

# O TREINO DOS GUARDA- REDES

- Antes de mais deve ter-se em conta que os guarda-redes (GR) têm uma influência decisiva no jogo. No entanto, a maioria dos treinadores acaba por dedicar uma pequena percentagem ao seu treino específico, o que não é de forma nenhuma coerente.

Outro aspecto importante é que, hoje em dia, quase todas as equipas de topo utilizam o GR avançado quando estão a perder (pelo menos na parte final do jogo), o que nos leva forçosamente a uma de duas possibilidades:

→ ou começamos a treinar os GR a jogar à frente

→ ou treinamos os jogadores de campo a jogar na baliza.

A minha opinião é que a segunda opção é a mais fácil e, talvez a mais eficiente. Por isso defendo que em determinados treinos, por exemplo no aquecimento, todos podem fazer exercícios específicos de GR.

- Por um lado torna-se divertido (uma forma de variar as rotinas, e evitar a saturação).
- por outro, serve para observar e escolher aquele(s) que tem mais aptidão para desempenhar essa função.

A posição específica do GR de futsal requer algumas características que se podem revelar fundamentais para um bom desempenho, aos níveis

- físico (agilidade, velocidade de reacção...)
- psíquico (tranquilidade e capacidade de liderança...)
- técnico-táctico (boa coordenação, bom sentido posicional e boa visão de jogo...).

No entanto, a falta de qualquer uma destas características não exclui ninguém à partida.

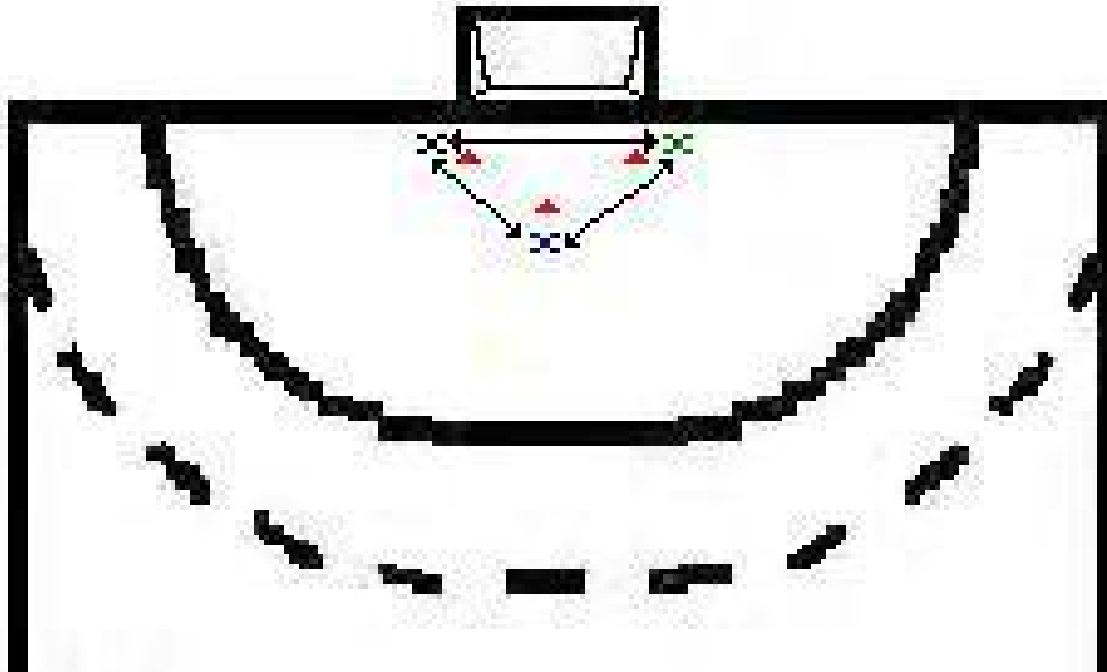
Com inteligência, GR e Treinador conseguirão sempre potenciar as características mais fortes do atleta e melhorar as mais fracas.

Para isso defendo que o treino específico do GR deve centrar-se essencialmente em 4 vertentes específicas:

# POSICIONAMENTO/DESLOCAMENTO

- Antes de mais devemos trabalhar o deslocamento lateral (sem cruzar as pernas) e com passos o mais curtos e rápidos possível, uma vez que quanto mais tempo os apoios estiverem no chão, maior é a probabilidade de o GR poder reagir a tempo (V1eV2).

Por seu lado, o posicionamento deve efectuar-se num triângulo cuja base é paralela à linha de baliza.



Os vértices preto e verde são as posições ocupadas pelo GR quando um jogador adversário, com bola, se encontra próximo da linha de fundo.

