



Desenvolvimento do Futebol Mundial



MANUAL DO GOLEIRO DE FUTSAL

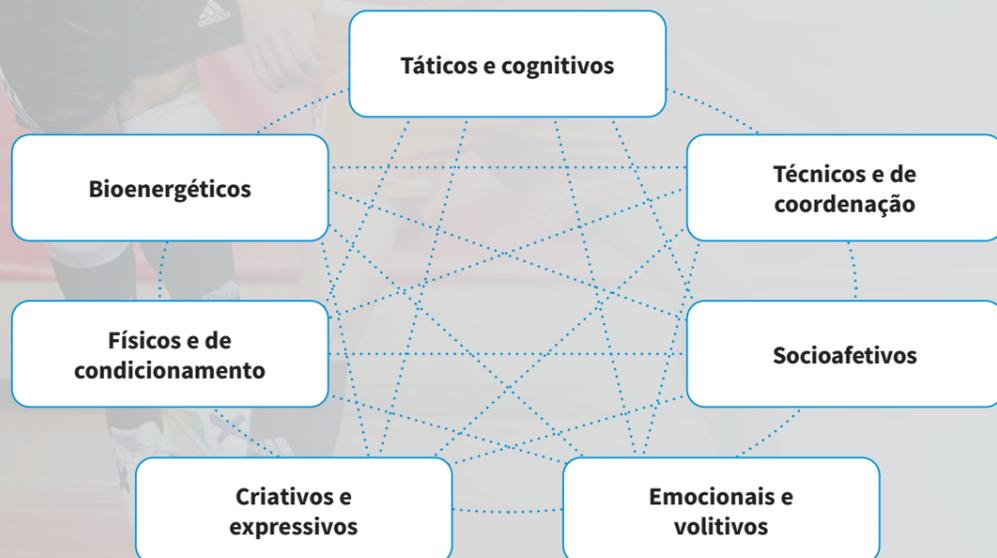
01 Introdução	04
02 Formação do jogador	06
03 Relação entre tática e técnica	08
04 Comportamentos táticos com a posse da bola	14
4.1 Concentração	15
4.2 Reposição de bola	15
4.3 Finalização	17
4.4 Jogadas de bola parada no ataque	17
05 Comportamentos táticos sem a posse da bola	18
06 Comportamentos defensivos em jogadas de bola parada	28
07 Técnicas específicas	34
08 Ações técnicas com a posse da bola	36
09 Ações técnicas sem a posse da bola	44
9.1 Antes da intervenção direta	45
9.2 Posição básica	47
9.3 Contato com a bola	49
9.4 Depois da intervenção direta	54
9.5 Forma corporal	55
10 Metodologia	66
10.1 Recomendações metodológicas	72
10.2 Parâmetros da atividade ou tarefa	73
11 Conclusões	74
12 Planos de treino	76



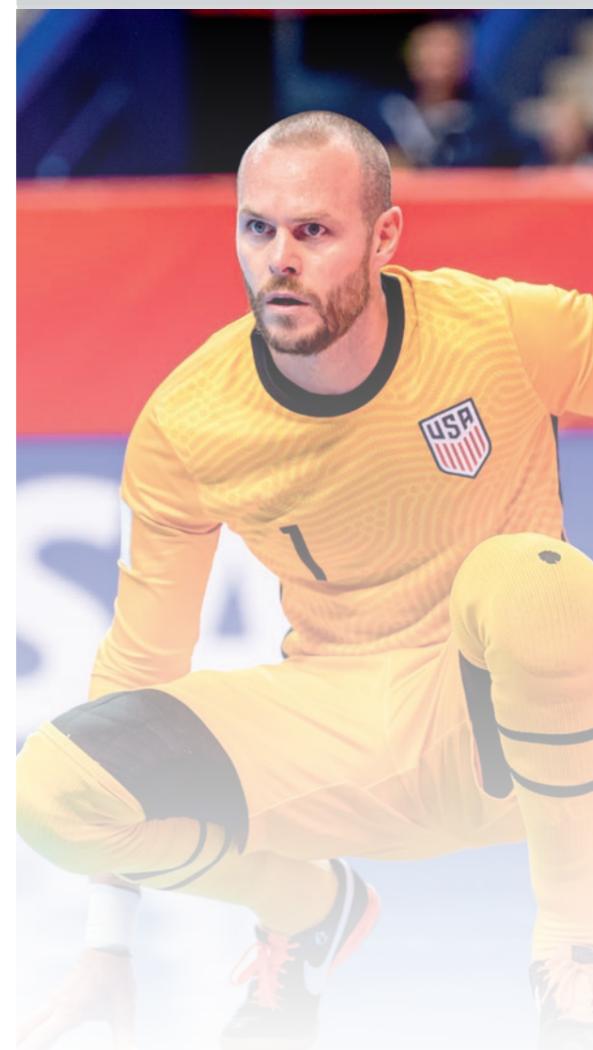
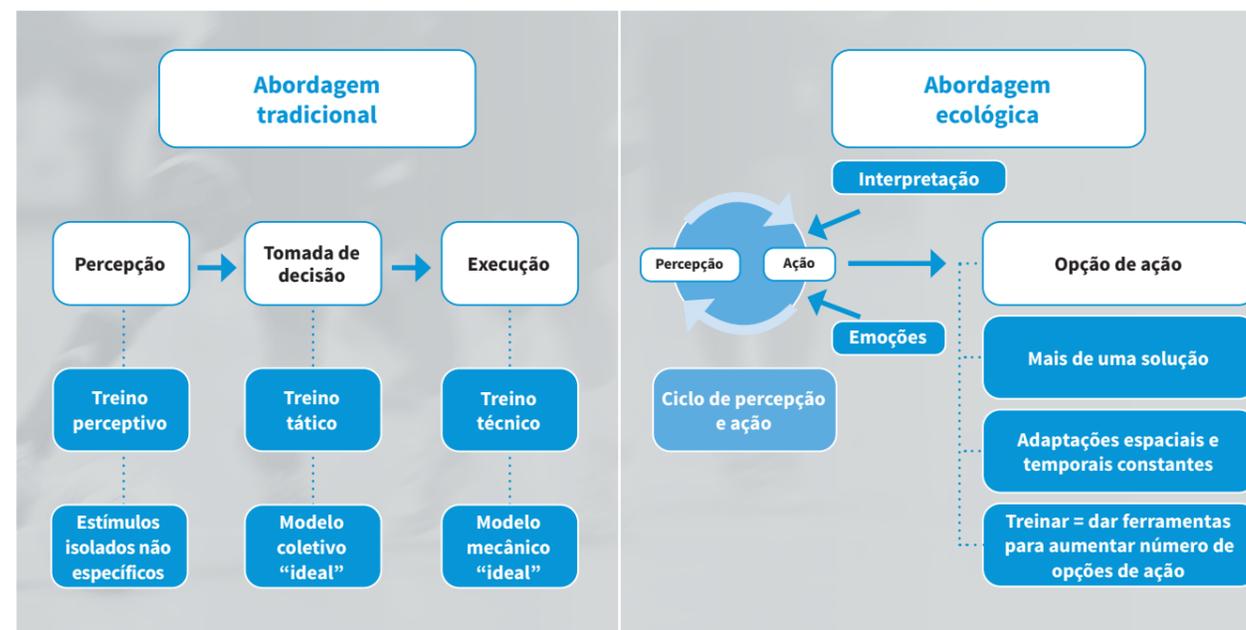


O goleiro de futsal é um atleta cuja formação consiste em vários aspectos aos quais um técnico deve prestar atenção para criar um ambiente de treino que permita que ele realize todo o seu potencial. Esses aspectos se encaixam nas seguintes categorias: técnica, emocional e volitiva, socioafetiva, física e de condicionamento, tática, bioenergética, e criativa e expressiva. Todas essas áreas estão interconectadas e se expressam como um todo que é muito maior que a soma das suas partes — isto é, o futsal como um todo — e determina como um goleiro atua durante a prática da modalidade. Embora esses elementos se manifestem holisticamente, como técnico, é sua tarefa identificar as necessidades do goleiro, focando nas que exigem atenção e tentando abordá-las de forma específica, para que todas permaneçam em equilíbrio, minimizando assim qualquer possível deficiência. Nosso foco neste manual de treinamento são os aspectos táticos e técnicos.

Aspectos da função do goleiro



O futsal é um esporte coletivo de invasão que exige não só técnica, mas também conhecimento tático para tomar boas decisões. Um goleiro inteligente deve conseguir identificar as diferentes situações de uma partida, tomar decisões apropriadas para cada uma delas e aplicar a técnica com eficácia.



Além de ser um especialista, um goleiro tem que conhecer as Regras do Jogo do Futsal da FIFA e se adaptar continuamente a cada evolução tática ocasionada por qualquer modificação nelas. Nos últimos tempos, essas modificações possivelmente tiveram um impacto maior sobre o goleiro do que sobre os jogadores de linha. As mudanças resultaram em que o goleiro desempenhe uma função de destaque durante a fase com a posse da bola.

O goleiro de futsal está evoluindo para se tornar o jogador mais completo e versátil de uma equipe, porque, além das habilidades técnicas exigidas pela função, ele tem que dominar as habilidades tradicionalmente atribuídas aos jogadores de linha.

O goleiro se tornou particularmente importante e cada uma das suas ações — seja com ou sem a posse da bola — tem mais impacto sobre o resultado de uma partida. Isso fica demonstrado pelo alto nível de responsabilidade que a função do goleiro implica, desde a base até a categoria adulta, onde sua influência tática afeta toda a equipe.

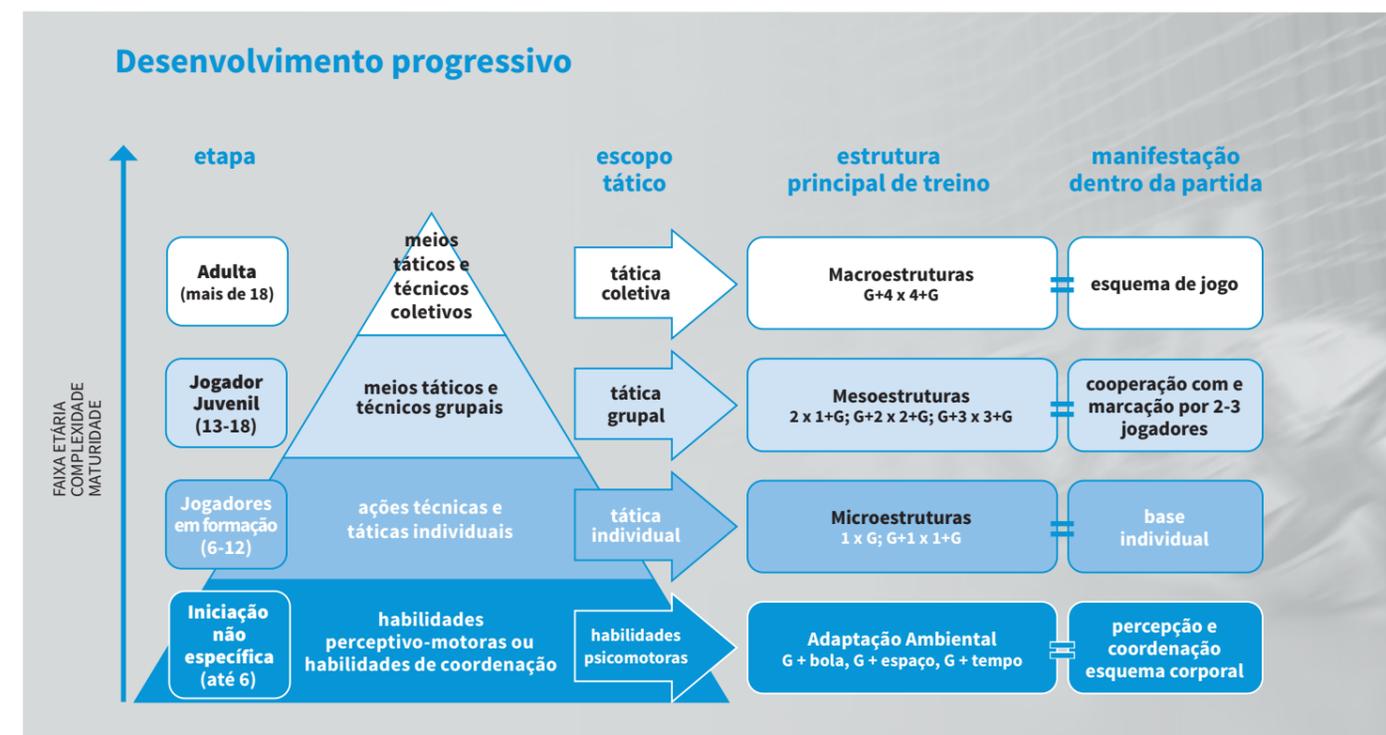
Assim como acontece com os jogadores de linha, a trajetória formativa de um goleiro de futsal inclui diversas etapas. No início, não se deve esperar que os jogadores mais jovens nem os seus técnicos ponham muita ênfase nas posições específicas em quadra. Por exemplo, um jogador de 9 anos não entende o futsal suficientemente bem nem tem a experiência necessária para avaliar qual é a sua melhor posição e em qual delas ele se encaixa melhor. Porém, vemos como as crianças dessa idade são influenciadas por figuras que servem de modelo para elas, sejam um jogador famoso ou um familiar influente, e o impacto disso sobre a escolha de uma posição. Os jogadores mais jovens que experimentam o futsal pela primeira vez deveriam ter oportunidades e experiências mais abrangentes, que dessem a eles uma noção sobre todas as posições, incluindo a do goleiro. Expondo os jogadores a uma ampla gama de oportunidades de aprendizado, às características técnicas de cada posição e à possibilidade de desenvolver as habilidades e capacidades necessárias, oferecemos a eles uma base motora e de habilidades a ser trabalhada, sem cair no erro de especializá-los precocemente. Em vez disso, eles se beneficiam com o investimento adequado em sua futura participação e função no futsal.

