momentos complementares: um de ensino e outro de aplicação, influenciando-se mutuamente (Filippi, 2006). Assim, revela-se essencial analisar o modelo de jogo do guarda-redes e da equipa, de forma a orientar o treino para as situações mais frequentes e relevantes em contexto competitivo.

No âmbito da formação, considera-se que o treino do guarda-redes, particularmente no jogo com os pés, deve seguir uma progressão estruturada. Esta deve iniciar-se com o trabalho de técnica analítica, evoluir para a técnica aplicada e culminar em situações de treino contextualizado, aproximando-se da realidade do jogo. Posteriormente, estas aprendizagens devem ser avaliadas e consolidadas em contexto competitivo, quer em jogos de treino, quer em competição oficial, garantindo a transferência eficaz das competências desenvolvidas para o desempenho em jogo (Filippi & Borri, 2016).



Figura 26 - Modelo de desempenho do guarda-redes no que diz respeito ao treino (adaptado de Filippi & Borri, 2016)

CAPÍTULO III

3. Contexto Institucional

Este estágio desenvolveu-se na formação do Sporting Clube de Braga, estando inserido no departamento de guarda-redes, integrando o escalão Sub-14, ocupando a função de treinador de guarda-redes estagiário. A realização deste estágio insere-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer.

3.1. Filosofia do Sporting Clube de Braga

A missão deste clube centra-se no desenvolvimento de jogadores com espírito *gverreiro*, preparados para os desafios do dia a dia, demonstrando dedicação e força para alcançarem o futebol profissional e, ao mesmo tempo, crescerem enquanto pessoas perante as dificuldades da vida. O clube pretende ainda incentivar cada atleta a atingir o seu máximo potencial, valorizando a excelência, o trabalho em equipa e o verdadeiro espírito desportivo.

Tendo em conta estes objetivos, o SC Braga aposta numa formação completa e integrada, assente em princípios e valores fundamentais como a competitividade, o espírito de equipa e o fair play; o rigor e a competência; o empenho e a determinação; bem como a ética, o respeito, a integridade, a honestidade, o compromisso e a responsabilidade.

Assim, todas as equipas que representam o clube devem seguir esta filosofia de trabalho, baseada na confiança e numa atitude positiva; na solidariedade tanto nas vitórias como nas derrotas; na ideia de treinar no limite para competir ao mais alto nível; na valorização do coletivo acima de qualquer individualidade; na prioridade dos interesses da equipa sobre quaisquer outros; e na afirmação constante da identidade do grupo.

3.2. Organograma do clube

O Sporting Clube de Braga possui uma estrutura organizacional bem definida, liderada pelo Presidente António Salvador. Abaixo da presidência encontram-se os vice-presidentes, cada um responsável por diferentes áreas e departamentos do clube. No que diz respeito ao Futebol de Formação, o Vice-Presidente Hugo Vieira assume também a função de Diretor Geral da Formação, estando diariamente presente na Cidade Desportiva para acompanhar e gerir todas as questões relacionadas com este setor.

A coordenação técnica da formação está dividida por escalões: António Pereira é responsável pelas equipas que competem a nível nacional; Jorge Alves coordena os escalões entre Sub-13 e Sub-10; e Rui Pereira assume a coordenação dos escalões mais jovens, dos Sub-9 aos Sub-6. Dentro da estrutura da formação existem ainda os Team Managers, cuja principal função é fazer a ligação entre treinadores, atletas e pais, garantindo uma comunicação eficaz.

O clube conta também com vários departamentos especializados que dão suporte ao desenvolvimento dos jogadores, nomeadamente: Otimização Técnica, Otimização Desportiva, Observação e Análise, Scouting, Guarda-Redes, Departamento Médico (incluindo fisioterapia) e o Departamento de Psicologia. O Departamento de Guarda-Redes é coordenado pelo Eduardo Carvalho, treinador de Guarda-Redes da equipa A, tendo como Subcoordenador o Nuno Fernandes, estando o Nuno mais ligado à formação.

O organograma referido foi disponibilizado pela coordenação técnica do clube, refletindo toda esta estrutura organizacional.

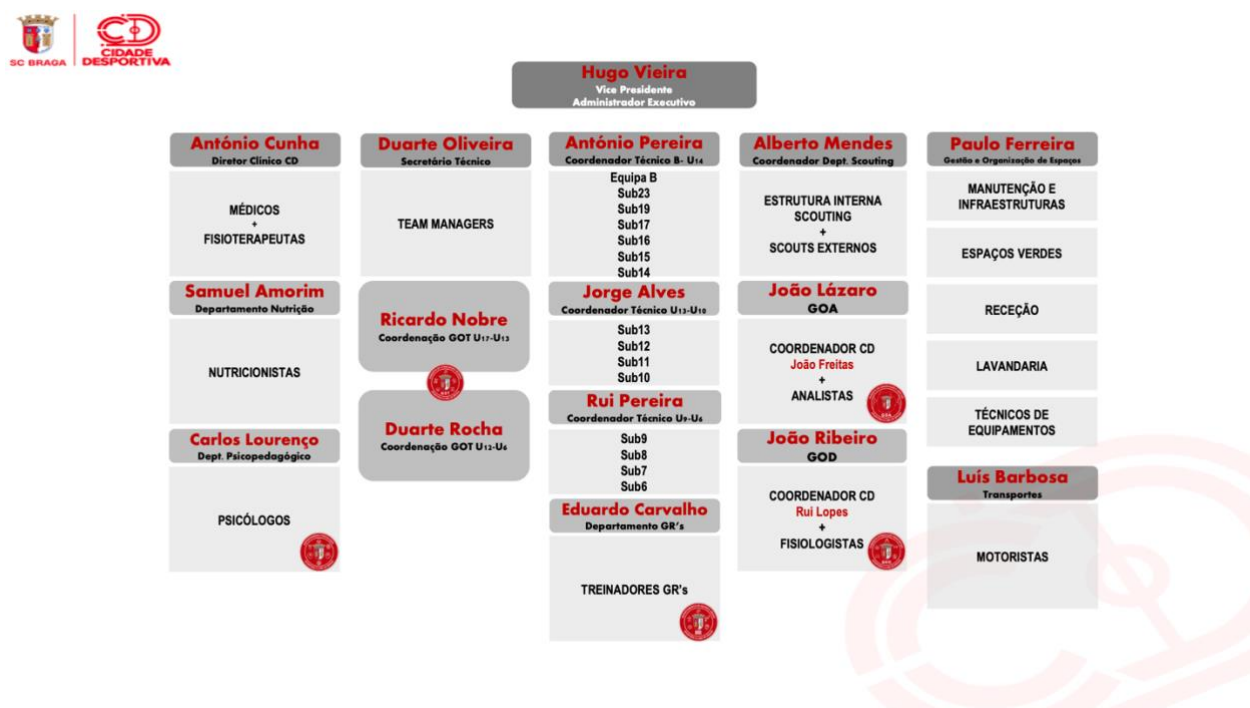


Figura 27 - Organograma da estrutura do Sporting Clube de Braga



Figura 28 - Organograma do Departamento de Guarda-Redes

3.3. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Sub-14 do Sporting Clube de Braga é composta por 1 Treinador Principal, 2 Treinadores-Adjuntos, 1 Treinador-Adjunto Estagiário, 1 Treinador Guarda Redes, 1 Treinador de Guarda-Redes Estagiário, 1 Analista e 1 Fisiologista. Fazem Parte do clube os Team Managers, os Fisioterapeutas, os Nutricionistas, os Psicólogos e os Técnicos de Equipamentos (Tabela 5).

Tabela 5 - Equipa técnica dos Sub-14 e as suas funções

Nome	Função
Treinador Principal	João Baía
Treinador-Adjunto	Daniel Coelho
Treinador-Adjunto	Tiago Torres
Treinador Estagiário	Diogo Costa
Treinador Guarda-Redes	Francisco Carvalho
Treinador Guarda-Redes Estagiário	Ruben Pinto
Analista	Gustavo Branco
Fisiologista	Simão Ferreira
Team Manager	João Sequeira
Fisioterapeuta	Paulo Casique
Nutricionista	Ana Rita Carvalho
Psicóloga	Francisca Adrego
Técnico de Equipamentos	Alberto Abreu

3.4. Funções atribuídas

Na primeira reunião da equipa técnica, foram atribuídas as diferentes tarefas a cada elemento, permitindo-me compreender melhor as minhas funções e responsabilidades enquanto treinador de guarda-redes estagiário. Esta distribuição foi feita pelo treinador principal, que entregou as tarefas relacionadas aos guarda-redes ao treinador de guarda-redes, e em conjunto, repartimos as funções em contexto de treino, de jogo e também algum trabalho realizado em regime de *Home Office*.

Relativamente ao treino, este pode ser dividido em três momentos distintos: antes do treino, durante o treino e após o treino. Desta forma, irei apresentar de seguida as minhas funções em cada uma dessas fases.

Antes do treino:

- Reunião de equipa técnica para dialogar sobre a última unidade de treino ou sobre o fim-de-semana de competição;
- Auxiliar no planeamento e operacionalização da unidade de treino, sugerindo exercícios tendo em conta os conteúdos que iriam ser abordados nessa sessão.

Durante o treino:

- Auxiliar na montagem dos exercícios da unidade de treino;
- Liderança dos exercícios a par do treinador de guarda-redes;
- Fornecer feedbacks aos guarda-redes aquando da realização dos exercícios;
- Recolha de material aquando terminada a unidade de treino direccionada aos guarda-redes;
- Dar feedbacks aos guarda-redes quando estes integrassem os exercícios em contexto de equipa, tendo em conta o objetivo do exercício e o que lhes era pedido naquele determinado momento de jogo;
- Liberdade para dar feedback aos jogadores de campo;
- Auxiliar na restante unidade de treino em contexto de equipa (recolha de material, exercícios complementares, etc..).

Após o treino:

- Controlo sobre o grupo que estava responsável por recolher o material;
- Breve reunião sobre o desenrolar da unidade de treino.

Em contexto de jogo, podemos dividir o mesmo em três fases. O pré jogo; Durante o jogo; Pós jogo. Assim sendo, passarei a enumerar as minhas funções, em cada uma das fases.

Pré jogo:

- Preparação e organização do balneário, que consistia, em colocar os equipamentos dos atletas, devidamente organizados;
- Planeamento e concessão da ativação dos guarda-redes para o jogo;
- Auxiliar na finalização com a reposição de uma segunda bola;
- Dar feedback aos guarda-redes relacionado com a parte motivacional, e com o jogo e as suas adversidades;
- Recolha do material utilizado durante a ativação.

Durante o jogo:

- Tirar notas das ações do guarda-redes e marcar o tempo da ação;
- Fornecer feedback ao guarda-redes;
- Reativação do guarda-redes após intervalo;
- Ativação do guarda-redes ao intervalo caso houvesse substituição.
- Dar a minha opinião sobre as ações da equipa à restante equipa técnica.

Pós jogo:

- Supervisão dos atletas no balneário;
- Breve reunião com a equipa técnica sobre o momento competitivo.

Em contexto de *Home Office*, estava responsável pelas seguintes tarefas:

- Realizar um breve resumo da prestação dos guarda-redes após o jogo para enviar ao departamento de guarda-redes;
- Realizar a análise do jogo e fazer cortes em vídeo das ações dos guarda-redes;

- Realizar a análise do treino e fazer cortes em vídeo ou foto das ações dos guarda-redes.

3.5. Caracterização do plantel

O plantel Sub-14 do Sporting Clube de Braga, é composto por 31 atletas, nascidos no ano de 2012. O plantel é constituído por 4 guarda-redes, 4 defesas centrais, 5 defesas laterais, 9 médios, 6 extremos e 3 pontas de lança.

3.6. Caracterização da competição

O plantel Sub-14 do Sporting Clube de Braga participava em duas competições, sendo estas a 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados da Federação Portuguesa de Futebol, onde competiam os melhores jogadores do plantel, e a Divisão Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Braga, onde competiam os atletas que não foram convocados para o jogo da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados, juntamente com alguns atletas dos Sub-15 que não foram convocados para o jogo da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados da Federação Portuguesa de Futebol, criando assim a equipa “sombra”.

Quem realizava os jogos da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados da Federação Portuguesa de Futebol era o treinador de guarda-redes Francisco Carvalho, ficava ao meu encargo, como treinador de guarda-redes estagiário, realizar e estar na ficha de jogo desta equipa “sombra”. O objetivo da criação desta equipa era dar ritmo competitivo aos atletas não convocados dos plantéis Sub-14 e Sub-15, para que não existisse um foço tão grande entre os atletas que competiam nos campeonatos nacionais e os que raramente eram convocados para tais campeonatos.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Moreirense Fc, Sad	20	15	3	2	72	14	48
2	Os Sandinenses Gdrc	20	15	2	3	36	18	47
3	Palmeiras Fc	20	14	3	3	62	23	45
4	Fc Marinhãs	20	13	3	4	53	22	42
5	Ccr Infias	21	12	2	7	63	30	38
6	Sc Braga Sad	19	9	5	5	36	26	32
7	Fc Famalicão	20	9	4	7	51	48	31
8	Ad Fafe	19	8	4	7	33	32	28
9	Gd Prado	20	8	2	10	46	46	26
10	Santiago Mascotelos Fc	20	7	4	9	31	34	25
11	Gil Vicente Fc	20	7	3	10	33	45	24
12	Acd Águias Alvite	20	6	6	8	34	27	24
13	Vitória Sc, Sad	20	5	6	9	40	35	21
14	Lomarense Gc	20	5	4	11	29	36	19
15	Brito Sc	20	1	1	18	11	77	4
16	Sc Maria Fonte	21	0	0	21	7	124	0

Figura 29 - Divisão Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Braga

O campeonato da Divisão Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Braga era composto por 16 equipas. Este campeonato era jogado a 2 duas voltas (casa e fora) onde o primeiro classificado é promovido à 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados da Federação Portuguesa de Futebol. Os quatro últimos classificados são despromovidos à 1ª Divisão de Iniciados da Associação de Futebol de Braga.