À medida que a bola for flectindo para dentro do campo, o seu deslocamento será no sentido do vértice azul.



# PAREDE

- Em situação de um jogador isolado para o GR, este só deve sair da área se estiver seguro que chega à bola antes do adversário, caso contrário sair da área significa perder a sua arma mais importante que são as mãos.

Ao manter-se dentro da área deve assumir a posição de **parede**. As pernas estão flectidas, de forma a que a bola não possa passar entre elas e os braços estão ambos elevados (uma vez que é mais rápido desce-los do que subi-los).



A maior parte dos golos sofridos pelos GR em situação de 1xGR é por entre as pernas, ou em situações em que sai precipitadamente da baliza chegando à bola depois do adversário.



Parede mal feita

# DEFESA BAIXA



- Numa situação de bola jogada no segundo poste geralmente é feito um deslocamento rápido, mais ou menos paralelo à linha de baliza, seguido de defesa baixa ([V3](#), [V4](#) e [V5](#)).

- É também utilizada em situações de 1xGR em que o opositor, tenta o drible. O GR, primeiro em posição de parede, deve manter o mais possível o equilíbrio, sem cair. Na altura da finta faz o deslocamento lateral (passos curtos e rápidos) executando a defesa baixa quando se apercebe que o adversário está a executar o remate.

- Outra das situações mais frequentes de defesa baixa é em situações de 2xGR. Este deve tentar manter-se mais perto da baliza e tentar aperceber-se do momento em que o homem da bola vai tentar passá-la ao colega, para tentar interceptá-la (V6).

- Na situação de um jogador que se isola pela ala o GR pode avançar a abafar a jogada, impedindo que a bola vá para o meio. Aqui pode utilizar a parede ([V7](#))

ou a defesa baixa ([V8](#)), consoante a necessidade.

O principal elemento a trabalhar na defesa baixa é o timing e a velocidade da queda. Quando estes não estão bem treinados, muitas vezes a bola passa por baixo da perna uma fracção de segundo antes desta chegar ao solo.

# REPOSIÇÃO

Curta (até 10 metros) → rasteira  
(V9eV10)

Média (aproximadamente 10 a 20 metros) → passe de ombro tenso e rasteiro (V11,V12eV13)

Longa (aproximadamente 20 a 30 metros) → passe de ombro em balão  
([V14](#), [V15](#) e [V16](#))

Com os pés ([V17](#) e [V18](#))

**A diversidade de exercícios no treino do GR não deve ser muita, pois as situações, em jogo, tendem a repetir-se:**

1- Jogador isolado pelo centro ou por uma ala (PAREDE). Aqui incluem-se algumas situações de inferioridade numérica em que o defesa deixa o jogador da bola para o GR e fecha a linha de passe para o outro adversário.

2- Situação de deslocamento rápido de um poste para o outro (DEFESA BAIXA).

→ Por exemplo em situações de inferioridade numérica 2x0 (V3e4)

→ ou de remates cruzados para um jogador no 2º poste (V5e6).

**Em qualquer uma destas  
situações o  
POSICIONAMENTO é a  
vertente mais importante  
para o sucesso da sua  
acção imediata (PAREDE ou  
DEFESA BAIXA).**

3- Lançamento do contra-ataque (REPOSIÇÃO) após uma defesa ou uma bola que lhe chegou rapidamente às mãos.

4- Remates de longa distância (POSICIONAMENTO). Se os níveis de concentração do GR forem bons, ele conseguirá sempre ter um posicionamento que lhe permita fazer uma defesa pouco espectacular mas, muito eficiente.



Este aspecto permite-lhe ainda a vantagem de ter muito mais situações de reposição da bola no contra-ataque em situação privilegiada.

Elimina também em grande parte o risco de um falhanço seu, resultar em golo do adversário.

5- Em situações de bola parada em que há um remate directo ou indirecto à baliza (POSICIONAMENTO) como por exemplo um canto ou um fora perto da linha de fundo.

Nestas situações e, partindo do princípio que o meu GR pode deixar a bola escapar-lhe das mãos, se o seu posicionamento for entre os postes a probabilidade de a bola ressaltar para dentro da sua baliza é muito maior do que se ele se posicionar sempre um ou dois passos para fora da baliza no sentido entre esta e a bola.



6- Quando o pivot contrário recebe a bola, na zona dos 9 metros, com o fixo nas suas costas, o posicionamento do GR deve ser numa zona próximo dos 4 metros. Isto permite um bom enquadramento no caso de ele assistir um colega que venha a entrar e, no caso de o pivot rodar para rematar, abafá-lo imediatamente ([V19](#), [V20](#) e [V21](#))

***FIM***