



# **ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE AVEIRO**

Curso de Treinadores de GR



## **Formação Teórica/Prática**

**(Tipologia: teórica 10H30' /prática 14H30')**

***“A busca da felicidade e a necessidade de realização pessoal têm sido, desde sempre dois dos projetos nos quais o ser humano coloca mais premência”***

### ***Introdução***

Desde a criação do Futebol até à maneira como o conhecemos nos dias de hoje, o guarda-redes (GR) sempre foi uma peça vital no jogo. Com a evolução do Futebol, das regras e do treino, o GR evoluiu nas suas ações e na maneira como interage com os outros elementos do jogo (colegas, adversários, bola, etc). As mudanças mais drásticas decorreram da alteração das regras, tanto da regra dos 3 passos com a bola na mão como a de não permitir que se agarrasse a bola aquando de um atraso. Isto influenciou o GR, obrigando-o a trabalhar características que anteriormente não eram requisito, como, por exemplo, o jogo de pés. Com os avanços tecnológicos, a bola e as condições dos campos de futebol modificaram-se, afetando principalmente a velocidade à qual o jogo se processa.

A visão “o gordo vai à baliza” é passado. O GR é um atleta cada vez mais completo, com características peculiares, tornando-se um “ser” especial no jogo e no treino. Até mesmo para o público, o GR é o jogador que tem como principal função impedir aquilo que de mais atrativo o jogo tem – os golos!

A principal tarefa do GR continua a ser defender, no entanto, há já a perceção de que o GR não é só aquele que defende “dentro de postes”, passando a ser também alguém capaz de antecipar situações e executar em função de uma leitura e de uma tomada de decisão. Na minha opinião, esta é a transição que acontece atualmente com o GR: a passagem do GR que tem como principal função defender para o GR que controla o seu espaço, tanto na profundidade, como cruzamentos, etc, e que é parte ativa do jogo ofensivo da sua equipa.

### **1. PLANO DE FORMAÇÃO PARA GUARDA-REDES**

O plano da ação de formação será enquadrado numa carga horária de 25 horas, homologado com dupla certificação IPDJ/UEFA, englobando os seguintes tópicos:

Parte Teórica:

- A Estruturação e organização do exercício para o treino dos Guarda-redes;
- A vertente mental e as características psicossociais do Guarda-redes;
- A planificação de um micociclo semanal e de uma unidade de treino do Guarda-redes.

Parte prática:

- O processo formativo do Guarda-redes no contexto de Academias/escolas de formação;
- O processo formativo do Guarda-redes no início da sua prática competitiva;
- O processo formativo do Guarda-redes em contexto de prática desportiva federada;
- O processo de transição do Guarda-redes entre o os escalões juniores e o escalão sénior.



## 2. PÚBLICO-ALVO DESTA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Todos os agentes desportivos e treinadores do UEFA C, UEFA B, UEFA A e UEFA Pro.

## 3. FUNCIONAMENTO DAS AULAS

As aulas (teóricas e práticas) terão lugar na ALDEIA AFA e no Auditório da Associação de Futebol de Aveiro.

A ação de formação terá início no dia 08 de julho e terminará no dia 14 de julho de 2024.

### CALENDARIZAÇÃO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO 25 Horas

| Horário                               | Horas                    | Conteúdos   | Local            | Preletor Responsável |
|---------------------------------------|--------------------------|---|------------------|----------------------|
| 08-07-2024<br>2ªfeira<br>19.30H/23h00 | 3,5<br>Horas<br>Teórica  | <b>Apresentação da ação de formação e dos formandos</b><br>O Guarda redes no futebol atual;<br>A construção/conceção do exercício   | Auditório da AFA | Silvino Morais       |
| 09-07-2024<br>3ªfeira<br>19.30H/23h00 | 3,5 horas<br>Prática     | <b>Preparação técnica específica do GR</b><br>Receção de remates a partir de vários ângulos, distâncias e trajetórias (blocos e desvios);<br>Saídas aos pés dos atacantes (mergulhos frontais e laterais);<br>Saída aos cruzamentos (impulsões e mergulhos);<br>Saídas de fora da grande área.          | Aldeia AFA       | Silvino Morais       |
| 10-07-2024<br>4ªfeira<br>19.30H/23h00 | 3,5<br>Horas<br>Teórica  | <b>A psicologia do Guarda-redes</b><br><b>A formação do Guarda-redes nas escolas de formação e no início da prática competitiva</b>   | Auditório da AFA | Silvino Morais       |
| 11-07-2024<br>5ªfeira<br>19.30H/23h00 | 3,5<br>Horas<br>Prática  | <b>Preparação técnico, tática e estratégica do GR</b><br>Reposição da bola em jogo com os membros inferiores e superiores;<br>Reposições rápida da bola para o contra-ataque ou ataque rápido;<br>Ações de antecipação às ações atacantes;<br>Ações em jogos em espaços e número reduzido de jogadores. | Aldeia AFA       | Silvino Morais       |
| 12-07-2024<br>6ªfeira<br>19.30H/23h00 | 3,5<br>Horas<br>Teórica  | <b>A planificação diária/semanal do Treino de GR</b><br><b>A formação do jovem Guarda-redes durante o percurso federado e na sua passagem para a competição sénior</b>  | Auditório da AFA | Silvino Morais       |
| 13-07-2024<br>sábado<br>9.30H/13h00   | 3,5<br>Horas<br>Práticas | <b>Preparação técnica/física específica do GR</b><br>Exercícios de destreza e reação (simples e complexa);<br>Exercícios de percepção visual e de antecipação;<br>Exercícios de força potente (pliométricos) e velocidade curta;<br>Exercícios de flexibilidade e recuperação específica.               | Aldeia AFA       | Silvino Morais       |
| 14-07-2024<br>domingo<br>9.00H/13h00  | 4 Horas<br>Práticas      | <b>Ações colectivas defensivas</b><br>Deslocamentos defensivos;<br>Compensações/desdobramentos defensivos;<br>Dobras;<br>Temporização defensiva;<br>Cortinas/Ecrãs;<br>Esquemas táticos defensivos.<br><b>Conclusões sobre a ação de formação.</b>  | Aldeia AFA       | Silvino Morais       |

## 4. CANDIDATURA E INSCRIÇÃO:

A entrega de candidatura e confirmação de inscrição de candidatos realizar-se-á entre os meses de abril e junho de 2014.

### 4.1. Limite de candidatos:

A formação decorre com a presença de um mínimo de 20 formandos, sendo estes escolhidos de todos os processos de inscrição/candidatura devidamente instruídos, que derem entrada até aos prazos determinados.

### 4.2. Valores de Candidatura e Inscrição:

- Taxa Candidatura e Formação: 100,00 € (cem euros + 23% IVA)
- Taxa de Emissão do Diploma Formação contínua UEFA/IPDJ: 10,00 € (dez euros com iva incluído)