



Treino de guarda-redes sub-10 a sub-13

Plano de 50 minutos sem treinador de guarda-redes

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

DATA

GUARDA-REDES

O plano de 50 minutos

Seis blocos, uma bola por par, uma baliza, alguns cones.

- ☐ Pega em W após ressalto (5 min): bater a bola no chão, agarrá-la no salto e proteger junto ao peito
- ☐ Receção de bola rasteira a pares (8 min): corpo atrás da bola, fechar as pernas
- ☐ Queda suave a partir dos joelhos (8 min): de lado sobre a bola a rolar, rápido de novo em pé
- ☐ Turn and receive (7 min): agarrar, devolver, virar já para o segundo lançador
- ☐ 1 contra 1 pelas balizas de cones (10 min): empurrar o atacante para fora, agarrar com duas mãos
- ☐ Jogo reduzido com bónus (12 min): o guarda-redes participa e inicia o jogo com o pé

Pontos de coaching

Cinco indicações que devem ficar em cada sessão.

- ☐ Pega em W: polegares quase a tocar, sem sobrepor
- ☐ Pôr sempre o corpo atrás da bola
- ☐ Ao cair, nunca travar com o cotovelo
- ☐ No 1 contra 1, ficar em pé o máximo de tempo possível
- ☐ Aquecer as mãos antes do primeiro remate forte

Evita os erros frequentes

O que mais trava o desenvolvimento sem treinador de guarda-redes.

- ☐ Treinar cruzamentos e bolas altas com regularidade, não só remates
- ☐ Deixar o guarda-redes jogar no campo até aos sub-13, não especializar cedo
- ☐ Aquecer as mãos antes do primeiro remate forte
- ☐ Primeiro o movimento, depois a velocidade, depois a distância