CAPÍTULO IV

4. Desenvolvimento da Prática

Neste capítulo será apresentada uma descrição e reflexão sobre a realização da prática durante a época 2025/2026, no escalão de Sub-14 do Sporting Clube de Braga. Numa fase inicial, será feita uma apresentação das expectativas existentes relativamente ao contexto de intervenção, bem como dos objetivos definidos, tanto a nível pessoal como em relação à época desportiva.

Por fim, o capítulo concluirá com o trabalho prático realizado no terreno, mais concretamente, as abordagens e progressões didáticas e pedagógicas em treino tendo como referência a metodologia de treino de guarda-redes utilizada pelo Departamento de Guarda-Redes do Sporting Clube de Braga, a metodologia italiana, tendo esta sido abordada no Capítulo II do presente relatório.

4.1 Expectativas iniciais

Como jovem treinador, ainda em fase de desenvolvimento e aprendizagem, o início desta nova experiência despertou em mim um sentimento de ansiedade e alguma incerteza relativamente aos desafios que poderia vir a enfrentar. Ainda assim, a forte motivação, o gosto pelo treino e pela competição, bem como a aplicação dos conhecimentos adquiridos, acabaram por se sobrepôr a quaisquer inseguranças iniciais. Este envolvimento ativo no terreno permitiu-me atuar num ambiente confortável.

Ao longo de dois anos de experiência em contextos formativos, em diversas faixas etárias, verifiquei um impacto bastante positivo no meu desenvolvimento. Este percurso contribuiu significativamente para a evolução da minha capacidade de reflexão, planeamento e operacionalização, tanto no que diz respeito ao processo de treino, como ao modelo de jogo e o papel do guarda-redes nele.

4.2. Objetivos pessoais

O principal objetivo deste estágio passou por compreender uma metodologia muito específica de treino de guarda-redes, – a metodologia italiana – por planear e estruturar unidades de treino e exercícios focados na aprendizagem técnico-tática, na melhoria das suas capacidades físicas e no fortalecimento do psicológico dos atletas.

Assim sendo, e, não obstante, tinha em mim mais objetivos a serem cumpridos, mais concretamente, na forma como se desenvolve uma equipa de Sub-14, que, pela primeira vez, iria jogar em campeonatos nacionais, e de que maneira se gere um grupo de atletas em que nem todos vão competir no mesmo nível, sendo que os não convocados iriam competir na Divisão de Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Braga.

Esta experiência, tendo em conta ao contexto que estou inserido, proporciona uma enorme oportunidade de partilhar conhecimentos e vivências, associada ao facto de conhecer novas pessoas tanto no futebol de formação, como no alto rendimento.

4.3. Objetivos da formação

A formação, de forma transversal a várias áreas, assume-se como um processo de desenvolvimento integral do ser humano, no qual são transmitidos conhecimentos de natureza social, ética, intelectual, emocional e cultural.

No contexto específico do futebol, a formação está relacionada com a aquisição e o desenvolvimento de conhecimentos e competências diversificadas, que exigem a aplicação de estratégias adequadas. Para isso, torna-se fundamental que academias e centros de formação contem com profissionais especializados em diferentes áreas, devidamente qualificados, capazes de fornecer aos atletas as ferramentas e recursos necessários ao seu crescimento (Riera et al., 2012; Larsen et al., 2013).

Importa ainda destacar que o processo formativo dos atletas não depende apenas do seu esforço individual, mas também do papel desempenhado pelos clubes, treinadores, coordenadores e por toda a estrutura envolvente, que deve estar consciente da relevância deste percurso.

Deste modo, tendo por base estes princípios, foram definidos os seguintes objetivos de formação:

- Incentivar comportamentos desportivos adequados, assentes no respeito e nos valores próprios da modalidade;
- Desenvolver um espírito competitivo, combativo e orientado para o sucesso;
- Promover a noção de equipa como um grupo coeso, unido e forte;

- Transmitir aos jogadores a ideia de que a vitória é um resultado positivo do trabalho diário e consistente, e que a derrota deve ser encarada como uma oportunidade de aprendizagem e reflexão para a sua evolução;
- Estimular o interesse pela melhoria contínua, tanto a nível individual como coletivo, incentivando o máximo empenho em qualquer situação, independentemente das dificuldades que possam surgir.

É fundamental destacar que o foco de todos os intervenientes na formação de jovens atletas deve centrar-se no seu desenvolvimento enquanto jogadores e enquanto pessoas. Quando a atenção é excessivamente direcionada para a vitória, corre-se o risco de desvalorizar aspetos mais essenciais do processo formativo, como a compreensão global do jogo e a adoção de comportamentos adequados dentro e fora de campo, entre outros.

Assim, embora seja importante promover uma mentalidade competitiva e orientada para o sucesso, é igualmente essencial que os jovens compreendam que vencer não é o único objetivo, nem o mais importante no seu percurso de desenvolvimento.

4.4. Guarda-Redes no modelo de jogo

A evolução do futebol tem conduzido a um aumento significativo da complexidade das funções do Guarda-Redes, tornando-o um elemento cada vez mais determinante na dinâmica coletiva da equipa. Inicialmente associado quase exclusivamente à proteção da baliza, o Guarda-Redes passou, com o tempo, a assumir um papel ativo também no processo ofensivo, influenciando a organização do jogo e os comportamentos coletivos (Pereira, 2009; Llopis, 2003).

As alterações às leis do jogo e a utilização dos sistemas táticos contribuíram para esta transformação, sendo que várias mudanças regulamentares tiveram impacto direto na evolução da sua função (Barreira, 2013).

O conceito de Modelo de Jogo surge como elemento central na organização das equipas, definindo a forma como os jogadores se relacionam e expressam a identidade coletiva (Azevedo, 2011). Este modelo traduz-se numa rede de interações que procura responder às exigências do jogo, garantindo coerência e eficácia nas diferentes situações competitivas (Casanova e Pacheco, 2020).

Neste contexto, o treino do Guarda-Redes não deve ser isolado, mas sim integrado em situações globais, que reproduzam a realidade do jogo e promovam a sua articulação constante com os colegas. A variabilidade do tempo de decisão e execução nestes contextos é essencial para o desenvolvimento da sua capacidade de adaptação (Llopis, 2003).

A identidade da equipa manifesta-se nos diferentes momentos do jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva, bem como nos esquemas táticos. Cada um destes momentos implica comportamentos específicos, exigindo dos jogadores, incluindo o Guarda-Redes, uma elevada capacidade de leitura do jogo e adaptação. As transições, em particular, assumem grande importância pela rapidez com que ocorrem e pelo estado momentâneo de desorganização que provocam nas equipas (Casanova e Pacheco, 2020).

Por fim, o Guarda-Redes assume um papel fundamental em todos estes momentos, destacando-se não só na sua função defensiva, mas também na participação no jogo ofensivo, nomeadamente na construção e na exploração de situações de desequilíbrio. Ainda assim, verifica-se que, em muitos casos, estes jogadores tendem a assumir poucos riscos no passe, limitando o potencial de criação de transições rápidas, o que evidencia margem para evolução neste aspeto (Santos, 2019).

4.4.1. Organização ofensiva

Atacar desde zonas baixas

Macro-Princípios:

- Analisar constantemente o comportamento da pressão adversária, identificando os espaços e vantagens que esta pode libertar;
- Reconhecer quando existe necessidade de atrair pressão e quando existem condições para ameaçar rapidamente a última linha adversária;
- Antecipar constantemente o jogo, com e sem bola, percebendo de que forma as ações individuais e coletivas condicionam o comportamento do adversário;
- Garantir uma distribuição equilibrada da equipa pelos três corredores, promovendo soluções de apoio e estabilidade na construção;

- Assegurar largura próxima da bola em contextos de pressão elevada, dificultando a capacidade do adversário dividir espaços defensivos;
- Criar referências de apoio que permitam ligar o jogo ao corredor livre e facilitar a circulação da posse;
- Garantir ajudas longe da bola que permitam ultrapassar linhas de pressão através de apoios ou movimentos de profundidade;
- Promover a capacidade da equipa jogar contra a última linha adversária, ameaçando diferentes espaços: nas costas, à frente, por dentro e por fora;
- Aumentar a imprevisibilidade ofensiva através da ocupação variada dos espaços e das diferentes soluções de progressão;
- Equilibrar permanentemente a intenção de furar a pressão com o controlo do risco associado à perda da posse de bola;
- Preparar a equipa para reagir imediatamente à perda, garantindo capacidade para fechar rapidamente os caminhos de transição ofensiva adversária;
- Manter proximidade entre jogadores e controlo dos espaços centrais como forma de assegurar equilíbrio defensivo após perda.

Sub-momentos do Guarda-Redes:

- Ser solução de apoio na 1.^a fase de construção, permitindo sair através dos centrais ou do 6;
- Receber bola de retorno dos centrais para reciclar a posse e reorganizar a saída;
- Ajudar a atrair a pressão adversária na primeira estação, criando espaço noutras zonas;
- Participar na circulação para obrigar o adversário a dividir referências e espaços de pressão;
- Garantir apoio por trás quando o corredor lateral ou interior está condicionado;
- Facilitar a variabilidade da construção, permitindo alternar entre jogo interior, exterior e reciclagem;
- Dar estabilidade à equipa para sair curta sob pressão alta;
- Ser opção segura para mudar o centro do jogo e ligar o lado contrário quando necessário.

Micro-princípios do Guarda-Redes:

- Manter o corpo aberto o máximo de tempo possível para não denunciar intenção nem precipitar a decisão;
- Evitar orientar o corpo demasiado cedo para fora, porque isso funciona como indicador de pressão adversária;
- Sentir-se confortável a atrair o primeiro homem da pressão para criar espaço noutras zonas;
- Dominar ações técnicas para manipular a pressão: enganar adversários, pisar e fixar, acelerar no 1.º toque, variar entre passe interior, exterior e passe longo frontal/diagonal;
- Ter qualidade no jogo de pés para ligar jogo curto e longo com precisão e critério;
- Antecipar e observar antes de receber, garantindo que o 1.º toque tenha intenção e vantagem;
- Reconhecer quando: segurar, acelerar, reciclar por trás, transportar/conduzir ou procurar progressão imediata;
- Utilizar a 1.ª estação para: atrair pressão; fixar adversários ou acelerar a progressão da equipa;
- Perceber quando a bola está “livre” ou “apertada” para ajustar risco, ritmo e decisão;
- Entender a velocidade necessária da circulação em cada momento;
- Ser capaz de encontrar passe longo frontal ou diagonal quando a equipa ganha vantagem;
- Ajustar constantemente posicionamento e linha de apoio em função da pressão e do posicionamento dos colegas;
- Antecipar cenários antes da receção para decidir mais rápido e com maior qualidade;
- Garantir segurança sem retirar fluidez à construção, sendo solução constante para ligar interior-exterior e mudar o centro do jogo.

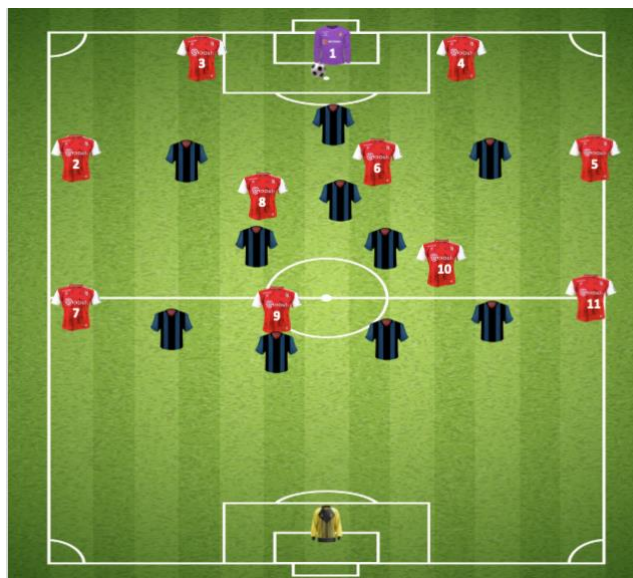


Figura 30 - Estrutura 1º sub-momento ofensivo (1-4-2-3-1 móvel)

Atacar desde zonas intermédias

Macro-Princípios:

- Analisar constantemente o comportamento da pressão adversária, identificando os espaços e vantagens libertadas pela sua organização defensiva;
- Reconhecer quando existe necessidade de atrair pressão e quando existem condições para acelerar rapidamente em direção à baliza adversária;
- Perceber quais os comportamentos necessários para garantir segurança na posse sem perder capacidade de progressão;
- Desenvolver a capacidade de alternar entre momentos de maior paciência na circulação e momentos de aceleração ofensiva, em função do comportamento adversário;
- Promover ataques rápidos à profundidade sempre que o adversário pressione de forma agressiva e permita explorar espaços nas costas ou entre linhas;
- Potenciar combinações rápidas em contextos favoráveis à aceleração ofensiva;
- Explorar situações de ataque contra estruturas defensivas menos equilibradas, aproveitando momentos em que o adversário fica com menos jogadores atrás da linha da bola;

- Distribuir a equipa de forma racional pelos corredores, garantindo controlo espacial e capacidade de fixar adversários;
- Ajustar a ocupação dos corredores em função do contexto do jogo, reconhecendo que nem sempre é necessário garantir largura máxima quando existem condições para atacar rapidamente a baliza;
- Garantir capacidade constante para ameaçar a profundidade, independentemente da estrutura utilizada na construção;
- Equilibrar permanentemente a intenção de ultrapassar a pressão adversária com o controlo do risco associado à perda da posse;
- Preparar a equipa para reagir rapidamente à perda da bola, assegurando capacidade para fechar os caminhos de contra-ataque adversário;
- Garantir organização e proximidade entre jogadores após perda, permitindo uma reação defensiva imediata e eficaz.