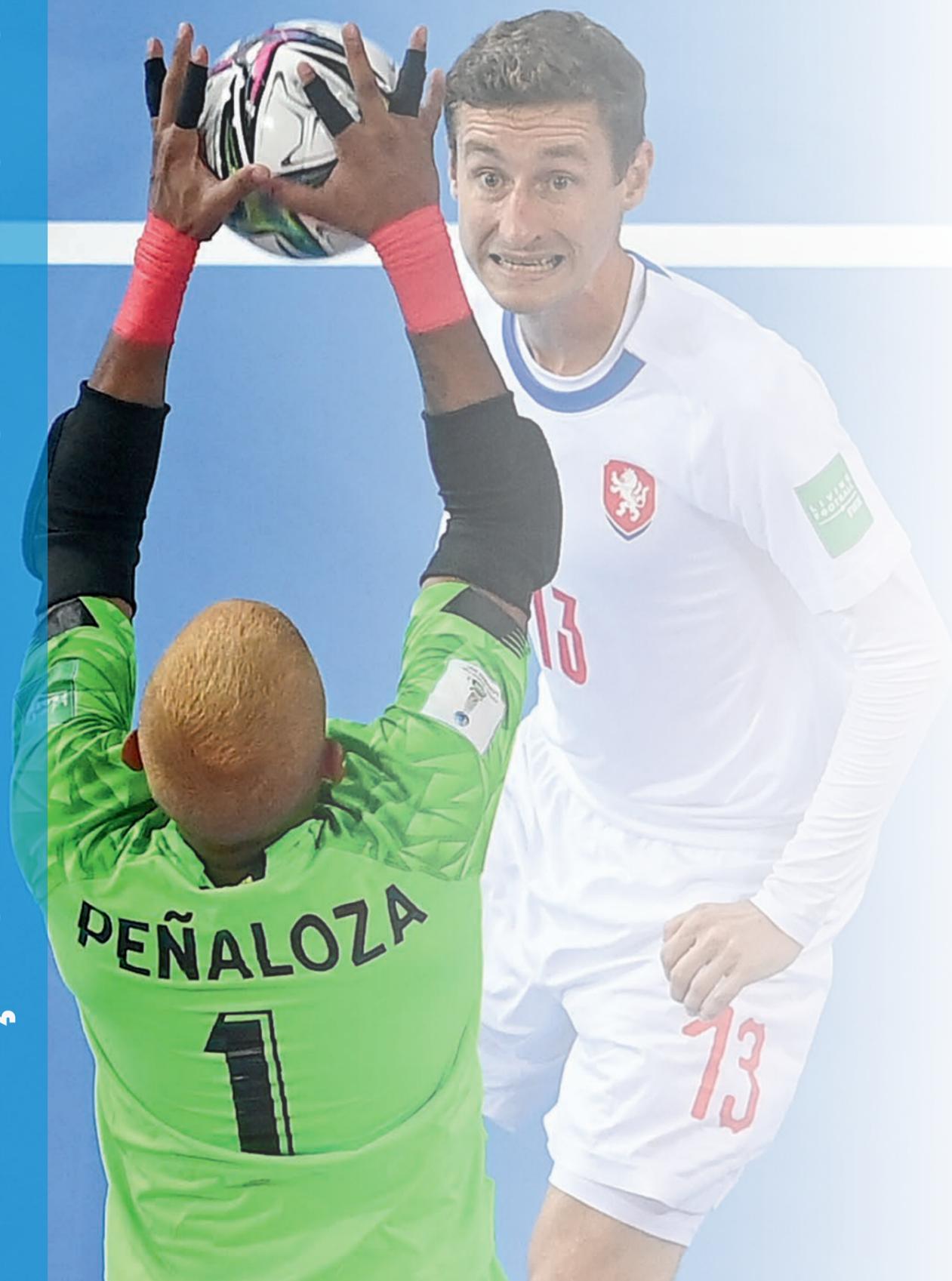
Na etapa do jogador em formação (6 a 12 anos), o foco deve estar no desenvolvimento de técnicas básicas e específicas, e em garantir ao mesmo tempo que os treinos tenham uma conexão com os jogos e sejam pertinentes a eles. Essa é a etapa em que a base individual tem que ser desenvolvida.

Na etapa do jogador juvenil (13 a 18 anos), quando a técnica básica já foi entendida e desenvolvida, o goleiro pode ser exposto a situações táticas mais complexas, que envolvam uma variação e uma dificuldade maiores, e exijam uma maior capacidade de tomar decisões e a habilidade de lidar com desafios, com o objetivo de obter resultados positivos.

Na etapa adulta (mais de 18 anos), conforme o goleiro vai alcançando a maturidade, fica evidente quem se desenvolve cedo ou tarde. Alguns optam por praticar o futsal simplesmente por recreação, enquanto os jogadores mais proficientes com frequência tomam o caminho rumo ao profissionalismo. Ao longo dessas etapas formativas, é vital que um jogador que sonha em ser goleiro de futsal seja exposto a todas as ferramentas técnicas necessárias para entender o esporte e aos resultados técnicos necessários para conseguir jogar futsal e se divertir com ele — seja puramente por recreação ou no futsal profissional —, ainda que com exigências e níveis de competitividade diferentes.

No processo formativo, as etapas, idades, estruturas de treinamento e elementos táticos e técnicos não devem ser considerados aspectos isolados, mas elementos flexíveis que podem variar de acordo com o nível de maturidade do goleiro. A passagem de uma etapa para outra é fruto de um avanço gradual, alcançado por meio da combinação do conteúdo dos treinos com a evolução de cada elemento inter-relacionado





A tática e a técnica são características do futsal que coexistem e são interdependentes. O elemento tático se reflete nas intenções e comportamentos que o goleiro de futsal exhibe em cada uma das suas intervenções, enquanto o elemento técnico fica evidente nas ações que ele realiza. A tática está relacionada com a percepção do ambiente (ler a situação para antecipar o que pode acontecer) e com a capacidade de tomar decisões no decorrer da partida. A técnica é a execução que influencia a intenção tática. Podemos dizer que a tática e a técnica são dois lados da mesma moeda. São duas perspectivas da mesma realidade indivisível e só as separamos com a finalidade de entendê-las e estudá-las.



Para um goleiro de futsal, a tática tem três dimensões:

Individual: as ações realizadas pelo goleiro e os comportamentos adotados por ele. A importância de entender a tática do ponto de vista individual é fundamental para a eficácia de cada intervenção. O senso tático e as habilidades técnicas individuais permitem que o goleiro se adapte, com frequência instantaneamente, às circunstâncias em transformação na partida para ser eficaz na equipe.

Grupal: quando o goleiro interage com outros — isto é, quando coopera com um jogador ou com grupos de dois ou três companheiros de equipe ou lida com as ameaças da interferência de dois ou três adversários.

Coletiva: abrindo o foco, o goleiro se torna uma peça do esquema ou sistema de jogo da sua equipe e não deve ser considerado isoladamente.

O senso tático individual e a interação tática grupal com frequência se integram perfeitamente. Apesar de podermos considerá-los conjuntos separados de habilidades, eles estão incorporados no fluir do jogo, sem nenhuma separação entre si a não ser quando identificamos uma ação individual que leva a um resultado coletivo. Quando o objetivo é analisar as ações ou comportamentos individuais de um goleiro de futsal para dar a ele um feedback diretamente relacionado com os fundamentos, a intervenção deve se focar unicamente no goleiro. Por outro lado, se a intenção do feedback é ter um impacto mais amplo, sobre todo o grupo, analisando as ações do goleiro no jogo como um todo, será preciso abrir o foco para observar como ocorrem as interações entre todos. Isso porque o goleiro não joga isolado e suas ações dependem das do resto dos jogadores. O jogador sem a posse facilita muito as decisões tomadas pelo jogador que tem a bola — neste caso, o goleiro. Por isso, sempre vale a pena lembrar que o goleiro é somente uma parte do resultado, mesmo que seja uma parte significativa.



A técnica pode ser descrita como o conjunto de ferramentas necessárias e como a execução e a variação de uma série de ações realizadas pelo goleiro de futsal para conseguir pôr em prática as suas intenções táticas. Em qualquer momento após um jogador fazer a leitura da situação do jogo, a escolha da técnica adequada para tornar realidade um resultado percebido como possível é o que leva à habilidade. Essas ferramentas são influenciadas pela variabilidade e a aleatoriedade da dinâmica do jogo, e suas características diferenciadoras são definidas da seguinte maneira:

Variáveis: quando o goleiro faz uma intervenção, sua intenção tática específica, levando em conta o adversário, impacta sobre a sua resposta para cada situação. No futsal, não existem duas situações completamente iguais. Como as condições mudam constantemente, a técnica que resolve os problemas relacionados com determinada situação também deve mudar.

Adaptativas: uma dinâmica de jogo em contínua transformação exige que o goleiro seja flexível na execução de uma técnica básica previamente adquirida, modificando-a e ajustando-a às necessidades específicas da situação. Outra característica diferenciadora desse tipo de técnica é a probabilidade de que existam soluções diferentes para cada problema apresentado por uma situação, o que exige lembrar experiências anteriores para pôr a solução em prática.

Pessoais: dependendo das suas características físicas, antropométricas e cognitivas, cada goleiro procura resolver uma situação da própria maneira, usando as ferramentas técnicas mais adequadas às suas características pessoais e aos seus pontos fortes. Não consideramos que exista uma técnica pessoal padronizada para todos os goleiros que independa das características individuais deles.

Elementos táticos e técnicos

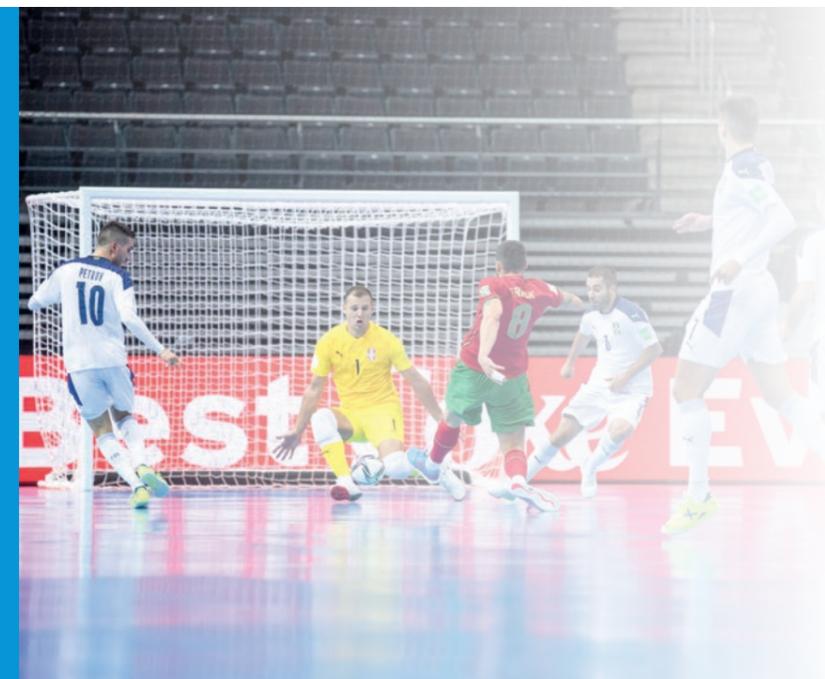
Individuais
táticos e técnicos
(MICRO)

Grupais
táticos e técnicos
(MESO)

Coletivos
táticos e técnicos
(MACRO)

Seja qual for a ferramenta técnica utilizada, a escolha dela deve estar focada em minimizar o esforço físico e cognitivo, e reduzir o risco de lesão, mesmo que a finalidade da técnica seja alcançar o objetivo tático pretendido. Porém, provavelmente isso seja mais fácil de falar do que fazer, já que, devido à velocidade do futsal, às vezes é necessário reagir em uma fração de segundo. Isso evidentemente está relacionado com o nível de jogo e de habilidade de cada goleiro e é algo que, conseqüentemente, vai sendo desenvolvido ao longo de cada etapa formativa.

