

# ESTÁGIO DE GUARDA-REDES PÁSCOA 2006



Realizado no



**Clube União Micaelense**  
Ponta Delgada, São Miguel, Açores

**Técnica:**.....Christina Klein  
**Responsável em São Miguel:** .....Pedro Jorge Cabral, Clube União Micaelense  
**Coordenador do estágio:**..... António César Gaspar, ACR Gulpilhares

### **Objectivos do estágio:**

O que se pretendia era que no fim de estágio soubessem como trabalhar com guarda-redes nos diversos escalões etários, com princípios, técnicas e exercícios que permitam no futuro conseguir melhor qualidade nos guarda-redes que quase somente fazem trabalho integrado no trabalho de campo dos avançados.

### **Documentação entregue:**

- Cópias dos relatórios do trabalho que foi feito até agora em Gulpilhares nas escalões infantis
- Observações específicas dos GRs de Gulpilhares
- Relatórios de estágio em São Miguel
- Observações específicas dos GRs de União Micaelense
- “Unidades principais dum treino de Guarda-Redes”

### **Tempo de Treino:**

**Início do estágio:** 11-Abr-2006

**Fim do estágio:** 18-Abr-2006

Terça-Feira, 11	1º treino:	17h00 - 18h00
	2º treino:	19h30 - 21h00
Quarta-Feira, 12	1º treino:	16h45 – 18h45
	2º treino:	21h00 – 22h30
Quinta-Feira, 13	1º treino:	17h00 – 18h00
	2º treino:	18h00 – 21h00
Sábado, 15	17h00 – 19h00 Torneio final 3x3	
Terça-Feira, 18	1º treino:	19h00 – 21h00

**Tempo total:** 12h00

### **Material usado:**

Bolas de hóquei em patins  
Bolas de basquetebol  
Bolas de ténis  
Raquete de ténis  
Bolas de futebol  
Pinos  
Setiques

## **Estrutura dos treinos em geral:**

- aquecimento geral em patins
- alongamento (específico)
- aquecimento específico: fazer jogos que permitam trabalhar a posição de guarda-redes
- treino específico leve (técnica, tática,...)
- treino específico forte (força, velocidade,...)

## **Estrutura dos treinos especificamente:**

(documentos entregues ao Prof. Pedro Jorge Cabral)

### **Observações gerais:**

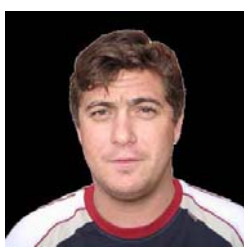
- muita vontade
- querem aprender
- querem mexer-se
- um bom ambiente de grupo:um ajuda o outro  
um apoia o outro  
um anima o outro  
...
- Querem brincar
- não há problemas com as diferenças de idade
- as vezes usam a mão direita com 3º apoio para se deslocar...  
**MAL! PIOR! PÉSSIMO!**  
**!As luvas têm que ficar libertas para defender!**
- Gostam de jogar com o joelho direito no chão... eles tem de perceber que não se podem SENTAR na baliza...  
Na verdade exige muito mais força (específica) estar na baliza do que jogar ao campo...
- Porque não usam mais as caneleiras para defender/tapar a baliza?

### **Observações específicas:**



#### **Rui Nelson:**

...quase não vi nada...



#### **Ricardo "Velha" Possidónio:**

- só falta atletismo
- sabe muito, pensa muito em erros,...
- tem bons reflexos!!!
- Tem ideias "novas" ...Diferente! Criatividade!
- pode usar o seu saber para ensinar os miúdos... os outros olham para ele!



### **Bruno Cabral:**

- só joga 2 anos na baliza!!!
  - Já é um GR excelente
  - ainda falta a “força específica” de GR
  - tapa bem a baliza com o seu tamanho
  - podia posicionar-se um pouco mais a frente na baliza
- tem reflexos muito bons
- ainda não tem a “sua forma” de defender
- as vezes... quando leva remates muito fortes... tira a cabeça... Vai lá buscar a bola, miúdo!



### **Joao Vital:**

- bom GR!!!
  - tem um “perfil” como é necessário para um GR
  - tem atletismo
  - quando os movimentos forem mais rápidos tem problemas de acompanhar a bola... problema: joelho direito colado num ponto de chão...
  - as vezes (por causa de joelho) não consegue reagir...
- resultado: a bola (às vezes) bate nele e não é ele que busca a bola
- a sua perna esquerda é muito rápida no movimento para cima... só que às vezes mais rápido do que a bola... se usar também a perna direita o problema será resolvido!
- Se conseguir levantar a bunda quando busca a bola no angulo em cima da mão de estique defenderá melhor as bolas em esse canto...



### **Diogo Pacheco:**

- tem muito vontade
  - pode usar mais o seu tamanho (sobee e volta na baliza)
  - ainda precisa mais treino de deslocação (especial nos movimentos curtos)
  - usa a mão direita com 3º apoio
  - 1º deslocamentos é trabalho das pernas!
  - 2º as pernas têm de ficar libertos para defender!
- As vezes deixa cair a mão esquerda... ! Ela tem de acompanhar a perna!



### **Tiago Bettencourt:**

- é muito atlético
  - joga muito pouco tempo na baliza... ainda tem problemas de tapar bem a baliza... problemas iniciais... claro
  - ainda não se adaptou bem na baliza... quando os movimentos forem mais rápidos está a procurar a sua posição ideal...
- tem que usar o seu corpo todo
- tem tudo o que um bom GR precisa. Paciência!



### **Pedro Soares:**

- faz tudo bem!
- só uma coisa podia ser melhor: a FLEXIBILIDADE nas pernas
- tem boas reflexos
- não tem medo
- “boas idéias” (ele faz sem pensar como fazer)
- não está fixado numa mania de defender
- Se continuar trabalhar/brincar na baliza vai ser um grande!!!



### **César Oliveira:**

- não tem medo!
- ainda tem de adaptar-se melhor na baliza
- tem de ser mais animado para mexer-se (é um problema normal... é a parte mais difícil) ...p ex.: ele deixa as vezes os dois joelhos no chão
- ainda falta “força específica” mas isso vem com tempo!
- tem um bom potencial



### **Rodrigo Farias:**

- Muito bom!
- boa patinagem de cócoras
- gosta de brincar
- tem calma
- podia usar mais as caneleiras
- ainda se mexe um pouco devagar... falta só “força específica”

### **Conclusões:**

Entreguei vários exercícios como treinar GRs em diferentes escalões. Também mostrei uma forma lúdica de treinar factores específicos. Além disso tentei descobrir os pontos mais fracos de cada um dos atletas.

Todos os atletas mostraram muita vontade de treinar e sentiam a alegria de fazer desporto. Nunca desistiram quando já estavam muito cansados. Mostravam a vontade de “brincar” defender.

A força de grupo é enorme e um desfruta do outro.

### **Nota final:**

Quero pedir desculpa por tudo aquilo que me possa ter esquecido, cada nota, cada exercício, cada ponto que não foi escrito...

Encontrei um grupo muito amigável e senti-me bem vinda não só no clube mas também na ilha, na casa. Passei um tempo inesquecível e quero agradecer-vos por tudo.

Os miúdos merecem uma boa formação e tentei fazer o meu melhor.

Obrigada por tudo!

*Christina Klein*