Sub-momentos do Guarda-Redes:

- Gerir os ritmos da construção, percebendo quando acelerar o jogo e quando pausar para reorganizar a equipa;
- Participar ativamente na criação de vantagens posicionais através da atração da pressão adversária;
- Reconhecer constantemente os espaços que a pressão adversária liberta e identificar: possibilidades de progressão curta, ligações exteriores ou exploração imediata da profundidade;
- Ajustar o posicionamento em função da circulação para garantir sempre uma linha de apoio segura aos centrais e médios;
- Facilitar a circulação entre corredores, ajudando a mudar o centro do jogo e a evitar zonas de maior densidade adversária;
- Perceber quando o adversário retira profundidade e obriga a equipa a ter maior paciência na circulação;
- Identificar momentos favoráveis para acelerar diretamente o jogo através de passe longo frontal ou diagonal;
- Garantir capacidade para ligar rapidamente com jogadores posicionados: nas costas da pressão, nos corredores laterais ou em profundidade;
- Contribuir para criar instabilidade na última linha adversária através da qualidade e intenção do passe longo;

- Reconhecer quando a equipa necessita instalar ataque organizado, assumindo um papel importante na reciclagem e reorganização da posse;
- Manter qualidade técnica e critério na decisão, ajustando risco e velocidade de circulação ao contexto do jogo;
- Estar permanentemente preparado para reagir à perda da bola, garantindo cobertura do espaço nas costas da linha defensiva;
- Contribuir para o equilíbrio coletivo da equipa através do posicionamento, controlo da profundidade e capacidade de antecipação.

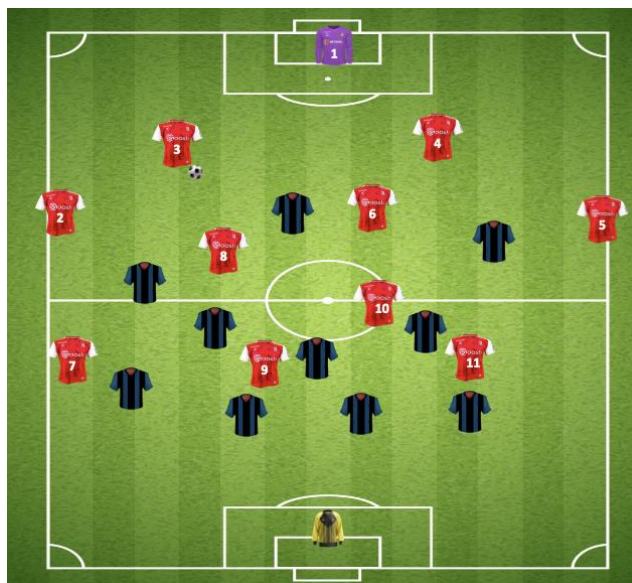


Figura 31 - Estrutura 2º sub-momento ofensivo (1-4-2-3-1 móvel)

Atacar no último terço

Macro-Princípios:

- Procurar constantemente criar e aproveitar vantagens que permitam atacar a baliza adversária com eficácia;
- Assumir o golo como principal objetivo do momento ofensivo, sem perder critério na tomada de decisão;
- Distribuir a equipa de forma funcional para atacar a baliza adversária, mantendo simultaneamente capacidade de reciclagem e reorganização da posse;
- Reconhecer que, à frente da linha da bola, nem sempre é necessário ocupar os três corredores, desde que existam condições para acelerar em direção à baliza;
- Promover maior densidade de jogadores em zonas próximas do ponta de lança sempre que o contexto ofensivo o justificar;

- Garantir capacidade para alternar entre: acelerar o ataque, desacelerar, circular ou reciclar a posse;
- Ajustar constantemente posicionamentos e movimentações em função: da localização da bola, da organização adversária e dos espaços disponíveis;
- Desenvolver capacidade contínua de reajuste ofensivo, reconhecendo momentos em que é necessário: aproximar, afastar, atacar outro corredor ou reorganizar o ataque;
- Manter equilíbrio coletivo durante o processo ofensivo, prevenindo situações de transição adversária;
- Equilibrar o risco associado à tentativa de ultrapassar a pressão adversária com a necessidade de proteger a equipa após perda;
- Preparar a reação imediata à perda da posse, garantindo capacidade para: fechar linhas de passe, condicionar o contra-ataque e recuperar rapidamente posicionamentos defensivos;
- Assegurar proximidade entre jogadores para facilitar: apoios, coberturas, pressão à perda e continuidade ofensiva;
- Reconhecer que o aumento de densidade defensiva adversária exige maior mobilidade, ajustamento e capacidade de reorganização ofensiva contínua.

4.4.2. Organização Defensiva

Intenção de roubar em zonas altas

Macro-Princípios:

- Respeitar constantemente a lógica defensiva “baliza → progressão → roubar”, priorizando primeiro a proteção da baliza, depois o controlo da progressão adversária e só depois a recuperação da posse;
- Defender de dentro para fora, garantindo controlo dos espaços interiores e orientando o adversário para zonas menos perigosas do campo;
- Manter a equipa compacta em todos os corredores, evitando desequilíbrios provocados por excesso de atração à zona da bola;
- Pressionar alto de forma coordenada, condicionando a capacidade do adversário variar o centro de jogo e encontrar soluções no corredor oposto;

- Reconhecer os momentos em que é mais vantajoso permitir progressão controlada no corredor da bola para posteriormente criar condições de pressão e recuperação;
- Promover iniciativa individual para pressionar e roubar, garantindo simultaneamente comunicação coletiva e coberturas permanentes;
- Assegurar capacidade para ajustar rapidamente o comportamento defensivo quando não é possível recuperar a bola, fechando caminhos para a baliza e obrigando o adversário a desacelerar;
- Garantir equilíbrio posicional dos jogadores em cobertura, permitindo chegar a tempo aos espaços de apoio e sustentar a agressividade da pressão;
- Preparar a equipa para reagir imediatamente à recuperação da posse, garantindo presença ofensiva e capacidade para atacar rapidamente a baliza adversária;
- Estimular comportamentos ofensivos agressivos nas transições, potenciando a capacidade de criar perigo mesmo com poucos jogadores envolvidos.

Sub-momentos do Guarda-Redes:

- Ajustar constantemente o posicionamento em função da altura e agressividade da pressão da equipa, garantindo controlo da profundidade nas costas da linha defensiva;
- Manter comunicação permanente com a linha defensiva e médios, ajudando a coordenar encaixes individuais e coberturas durante a pressão;
- Estar preparado para proteger o espaço central sempre que os extremos saltam nos centrais e existe maior exposição nos corredores laterais;
- Antecipar possíveis variações rápidas de corredor, ajustando o posicionamento corporal e a orientação para reagir a bolas descobertas ou mudanças de centro de jogo;
- Garantir capacidade para intervir fora da baliza em situações de bola longa nas costas da pressão, funcionando como apoio à profundidade defensiva;

- Reconhecer momentos em que a equipa consegue pressionar de forma controlada e momentos em que existe necessidade de baixar, reorganizar e proteger a baliza;
- Estar atento à bola direta no lateral adversário, preparando-se para controlar segundas bolas, profundidade e possíveis rupturas após disputa aérea;
- Coordenar distâncias e alinhamentos da última linha, assegurando compactidade entre setores e reduzindo espaços entre defesa e guarda-redes;
- Preparar reação rápida à recuperação da posse, procurando ligar rapidamente a transição ofensiva sempre que existam condições para atacar espaço;



Figura 33 - Estrutura 1º sub-momento defensivo (1-4-4-2 losango)



Figura 32 - Estrutura 1º sub-momento defensivo (1-4-3-3)

Intenção de roubar em zonas intermédias

Macro-Princípios: Nada muda!

Sub-momentos do Guarda-Redes: Nada muda!



Figura 34 - Estrutura 2º sub-momento defensivo (1-4-4-2 clássico)

4.4.3. Transição ofensiva

Macro-Princípios:

- Atacar rapidamente a baliza adversária;
- Após recuperar, a prioridade é procurar progressão e ameaça rápida à baliza;
- Aproveitar o adversário desorganizado;
- Procurar profundidade, aceleração e chegada rápida a zonas de finalização;
- Garantir presença ofensiva perto da bola
- Ter jogadores próximos para: combinar, apoiar, acelerar, fixar adversários.
- Relação forte entre portador e apoios imediatos.
- Explorar espaços libertados pelo adversário;
- Reconhecer: espaço interior, corredor contrário, profundidade, espaço entre linhas;
- Capacidade para decidir entre: segurar, acelerar, conduzir, jogar longo, combinar curto;
- Mobilidade e reajustes constantes;
- Trocas posicionais permanentes;
- Jogadores ajustam-se ao espaço e não apenas à posição fixa.

Sub-momentos do Guarda-Redes:

- Recuperação + saída rápida;
- O GR reconhece imediatamente profundidade, corredor livre e apoios curtos;
- Acelera o reinício quando existe vantagem ofensiva;
- Procura colocar rapidamente a equipa em progressão e ameaça à baliza adversária;
- Apoio à construção da transição;
- Serve como apoio atrás da linha da bola;
- Permite reciclar posse ou mudar o centro de jogo;
- Ajuda a manter a equipa equilibrada e ligada durante a transição;
- Passe longo / ligação direta;

- Capacidade para variar o centro de jogo;
- Procurar ataques rápidos à profundidade;
- Ligar diretamente com jogadores da frente através de passe longo frontal ou diagonal;
- Gestão do ritmo da transição;
- Reconhecer quando acelerar ou estabilizar o jogo;
- Decidir entre ataque rápido ou manutenção da posse;
- Garantir equilíbrio coletivo sem perder intenção ofensiva.

4.4.4. Transição defensiva

Macro-Princípios:

- Reagir imediatamente à perda;
- Pressão imediata sobre a bola para roubar rapidamente ou impedir progressão adversária;
- Prioridade: baliza → progressão → roubo;
- Proteger primeiro a baliza, impedir progressão e só depois procurar recuperar a bola;
- Fechar caminhos interiores;
- Defender de dentro para fora e impedir acesso fácil ao corredor central;
- Condicionar e orientar o adversário;
- Encaminhar o jogo para zonas menos perigosas e criar “armadilhas” de pressão;
- Evitar mudança de centro de jogo;
- Impedir variações rápidas para o lado contrário através de compactação coletiva;
- Agressividade coletiva;
- Equipa proativa, capaz de encurtar espaços, pressionar junta e garantir coberturas;
- Reorganização rápida;
- Recuperar rapidamente o equilíbrio defensivo, retirando profundidade e ajustando coberturas;
- Preparação para nova transição ofensiva;
- Manter jogadores preparados para sair rapidamente para o ataque após recuperação da bola.

Sub-momentos do Guarda-Redes:

- Cobertura da profundidade;
- O GR sobe para controlar o espaço nas costas da linha defensiva;
- Atua como “líbero” e antecipa bolas longas;
- Organização da linha defensiva;
- Comunicação constante para ajustar coberturas, encurtamentos, largura e profundidade;
- Proteção da baliza;
- Quando a pressão é ultrapassada, a prioridade passa a ser proteger a baliza e ajustar rapidamente o posicionamento;
- Preparação para defender finalização;
- Ajuste corporal e posicionamento antecipado para responder a remates, cruzamentos, 1x1 e segundas bolas;
- Recuperação e início de nova transição;
- Após defesa ou intercepção, procurar saída rápida e reconhecer vantagens ofensivas imediatas.

4.4.5. Esquemas táticos

Canto defensivo fechado e aberto

Ao analisar a organização defensiva no canto defensivo fechado, observam-se algumas particularidades no posicionamento dos jogadores. A principal característica é a configuração da linha de cinco, que apresenta uma curvatura mais fechada e compacta. Os três jogadores centrais encontram-se alinhados entre si, enquanto o primeiro elemento da linha se posiciona ligeiramente mais baixo e mais adiantado em relação aos restantes. Por sua vez, o último jogador da linha adota também uma posição um pouco mais baixa, garantindo uma proteção mais eficaz da zona do segundo poste.

Existe ainda um jogador destacado para a proteção do primeiro poste. Neste tipo de organização defensiva, é fundamental que este jogador se encontre muito próximo da linha de fundo, ligeiramente à frente do poste, assegurando a cobertura de possíveis desvios ou cruzamentos tensos para essa zona.

Os dois jogadores responsáveis pelos bloqueios posicionam-se na zona da marca de grande penalidade. A sua principal função é controlar e condicionar as linhas de corrida dos adversários, impedindo movimentos de ataque e

desmarcações para as zonas de finalização. Para desempenharem esta tarefa com eficácia, devem ser agressivos no controlo do espaço e fortes nos duelos físicos.

Relativamente aos dois jogadores de referência para a transição ofensiva (TO), a sua missão passa por preparar uma eventual saída rápida após a recuperação da posse de bola. O jogador mais recuado assume ainda uma função complementar de proteção à entrada da área, garantindo cobertura perante possíveis segundas bolas.

No canto defensivo aberto, a principal diferença relativamente ao canto defensivo fechado verifica-se na organização da linha de cinco. Neste caso, a linha apresenta uma curvatura mais aberta, ocupando uma maior largura da área e permitindo uma cobertura mais abrangente dos espaços de finalização. Apesar de manter uma estrutura zonal, os jogadores distribuem-se de forma menos compacta, garantindo um maior controlo das trajetórias de ataque dos adversários.

Outra diferença encontra-se no posicionamento do jogador responsável pela proteção do primeiro poste. Ao contrário do que acontece no canto defensivo fechado, este jogador posiciona-se ligeiramente mais afastado da linha de fundo e do poste, permitindo-lhe ter uma melhor capacidade de intervenção sobre bolas que entrem na zona entre o primeiro poste e a pequena área, sem comprometer a sua função defensiva.