O futsal é um jogo de invasão fluido, em que existem espaços que são atacados e cedidos, muitas vezes de forma equilibrada, mas outras também de forma desequilibrada.



Dada a dinâmica do futsal, qualquer intervenção do goleiro — seja com ou sem a posse da bola — pode se enquadrar em uma das quatro fases a seguir:

- **Fase preventiva:** o foco do jogo não ameaça imediatamente a posição do goleiro e a situação não indica que ele tenha que intervir imediatamente. No futsal, o jogo muda em um piscar de olhos. Por isso, o goleiro deve acompanhar diligentemente o desenrolar do jogo, se posicionar adequadamente em cada fase dele e estar pronto para fazer uma intervenção quando o foco do jogo mudar.
- **Fase de alerta:** o foco do jogo se aproxima do goleiro, o que significa que a consciência do seu próprio estado físico e mental deve aumentar em relação à fase anterior, já que a probabilidade de fazer uma intervenção aumenta consideravelmente.
- **Fase de intervenção direta:** o jogo se aproxima do goleiro, que se torna o foco principal e se envolve diretamente nele, defendendo quando não tem a posse e criando o jogo quando está com a bola.
- **Fase da consequência:** a intervenção do goleiro produz uma consequência, como espalmar a bola ou fazer uma defesa, o que pode dar a posse de volta ao adversário. O resultado dessa ação pode tirar o foco do goleiro ou mantê-lo sobre ele, forçando-o a fazer uma intervenção imediatamente em seguida. Quando recupera a posse, o goleiro também pode produzir uma consequência — por exemplo, dando um passe para um companheiro.

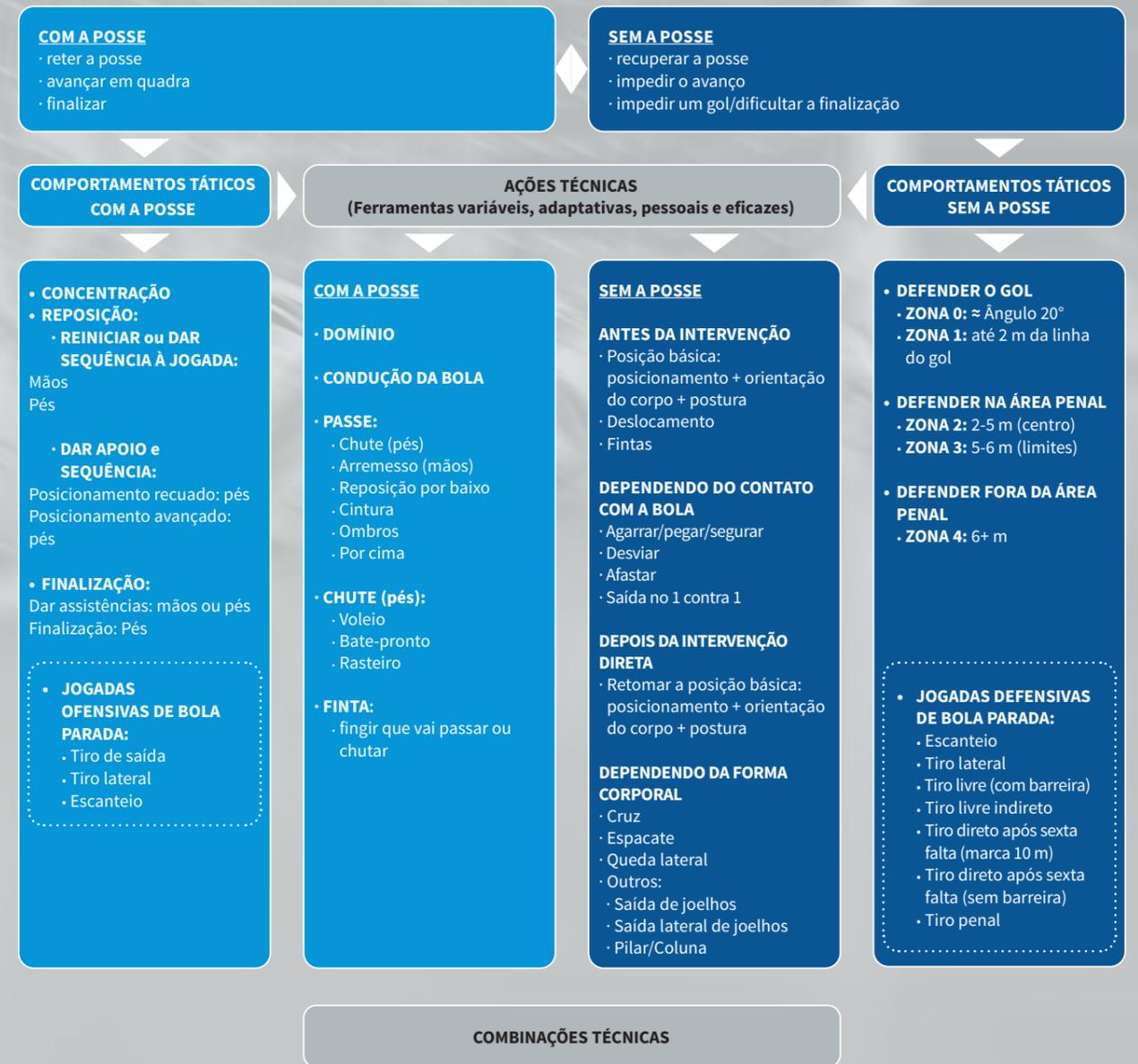
Levar essas quatro fases em consideração no momento de criar exercícios práticos para os treinos, tanto com a posse da bola quanto sem ela, e analisar todas as intervenções do goleiro durante uma partida permitem ao técnico compreender essas intervenções de forma completa e realista. Apesar de que podem e devem se concentrar em uma dessas quatro fases em algum momento, os treinos devem sempre se inserir no contexto da partida como um todo.

Neste manual de treinamento, o nosso objetivo é resumir os aspectos relacionados com os goleiros para compilar e relacionar entre si todas as ações técnicas e táticas que ele pode realizar durante uma partida. Esse resumo procurará identificar as opções básicas de um goleiro, diferenciando-as de acordo com a fase do jogo em que ele está envolvido — isto é, dependendo de a sua equipe ter ou não a posse de bola.

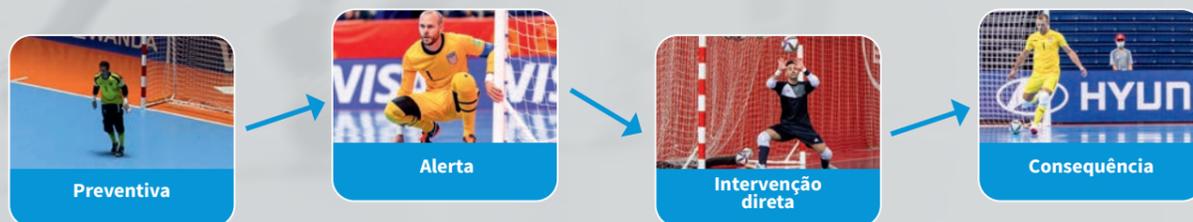
Os princípios gerais do jogo, que são comuns à maioria dos esportes coletivos com características estruturais parecidas com a do futsal, servem de ponto de início para essa classificação. Nela, podemos distinguir:

- os comportamentos táticos que o goleiro adota tanto no ataque quanto na defesa, entendidos como as suas intenções quando faz uma intervenção — isto é, quando realiza uma ação dentro do jogo; e
- as ferramentas técnicas que permitem transformar essas intenções táticas em realidade, tornando possível implementá-las durante a partida.

Princípios gerais do futsal



Fases dinâmicas do jogo



O que é mais importante, essa classificação — isto é, as facetas do jogo — se aplica a qualquer idade e categoria porque define os elementos comuns presentes no futsal, independentemente da categoria. Ela abrange todas as ações, comportamentos e situações que um goleiro de futsal pode enfrentar durante um treino ou partida. Consequentemente, todo goleiro, independentemente de suas características físicas, idade, nível de desenvolvimento motor e de especialização, senso espacial e temporal etc., pode utilizar ou recorrer a alguns desses elementos, ou todos eles, em maior ou menor medida, adaptando-os à situação de jogo. Generalizando, isso pode ser expresso como a auto-organização de um goleiro de futsal.

O conteúdo do treino deve ser pensado tanto no contexto dos macrociclos quanto no dos mesociclos, incluindo todos os aspectos que compõem uma temporada completa. Esse é um processo conjunto do técnico, do jogador e de toda a equipe, para garantir que exista um objetivo formativo baseado em um processo e que a trajetória formativa prescrita para os jogadores e seguida por esse objetivo possa ser personalizada ou adaptada para se adequar às necessidades deles.



4.1 Concentração

O goleiro de futsal está sempre concentrado no jogo e, muitas vezes, é o único jogador que tem uma visão completa da partida, devido ao fato de estar posicionado atrás dos outros jogadores. Mesmo que ele não esteja diretamente envolvido na jogada, uma partida pode mudar em um instante, devido ao tamanho da quadra e a velocidade com que a bola se move. Isso exige uma preparação e aplicação mental constantes para fazer uma intervenção e responder às mudanças no jogo.

Um dos aspectos técnicos da formação de um jogador de futsal é o lado psicológico da modalidade e, ainda mais importante, a aptidão mental e o estado de ânimo do jogador durante cada período da partida. O estado físico e mental que um goleiro deve exibir, independentemente de a sua equipe ter a posse da bola, é vital para obter bons resultados. Essa concentração e a prontidão para se envolver na partida permite que o goleiro de futsal esteja preparado para intervir com eficácia, seja no ataque ou na defesa. Assim como na maioria dos jogos de invasão, as transições no futsal são constantes e imprevisíveis. Portanto, a concentração é essencial para que o goleiro se mantenha física e mentalmente conectado com a partida e esteja preparado para fazer o apoio no ataque ou na transição do ataque para a defesa, com frequência em um piscar de olhos.

Para intervir nesses momentos, o goleiro, assim como todos os jogadores, cresce recorrendo ao conhecimento “sobre” o jogo e “dentro” do jogo. Assim, consegue ler como a partida flui, prever os desfechos de uma situação antes de eles acontecerem, se preparar para vários resultados possíveis e reagir conforme o caso.



4.2 Reposição de bola

A capacidade de um goleiro de futsal de repor a bola em jogo de forma segura e eficaz é um aspecto cada vez mais primordial para a dinâmica de jogo. Com os dados extraídos das partidas, podemos interpretar estatisticamente que o goleiro desempenha um papel fundamental na reposição da bola em jogo e é um componente ativo na previsão da construção das jogadas de ataque. As Regras do Jogo do Futsal da FIFA diferenciam entre as seguintes situações principais:

Repor a bola ou dar sequência ao jogo: é o que o goleiro faz depois de recuperar a posse após uma tentativa de finalização do adversário ou após qualquer situação em que o último jogador a tocar na bola era um adversário. As Regras do Jogo do Futsal da FIFA determinam que a reposição seja executada com as mãos no caso de um arremesso de meta.



Fazer o apoio e dar sequência ao jogo: ocorre quando o goleiro recebe um passe de um companheiro de equipe e espera-se que ele dê sequência à jogada usando os pés. Essa situação pode ser classificada em duas categorias, dependendo de onde ele recebe o passe e da sua intenção de dar sequência à jogada assim que detém a posse da bola:

- **Posicionamento recuado:** o goleiro recebe a bola perto do próprio gol e dá sequência à jogada com um passe.
- **Posicionamento avançado:** o goleiro recebe a bola longe do próprio gol e avança até a quadra do adversário, se tornando assim mais um jogador de linha. Então, participa da construção da jogada de ataque da sua equipe.



4.3 Finalização

A ameaça ofensiva representada pelo goleiro não deve ser subestimada; pelo contrário, é um aspecto a ser incentivado. Quando o goleiro recupera a posse da bola e o gol adversário está desprotegido, pode surgir a chance de dar um chute direto. Isso pode acontecer quando o adversário opta por jogar com o goleiro-linha — isto é, atacar com o seu goleiro, que desempenha o papel de um jogador de linha. Nessa situação, o goleiro adversário pode decidir se dá início a um contra-ataque passando a bola para um companheiro ou se ataca diretamente o gol adversário, com um chute ou uma ação de contra-ataque iniciada por ele mesmo e que o leva a chutar a gol.

4.4 Jogadas de bola parada no ataque

As Regras do Jogo do Futsal da FIFA permitem que o goleiro cruze a linha central tanto para participar de jogadas com a bola em movimento quanto de escanteios, tiros laterais ou tiros de saída. Porém, a presença dele na quadra de ataque com frequência surpreende, já que, apesar de que é possível considerá-la uma forma de dar sequência ao jogo fazendo o apoio para os jogadores de linha, essa presença também representa um risco. É fundamental diferenciar entre o papel do goleiro nas jogadas de bola parada e nas jogadas com a bola em movimento.



