

Curso: inteligência dos goleiros

Ribeirão Preto, agosto, 2006.

1. Objetivo

Melhorar a qualidade técnica de jovens goleiros pelo aperfeiçoamento do seu entendimento conceitual do jogo de futebol e, particularmente, da posição de goleiro. De forma intuitiva, serão apresentados um modelo conceitual do jogo de futebol e o princípio da predição-decisão. Esses conceitos levarão a regras simples de posicionamento e ação dos goleiros. Essas regras serão apresentadas teoricamente e treinadas no campo em um curso teórico-prático. A mudança de desempenho dos goleiros será avaliada pela análise de comportamento e resultado nos jogos, antes e após o curso. As aulas do curso serão filmadas.

2. Conteúdo

- Conceituar a dinâmica do jogo de futebol: tática dinâmica, ações de um jogador (movimentos elementares e seqüências de movimentos elementares), predição e decisão. A ação mais benéfica: risco x resultado.
- Ações dos goleiros. Predição e decisão dos goleiros.
- As cinco classes de ações dos goleiros: defesas de chutes, cobertura, fechamento, organização do time e reposição de bolas. Regras de posicionamento: uma tática para o goleiro.
- Treinamento no campo da tática e das regras de decisão.
- Táticas defensivas; orientação da defesa; armação de jogo.
- Análise da tática e das regras de decisão propostas em situações de jogo.
- Avaliação dos resultados

3. Recursos didáticos

- aulas teóricas
- aulas práticas: demonstração da teoria; jogos de espaço reduzido
- supervisão em treinamentos coletivos
- análise de jogos filmados
- Desenvolvimento de técnicas especiais de aquecimento e recordação, a serem aplicadas antes dos jogos oficiais.

4. Planejamento

O curso consistirá de 24 aulas de 1 hora de duração, sendo 1 hora por semana. Adicionalmente, os goleiros serão supervisionado em treinamentos coletivos e serão aplicadas técnicas especiais de aquecimento e recordação antes dos jogos. As aulas serão teóricas, práticas e de análise de jogos.

5. Aulas

Aula 1 – teórica - Dinâmica do jogo de futebol: tática dinâmica, ação individual, predição decisão, risco. As ações do goleiro. Movimentos primitivos do goleiro; movimentos do goleiro; classes de movimentos do goleiro; predição e escolha do movimento do goleiro. Exemplos.

Aula 2 - prática - apresentar a geometria de posicionamento do goleiro, usando cordas e cones. Marcar a posição ideal avançada usando cones. Apresentar a posição dos três passos.

Aula 3 - prática - fazer exercícios para a fixação das posições demarcadas na aula 2. Exercícios apenas de acompanhamento de movimentação da bola.

Aula 4 - prática - fazer exercícios para a fixação das posições demarcadas na aula 2. Exercícios com chutes ao gol.

Aula 5 - prática - fazer exercícios para a fixação das posições demarcadas na aula 2. Exercícios com troca de passes e chutes ao gol.

Aula 6 - prática - fazer exercícios para a fixação das posições demarcadas na aula 2. Exercícios com troca de passes, marcação e chutes ao gol.

Aula 7 - prática - apresentar a geometria da posição de um passo. Os chutes diagonais na posição de um passo.

Aula 8 - prática - chutes diagonais na posição de um passo. As faltas e as faltas diagonais.

Aula 9 - prática - os cruzamentos: cruzamentos de linha de fundo, curtos e longos; escanteios; bolas alçadas na área.

Aula 10 - prática - posicionamento para cobrir contra-ataques. Geometria e exercício.

Aula 11 - prática - saídas do gol para fechar atacantes. Exercícios práticos.

Aula 12 - prática - exercícios de integração.

Aula 13 - teórica - Posicionamentos da defesa e reposição de bola. O que o goleiro deve falar.

Aula 14 - prática - Posicionamento da defesa e reposição de bola.

Aula 15 - prática - Cruzamentos com obstáculos, estáticos.

Aula 16 - prática - Cruzamentos com obstáculos, dinâmicos.

Aula 17 - teórica - Chutes em curva.

Aula 18 - prática - Chutes em curva, usando bolas leves.

Aula 19 - prática - Chutes em curva, usando bolas de jogo

Aula 20 - prática - Faltas. Jogadas ensaiadas.

Aula 21 - prática - Pênaltis. Observação de vários chutadores

Aula 22 - prática - Pênaltis. Observação de vários chutadores.

Aula 23 - teórica - Análise de jogos dos atletas.

Aula 24 - teórica - Análise de jogos de profissionais.

6. Avaliação

Avaliação qualitativa dos resultados, comparando as observações antes, durante e após o curso. Ouvir opiniões dos técnicos e atletas.