Guarda-Redes – Canto defensivo fechado e aberto

Em ambos os momentos, o guarda-redes deve posicionar-se numa zona central, utilizando a marca de grande penalidade como referência de alinhamento. A sua orientação corporal deve ser vertical, permitindo uma resposta rápida e eficaz a qualquer trajetória da bola, utilizando a esquina da área como referência.

No canto defensivo fechado, devido à maior concentração de jogadores na zona central, o guarda-redes adota um posicionamento ligeiramente mais conservador. Já no canto defensivo aberto, beneficia de maior visibilidade e espaço de intervenção, podendo posicionar-se ligeiramente mais adiantado.

Independentemente da organização defensiva, o guarda-redes deve manter uma leitura constante da trajetória da bola e das movimentações dos

adversários. Sempre que a bola entre na sua zona de ação, deve assumir um comportamento agressivo, atacando-a de forma determinada e procurando antecipar-se aos adversários, impondo a sua presença e garantindo o controlo do espaço aéreo.



Figura 35 - Canto Defensivo Fechado e Aberto

Canto defensivo curto

No canto defensivo curto, a equipa mantém a linha de cinco junto da pequena área para proteger as zonas de finalização e controlar possíveis cruzamentos. À frente da linha posicionam-se dois jogadores de bloqueio, responsáveis por impedir desmarcações e entradas dos adversários para a área.

Um jogador que ocupa a zona da entrada da área, garantindo proteção às segundas bolas e a possíveis remates frontais, ajusta passando a ser homem de bloqueios. Do lado da bola, dois jogadores saem para pressionar a situação de canto curto, condicionando a circulação e evitando combinações entre os adversários, sendo estes o homem dos bloqueios e o do primeiro poste.

O guarda-redes mantém um posicionamento central, alinhado com a bola e com a marca de grande penalidade, devendo estar preparado para ler a trajetória do cruzamento e atacar a bola de forma agressiva sempre que esta entre na sua zona de ação.

Por fim, um jogador permanece como referência para a transição ofensiva, preparado para explorar uma recuperação de bola e iniciar um contra-ataque rápido.



Figura 36 - Canto Defensivo Curto

Livre lateral – Longe da área

Quando o livre lateral é executado longe da área, a equipa organiza-se numa linha defensiva posicionada sensivelmente na zona da meia-lua da área. Esta linha deve manter-se coordenada e alinhada, tendo como principal referência a relação entre a meia-lua e a área de grande penalidade.

Os jogadores devem estar preparados para subir ou ajustar a sua posição em função da movimentação dos adversários e da possível execução curta do livre. Caso exista essa possibilidade, os elementos mais próximos devem ajustar rapidamente para impedir combinações e progressões da equipa adversária.

O guarda-redes assume um papel determinante na organização defensiva, garantindo o correto posicionamento dos colegas. O seu posicionamento deve variar em função da distância da bola e da possibilidade de cruzamento direto, ajustando-se entre uma postura mais adiantada em situações de livre aberto e uma posição ligeiramente mais conservadora em situações de livre fechado. Em qualquer situação, deve manter uma leitura constante da trajetória da bola e estar preparado para atacar de forma agressiva qualquer cruzamento que entre na sua zona de ação.

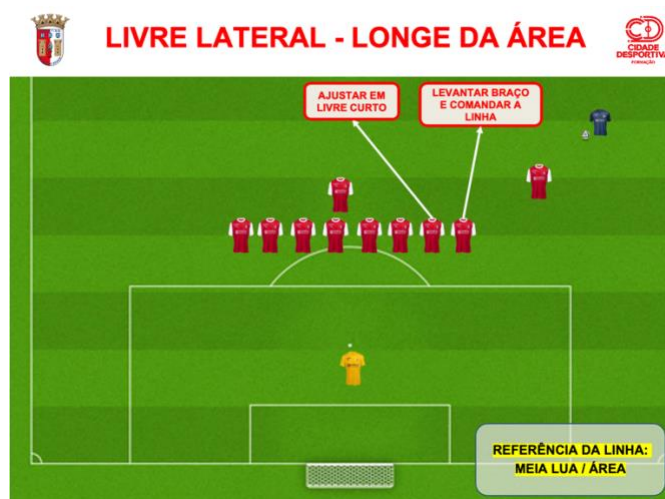


Figura 37 - Livre lateral longe da área

Livre lateral – Dentro da área

Quando o livre lateral é executado numa zona mais próxima da área, a equipa reorganiza-se com uma linha defensiva mais recuada, tendo como referência a barreira e a pequena área. A proximidade da bola à baliza aumenta o perigo da situação, exigindo maior concentração e coordenação defensiva.

Os jogadores posicionados na linha devem controlar os movimentos dos adversários e ajustar a sua posição em função das desmarcações. Os elementos destacados para a barreira ou para a proteção da zona frontal devem igualmente adaptar-se à configuração ofensiva da equipa adversária.

O guarda-redes deve ajustar o seu posicionamento de acordo com o enquadramento da bola. Em situações de livre aberto, poderá assumir uma posição ligeiramente mais adiantada para controlar o espaço entre a linha defensiva e a baliza. Em situações de livre fechado, deverá posicionar-se de forma mais prudente, garantindo cobertura ao primeiro poste e protegendo a baliza perante cruzamentos mais tensos ou remates diretos. Em ambos os casos, deve manter uma orientação corporal adequada, comunicação constante com os colegas e uma atitude agressiva no ataque à bola sempre que esta entre na sua zona de intervenção.



Figura 38 - Livre lateral dentro da área

4.5. Microciclo padrão

Ao longo da semana de treino, o planeamento foi estruturado com o objetivo de desenvolver e consolidar competências técnicas específicas da posição de guarda-redes, respeitando uma progressão pedagógica dos conteúdos e garantindo a transferência para o contexto de jogo.

No primeiro treino da semana, o foco incidiu na bloqueagem frontal, iniciando com exercícios analíticos e evoluindo para situações mais dinâmicas com bloqueagem frontal com queda, promovendo a correta técnica de receção e o controlo corporal no momento de contacto com o solo. Foram ainda integradas tarefas de coordenação, com o objetivo de otimizar a eficiência motora. Paralelamente, trabalharam-se os deslocamentos curtos e longos, bem como a posição base e o correto posicionamento das mãos, enquanto princípios fundamentais para a intervenção do guarda-redes.

No segundo treino, deu-se continuidade ao trabalho de bloqueagem frontal com queda, consolidando os princípios técnicos associados a este tipo de intervenção, nomeadamente a segurança na receção e o controlo corporal na queda frontal. Posteriormente, foi introduzido o trabalho de ataque à bola ao nível do solo e a meia altura, através de situações de quedas laterais, promovendo a correta técnica de impulsão, queda e proteção da bola.

Foi dada especial ênfase à posição base, ao posicionamento dos apoios (com abertura adequada dos pés) e ao correto enquadramento corporal em função da trajetória da bola. No âmbito das quedas laterais, foram ainda desenvolvidas ações técnicas como a receção da bola com ambas as mãos e as

técnicas de desvio com uma e duas mãos, ajustadas a diferentes contextos de finalização e zonas de intervenção.

O terceiro treino foi orientado para situações de 1x1 e ataque à bola, privilegiando a tomada de decisão em contexto de oposição. Trabalhou-se a manutenção de uma posição base equilibrada, o controlo do centro de gravidade e o posicionamento das mãos em função da ação do adversário. Foi igualmente estimulada a agressividade no ataque à bola, assim como a capacidade de rutura com a posição base no timing adequado, com o objetivo de reduzir o espaço e aumentar a eficácia defensiva.

No quarto treino da semana, o foco incidiu nas bolas aéreas, incluindo o trabalho específico de soco com uma e duas mãos, tendo em conta critérios de segurança e eficácia. Foram realizados exercícios de jogo de pés, ajustados a diferentes distâncias de passe (curta e longa), promovendo a adaptação do posicionamento do guarda-redes em função do estímulo. No que diz respeito aos deslocamentos, foram trabalhados movimentos frontais, laterais e com passo cruzado, fundamentais para garantir um correto enquadramento corporal em relação à trajetória da bola e à baliza. Reforçou-se ainda a agressividade no ataque à bola, especialmente em contextos de saída da baliza nos cruzamentos.

De forma global, a semana de treino evidenciou uma progressão metodológica coerente, centrada no desenvolvimento das competências técnico-táticas do guarda-redes, promovendo simultaneamente a melhoria da tomada de decisão, da eficiência motora e da eficácia nas diferentes situações de jogo.

O seguinte documento (figura 39) foi fornecido pelo Departamento de Guarda-Redes, como linha orientadora de treino para os escalões de Sub-13, Sub-14 e Sub-15.



U13, U14, U15 - Iniciação

1º Treino da semana - Foco

- Blocação frontal
- Blocação frontal com queda
- Coordenação
- Deslocamentos curtos e longos
- Posição Base Posição das mãos

2º Treino da semana - Foco

- Blocação com queda
- Ataque à bola no chão, meia altura
- Posição de base
- Posição das mãos
- Posição do pé, abrir corretamente
- Agarrar a bola com as duas mãos
- Técnica de desvio, 1 mão, 2 mãos

3º treino da semana - Foco

- 1X1 Ataque à bola
- Posição base
- Equilíbrio do corpo
- Posição das mãos
- Agressividade no ataque à bola
- Agressividade a desfazer posição base

4º Treino da semana - Foco

- Bola aérea
- Trabalho de soco 1 mão, 2 mãos
- Jogo de pés curto e longo
- Deslocamentos frontal, lateral, passo cruzado
- Agressividade no ataque à bola

Figura 39 - Microciclo padrão (Documento fornecido pelo Departamento de Guarda-Redes)

Importa referir que este documento (figura 39) funcionava apenas como uma linha orientadora para o processo de treino, não existindo uma distribuição rígida ou fixa dos conteúdos por dias específicos da semana. O principal objetivo passava por garantir que todos os conteúdos técnico-táticos fossem abordados e desenvolvidos ao longo da semana de treino, independentemente do dia em que eram trabalhados.

4.6. Exemplo de microciclo

O microciclo foi estruturado em função da competição realizada ao sábado, procurando garantir uma adequada relação entre recuperação, desenvolvimento e desempenho competitivo. Após o período de folga no início da semana, as sessões de treino foram organizadas de forma progressiva, incidindo no desenvolvimento de competências específicas da posição de guarda-redes e respeitando uma lógica de aumento gradual da complexidade das tarefas.

Ao longo da semana, privilegiou-se uma metodologia de treino orientada para o aperfeiçoamento das ações técnico-táticas inerentes à função do guarda-redes, promovendo simultaneamente o desenvolvimento das capacidades coordenativas, percetivo-cognitivas e decisórias. A estrutura do microciclo

permitiu uma progressão desde situações mais analíticas e controladas para exercícios mais representativos das exigências do jogo, procurando potenciar a transferência das aprendizagens para o contexto competitivo.

De uma forma geral, o microciclo procurou preparar os guarda-redes para responder às diferentes situações que poderiam surgir em competição, garantindo uma exposição equilibrada aos conteúdos de treino e uma adequada gestão da carga ao longo da semana. O processo culminou com a participação competitiva ao sábado, momento que permitiu avaliar a aplicação dos conteúdos trabalhados durante o microciclo em contexto real de jogo.

2ª (4/5)	3ª (5/5)	4ª (6/5)	5ª (7/5)	6ª (8/5)	Sábado (9/5)	Domingo (10/5)
Folga	Treino (Blocagem + Quedas)	Treino (Quedas + Blocagem)	Treino (Ataque à bola)	Treino (Jogo aéreo + Distribuição)	Jogo (Camp. Nacional)	Folga
					VS Vizela	
					Jogo (Camp. Distrital) VS Vitória SC	

Figura 40 – Microciclo 42

Na unidade de treino 131, realizada no primeiro treino da semana, o planeamento foi estruturado com o objetivo de desenvolver competências técnicas específicas da posição de guarda-redes, com especial incidência nas quedas laterais, blocagem, deslocamentos, coordenação motora e posição base.

A sessão iniciou-se com uma fase de ativação orientada para o ataque à bola, na qual os guarda-redes começavam deitados no solo e progrediam para a ação apenas com um joelho apoiado no chão antes de realizarem a defesa. Este exercício teve como objetivo estimular a coordenação motora, a velocidade de reação e o correto enquadramento corporal perante a bola.

Na parte fundamental, foi desenvolvido um exercício de deslocamentos laterais e frontais, complementando com o gesto técnico de blocagem. Através de estímulos dados pelo treinador de guarda-redes, os jogadores deslocavam-se rapidamente para diferentes sinalizadores, trabalhando a posição base, o equilíbrio corporal, a coordenação e a eficiência dos apoios durante a ação defensiva.

Posteriormente, o foco incidiu no trabalho específico de quedas laterais, através de situações de defesa a bolas rasteiras e a meia altura. Foi dada

especial atenção ao ajuste dos apoios, à impulsão lateral, ao timing de ataque à bola e à segurança na receção.

Na fase final da sessão, realizou-se um exercício com recuperação após defesa, no qual o guarda-redes executava uma queda lateral, levantava-se após a defesa, realizava um deslocamento frontal, de seguida recuperava a posição na baliza com um deslocamento à retaguarda e terminava com nova ação de bloqueio. Este exercício procurou desenvolver a agilidade, a reorganização corporal e a eficácia técnica em contexto de fadiga específica.

De forma global, a unidade de treino apresentou uma progressão metodológica coerente, promovendo o aperfeiçoamento técnico do guarda-redes e aproximando os exercícios das exigências específicas do contexto de jogo.