Os comportamentos táticos, as ações e a noção do que acontece ao redor do goleiro são primordiais quando a sua equipe não tem a posse da bola, e devem se basear nos princípios de atrasar o avanço, fechar os espaços e desviar o ataque. No entanto, acima de tudo, o objetivo tem sempre que ser recuperar a posse da bola. Esses comportamentos são evidentes, mas as ações adequadas para o goleiro devem se coordenar com as dos companheiros de um modo que exige recorrer à memória reativa quando nem a comunicação verbal nem a visual forem possíveis. Isso significa que cada jogador deve saber como reagir individualmente para contribuir com o objetivo coletivo. Isso varia dependendo da área da quadra em que a posse foi perdida e do posicionamento estrutural de todos os jogadores. Ainda mais importante, o goleiro talvez seja o único jogador em quadra capaz de ver todos os outros jogadores. Assim, ele desempenha a função de “maestro” ao implementar a estratégia de atrasar o avanço, fechar os espaços e desviar o ataque na estrutura defensiva. Quando uma equipe está tentando recuperar a posse da bola, a organização é vital, já que os companheiros de equipe do goleiro podem estar posicionados de forma desequilibrada e não ter uma visão geral. As seguintes circunstâncias condicionam o comportamento do goleiro nas diferentes fases do jogo.



O futsal é jogado em um espaço compartilhado por duas equipes que interagem simultaneamente com a bola. Como jogo de invasão, o futsal tem, nesse sentido, duas atividades coletivas específicas:

- **A fase defensiva (sem a posse da bola)**
- **A fase ofensiva (com a posse da bola)**

Cada fase do jogo é composta de três princípios gerais:

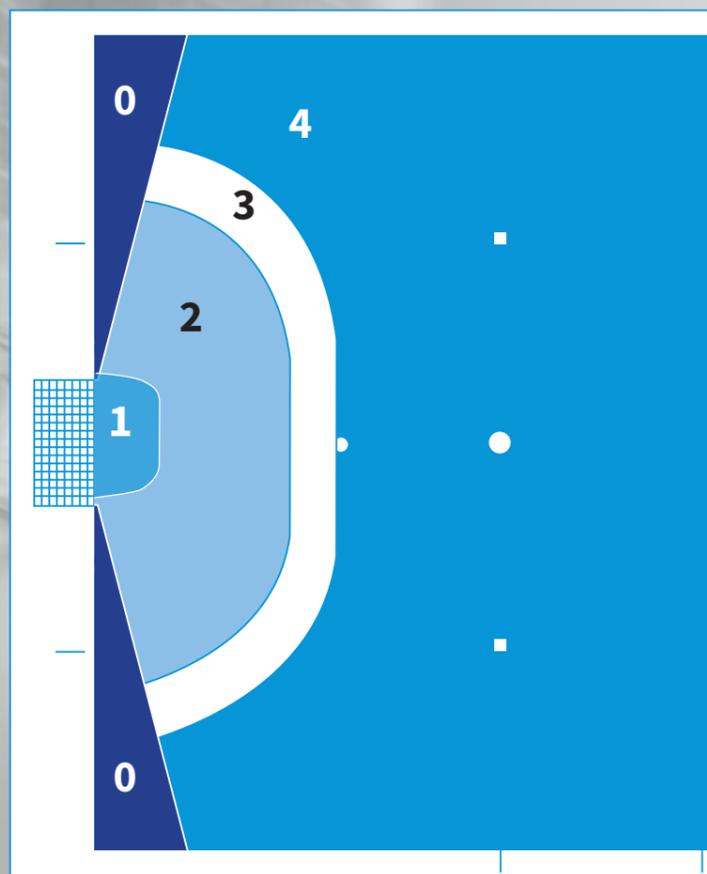
- **Fase defensiva (sem a posse da bola):**
 - Recuperar a posse
 - Atrasar o avanço do adversário
 - Fechar os espaços para impedir uma chance de gol
- **Fase ofensiva (com a posse da bola):**
 - Reter a posse
 - Avançar na direção do gol adversário (tanto a bola quanto os jogadores)
 - Marcar gol

Durante a fase sem a posse da bola, o goleiro pode encontrar muitas situações diferentes. Dependendo das circunstâncias, o goleiro priorizará um dos princípios gerais do jogo. Isso também se aplica a quando a sua equipe tem a posse da bola, já que a maioria das jogadas começa com uma ação do goleiro. A função do goleiro é, portanto, de grande importância sempre que a bola está em jogo.

Para classificar os comportamentos táticos e as ações do goleiro que são mais comuns e eficazes, recorreremos a um elemento estável e invariável durante a partida: a quadra. As dimensões da quadra são definidas pelas Regras do Jogo do Futsal da FIFA. Apesar disso, podem variar dependendo da idade e da habilidade dos jogadores, desde as categorias de base até o futsal profissional. No entanto, o tamanho de quadra adotado se relaciona com esses fatores variáveis, o que significa que é fácil usá-los como referência para categorizar as opções do goleiro durante a partida.

Em outros pontos deste manual de treinamento, explicamos as Regras do Jogo do Futsal da FIFA em detalhe e damos orientações a respeito da adoção de quadras de menor tamanho para os jogadores em formação e os jogadores juvenis.

A análise das situações mais frequentes que um goleiro encontra quando pratica o futsal mostra que situações específicas acontecem com mais frequência em determinadas áreas da quadra do que em outras. Para facilitar a compreensão dessas situações específicas — isto é, dizer onde e por quê —, dividimos a quadra em cinco áreas, mostradas na figura ao lado. Isso nos dá uma ideia mais focada das opções a serem consideradas em cada uma delas. Usar essas zonas como referência nos permite pensar no posicionamento e nos comportamentos defensivos específicos do goleiro.



ZONA 0

ÁREA: os espaços mais abertos da área penal, que deixam um ângulo fechado para o atacante finalizar

PRIORIDADE: não permitir que a invadam para evitar deixar o gol aberto

ZONA 1

ÁREA: espaço imediatamente em frente ao gol

PRIORIDADE: defender a meta, evitar sofrer um gol (em chutes de média e longa distância)

ZONA 2

ÁREA: espaço central da área penal

PRIORIDADE: reduzir o tempo, a distância e o ângulo que os atacantes têm para finalizar se movimentando em direção à bola. Inclui evitar a finalização dentro dessa zona

ZONA 3

ÁREA: espaço nos limites da área penal

PRIORIDADE: equilibrar a desvantagem numérica, evitando que o atacante finalize com a bola no alto

ZONA 4

ÁREA: espaço fora da área penal

PRIORIDADE: evitar que o atacante crie uma chance de gol

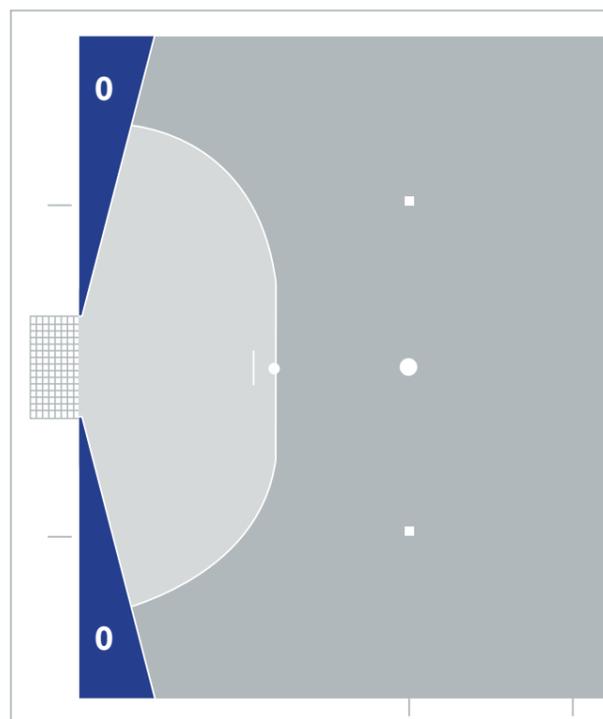


Comportamentos táticos defensivos

Apesar de que prever as ações táticas ou técnicas do adversário não seja algo impossível, os comportamentos táticos do goleiro podem influenciá-las. A seguir, indicamos os comportamentos táticos mais frequentes do adversário com base nas cinco zonas identificadas.



Comportamentos defensivos comuns: Zona 0



Quando a bola está dentro da Zona 0, o goleiro pode escolher entre permanecer na Zona 1 (defendendo o gol) ou entrar na Zona 0. As chances de o adversário marcar um gol dessa área são baixas, devido ao ângulo reduzido disponível para o atacante. Por esse motivo, o goleiro deve levar em consideração o risco de sair dos limites do gol (Zona 1) caso escolha ir para a Zona 0. Recomenda-se adotar o comportamento tático de não entrar na Zona 0 com base no princípio de evitar um chute direto contra o gol vazio — isto é, sem que o goleiro esteja entre a bola e a linha do gol quando o chute é dado. Quando o goleiro tem chances de chegar a uma bola que está na Zona 0 e segurá-la ou afastá-la, aconselha-se fazer isso para evitar um possível chute a gol. Nessa situação, durante uma partida, o goleiro deve se concentrar na posição da bola e ler a orientação do corpo do atacante, que pode indicar e tornar previsíveis as intenções dele. Além disso, o goleiro deve conhecer o posicionamento e a possível vantagem que os outros atacantes adversários sem a bola naquele momento podem ter sobre os jogadores que estão se defendendo.

Comportamentos defensivos comuns: Zona 1



Os comportamentos mais comuns do goleiro na Zona 1 giram em torno dos princípios gerais de fechar os espaços para impedir uma chance de gol do adversário e priorizar a defesa da meta como resposta reativa para as situações em que ele normalmente tem que enfrentar um chute de média ou longa distância. Nessa situação, a bola se aproxima da posição do goleiro, que atua como a última linha de defesa e espera pela bola, antes de tentar fazer contato com ela com a intenção de evitar um gol. O segredo dos comportamentos eficazes nesse tipo de situação é manter o contato visual constante com a bola, se posicionar corretamente e se reposicionar constantemente, adotar a orientação correta do corpo em relação à bola e ao gol e uma postura equilibrada para aumentar a probabilidade de ser bem-sucedido.

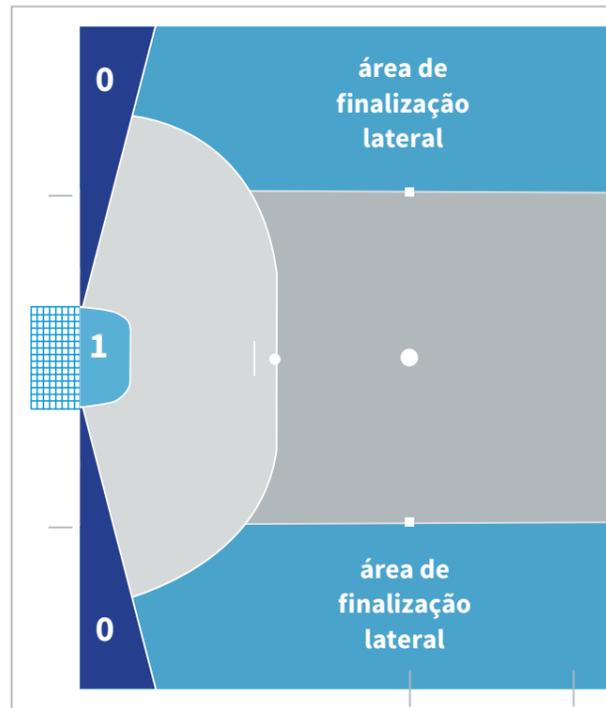
Esses comportamentos surgem a partir das várias situações que um goleiro pode enfrentar na Zona 1, que incluem as seguintes:

Dois atacantes contra o goleiro: essa talvez seja a situação mais difícil para o goleiro, cujo objetivo deve ser forçar o atacante a finalizar quando ainda não está preparado. Fintar ou impedir o atacante de dar um passe são só dois exemplos de como o goleiro pode ser bem-sucedido nesse caso. Em resumo, é qualquer ação que pode forçar o condutor da bola a cometer um erro. É crucial que o goleiro use o seu corpo para criar uma barreira entre a bola e a linha do gol quando houver uma tentativa de finalização, já que isso poderia aumentar as suas chances de sucesso. Optar por fechar o caminho para um dos dois atacantes não é um comportamento tático recomendado, já que poderia deixar o gol vazio para o outro atacante finalizar e forçaria o condutor da bola a atacar sozinho.