UT: 131

NºGR: 3

Tempo: 35'

Material: Bolas; 4 sinalizadores (cores diferentes); 1 arco; 1 cone

Objetivos: Quedas laterais; Bloqueio; Deslocamentos; Coordenação; Posição de base; Posição das mãos

Data: 5/5/2026

Ativação		
Tempo	Exercício	Descrição
5'		Dinâmicas de ataque à bola. Começar deitado no chão e progredir para atacar apenas com 1 joelho no chão.

Parte Fundamental		
Tempo	Exercício	Descrição
5'		Deslocamentos lateral e frontal com gesto técnico de bloqueio na chegada ao sinalizador. TGR diz cor e GR faz deslocamento para essa cor.

15'

GR inicia com um pé dentro do arco, de seguida vai realizar um pequeno passo para depois fazer gesto técnico de queda lateral. Bolas rasteiras e média/alta.

10'

GR inicia com uma bola alta para queda lateral, levanta-se, contorna o cone pela frente, faz deslocamento para trás e termina com bloqueio

Figura 41 - Unidade de Treino 131

Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Robson 4x4x4+2"

No exercício "Robson 4x4x4 + 2", o guarda-redes assume um papel importante na organização ofensiva da equipa, funcionando como apoio à posse de bola e contribuindo para a criação de superioridade numérica. A sua

participação permite aumentar as linhas de passe disponíveis e facilitar a circulação e mudança do centro de jogo.

Ao nível técnico, o exercício desenvolve competências como o passe curto e médio, a receção orientada e a qualidade do primeiro toque. Simultaneamente, exige uma constante leitura do jogo e capacidade de decisão, levando o guarda-redes a escolher a melhor solução para manter a posse de bola.

O feedback do treinador de guarda-redes deve centrar-se essencialmente na criação de linhas de passe, orientação corporal antes da receção, qualidade do primeiro toque, precisão do passe e capacidade de observação do espaço antes de receber a bola. Desta forma, promove-se o desenvolvimento do guarda-redes enquanto elemento ativo na construção ofensiva da equipa.



Robson 4 vs 4 vs 4 + 2 GR + Mobilidade + exercicios de a...

Dificuldade: 1

Duração: 01:00

Séries: 1

Repetições: 1

Desc. Rep: 00:00

Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- 6 passes para poderem mudar de lado ;
- Bola pode passar por cima ou por baixo mas nunca por fora da linha delineada ;
- Os dois que estão na linha em espera podem cortar bola ;

Objetivos:

- Posse de bola;
- Passe longo ;
- Primeiros toques ;

Figura 42 - Primeiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 131)

Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Jogo dos Números"

No exercício "Jogo dos Números", realizado em situações progressivas de 1x1, 2x2 e 3x3, o guarda-redes permanece constantemente na baliza, sendo confrontado com diferentes cenários de finalização à medida que aumenta a complexidade do jogo.

Nas situações de 1x1, o foco incide principalmente no fecho de ângulo, no timing das saídas e na capacidade de reação perante o portador da bola. À medida que o exercício evolui para 2x2 e 3x3, o guarda-redes é desafiado a ajustar constantemente o seu posicionamento em função da localização da bola, dos adversários e dos colegas, desenvolvendo igualmente a leitura das combinações ofensivas e a gestão da profundidade defensiva.

Este exercício permite ao guarda-redes aperfeiçoar a tomada de decisão em contextos de finalização, promovendo a capacidade de interpretar rapidamente as ações dos adversários e de selecionar a resposta mais adequada para cada situação.

O feedback do treinador de guarda-redes deve incidir sobretudo no posicionamento em relação à bola, no fecho de ângulo, no timing das saídas, na postura corporal e na capacidade de leitura das intenções do adversário. Deve ainda reforçar a comunicação com os colegas e a gestão do espaço defensivo à medida que o número de jogadores envolvidos aumenta.



Jogo dos números 1 vs 1 ; 2 vs 2 ; 3 vs 3 ;

Dificuldade: 1	Repetições: 1
Duração: 01:00	Desc. Rep: 00:00
Séries: 1	Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Jogo dos números ;
- Cada jogador tem um numero e é chamada do treinador tem que entrar em jogo ;
- Começa 1 vs 1 , 2 vs 2 e acaba em 3 vs 3 ;

Objetivos:

N/A

Figura 43 - Segundo exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 131)

Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Torneio (GR + 4 vs GR + 4)"

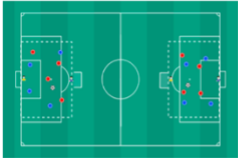
O exercício "GR + 4 vs GR + 4" constitui o momento mais representativo da realidade competitiva da sessão, permitindo ao guarda-redes intervir em todas as fases do jogo num contexto de elevada intensidade e competitividade.

Ao nível defensivo, o guarda-redes é responsável por orientar e comunicar com os colegas, ajustando posicionamentos e coordenando as coberturas defensivas. Simultaneamente, participa na organização ofensiva da equipa através da saída curta, da circulação da bola e da criação de superioridade numérica na fase de construção.

O exercício promove ainda o desenvolvimento das transições, incentivando o guarda-redes a realizar reposições rápidas após recuperação da posse de bola e a reagir de forma eficaz aos momentos de perda. Por se tratar de um torneio

composto por jogos curtos e intensos, estimula igualmente a concentração, a resiliência e a capacidade de atuar sob pressão competitiva.

O feedback do treinador de guarda-redes deve incidir sobretudo no posicionamento defensivo, na comunicação com a linha defensiva, na qualidade da tomada de decisão com bola, na eficácia das reposições e na gestão emocional durante os diferentes momentos competitivos do exercício.



Torneio 4 equipas (GR + 4 VS GR + 4) ;
Dificuldade: 1
Duração: 15:00
Séries: 4
Repetições: 12
Desc. Rep: 00:00
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Torneio entre 4 equipas ;
- A equipa que ganhar no jogo formal divide-se em duas equipas e a que perder igualmente ;
- A equipa que ganhar no jogo formal começa a ganhar 2-0;

Jogos de 1 min , 10 partes ;

Objetivos:

- Desenvolver a mentalidade competitiva;

Figura 44 - Terceiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 131)

Na unidade de treino 132, realizada no segundo treino da semana, o planeamento foi orientado para o desenvolvimento de competências técnicas específicas da posição de guarda-redes, com especial incidência nas quedas laterais, blocagem, deslocamentos, coordenação motora e posição base.

A sessão iniciou-se com uma fase de ativação focada no ataque à bola, através de intervenções a bolas rasteiras, picadas e a meia altura, complementadas com exercícios de ativação do core com bola. Este momento teve como objetivo estimular a coordenação motora, a velocidade de reação e o correto enquadramento corporal perante a trajetória da bola.

Na parte fundamental, foram realizados exercícios de coordenação lateral nos arcos, seguidos de ações técnicas de blocagem e blocagem com queda, promovendo o trabalho da posição base, da coordenação entre apoios e do posicionamento das mãos. Posteriormente, o treino incidiu no trabalho específico de quedas laterais após deslocamentos coordenativos nas estacas, variando entre bolas rasteiras, picadas e médias/altas.

Na fase final da sessão, foi realizado um exercício mais contextualizado, com interferência visual provocada por um boneco insuflável colocado à frente do

guarda-redes, obrigando-o a reagir e adaptar-se rapidamente à trajetória da bola. Este exercício procurou aproximar o treino das exigências reais do jogo, estimulando a capacidade de reação, a leitura da bola e a eficácia nas quedas laterais.

De forma global, a unidade de treino apresentou uma progressão metodológica coerente, evoluindo de exercícios mais analíticos para situações mais específicas e próximas do contexto competitivo.

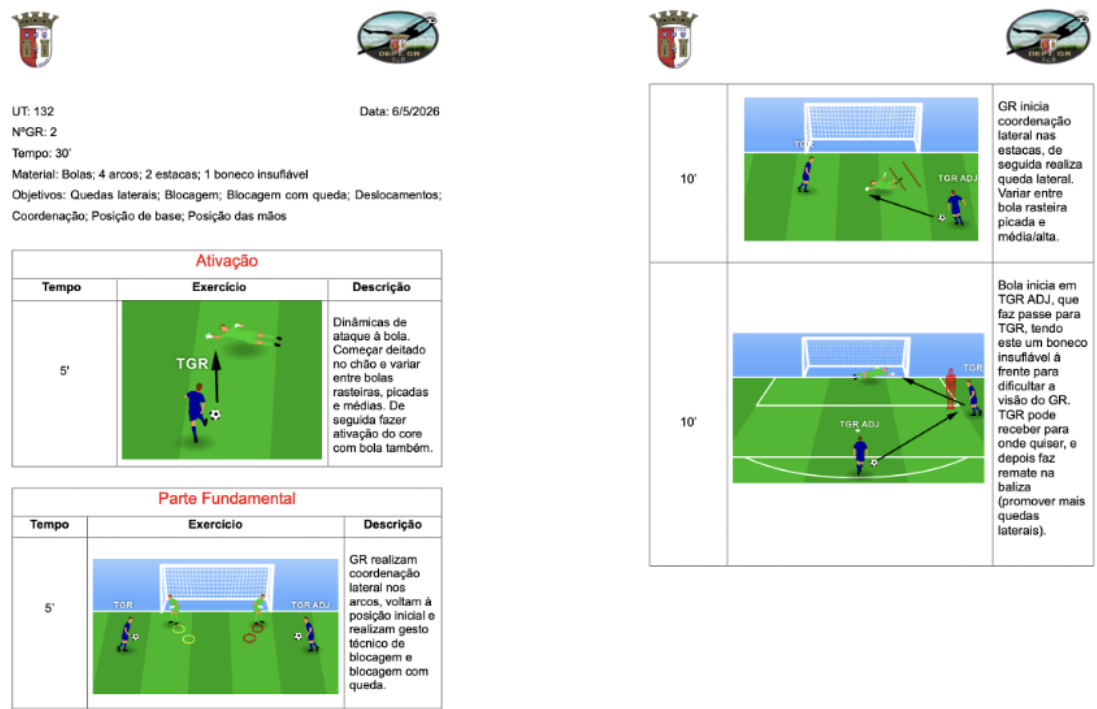


Figura 45 - Unidade de Treino 132

Análise da função do Guarda-Redes no exercício de Finalização

No exercício de finalização, o guarda-redes é confrontado com situações de duelo direto com o atacante, num contexto que simula momentos frequentes de finalização em jogo. A ação inicia-se com a entrada da bola através do treinador, obrigando o guarda-redes a ajustar rapidamente o seu posicionamento em função da progressão do portador da bola e das ações do defensor.

Este exercício permite desenvolver competências específicas da posição, nomeadamente o fecho de ângulo, a gestão da distância relativamente ao adversário, o posicionamento entre a bola e a baliza e a capacidade de reação perante diferentes tipos de finalização. Simultaneamente, estimula a tomada de

decisão, uma vez que o guarda-redes necessita de avaliar constantemente se deve manter a posição junto da baliza ou sair ao encontro do atacante para reduzir o espaço disponível para finalizar.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para o posicionamento inicial, a relação entre a distância à bola e à baliza, o timing das saídas, a postura corporal durante o duelo e a capacidade de leitura das intenções do adversário. Deve ainda reforçar a importância da concentração e da rapidez de reação perante os estímulos do exercício, procurando aumentar a eficácia das intervenções em situações de finalização.



Exercício de finalização;

Dificuldade: 1	Repetições: 1
Duração: 01:00	Desc. Rep: 00:00
Séries: 1	Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Bola sai do treinador para o jogador de vermelho, que tem a baliza fixa para fazer golo uma porta lateral;
- Jogador de amarelo tem como objetivo defender a porta e a baliza fixa;

Objetivos:

- Condução / perseguição ;
- Duelos defensivos / ofensivos ;

Figura 46 - Primeiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 132)

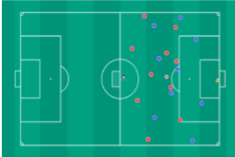
Análise da função do Guarda-Redes no exercício "GR + 9 vs GR + 9 + 1 Joker"

O exercício "GR + 9 vs GR + 9 + 1 Joker" aproxima-se de um contexto formal de jogo, permitindo ao guarda-redes intervir de forma integrada em todas as fases do jogo. A presença de um joker e a valorização da recuperação da bola no meio-campo ofensivo promovem momentos constantes de transição, exigindo elevados níveis de concentração e capacidade de adaptação.

Ao nível defensivo, o guarda-redes assume um papel fundamental na organização da equipa, através da comunicação permanente com os colegas, do ajuste dos posicionamentos defensivos e da gestão da profundidade em função da localização da bola e dos adversários. Ofensivamente, participa na construção desde trás, oferecendo linhas de passe e contribuindo para a circulação da bola e para a identificação de espaços que permitam iniciar ou acelerar o ataque.

Nas transições, o guarda-redes é solicitado a reagir rapidamente às mudanças de posse, procurando efetuar reposições rápidas após recuperação da bola e ajustando imediatamente o seu posicionamento após a perda da posse pela equipa.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para a qualidade da comunicação com os colegas, o posicionamento defensivo, a tomada de decisão com bola, a eficácia das reposições e a capacidade de leitura dos diferentes momentos de transição. Desta forma, promove-se o desenvolvimento do guarda-redes enquanto elemento ativo e influente na organização coletiva da equipa.



Jogo GR + 9 VS GR + 9 + 1 JK

Dificuldade: 1

Duração: 00:01

Séries: 1

Repetições: 1

Desc. Rep: 00:00

Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Jogo formal de GR + 9 VS GR + 9 + 1 JK;
- Joker é sempre o (8);
- Única regra - equipa se ganhar bola no meio campo off e for golo vale 2;

Objetivos:

- Desenvolvimento de dinâmicas coletivas ofensivas e defensivas;

Figura 47 - Segundo exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 132)

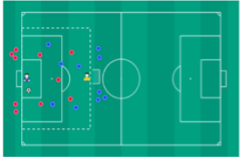
Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Jogo Partido (GR + 5 vs GR + 5)"

O exercício "Jogo Partido (GR + 5 vs GR + 5)" decorre em jogos curtos e de elevada intensidade, criando um contexto competitivo que promove frequentes situações de finalização e duelo individual. Neste enquadramento, o guarda-redes é constantemente solicitado a intervir, sendo exposto a ações muito próximas das exigências da competição.