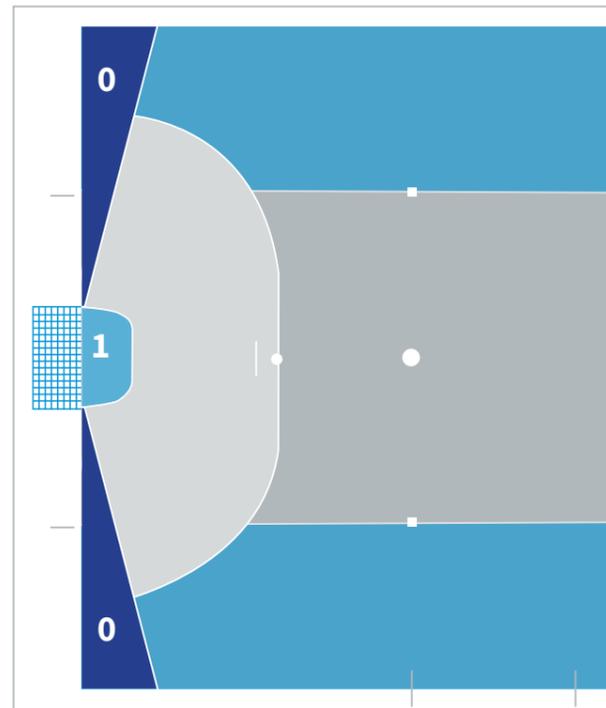
Intervenção ao enfrentar uma finalização a partir de uma área central: nessa situação, o atacante tem um ângulo melhor para finalizar — ou seja, uma visão melhor do gol e, graças a isso, mais opções de onde colocar a bola —, além da possibilidade de que o campo de visão do goleiro seja reduzido pela presença de outros atacantes e defensores em movimento, o que, além de obstruir ou atrapalhar o contato visual do goleiro com a bola, pode até mesmo modificar a trajetória do chute com um desvio.



Intervenção ao enfrentar uma finalização a partir de uma área lateral (chute na direção do primeiro ou do segundo pau): o posicionamento do goleiro é o principal fator de sucesso nessa situação, mas ele tem que ser ágil o suficiente para ajustar constantemente o seu posicionamento e chegar na bola para desviá-la ou agarrá-la. Afastar-se ao máximo do primeiro pau sem deixar de estar posicionado para cobrir essa parte do gol é a abordagem mais eficaz nessa situação.



Intervenção ao enfrentar uma finalização no segundo pau: a presença de um atacante no segundo pau aumenta o nível de dificuldade da decisão que o goleiro tem que tomar. Ele é forçado a focar a atenção no atacante com a bola, enquanto lê o que está acontecendo na área oposta à da bola para se posicionar bem e decidir quais são os comportamentos táticos pertinentes.



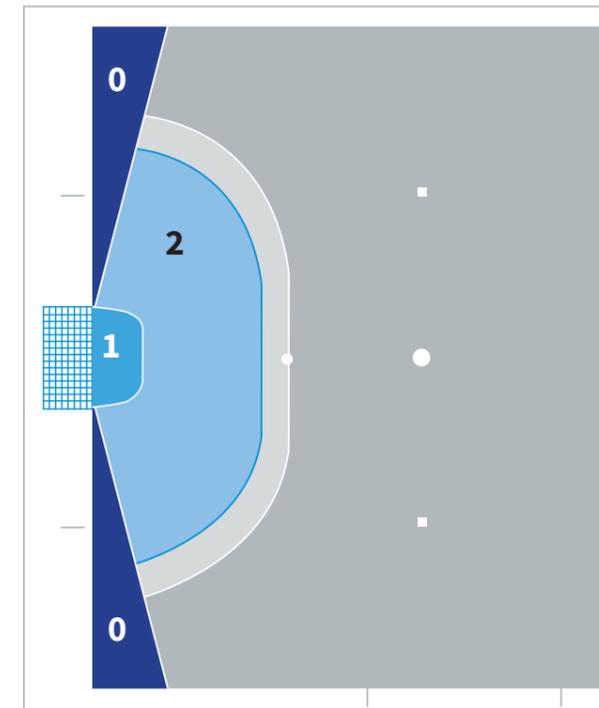
Apesar de não ser exaustiva, a lista de considerações ao lado tem por objetivo refletir algumas das possibilidades que exigem uma avaliação instantânea por parte do goleiro para aumentar suas chances de conseguir um bom resultado defensivo.

O goleiro tem que:

- ler a orientação do corpo do adversário com a bola para prever se ele vai dar um chute ou um passe;
- avaliar as intenções do adversário que está com a bola;
- saber se existe outro atacante no segundo pau;
- decidir se esse jogador adicional está em vantagem sobre o seu marcador;
- avaliar a provável trajetória e a velocidade de um eventual passe para saber a probabilidade de conseguir interceptá-lo; e
- saber com qual pé o atacante situado no segundo pau pode receber o passe para ajustar o seu deslocamento e o seu posicionamento para fazer a finalização.

Comportamentos defensivos comuns: Zona 2

Os comportamentos táticos mais frequentes a serem adotados pelo goleiro na Zona 2 estão relacionados com o princípio geral de defender a área penal. A situação de jogo mais comum nessa zona é quando o goleiro reduz a distância até a bola avançando rapidamente em direção a ela — ou seja, ao longo da trajetória da bola que vai em direção ao gol — e não o contrário, como no caso dos comportamentos



a conclusão da jogada pelo adversário. A situação mais comum é quando o adversário recupera a posse perto da sua meta. Nesse caso, a concentração é um aspecto particularmente relevante para o goleiro.

Cruzamento para trás seguido de finalização: nessa situação, a equipe que está atacando consegue avançar até uma área próxima da linha de fundo, mas o goleiro está bem-posicionado para interceptar um cruzamento para trás, para dentro da área.

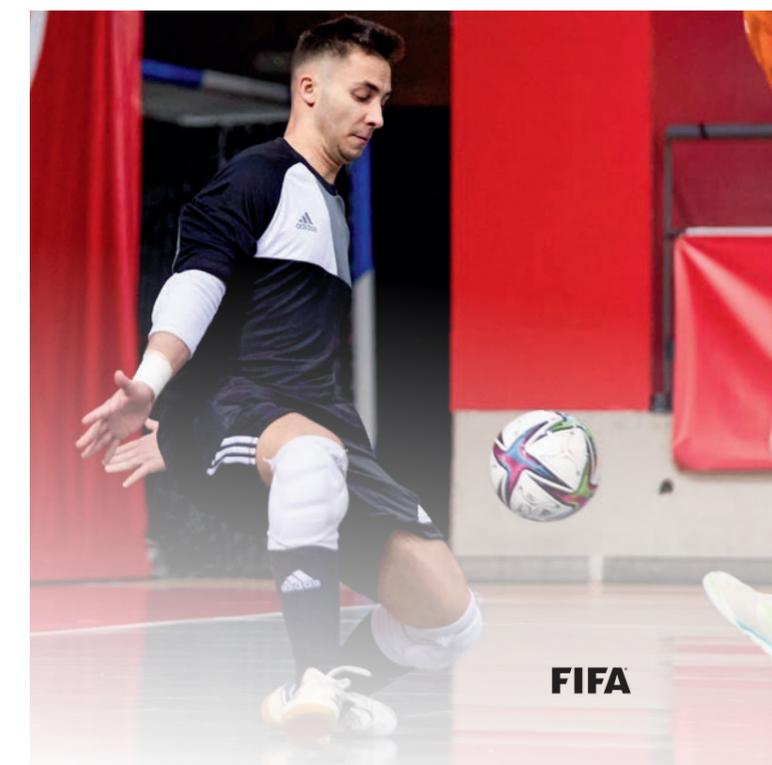
O denominador comum entre essas situações é que o goleiro, que tem muito pouco tempo para reagir, diminui a distância entre ele e a bola com a intenção tática de limitar o tempo e o espaço que o atacante tem para realizar a ação técnica, dificultando assim que ele finalize bem. Posicionar-se inicialmente não muito longe de onde o atacante realiza a finalização, movimentar-se para frente no momento certo, adotar uma forma ampla com o corpo e se posicionar na bissetriz do ângulo entre a bola e o gol quando faz contato com a bola são comportamentos táticos e técnicos que aumentam a eficácia da intervenção do goleiro. É claro que esses comportamentos táticos também podem ocorrer em zonas diferentes da Zona 2, mas, se os traços que os caracterizam estiverem presentes, continuaremos considerando-os como comportamentos da Zona 2.

táticos na Zona 1. Na Zona 2, o goleiro encontra com mais frequência as seguintes situações de jogo:

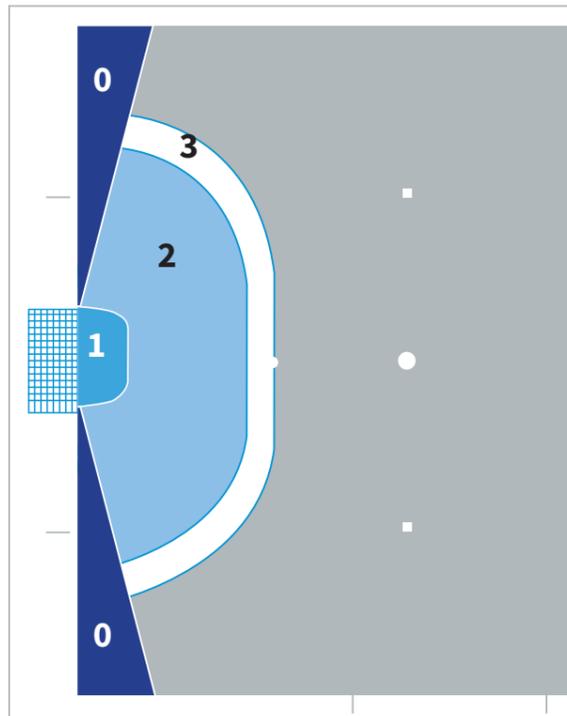
Situações com o pivô: o pivô recebe a bola e gira para finalizar imediatamente ou ajeita a bola para que um companheiro finalize.

Finalizações no rebote: o goleiro não consegue segurar a bola e dá outra chance de finalização para o adversário. Essa categoria também inclui situações em que a bola bate em um jogador e sobra dentro da área penal ou muito perto dos limites dela.

Transições defensivas: estão relacionadas principalmente com as situações em que muito pouco tempo se passa entre a perda da posse da bola pela equipe do goleiro e



Comportamentos defensivos comuns: Zona 3

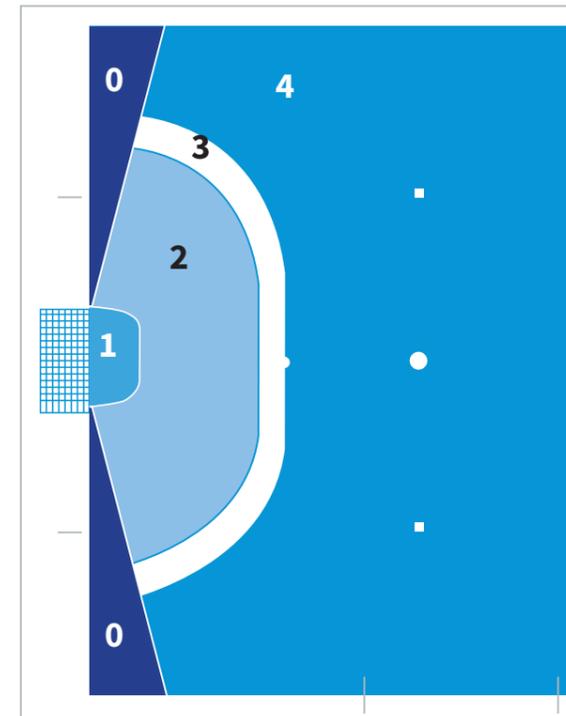


Diferentemente das situações apresentadas como exemplo para a Zona 2, na Zona 3 o goleiro tem mais tempo para fazer uma intervenção e, portanto, mais tempo para avaliar as suas opções. Na Zona 3, se apresentam principalmente dois tipos de situações para o goleiro:

Intervenção em uma bola aérea lançada para dentro da área penal: um adversário faz um passe pelo alto em direção às proximidades da área penal, onde normalmente haverá adversários disputando a bola ao redor do goleiro, dificultando a sua intervenção. A ideia principal é evitar que um atacante finalize de dentro da área e o resultado ideal é que o goleiro fique com a bola. O goleiro precisa avaliar a trajetória e a velocidade da bola enquanto mostra ter noção dos ajustes espaciais necessários para agarrar a bola com segurança.

Intervenção em situações de inferioridade numérica: o goleiro é normalmente o responsável por equilibrar a desvantagem numérica e/ou espacial da sua equipe quando a jogada chega à Zona 3. Essas situações variam entre G (goleiro) contra 1, G+1 contra 2 ou G+2 contra 3. A coordenação dos comportamentos táticos entre o goleiro e seus companheiros quando a sua equipe não tem a posse da bola é fundamental para conseguir uma interação eficaz entre eles.

Comportamentos defensivos comuns: Zona 4



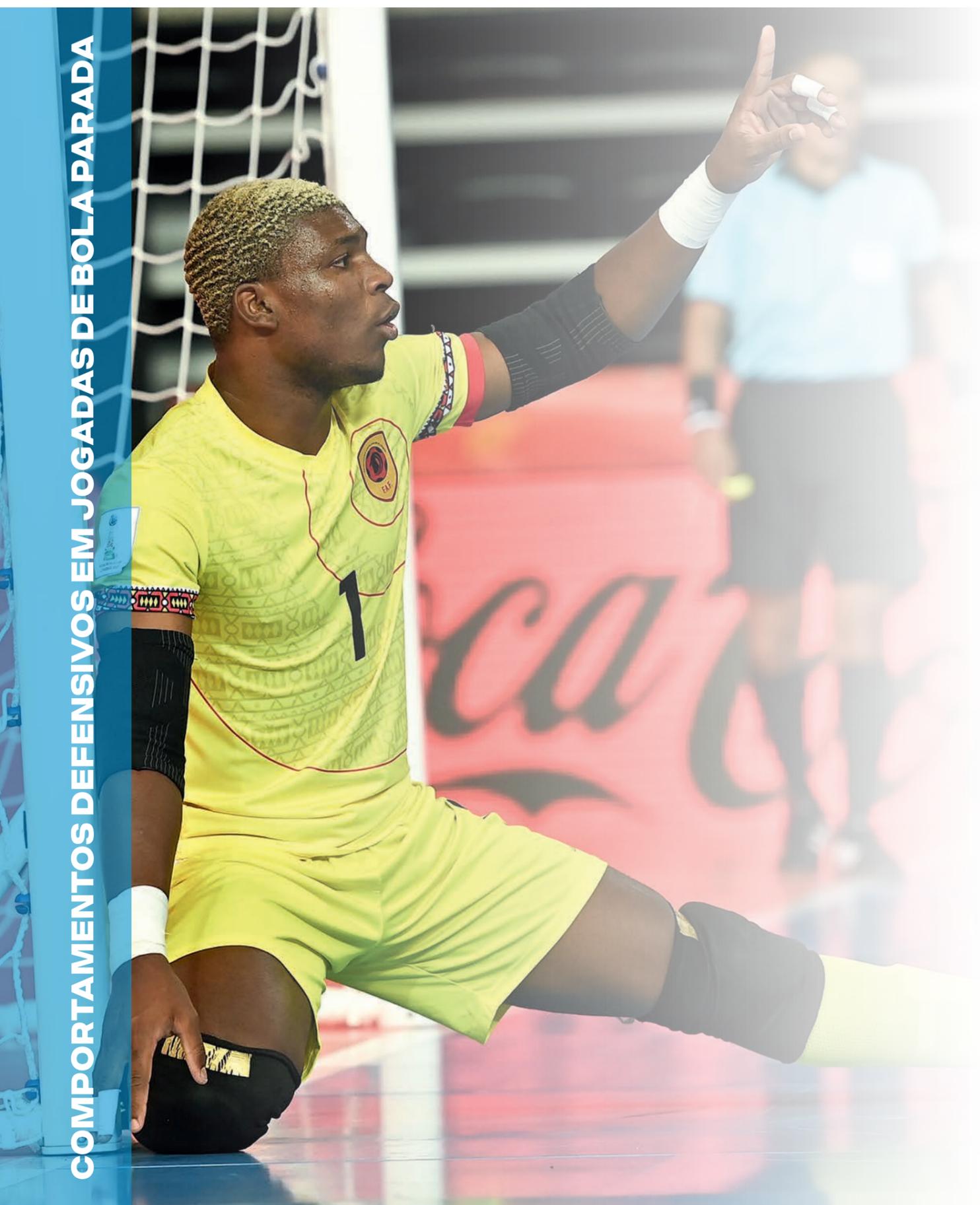
A Zona 4 diz respeito a todos os espaços fora da área penal. O critério usado para esta classificação se baseia no fato de as Regras do Jogo do Futsal da FIFA impedirem o goleiro de tocar na bola com as mãos fora da área penal, o que o torna um jogador de linha nesse caso. Na Zona 4, são necessárias intenções táticas proativas. Por exemplo, realizar ações que condicionam o comportamento tático e a estratégia defensiva do adversário — ou seja, tomar a iniciativa e não só reagir e responder à iniciativa dos jogadores que estão atacando. Na Zona 4, o goleiro adota em grande medida um enfoque tático defensivo, cujos princípios gerais são recuperar a posse da bola e impedir que o adversário avance em quadra.

A seguir, listamos as duas principais situações que o goleiro pode enfrentar na Zona 4:

Intervenção em uma bola lançada nas costas da última linha da defesa: nessa situação, como a bola é lançada atrás do último defensor, o goleiro atua como último defensor (goleiro-líbero) e tenta vencer a disputa pela bola com o atacante. Dependendo da vantagem que o goleiro tiver, seus comportamentos táticos variam de afastar a bola e recuperar a posse a passar imediatamente da fase defensiva para a fase ofensiva, dando início a uma transição. Esse princípio se baseia em o goleiro dissuadir o adversário com a própria presença e forçar que a bola saia de jogo, recuperando assim a posse, ou nem sequer sair da área penal quando considera que está em desvantagem para alcançar a bola. Com frequência, a presença do goleiro é suficiente para pressionar psicologicamente o adversário, o que pode forçar um erro, como um passe errado ou a perda do controle da bola. É uma situação complexa para o goleiro, que exige treino adequado para que ele leia o jogo apropriadamente, entenda as trajetórias (da bola, dos atacantes e até mesmo dos companheiros), decida acertadamente entre todos os comportamentos táticos possíveis e mostre um senso espacial adequado e capacidade de ajuste.

Intervenção em uma finalização por cobertura: apesar de que o goleiro normalmente faria contato com a bola dentro da área penal nessa situação, essa intervenção é incluída na Zona 4 porque representa o maior risco para o goleiro, devido ao seu posicionamento avançado, longe da linha do gol. Como esse tipo de finalização é considerado uma ação técnica executada para marcar um gol, ele deve fazer parte dos treinos do goleiro, incluindo o desenvolvimento da noção sobre o que está acontecendo ao redor como elemento básico do plano de treinamento.





As jogadas de bola parada podem dar à equipe que tem a posse da bola uma vantagem significativa em algumas situações e, no mínimo, dão a ela a chance de manter a posse. Porém, essa vantagem é contrabalançada com uma vantagem para a equipe sem a posse da bola, que tem a chance de organizar uma estrutura defensiva para repelir o adversário. Essa estrutura exige que os jogadores que estão se defendendo tenham responsabilidades, ações e comportamentos defensivos claramente definidos e entendam o que devem fazer. Uma estratégia defensiva envolve tanto ações individuais, que formam parte de um esforço colaborativo mais amplo, em que todos entendem os gatilhos que definem a função de cada um, quanto ações coletivas, que são uma combinação das funções de cada jogador.



Nas situações de bola parada, o goleiro desempenha um papel particularmente significativo e tem uma responsabilidade maior na estrutura defensiva. Cada jogada de bola parada tem características específicas e não se pode dizer que duas situações parecidas são idênticas. Esse é o erro de muitas estruturas defensivas que procuram uma abordagem única para todas as situações. Muitas situações de bola parada na quadra de defesa — escanteios, tiros laterais e cobranças de tiros livres com barreira, tanto diretos quanto indiretos — representam uma ameaça imediata para a meta do goleiro. Nesses casos, ele tem que trabalhar em conjunto com os companheiros, e todos têm que entender a situação com clareza e se apropriar dela. Existem outras situações em que o goleiro tem a tarefa de enfrentar sozinho um adversário: os tiros livres diretos dos 10 metros, os tiros livres sem barreira e os tiros penais. Além disso, algumas jogadas de bola parada não representam uma ameaça imediata de gol, apesar de que poderia surgir uma ameaça com rapidez devido ao tamanho da quadra e a velocidade do movimento inicial da bola.

Para as estatísticas, um gol tem que ser marcado com, no máximo, quatro toques (incluindo o chute inicial) para ser considerado como sendo de bola parada. Quando envolve mais de quatro toques, ele é considerado um gol com a bola em movimento.

Defender-se em jogadas de bola parada

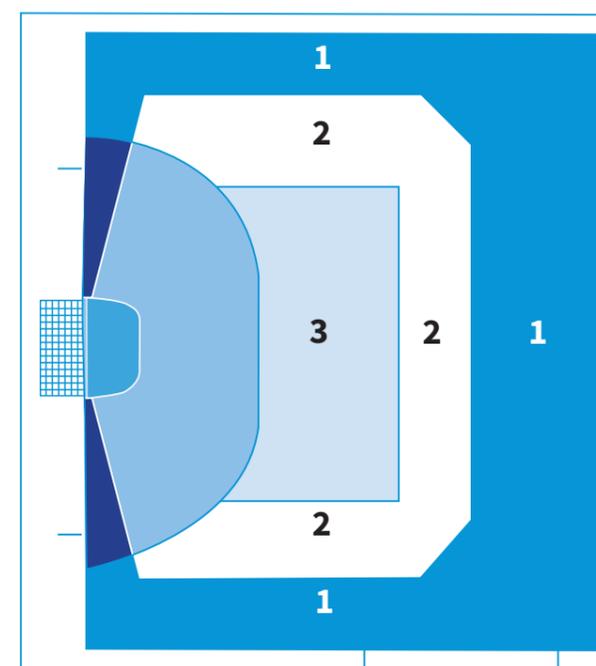
Escanteios: o goleiro tem que levar em conta os seguintes aspectos, que envolvem trabalhar em conjunto com os companheiros:

- **Posicionamento inicial:** a orientação do corpo do goleiro varia, dependendo de se ele prioriza fechar as linhas de passe para o centro da quadra ou se defender de um eventual chute após o contato inicial, caso esteja orientado mais para frente. Posicionar-se nas proximidades da meta aumenta a probabilidade de responder bem às finalizações tanto de dentro quanto de fora da área penal.
- **Intervenção em uma finalização de dentro da área penal:** é importante delegar as responsabilidades defensivas para toda a equipe.
- **Intervenção em uma finalização de fora da área penal:** ao enfrentar um chute dado de fora da área, o goleiro deve se movimentar e se reposicionar dependendo de onde o chute for dado. Existem dois tipos principais de finalizações: na sequência de um passe curto (normalmente rasteira) e na sequência de um lançamento (normalmente aérea — isto é, um chute pelo alto). Cada tipo de finalização implica uma movimentação diferente do goleiro, assim como uma relação espacial diferente com a meta e os companheiros, especialmente com o defensor que está marcando diretamente o atacante que dá o chute. Nas duas situações de finalização, o goleiro tem que manter um posicionamento equilibrado, que permita a ele reagir com eficácia quando a bola chega.



Tiros laterais: Os mesmos aspectos mencionados antes em relação aos escanteios se aplicam, com algumas sutilezas:

- **Posicionamento inicial:** não é permitido marcar um gol diretamente de um tiro lateral. Consequentemente, o goleiro pode se posicionar mais longe da linha do gol para conseguir fechar as linhas de passe dentro da área penal.
- **Intervenção em uma finalização de dentro da área penal:** o posicionamento do primeiro defensor entre a bola e o gol deve se basear no posicionamento do goleiro. O primeiro defensor não deve mudar de posição para não permitir a criação de novas linhas de passe para dentro da área e não deve movimentar a perna que está mais para o centro da quadra, diminuindo assim a chance de desviar a bola para dentro do próprio gol.
- **Intervenção em uma finalização de fora da área penal:** quando a bola está em jogo, é comum que tanto os adversários quanto os companheiros do goleiro estejam posicionados entre a bola e a linha do gol. Essa interferência contextual pode ter um impacto negativo sobre o campo de visão do goleiro, com uma alta probabilidade de um chute ser desviado, o que influencia a trajetória da bola.



Tiros livres: as considerações relacionadas com os tiros livres são influenciadas pela altura na quadra e o lado onde eles são executados:

- **Montagem da barreira:** o goleiro é responsável por organizar os jogadores que formam a barreira. É ele quem define o número de jogadores (e quais especificamente) que formará a barreira. Isso depende de onde o tiro livre for executado, levando em conta a distância do gol e o ângulo. Se a barreira é reta ou escalonada e como cada jogador deve se posicionar é algo definido previamente. Além disso, o equilíbrio dos jogadores precisa ser estabelecido de acordo com a estrutura da barreira e o posicionamento dos adversários. Considerando sua condição de jogador com maior probabilidade de ter uma visão clara do tiro livre, o goleiro deve assumir o papel de comando. A finalidade da barreira deve ser defender uma parte do gol, enquanto o goleiro é responsável por defender a outra parte. Antes de o tiro livre ser executado, os jogadores da barreira não devem mudar sua posição se separando uns dos outros, girando o corpo, abrindo as pernas nem fazendo nada que possa aumentar as chances de sua equipe sofrer um gol.



Defender-se em um tiro livre: o número de jogadores na barreira depende da posição de onde o tiro livre é executado

- **Posicionamento e comportamento do goleiro:** o posicionamento do goleiro ao enfrentar um tiro livre é determinado pela distância da bola até a linha do gol e a bissetriz do ângulo formado pela bola e as duas traves. Para prever o momento em que o batedor faz contato com a bola, o goleiro deve seguir orientações parecidas com aquelas já mencionadas para a montagem da barreira — isto é, se colocar de frente para a bola, com o corpo amplo, sem virá-lo —, que aumentam a probabilidade de afastar a bola, e se certificar de que a barreira é larga o suficiente para criar um obstáculo.