Ao longo do exercício, o guarda-redes trabalha competências como o posicionamento em relação à bola, o fecho de ângulo, a defesa de remates, as situações de 1x1 e a reação a segundas bolas. Simultaneamente, assume um papel importante na comunicação defensiva, ajudando a organizar os colegas perante as constantes mudanças de contexto características dos jogos reduzidos.

A curta duração dos períodos de jogo exige ainda elevados níveis de concentração e uma rápida recuperação mental após cada intervenção, seja ela positiva ou negativa, contribuindo para o desenvolvimento da resiliência e da capacidade de atuar sob pressão.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para o posicionamento antes da finalização, os ajustes em função da localização da bola, o timing das saídas, a técnica de defesa e a capacidade de reação após cada ação. Deve igualmente reforçar a importância da comunicação com os colegas e da gestão emocional perante os diferentes acontecimentos do jogo, promovendo comportamentos que permitam manter o rendimento e a concentração ao longo de todo o exercício.



Jogo partido GR + 5 x 5 + GR

Dificuldade: 1	Repetições: 1
Duração: 00:01	Desc. Rep: 00:00
Séries: 1	Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Jogo 5 x 5 livre por vagas de 1min30 seg;

Objetivos:

- Desenvolver micro princípios de ataque à baliza (capacidade de drible, remate espontâneo, etc.);
- Desenvolver a capacidade de ganhar duelos individuais;
- Desenvolver a mentalidade competitiva;

Figura 48 - Terceiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 132)

Na unidade de treino 133, realizada no terceiro treino da semana, o planeamento foi orientado para o desenvolvimento de competências técnicas específicas da posição de Guarda-Redes, com especial incidência no ataque à bola, blocagem, deslocamentos, coordenação motora e posição base.

A sessão iniciou-se com uma fase de ativação focada na receção em blocagem e no ataque à bola. O Guarda-Redes recebia inicialmente a bola em situação de blocagem do treinador de Guarda-Redes e posteriormente virava-se em posição de base para o treinador de Guarda-Redes adjunto, que também efetuava receção em blocagem. De seguida, o Guarda-Redes executava coordenação lateral nas estacas, posicionava-se novamente de frente para o treinador e realizava ataque à bola em pé, variando posteriormente para bolas picadas. Este exercício teve como objetivo desenvolver a coordenação motora, a qualidade da receção, a velocidade de reação, não dar passos atrás no

arranque para o ataque à bola e o correto posicionamento corporal perante diferentes trajetórias da bola.

Na parte fundamental, foi realizado um exercício de tomada de decisão em situação de 1x1. A bola saía do Guarda-Redes para o treinador de Guarda-Redes e, a partir desse momento, o treinador decidia se passava a bola para o outro Guarda-Redes, ou se metia a bola nos espaços laterais, obrigando o guarda-redes a ajustar rapidamente o posicionamento e a decidir o momento adequado de saída da baliza, ou se devia aguardar e esperar remate. Este exercício procurou desenvolver a leitura do jogo, o controlo da profundidade, os deslocamentos e a eficácia nas ações de ataque à bola e defesa de baliza.

Posteriormente, foi desenvolvido um exercício mais contextualizado, no qual a bola partia novamente do treinador de Guarda-Redes para o Guarda-Redes atacar em situação de bola imprevisível, pois poderia sair remate, cruzamento, bola picada, bola rasteira, etc..... Após a intervenção, o Guarda-Redes recuperava rapidamente a posição e, o Guarda-Redes que estava na entrada da área, realizava um passe para o treinador antes da finalização da ação. Este exercício teve como objetivo trabalhar a capacidade de reação, a reorganização corporal após a intervenção e a qualidade técnica após situações de maior exigência motora.

De forma global, a unidade de treino apresentou uma progressão metodológica coerente, evoluindo de exercícios mais analíticos para situações mais específicas e próximas do contexto competitivo. Ao longo da sessão foram reforçados princípios fundamentais como a posição base, a coordenação motora, a qualidade dos deslocamentos, o posicionamento das mãos e a agressividade no ataque à bola, procurando aproximar constantemente o treino das exigências reais do jogo.



UT: 133

Data: 7/5/2026

NºGR: 2

Tempo: 20'

Material: Bolas; 2 estacas; boneco insulável

Objetivos: Ataque à bola; Blocação; Deslocamentos; Coordenação; Posição de base; Posição das mãos

Ativação		
Tempo	Exercício	Descrição
5'		GR recebe a bola em blocação de TGR, vira-se para TGR ADJ e recebe também blocação. Faz coordenação lateral nas estacas, para em posição base de frente para TGR e faz ataque à bola em pé (variar para bola picada).



Parte Fundamental		
Tempo	Exercício	Descrição
5'		Bola sai do GR que tem bola que passa para TGR. Este decide se joga para o GR de fora para este bater na bola, ou se mete no espaço ao lado para GR que está na baliza atacar.
10'		Bola sai de TRG, que põe bola para GR atacar (ser imprevisível na bola), de seguida, GR levanta-se, e o que está à entrada da área faz passe para TGR bater.

Figura 49 - Unidade de Treino 133

Análise da função do Guarda-Redes no exercício de Passe com Finalização

O exercício de passe com finalização proporciona ao guarda-redes uma grande variedade de estímulos, decorrentes de cruzamentos, passes longos, combinações entre jogadores e diferentes situações de finalização. Esta diversidade de ações aproxima o exercício das exigências encontradas em contexto competitivo, obrigando o guarda-redes a adaptar constantemente o seu posicionamento e a sua tomada de decisão.

Ao longo do exercício, o guarda-redes trabalha o posicionamento em função da localização da bola e da baliza, os ajustes corporais perante alterações rápidas do centro de jogo e a leitura das trajetórias dos cruzamentos e dos passes que antecedem a finalização. Para além disso, é constantemente desafiado a decidir entre manter a posição na baliza ou intervir de forma mais agressiva através de uma saída, procurando reduzir o espaço disponível para o adversário finalizar.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para o posicionamento inicial, a relação entre a posição da bola e o enquadramento com a baliza, os ajustes corporais durante a circulação da bola e a leitura antecipada das trajetórias dos cruzamentos. Deve igualmente incidir sobre o timing das saídas, a técnica de defesa utilizada em cada situação e a capacidade

de antecipação perante os diferentes estímulos ofensivos. Desta forma, procura-se aumentar a eficácia do guarda-redes na proteção da baliza e melhorar a sua capacidade de decisão em contextos de finalização variados.



Exercício de passe com finalização

Dificuldade: 1	Repetições: 1
Duração: 01:00	Desc. Rep: 00:00
Séries: 1	Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Primeira bola sai do corredor direito para o jogador do meio aonde este passa para o jogador do corredor esquerdo, este a dois toques faz passe longo novamente para o jogador do corredor direito para este tirar cruzamento. Finaliza os dois jogadores que estão no centro.
- Segunda bola , sai do jogador do corredor direito para o jogador do meio, aonde este joga para o jogador do corredor esquerdo que tem como objetivo ter um bom primeiro toque e finalizar na baliza ;

Objetivos:

- Primeiros toques ;
- Cruzamento;
- Finalização;
- Passe longo ;

Figura 50 - Primeiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 133)

Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Inter Setorial vs Inter Setorial"

O exercício "Inter Setorial vs Inter Setorial" apresenta uma elevada riqueza tática para o desenvolvimento do guarda-redes, uma vez que integra diferentes momentos de organização defensiva, organização ofensiva e transição. A estrutura do exercício obriga o guarda-redes a participar ativamente na dinâmica coletiva da equipa, assumindo responsabilidades tanto na proteção da baliza como na iniciação do processo ofensivo após recuperação da posse de bola.

No momento defensivo, o guarda-redes desempenha um papel fundamental na organização da linha defensiva através da comunicação constante com os colegas, ajustando posicionamentos e gerindo a profundidade em função da localização da bola e dos movimentos dos adversários. Simultaneamente, é responsável pelo controlo do espaço nas costas da linha defensiva, antecipando possíveis situações de rutura ou exploração da profundidade.

Após a recuperação da posse de bola, o guarda-redes passa a assumir um papel importante na transição ofensiva, participando na primeira fase de construção e procurando identificar a melhor solução para iniciar o ataque. Neste contexto, a qualidade técnica das reposições e a rapidez da tomada de decisão tornam-se determinantes para aproveitar os momentos de desequilíbrio da equipa adversária.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para a comunicação permanente com os colegas, o posicionamento relativamente à linha defensiva, a gestão da profundidade e a capacidade de leitura dos diferentes momentos de transição. Deve ainda incidir sobre a qualidade da tomada de decisão após a recuperação da bola, bem como sobre a rapidez e eficácia das reposições, promovendo uma participação ativa do guarda-redes na organização coletiva da equipa.



Inter Setorial VS Inter Setorial

Dificuldade: 1 **Repetições:** 1

Duração: 01:00 **Desc. Rep:** 00:00

Séries: 1 **Desc. Séries:** 00:00

Descrição:

Primeiro momento - 7 VS 5 + GR

- GR + linha def + 6 tem como objetivo defender baliza fixa, e no ganho de bola tem 3 mini balizas para finalizar;
- Equipa azul, tem como objetivo atacar baliza fixa e ainda tem 2 jogadores por fora com o objetivo de criar superioridade nos corredores;

Segundo momento - GR + 6 VS 5

GR + Linha def + 2, objetivo defender baliza fixa e no ganho da bola tem 3 portas para passar com bola controlada;

Equipa de vermelho - objetivo atacar baliza fixa;

Objetivos:

- Organização def / Organização of;
- Criar vantagens;
- Jogo interior / exterior;
- Reação à perda;

Figura 51 - Segundo exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 133)

Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Jogo Formal 11x11"

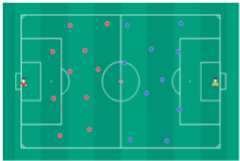
O exercício de jogo formal 11x11 representa o momento da sessão que mais se aproxima da realidade competitiva, permitindo ao guarda-redes aplicar, de forma integrada, os comportamentos e princípios trabalhados nos exercícios anteriores. Neste contexto, o guarda-redes é solicitado a intervir em todas as fases do jogo, assumindo um papel ativo tanto na organização defensiva como na construção ofensiva da equipa.

Ao nível defensivo, o guarda-redes é responsável por orientar e comunicar com a linha defensiva, ajustando posicionamentos e gerindo a profundidade em função da localização da bola, dos colegas e dos adversários. A sua capacidade de leitura do jogo torna-se fundamental para antecipar situações de perigo e garantir o equilíbrio defensivo da equipa.

No momento ofensivo, participa na construção desde trás, oferecendo soluções de apoio à circulação da bola e contribuindo para a progressão da equipa através da qualidade do jogo com os pés. Nas transições, é igualmente importante a sua capacidade de reagir rapidamente às mudanças de posse, quer

através de reposições rápidas após recuperação da bola, quer através do reajuste do posicionamento após a perda da posse.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para o posicionamento em organização defensiva, a comunicação com a linha defensiva, a gestão da profundidade e a capacidade de leitura do jogo. Deve ainda incidir sobre a qualidade técnica do jogo com os pés, a tomada de decisão durante a construção e a eficácia da intervenção nos diferentes momentos de transição, promovendo uma participação cada vez mais influente do guarda-redes no desempenho coletivo da equipa.



Jogo formal 11 x 11 ;

Dificuldade: 1	Repetições: 1
Duração: 00:01	Desc. Rep: 00:00
Séries: 1	Desc. Séries: 00:00

Descrição:
Jogo formal 11x11

Objetivos:
- Desenvolvimento de dinâmicas coletivas ofensivas e defensivas;

Figura 52 - Terceiro exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 133)

Na unidade de treino 134, realizada no quarto treino da semana, o planeamento foi orientado para o desenvolvimento de competências técnicas específicas da posição de guarda-redes, com especial incidência nos cruzamentos, deslocamentos, coordenação motora, posição base, posicionamento corporal e posicionamento das mãos.

A sessão iniciou-se com uma fase de ativação focada no ataque à bola em contexto de cruzamento. O treinador de guarda-redes introduzia a bola à mão para simular um cruzamento, obrigando o guarda-redes a ajustar o posicionamento, atacar a bola no momento adequado e, posteriormente, realizar uma reposição rasteira com a mão para uma mini-baliza. Este exercício teve como objetivo trabalhar a leitura da trajetória da bola, o timing de saída, a coordenação entre deslocamento e impulsão, bem como a qualidade técnica da reposição após a intervenção.

Na parte fundamental, foi realizado um exercício semelhante ao da ativação, mas mais aproximado do contexto real de jogo. Os cruzamentos passaram a ser

realizados com o pé pelo treinador, aumentando a imprevisibilidade da trajetória e da velocidade da bola. Após a intercepção, o guarda-redes executava uma reposição com a mão mais longa, promovendo a transição rápida entre momento defensivo e ofensivo. Este exercício procurou desenvolver o posicionamento perante cruzamentos, a agressividade no ataque à bola, a segurança na receção aérea e a qualidade da reposição ofensiva após a defesa.

De forma global, esta unidade de treino apresentou uma progressão metodológica simples e específica, evoluindo de uma situação mais analítica para um exercício mais contextualizado e próximo das exigências competitivas. Ao longo da sessão foram reforçados princípios fundamentais como a posição base, o correto posicionamento corporal, a coordenação motora, o timing de saída à bola e a eficácia da ação ofensiva após a recuperação da posse.



UT: 134

Data: 8/5/2026

NºGR: 2

Tempo: 20'

Material: Bolas; 2 bonecos insufláveis; 1 mini-baliza

Objetivos: Cruzamentos; Deslocamentos; Coordenação; Posição de base; Posição das mãos; Posicionamentos

Ativação		
Tempo	Exercício	Descrição
5'		TGR mete bola com a mão para simular cruzamento. GR ataca a bola e de seguida tem de fazer reposição rasteira com a mão para a mini-baliza.
Parte Fundamental		
Tempo	Exercício	Descrição
15'		Exercício parecido com o da ativação, mas mais aproximado ao contexto de jogo. Cruzamentos de TGR com o pé, e reposição com a mão mais longa.

Figura 53 - Unidade de Treino 134

Análise da função do Guarda-Redes no exercício "Jogo Formal 11x11 a Meio Campo + Bolas Paradas"

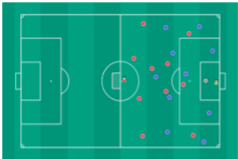
O exercício de jogo formal 11x11 complementado com situações de bolas paradas representa o momento da sessão mais próximo da realidade

competitiva, permitindo ao guarda-redes aplicar de forma integrada os princípios técnicos, táticos e cognitivos trabalhados ao longo do processo de treino.

Durante o jogo formal, o guarda-redes assume um papel determinante na organização defensiva da equipa, através da comunicação constante com os colegas, da gestão da profundidade e do controlo do espaço nas costas da linha defensiva. Simultaneamente, participa na organização ofensiva, intervindo na construção desde trás, apoiando a circulação da bola e contribuindo para as transições ofensivas e defensivas através da qualidade das suas decisões e reposições.

Nas situações de bola parada defensiva, o guarda-redes é responsável pela organização da estrutura defensiva, orientando os colegas na marcação e posicionamento, enquanto gere o seu posicionamento e as suas intervenções perante cruzamentos e bolas aéreas. Já nas bolas paradas ofensivas, assume um papel mais preventivo, garantindo o equilíbrio defensivo da equipa e preparando a resposta a possíveis transições adversárias.

O feedback do treinador de guarda-redes deve ser direcionado para a qualidade da comunicação com a linha defensiva, o posicionamento em função da bola e dos colegas, a gestão da profundidade, a leitura dos cruzamentos e o timing das saídas. Deve igualmente incidir sobre a qualidade das reposições, a tomada de decisão em contexto de jogo e a organização defensiva nas situações de bola parada, promovendo uma intervenção cada vez mais eficaz do guarda-redes nos diferentes momentos do jogo.



Jogo formal 11 x 11 a meio campo + Bolas Paradas

Dificuldade: 1	Repetições: 1
Duração: 00:01	Desc. Rep: 00:00
Séries: 1	Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Jogo formal 11x11
- Bolas paradas (Cantos ofensivos / defensivos);

Objetivos:

- Desenvolvimento de dinâmicas coletivas ofensivas e defensivas;

Figura 54 - Exercício do Guarda-Redes com a equipa (Unidade de Treino 134)

4.7. Resultados do trabalho desenvolvido

O balanço global do trabalho desenvolvido ao longo desta época desportiva, no contexto específico do treino de guarda-redes, revela-se bastante positivo. O ambiente em que estive inserido permitiu-me aprender com diferentes treinadores, tanto com vasta experiência como com percursos mais recentes no futebol, o que contribuiu para alargar a minha visão relativamente ao treino específico de guarda-redes e às diferentes abordagens ao jogo.

A nível dos objetivos formativos, é possível afirmar que foram claramente alcançados, com especial enfoque no desenvolvimento dos guarda-redes, não só nas suas competências técnicas e táticas, mas também na sua evolução enquanto indivíduos. Comparando o início com o final da época, verifica-se uma evolução muito significativa em vários aspetos, nomeadamente na tomada de decisão, na leitura do jogo, nas ações técnicas e na consistência exibicional.

Importa destacar que, apesar de se tratar de um grupo já competitivo, houve alguns momentos de quebra ao longo da época. Ainda assim, todos os guarda-redes terminaram a temporada mais preparados e consistentes. Ao longo do tempo, foi possível verificar uma evolução clara nos seus níveis de desempenho, muito impulsionada pelo forte espírito de grupo e pela entreaajuda constante entre colegas, fatores determinantes para o crescimento individual e coletivo.

Com o decorrer da época, os guarda-redes foram também reconhecendo a importância de cada unidade de treino, o que levou a um aumento progressivo da intensidade e qualidade do trabalho realizado. Este compromisso refletiu-se no desenvolvimento individual de cada atleta, mas também na melhoria do rendimento coletivo. A relação entre os jogadores e a equipa técnica revelou-se fundamental para este progresso, permitindo uma comunicação eficaz e uma evolução contínua do processo de treino.

A receptividade dos atletas às ideias transmitidas foi sempre bastante positiva, facilitando a assimilação dos conteúdos trabalhados. Tendo em conta a complexidade do desafio, a sua predisposição para aprender foi determinante para o sucesso do processo.

Ao nível do jogo, o principal objetivo passou por dotar os guarda-redes de ferramentas que lhes permitissem compreender melhor o jogo, interpretar

diferentes situações e encontrar soluções eficazes perante os problemas apresentados. De uma forma geral, este objetivo foi alcançado com distinção, muito graças a um grupo responsável, comprometido e motivado para evoluir, tanto nos momentos mais difíceis como nos de maior sucesso.

Enquanto jovem treinador de guarda-redes, identifico-me com esta metodologia de trabalho, e com os valores que lhe estão associados. São princípios que procuro manter e desenvolver no meu percurso, sendo este tipo de contexto e de atletas um forte estímulo para continuar a evoluir, aprender mais e procurar ser melhor a cada dia.

CAPÍTULO V

5. Desenvolvimento profissional

Para qualquer treinador, seja ele principal, adjunto ou de guarda-redes, o estágio representa uma etapa fundamental, pois proporciona a aquisição de experiências e competências que dificilmente seriam alcançadas fora do contexto prático. No meu caso, esta experiência assumiu ainda maior relevância por ter sido a primeira vez inserido num contexto mais profissional. Assim, considero que o balanço final é bastante positivo, tendo em conta as expectativas iniciais.

O papel de treinador de guarda-redes estagiário não é simples, sobretudo por se tratar de uma fase inicial do percurso, onde é natural surgirem dúvidas e nem sempre as situações correrem como idealizado. Apesar de já ter trabalhado anteriormente com atletas da mesma faixa etária, a principal diferença esteve no nível de exigência, organização e profissionalismo deste contexto, o que tornou a experiência mais desafiante e enriquecedora. Essa realidade obrigou-me a refletir de forma mais crítica sobre o treino e sobre a minha intervenção enquanto treinador.

A fase de adaptação ao contexto — envolvendo os guarda-redes, a equipa técnica e toda a estrutura do clube — revelou-se determinante. O facto de ter conseguido estabelecer relações de proximidade facilitou a comunicação, tornando-a mais clara e eficaz, contribuindo para um melhor funcionamento do processo de treino. Ainda assim, mesmo com alguma familiaridade com este tipo de escalão, surgiram dúvidas iniciais que foram sendo ultrapassadas ao longo da época.

Procurei sempre compreender os objetivos do treino específico de guarda-redes e participar ativamente na sua preparação e organização. Com o passar do tempo, a minha intervenção foi aumentando, assim como a responsabilidade no processo. Este percurso ficou marcado por momentos de grande aprendizagem, muito devido à liberdade que me foi dada para intervir na operacionalização do treino, permitindo-me errar, corrigir e evoluir continuamente.

Foi extremamente enriquecedor trabalhar diariamente com profissionais experientes, o que contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento,

incentivando uma reflexão constante e mais crítica sobre o treino e o jogo. Com o tempo, a confiança foi aumentando, permitindo-me intervir de forma mais ativa nas sessões de treino e nos jogos, através de correções, orientações e feedbacks.

No treino específico, muitos dos exercícios tinham como objetivo estimular a competitividade, algo essencial também para esta posição. Através de diferentes dinâmicas e desafios, os guarda-redes eram constantemente incentivados a manter elevados níveis de concentração, intensidade e compromisso.

Relativamente ao funcionamento da equipa técnica, foi possível perceber a importância de uma comunicação clara, objetiva e eficaz, especialmente na transmissão das ideias e objetivos dos exercícios. No caso específico dos guarda-redes, essa clareza torna-se ainda mais relevante, tendo em conta a especificidade da posição e a necessidade de detalhe na correção dos comportamentos.

Considero que a minha evolução enquanto treinador foi bastante significativa, muito pelo facto de ter integrado um contexto mais exigente e profissional. Hoje sinto-me mais preparado e competente, com maior capacidade de intervenção e com uma melhor compreensão dos aspetos a ter em conta na construção e adaptação de exercícios específicos, bem como na análise do desempenho dos guarda-redes em contexto de jogo.

Aspetos como o tempo de exercício, os períodos de recuperação, a intensidade e o impacto de cada exercício no rendimento dos guarda-redes passaram a ser alvo de maior atenção da minha parte, por influenciarem diretamente a qualidade do treino e a sua transferência para o jogo.

Outro ponto relevante foi a análise dos jogos, realizada em conjunto com a equipa técnica. Este processo permitiu-me desenvolver uma visão mais crítica sobre o desempenho dos guarda-redes e da equipa, ajudando-me a compreender melhor as suas decisões, posicionamentos e ações ao longo do jogo, bem como a ajustar o treino às necessidades identificadas.

Assim, encaro esta experiência com grande satisfação. Apesar das dúvidas iniciais, consegui superá-las e crescer ao longo do processo. Foi uma etapa extremamente enriquecedora, que reforçou ainda mais a minha motivação para

continuar a evoluir, aprender e atingir a minha melhor versão enquanto treinador de guarda-redes.

5.1. Considerações finais

As funções que desempenhei ao longo desta época desportiva proporcionaram-me diversos momentos de aprendizagem, permitindo-me também aplicar, em contexto prático, os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação.

No que diz respeito à operacionalização do treino, e tendo em conta o meu papel como treinador de guarda-redes estagiário, considero que evoluí significativamente na minha capacidade de intervenção. Tornei-me mais participativo e confiante, demonstrando maior disponibilidade para partilhar ideias e contribuir ativamente para a melhoria do processo de treino e do rendimento dos atletas.

Apesar de não conhecer os elementos do grupo, consegui estabelecer uma relação próxima com todos os atletas. Esta proximidade permitiu-me compreender melhor não só o seu desempenho desportivo, mas também o seu lado emocional e pessoal, assumindo, em vários momentos, um papel de apoio e escuta. Tornou-se evidente que cada atleta possui características e formas de pensar distintas, o que influencia a maneira como interpreta o treino, o jogo e as relações interpessoais. A criação deste tipo de ligação contribui para que os atletas vejam o treinador não apenas como alguém que orienta o treino, mas como uma figura de referência no seu desenvolvimento global.

Este estágio permitiu-me ainda melhorar as minhas competências de comunicação e contactar com diferentes metodologias de treino, o que originou momentos de reflexão, partilha e aprendizagem. Esse contacto com diversas perspetivas contribuiu para o desenvolvimento de uma visão mais aberta e crítica sobre o treino e o jogo.

Num contexto cada vez mais exigente e complexo como o futebol atual, torna-se essencial que os treinadores integrem equipas técnicas coesas e multidisciplinares, onde exista complementaridade de competências e conhecimento.

A conclusão deste relatório e a finalização deste Mestrado representam uma enorme satisfação pessoal e a concretização de um objetivo pelo qual trabalhei com grande dedicação, marcando uma etapa importante no meu percurso enquanto treinador de guarda-redes.

5.2. Perspetivas futuras

Relativamente às minhas perspetivas futuras, estas passam por dar continuidade ao meu desenvolvimento enquanto treinador de guarda-redes, preferencialmente no contexto em que me encontro atualmente.

Apesar de ser uma pessoa ambiciosa, a função que desempenhei ao longo da época — treinador de guarda-redes — é aquela em que me revejo nos próximos anos, procurando consolidar competências e ganhar ainda mais experiência nesta área específica.

Paralelamente, pretendo continuar a investir na minha formação, reforçando a componente teórica e científica, com o objetivo de me tornar um profissional mais completo e capaz de aplicar, de forma eficaz, os conhecimentos adquiridos no treino e no jogo.