Esses mesmos comportamentos — com algumas sutilezas derivadas das Regras do Jogo do Futsal da FIFA — podem ser aplicados ao se defender de tiros livres indiretos. Existem algumas pequenas diferenças entre esses dois tipos de jogada de bola parada definidas nas Regras do Jogo do Futsal da FIFA:

- **Tiro livre direto:** o batedor pode marcar um gol diretamente.
- **Tiro livre indireto:** o batedor não pode marcar um gol diretamente. Um jogador deve tocar na bola depois do toque inicial para que o gol seja válido.

Defender-se de um tiro livre direto a partir da sexta falta acumulada: nessa situação, o goleiro deve enfrentar o batedor da cobrança sem a presença de um companheiro com quem trabalhar em conjunto. O goleiro pode escolher entre uma série de comportamentos táticos, incluindo os seguintes:

- **Posicionamento inicial:** ele se posiciona antes de a cobrança ser feita. Esse posicionamento pode ser recuado (a até 3 m a linha do gol) ou avançado (entre 3 e 5 m da linha do gol).
- **Deslocamento e fintas:** são todas as ações que ele pode realizar momentos antes de o atacante chutar a bola, para confundi-lo e provocar um erro. Existem duas opções de deslocamento: De trás para frente e de frente para trás.
- **Ler a linguagem corporal do atacante:** são os estímulos proporcionados pelo formato corporal e o posicionamento do batedor do tiro livre, que o goleiro pode prever e interpretar para tentar antecipar a ação do adversário.

Esses mesmos comportamentos podem ser aplicados ao se defender de um tiro livre sem barreira (especificamente a partir da sexta falta acumulada) de uma posição que não seja a marca dos 10 m. Nessa situação, o batedor pode escolher executar o tiro livre direto, tanto da marca dos 10 m quanto de onde a falta foi cometida.

Tiro penal: nesse caso, estamos falando de um chute dado da marca penal (dos 6 m). Dada a distância até a linha do gol, o goleiro tem menos tempo para reagir. Portanto, o enfoque em relação à bola e à linguagem corporal do batedor deve se concentrar em outros comportamentos que podem ocorrer antes e durante a corrida do atacante até a bola. O comportamento do goleiro deve ser determinado pelo seguinte:

- **Leitura da linguagem corporal do atacante em aproximação:** a distância até a bola, a velocidade da aproximação, o ângulo de aproximação até a bola etc.
- **Leitura da linguagem corporal do batedor quando ele bate na bola:** são comportamentos parecidos com aqueles na situação de se defender de um tiro direto dos 10 m, mas com menos tempo para ler a linguagem corporal do batedor e reagir conforme o caso.
- **Comportamentos de movimentação do goleiro (posicionamento inicial e ação resultante):** como orientação geral, adotar a forma corporal mais ampla possível, com uma postura ereta e firme, aumenta a probabilidade de sucesso do goleiro, mesmo que só psicologicamente. Em termos de comportamentos de movimentação, o goleiro pode escolher ficar sobre a linha do gol, no centro da meta, ou se movimentar da esquerda para a direita. Esse deslocamento lateral resulta em que o goleiro tem que escolher a forma corporal que adota. Ele pode permanecer ereto, em forma de coluna ou pilar, para cobrir todas as áreas do gol, do chão até o travessão. Como alternativa, pode abrir um espacate ou uma forma de cruz para abranger mais largura e menos altura, já que cobre mais as áreas inferiores e à meia altura, mas deixa as áreas mais altas do gol desprotegidas.

Defender-se em situações de bola parada vem se tornando algo mais significativo para os resultados. Portanto, é importante garantir que o goleiro seja capaz de se adaptar bem a essas situações de jogo. No futsal, ainda se vê um uso constante das jogadas de bola parada tradicionais, que já existem há décadas. Porém, elas continuam sendo fundamentais para a obtenção de bons resultados. Isso acontece porque as equipes não entendem completamente como se defender delas. Um exemplo típico é o escanteio cobrado com uma bola levantada no segundo pau para o atacante completar de primeira. Porém, quando a equipe que está se defendendo fecha as linhas de passe para interceptar o cruzamento inicial e pressiona imediatamente o destinatário da cobrança conforme a bola vai se deslocando, isso dificulta para a equipe que está atacando.





Entendemos a técnica como as ações técnicas que o goleiro realiza para lidar com as situações específicas em uma partida. A técnica adotada é a ferramenta aplicada pelo goleiro para realizar a intenção tática que a partida exige em determinado momento.

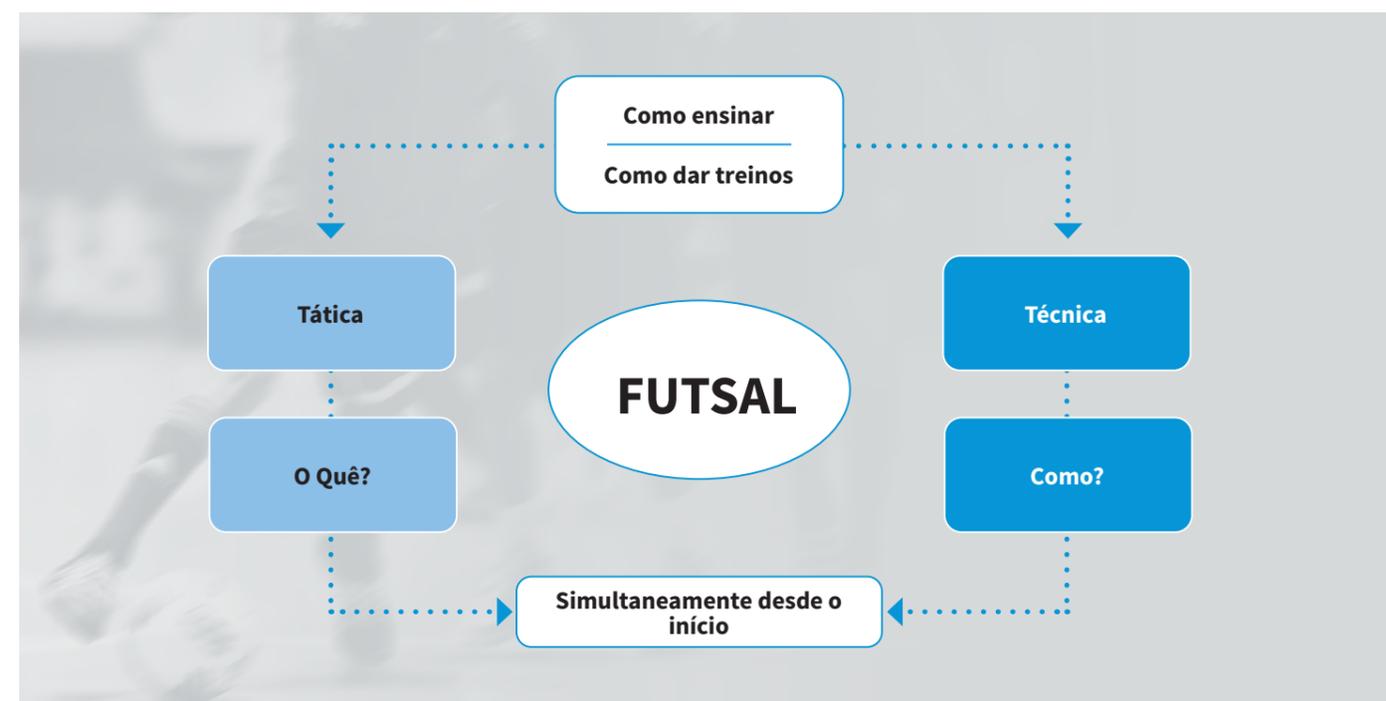
A técnica em um esporte dinâmico tem que ser facilmente adaptável às circunstâncias em constante transformação em uma partida e, assim, não deve ser considerada um padrão que todos os goleiros devem seguir da mesma maneira.

Podemos pensar em dois tipos de técnica. Primeiro, a técnica básica, que dá ao goleiro as bases que permitem que ele participe da modalidade e vá evoluindo nela. Depois, a técnica variável, que o goleiro usa nas situações em transformação durante a partida. Ela pode ser adaptada às necessidades específicas de cada situação.

Técnica básica: o goleiro deve desenvolver uma base técnica durante a etapa do jogador em formação.

Técnica variável: é a evolução da técnica básica que o goleiro aplica nas situações em constante transformação durante a partida, na qual existe uma grande variação.

A técnica básica deve ser desenvolvida durante a etapa do jogador em formação (6 a 12 anos) e é importante ter certeza de que esse aprendizado está relacionado com as partidas. Vale a pena destacar que o goleiro aprende melhor em partidas disputadas durante os treinos, quando a execução da ação técnica está conectada com a intenção tática. É essencial que o goleiro aprenda desde o início que cada ação técnica contribui para um objetivo tático. A habilidade está em selecionar a ação técnica adequada para cada intervenção tática em determinado momento.





O goleiro é o único jogador que pode tocar na bola com as mãos dentro da área penal. Quando tem a posse da bola, o goleiro pode usar as mesmas ferramentas técnicas que os jogadores de linha e pode manter a posse da bola no máximo por quatro segundos na sua própria metade da quadra. Não existe restrição de tempo quando o goleiro está com a bola na quadra do adversário.

É importante entender todas essas ações ao planejar as atividades do treino do goleiro. As Regras do Jogo do Futsal atuam como um conjunto de normas definido que representam as limitações definitivas. Porém, dentro dessas limitações, devem ser aplicadas restrições nos treinos para incentivar os jogadores a imaginar maneiras de encontrar soluções diferentes e serem bem-sucedidos.

Um goleiro pode realizar as seguintes ações técnicas ofensivas:

Domínio: ação técnica que consiste em controlar a bola e se preparar para a próxima ação técnica. O domínio é a ação técnica realizada ao se receber um passe de um companheiro ou interceptar o passe dado por um adversário. Nesse caso, o outro jogador atua como passador e o goleiro ocupa a função de receptor.

O domínio pode ser classificado com base em vários critérios. Da perspectiva do adversário, devemos considerá-lo simplesmente como uma interceptação, independentemente de esse adversário ter dado um passe errado ou de o goleiro ter se antecipado.

O tempo e o espaço disponível, a trajetória da bola, a forma corporal do goleiro e a proximidade com o passador é o que determina o tipo de domínio a ser realizado pelo goleiro. Fazer o domínio pisando implica deter a bola por completo após o contato inicial com o corpo. É necessário ter um bom equilíbrio para realizar essa ação técnica. Ela é usada em uma série de situações, principalmente naquelas em que o adversário está longe e não consegue pressionar o goleiro. Porém, um goleiro competente e confiante pode realizar essa ação perto de um adversário na tentativa de atraí-lo, ficando de prontidão para receber o passe e mudar a bola de direção. Escolher realizar uma ação como essa depende da capacidade técnica, da velocidade com que o passe chega, das restrições espaciais, do posicionamento e da movimentação do adversário mais próximo e do posicionamento do goleiro quando faz o contato inicial.



TIPOS DE DOMÍNIO

Básicos	Pisando	Esse tipo de domínio serve para deter a bola por completo.
	Pisando e rolando	Esse tipo de domínio não serve para deter a bola por completo.
	Amortecendo	Esse tipo de domínio serve para frear a bola sem alterar a sua trajetória.
Dinâmico	Orientado	Esse tipo de domínio serve para preparar a ação técnica seguinte.
Ponto de contato	Interior do pé	O contato inicial com a bola é feito com a parte de dentro do pé.
	Exterior do pé	O contato inicial com a bola é feito com a parte de fora do pé.
	Sola	O contato inicial com a bola é feito com a sola do pé.
	Outras partes do corpo	O contato inicial com a bola é feito com a coxa, o peito, a cabeça etc.

Fazer o domínio pisando e rolando se refere a quando a bola não se detém por completo — ou seja, quando ela continua rolando após o domínio inicial. É mais provável que esse tipo de domínio seja utilizado quando a trajetória ou a força da bola que chega para o goleiro dificulta que ele realize um tipo de domínio mais seguro, ou quando a bola é passada para o pé menos habilidoso do goleiro. Também é mais provável que esse tipo de domínio seja utilizado quando a bola estiver no ar ou ligeiramente afastada do lugar onde o goleiro está.

Fazer o domínio amortecendo implica um leve contato inicial para frear o movimento da bola sem alterar a sua trajetória, enquanto o goleiro ficando de prontidão para dar o passe seguinte.

Um domínio orientado é um tipo de domínio seguro, previdente e que facilita a ação seguinte do goleiro. O domínio orientado exige uma boa leitura do jogo e entender qual passe dar a seguir — tudo isso antes de a bola ser recebida, vendo e pensando na frente. O goleiro escolhe para onde orienta a bola ao dominá-la, dependendo das circunstâncias — isto é, a ação a ser realizada a seguir e o posicionamento dos adversários mais próximos. Ao realizar um domínio orientado, o contato inicial com a bola pode permitir ao goleiro afastá-la do adversário quando estiver em vantagem em relação ao equilíbrio e ao poder de reação, em comparação com a velocidade e a direção do adversário que vem se aproximando. O que é mais importante, o domínio orientado serve de base para a ação de passe seguinte, que já foi prevista.