Em forma de conclusão, encaro esta experiência com um forte sentimento de dever cumprido, consciente de que dei o máximo de mim em todas as tarefas. Ainda assim, reconheço que este é apenas o início de um percurso longo, exigente e repleto de desafios, que encaro com grande motivação para continuar a evoluir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 549–564. <https://doi.org/10.1080/02640410500189173>
- Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência tática no desporto: O papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz*, 15(3), 537–540.
- Araújo, D., & Travassos, B. (2009). Improving decision making skill in soccer. In B. Zoudji (Ed.), *Science & football: Recherches et connaissances actuelles* (pp. 299–306). Presse Universitaire de Valenciennes.
- Araújo, D., Passos, P., & Esteves, P. (2011). Teoria do treino da tomada de decisão no desporto. In J. Alves & A. Brito (Eds.), *Manual de psicologia do desporto para treinadores*. Visão & Contextos.
- Araujo, M. (2023). *O impacto do futebol nas relações internacionais: uma análise da atuação do Catar no esporte como estratégia de projeção internacional*. Universidade Federal de Uberlândia.
- Arcelli, E., & Borri, D. (2009). *I diversi gesti tecnici del portiere di calcio della Serie A italiana* [Tese de licenciatura].
- Azevedo, P. (2011). *Periodização tática: Princípios e aplicação no treino de futebol* [Dissertação académica, Universidade do Porto].
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Barreira, D. (2013). *Análise do jogo e do desempenho no futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bawaneh, A., Abdullah, A., Saleh, S., & Yin, K. (2011). Jordanian students' thinking styles based on Herrmann whole brain model. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(9), 89–97.
- Becerra Patiño, B. A. (2019). Football: The goalkeeper within a systemic reality: A review. *MLS Psychology Research*, 2(1), 81–98. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v2i1.88>

- Bennie, A., & O'Connor, D. (2010). Coaching philosophies: Perceptions from professional cricket, rugby league and rugby union players and coaches in Australia. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 309–320. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.309>
- Biffi, M. (2005). *Come allenare l'uscita alta*. Il Nuovo Calcio.
- Biffi, M. (2006). *Come allenare il rilancio con le mani*. Il Nuovo Calcio.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015). *O treino de guarda-redes*. FPF 360.
- Cachulo, E. (2020). *Percepção dos treinadores de elite nacional sobre treino e formação de guarda-redes de futebol*[Dissertação de mestrado].
- Cachulo, E., & Mendes, R. (2019). *Guarda-redes de futebol: Treino e jogo*. PrimeBooks.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Carvalho, N. (2014). *Ensaio sobre a inter-associação estabelecida entre o sistema de crenças e convicções do treinador, os comportamentos em competição e as atitudes dos jovens face à prática desportiva* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra].
- Casanova, F., & Pacheco, R. (2020). *Futebol: Organização do jogo e treino*. PrimeBooks.
- Castellano, J., & Álvarez, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(32), 126–136. <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03203>
- Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo*. FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático dos exercícios de treino* (Vol. 2). Edições Omniserviços.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização e dinâmica de jogo*. Universidade Lusófona.

- Castro, T. (2019, março). *Jogo de pés* [Apresentação em ação de formação]. Treino Específico de Guarda-Redes, Porto.
- Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631–1641. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>
- Damásio, A. (2010). *O livro da consciência: A construção do cérebro consciente*. Temas e Debates.
- Damásio, A. (2012). *Ao encontro de Espinosa*. Temas e Debates.
- Damásio, A. (2013). *O erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano* (2.^a ed.). Temas e Debates.
- Damásio, A. (2017). *A estranha ordem das coisas: A vida, os sentimentos e as culturas humanas*. Temas e Debates.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.
- Di Salvo, V., Benito, P. J., Calderón, F. J., Di Salvo, M., & Pigozzi, F. (2008). Activity profile of elite goalkeepers during football match-play. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(4), 443–446.
- Dias, G., Mendes, P., Santos, J., Gama, J., Mendes, R., Menayo, R., Fuentes, J. P., & Dias, G. F. (2015). Cognition and action: An ecological perspective in sport. *European Journal of Human Movement*, 35.
- Faria, R. (1999). *“Periodização tática”: Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol* [Dissertação de licenciatura, Universidade do Porto].
- Ferrari, M., & Ferron, F. (2010). *Un quanto nella storia*. Calzetti & Mariucci.
- Figueiredo, L. (2012). *A preparação desportiva a longo prazo nos guarda-redes de futebol: Estudo realizado a partir de entrevistas de carácter retrospectivo com guarda-redes provenientes do futebol profissional* [Dissertação de mestrado].
- Filippi, C. (2000). *La capacità di orientamento e il senso della posizione*. Il Nuovo Calcio.

- Filippi, C. (2002). *Studio dei tempi di intervento dei portieri di calcio*.
- Filippi, C. (2006). *L'attacco alla palla*. Calzetti & Mariucci.
- Filippi, C. (2007). *Blocca il pallone*. Il Nuovo Calcio.
- Filippi, C., & Borri, D. (2016). *La tecnica del portiere*. Edizioni Correre.
- Filippi, C., & Squinzani, L. (2015). *L'evoluzione tecnico-tattica del portiere da USA 1994 a Brasile 2014*. Calzetti & Mariucci.
- Fonseca, V. (1989). *Desenvolvimento humano: Da filogénese à ontogénese da motricidade*. Editorial Notícias.
- Frade, V. (2010). *Cântico último I – Opção futebol “Metodologia I, II e III”*. FADEUP.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. D. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222(3), 653–662. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2012.03.033>
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência* [Monografia de licenciatura, Universidade do Porto].
- Gallahue, L. (2003). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Phorte.
- Gallo, C. R., Zamai, C. A., Vendite, L., & Libardi, C. A. (2010). Análise das ações defensivas e ofensivas, e perfil metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional. *Conexões*, 8(1), 16–37. <https://doi.org/10.20396/conex.v8i1.8637753>
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 97–137). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. O. Bento, & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do desporto*. Guanabara Koogan.
- Garganta, J., & Pinto, P. (1994). *O ensino dos jogos desportivos: O ensino do futebol*. FCDEF-UP.

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*.
- Gomes, C. (2017, junho). *Guarda-redes ativo ou pró-ativo* [Apresentação em conferência]. 2.^a Conferência de Treino de Guarda-Redes de Futebol: Da Partilha à Evolução, Vila Nova de Poiares, Portugal.
- Gonçalves, E. (2009). *Preferência pedal e desempenho motor em crianças e jovens futebolistas* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].
- González-Jarrín, P., Fernández-Fernández, J., García-Tormo, J. V., & Gutiérrez García, C. (2025). Neuromuscular performance of high-level football goalkeepers by age category and sex: A systematic review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(4), 398. <https://doi.org/10.3390/jfmk10040398>
- Gould, D., Pierce, S., Cowburn, I., & Driska, A. (2017). How coaching philosophy drives coaching action: A case study of renowned wrestling coach J. Robinson. *International Sport Coaching Journal*, 4(1), 13–37. <https://doi.org/10.1123/iscj.2016-0052>
- Hirtz, P., & Schielke, E. (1986). *O desenvolvimento das capacidades coordenativas nas crianças, nos adolescentes e nos jovens adultos*. Horizonte, 3(15).
- Kajtna, T., Vuleta, D., Pori, M., Justin, I., & Pori, P. (2012). Psychological characteristics of Slovene handball goalkeepers. *Kinesiology*, 44(2), 209–217.
- Lage, B. (2019). *Formação: Da iniciação à equipa B* (2.^a ed.). PrimeBooks.
- Lança, R. (2015). *Coach to coach* (2.^a ed.). PrimeBooks.
- Lança, R. (2016). *Guardiola vs. Mourinho*. PrimeBooks.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 190–206. <https://doi.org/10.1037/a0031958>
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser profissional no amador*. PrimeBooks.

- Lijnders, P. (2011). *Desenvolvimento das capacidades individuais* [DVD de formação]. FC Porto.
- Llopis, N. (2003). *El entrenamiento del portero de fútbol*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Lethole, L., Kubayi, A., Toriola, A., Larkin, P., & Stone, J. A. (2024). “Goalkeepers are players too”: Key attributes coaches look for in talented youth soccer goalkeepers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 210. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01002-4>
- Lourenço, L., & Guadalupe, T. (2018). *Liderator: A excelência no desporto* (3.^a ed.). PrimeBooks.
- Machado, A. M. (2007). Preferência pedal: Uma comparação em função da idade e da prática específica do futebol. In *Especialização em aprendizagem motora* (pp. 14–22). Universidade de São Paulo.
- Manoni, A., & Filippi, C. (1995). *Prestazioni tecnico-tattiche dei più grandi portieri del mondo*. Società Stampa Sportiva.
- Martens, R. (1990). *Successful coaching* (2nd ed.). Leisure Press.
- Martin, D. (1999). Capacidade de performance e desenvolvimento no desporto de jovens. In *Treino de jovens* (pp. 37–59). Secretaria de Estado do Desporto – Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Massafret, M. (2001). *Máster profesional en alto rendimiento: Deportes de equipo*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (1976). *Motricidade I: Teoria da motricidade esportiva sob o aspeto pedagógico*. Ao Livro Técnico.
- Mendes, Â. (2009). *Perfil do treinador de futebol de formação: Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*.
- Mesquita, I. (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp. 165–184). Edições FMH.
- Miranda, M. (2018, junho). *Modelo de treino na formação* [Apresentação em conferência]. III Conferência de Treino de Guarda-Redes de Futebol, Vila Nova de Poiares, Portugal.

- Negrisolo, R. (2000). *Le uscite: Tecnica e puntualizzazione del ruolo del portiere*. Il Nuovo Calcio.
- Neto, F. R. (2002). *Manual de avaliação motora*. Artmed.
- Oliveira, B., Barreto, R., Resende, N., & Amieiro, N. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?*. Gradiva.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem-treino do jogo* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].
- Oliveira, G. (2011). *Entrevista ao professor da cadeira Opção Futebol – FADEUP* (entrevista realizada por Xavier Tamarit).
- Oliveira, H. (2019, setembro 22). Hugo Oliveira: “Os melhores guarda-redes do mundo são o Oblak e o Ederson. Nem há volta a dar”. *Tribuna Expresso*. <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2019-09-22-Hugo-Oliveira-Os-melhores-guarda-redes-do-mundo-sao-o-Oblak-e-o-Ederson.-Nem-ha-volta-a-dar.-Tem-algo-que-so-grandes-tem-como-o-Julio>
- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). Specialist role coaching and skill training periodisation: A football goalkeeping case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 559–575. <https://doi.org/10.1177/1747954120922548>
- Otte, F. W., Dittmer, A., & West, J. (2022). *Goalkeeping in modern football: Current positional demands and strategies for future-oriented coaching*. *International Sport Coaching Journal*, 10(1), 112–123.
- Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train? An exploration of expert goalkeeper coaches’ skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1465–1473. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1643202>
- Pereira, P. (2009). *O processo de treino do guarda-redes de futebol: Da prática à teoria: Um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres* [Monografia de licenciatura, Universidade do Porto].
- Pereira, R. (2019, novembro 24). Ricardo Pereira na primeira pessoa: “Contínuo apaixonado pelo treino e desenvolvimento individual dos GRs”. *Última Barreira*. <http://ultimabarreira.com/2019/11/24/ricardo-pereira->

- Rebello-Gonçalves, R. (2015, novembro). *Metodologia global para o treino específico de guarda-redes de futebol* [Ação de formação]. Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal.
- Riera, J., Enrique, R., & Toro, O. (2012). *Sección de ciencias de la actividad física, deporte y salud*.
- Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Couture, A. L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 852–859. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.002>
- Rodrigue, F., & Kraft, E. (2017). Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success. *International Sport Coaching Journal*, 4(2), 258–259. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0030>
- Sainz de Baranda, P., Llopis Portugal, L., & Ortega Toro, E. (2005). *Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol*. Wanceulen Editorial Deportiva. ISBN 84-9823-005-5.
- Santos, F. (2019, junho 23). Fernando Santos: “Treinar uma seleção é diferente de treinar um clube”. *Jornal de Notícias*. <https://www.jn.pt/desporto/fernando-santos-treinar-uma-selecao-e-diferente-de-treinar-um-clube-10997667.html>
- Santos, I., Lage, A., Cavalcante, A., Ugrinowitsch, H., & Benda, R. (2006). Análise da assimetria nos padrões fundamentais arremessar e chutar em crianças. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(2), 188–193.
- Santos, S., Jones, R. L., & Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? The working practices of elite Portuguese coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 263–272. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.784722>
- Saraslanidis, P., Petridis, L., Galanis, N., & Bikos, C. (2022). Physical, physiological, and technical characteristics of football goalkeepers: Current knowledge and future perspectives. *Sports*, 10(11), 168. <https://doi.org/10.3390/sports10110168>

- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2022). *Performance analysis in football: A critical review and implications for future research*. *Journal of Sports Sciences*, 40(5), 1-14.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of play in the counterattack of elite football teams: A mixed method approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 411–427. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868731>
- Seirul-lo, F. (2017). Entrenamiento estructurado para deportes de equipo. In F. Seirul-lo & G. Moras (Eds.), *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Mastercede.
- Sérgio, M. (2015). *O futebol e eu*. PrimeBooks.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do desporto: Manual de curso de treinadores de desporto Grau I*. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Simões, G. G. R. S. (2018). *Relatório final de estágio na equipa de futebol iniciados A do Sporting CP – 2016/2017: O treino de guarda-redes* [Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias].
- Spínola, J. (2010). *A formação do treinador de guarda-redes* [Relatório de estágio de mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém].
- Tani, G. (2002). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: Um caso de divórcio sem casamento. In V. J. Barbanti, A. C. Amadio, J. O. Bento, & A. T. Marques (Eds.), *Esporte e atividade física: Interação entre rendimento e saúde*. Manole.
- Teixeira, L., Silva, M., & Carvalho, M. (2003). Reduction of lateral asymmetries in dribbling: The role of bilateral practice. *Laterality*, 8(1), 53–65. <https://doi.org/10.1080/713754480>

- Tobar, J. (2018). *Periodização tática*. PrimeBooks.
- Tomás, M., Robles, A., Benito, P. J., Fuentes-Guerra, G., & Robles Rodríguez, J. (2010). *The training of young football coaches in the province of Huelva*.
- Urbano Arévalo, F. J., Mancha Triguero, D., Gómez Carmona, C. D., & Gamonales Puerto, J. M. (2020). Influencia del perfil del entrenador en el diseño de tareas en fútbol-base: Estudio de casos. *Retos*, 38, 204–212. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74456>
- Vasconcelos, O. (1993). Asymmetries of manual motor response in relation to age, sex, handedness and occupational activities. *Perceptual and Motor Skills*, 77(2), 691–700.
- Vasconcelos-Raposo, A. (2019). *Planeamento do treino desportivo: Fundamentos, organização e operacionalização* (2.^a ed.). Visão & Contextos.
- Weineck, J. (1986). *Manual do treino desportivo* (2.^a ed.). Manole.
- Welsh, A. (2014). *The soccer goalkeeping handbook* (3rd ed.). A&C Black.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2011). Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 509–524. <https://doi.org/10.1123/ijsp.6.4.509>