É fundamental que o goleiro saiba executar perfeitamente a ação técnica do domínio, para minimizar os erros

que acarretam a perda da posse, principalmente no futsal moderno e em evolução, considerando o número de toques na bola registrados por um goleiro durante uma partida. A importância do goleiro dentro do jogo coletivo não deve ser subestimada. Isso é especialmente importante durante a etapa do jogador em formação, quando pedir que uma criança jogue como goleiro é visto com frequência como algo que desvaloriza sua condição, sua capacidade e seus atributos físicos. Essa percepção errônea não poderia estar mais distante da realidade, já que o goleiro desempenha um papel fundamental na reposição de bola. Consequentemente, quase todas as ações ofensivas de uma equipe derivam do envolvimento inicial do goleiro. É improvável que uma equipe seja bem-sucedida se o seu goleiro não souber dominar a bola para dar um passe, repô-la em jogo com as mãos ou os pés, ler o jogo e entender quando um companheiro está mais bem-posicionado para recebê-la, incluindo a qual velocidade ele está se movimentando, sua trajetória e seu posicionamento em quadra em relação aos outros companheiros e aos adversários. Esse é um conceito vital quando se trata de formar as crianças durante a etapa do jogador em formação — tanto, que todos os jogadores deveriam vivenciar como é a função do goleiro. Os jogadores também precisam vivenciar cada uma das posições o mais cedo possível. Essa é a única maneira de formar um jogador completo, acostumado com os desafios de cada posição e, o que é mais importante, no caso de um goleiro, de ter a certeza de que ele não vá parar nessa posição devido a outras influências quando ainda é muito jovem. Afinal, um jogador de menos de nove anos não consegue entender qual é a melhor posição para ele nem as capacidades que ele tem, mas os adultos e os pais parecem determinar com frequência qual função a criança deve desempenhar em uma equipe.

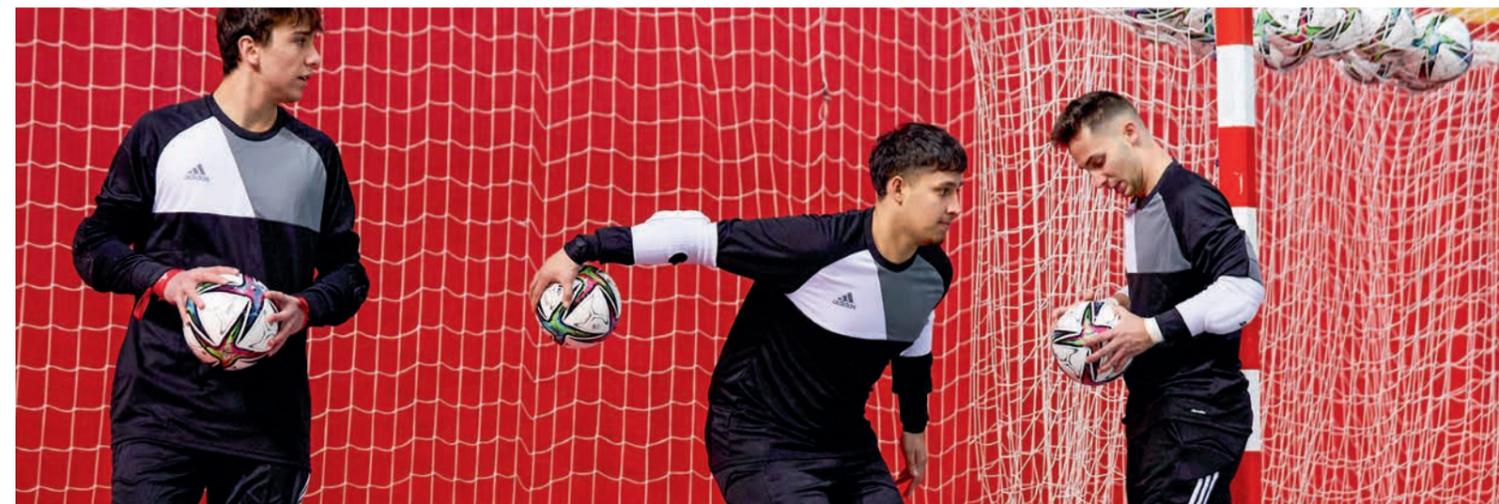
Condução da bola: ação técnica que consiste em movimentar a bola por meio de toques consecutivos sem perder o domínio, deslocando-se em velocidade em direção a um espaço aberto, sem adversários.

TIPOS DE CONDUÇÃO DA BOLA		
Intenção tática	Posse da bola	A intenção é reter a posse da bola ou protegê-la.
	Progressão	A intenção é fazer a bola avançar em quadra para longe da meta do seu condutor.
	Finalização	A intenção é fazer a bola avançar até as proximidades da meta adversária.
Ponto de contato	Interior do pé	A bola é conduzida usando a parte de dentro do pé.
	Exterior do pé	A bola conduzida usando a parte de fora do pé.
	Sola	A bola é conduzida usando a sola do pé.

Um goleiro adota o princípio de conduzir a bola para movimentá-la das áreas da quadra mais próximas à sua própria linha de fundo até outras áreas mais próximas à meta adversária quando existir espaço aberto para isso. Em algumas ocasiões, a intenção tática de conduzir a bola pode ser simplesmente avançar uma pequena distância, antes que o goleiro a passe para um companheiro. Em outros casos em que essa ação técnica é realizada, o goleiro pode continuar avançando com a bola para áreas em que chutar ao gol adversário se torna uma possibilidade. Neste caso, o goleiro combina as ações técnicas colaborativas de conduzir a bola, dar um passe e/ou chutar. Um erro cometido enquanto se conduz a bola e que leva à perda da posse poderia representar uma ameaça considerável, já que o goleiro deixa a sua meta mais exposta quando realiza essa ação. Treinar esse tipo de situação está se tornando cada vez mais necessário, já que as evidências sugerem que conduzir a bola é uma das ações técnicas cada vez mais usadas pelos goleiros no futsal moderno. Expor o goleiro a essas situações, em que os adversários próximos o pressionam e fecham as linhas de passe, serve para reproduzir a situação de jogo em que essa ação técnica ocorre.



Passe: ação técnica que consiste em fazer a bola circular entre os companheiros de equipe com o objetivo de dar sequência à fase ofensiva do jogo. O goleiro é o passador e um companheiro é o receptor.



TIPOS DE PASSE		
Dominando ou sem dominar	Sem dominar	O passe é dado de primeira.
	Dominando	O passe é dado depois de ao menos um toque na bola.
Parte do corpo	Mão	O passe é dado usando as mãos.
	Pé	O passe é dado usando um dos pés.
	Outra parte do corpo	O passe é dado usando uma parte diferente (por exemplo, a cabeça).
Parte do pé	Interior do pé	O passe é dado usando o interior do pé.
	Exterior do pé	O passe é dado usando o exterior do pé.
	Peito do pé	O passe é dado usando a lateral interna do peito do pé.
Distância	Curta	A distância do passe é inferior a 10 m.
	Média	A distância do passe é entre 10 m e 25 m.
	Longa	A distância do passe é superior a 25 m.
Intenção tática	Posse da bola	A intenção é reter a posse da bola ou desenvolver o ataque.
	Progressão	A intenção é fazer a bola avançar até as proximidades da meta adversária.
	Finalização	A intenção é que a jogada seja finalizada por um companheiro.
Ação técnica	Arremesso por baixo	A bola é arremessada em uma altura inferior à dos joelhos do goleiro.
	Cintura	A bola é arremessada à meia altura (entre os joelhos e os ombros do goleiro).
	Ombros	A bola é arremessada na altura dos ombros do goleiro.
	Arremesso por cima	A bola é arremessada em uma altura acima dos ombros do goleiro.
	Outros	Arremesso com as duas mãos, por cima da cabeça, passe de peito, de "colher" etc.

A bola pode ser passada:

- a. com os pés (passe); ou
- b. com as mãos (arremesso).

Tendo isso como base, podemos definir as seguintes categorias de passes:

O primeiro passe não envolve nenhum toque para controlar a bola. Aconselha-se ao goleiro dar esse tipo de passe quando sofre pressão imediata de um adversário, o que reduz o tempo e o espaço para reagir. Nesse caso, o passe de primeira serve para se contrapor a essa pressão imediata. A ação técnica de dar um passe sem tocar na bola para dominá-la é mais rápida do que dominá-la e passá-la na sequência, mas é mais difícil de executar. Dar um toque para dominar a bola antes de dar um passe possibilita que o passe subsequente seja dado com maior precisão. Além disso, dá ao goleiro mais tempo para ler o jogo e pensar nas suas opções, e dá mais tempo para que os possíveis receptores se posicionem adequadamente para criar linhas de passe seguras para receberem a bola estando mais bem-posicionados.

Um passe seguro pode ser definido como aquele que é dado em curta distância, rasteiro, e não vai além das linhas defensivas. Ele normalmente está associado com a intenção tática de reter a posse da bola.

Dando um passe levantado, um goleiro pode atravessar as linhas defensivas em direção à meta adversária. Quando se trata de um passe de meia distância, o goleiro pode dar tanto passes rasteiros quanto pelo alto, quando a intenção tática for fazer a bola progredir em direção à meta adversária.

Por outro lado, um passe longo, que normalmente assume a forma de um passe aéreo dado pelo goleiro até as áreas próximas ao gol adversário, pode implicar a intenção tática de afastar a bola, mas também pode ter a intenção de armar um companheiro para que ele finalize a gol ou dê início à fase ofensiva.



Reposição de bola com as mãos

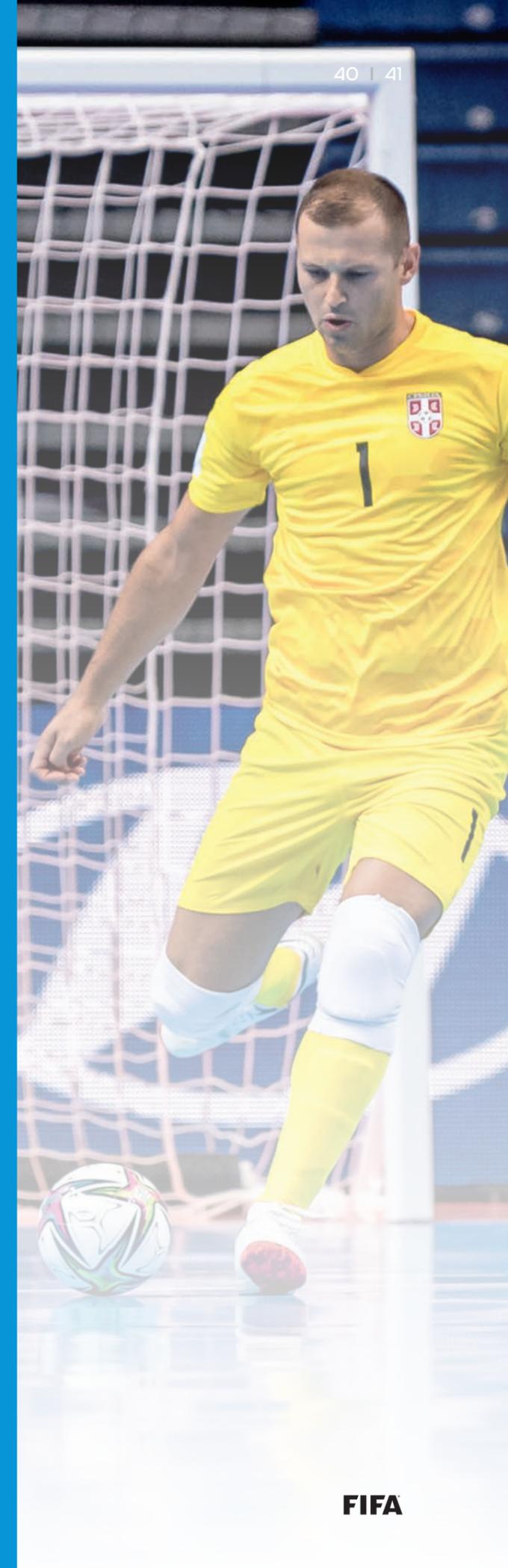
A opção adicional que o goleiro tem de usar as mãos serve para aumentar a flexibilidade da reposição da bola, principalmente quando se trata de iniciar a fase ofensiva do jogo.

A seguir, tratamos das diversas técnicas de arremesso e das situações em que cada uma pode ser aplicada durante uma partida.

O arremesso por baixo é usado como uma opção segura de passe devido à facilidade de obter uma boa precisão, apesar de que, ainda assim, seja uma técnica que exija treino para ser dominada. Ele normalmente está associado à intenção tática de reter a posse da bola. Essa técnica de arremesso se caracteriza pela pouca altura em que o goleiro solta a bola das suas mãos, assim como a posição delas: com a palma virada para cima quando a bola é solta. O goleiro adota uma postura baixa, se agachando quando está pronto para soltar a bola. A bola tem uma trajetória descendente para fazer contato com o chão, preferencialmente sem quicar, para que possa ser facilmente dominada pelo receptor posicionado a uma distância curta ou média do goleiro. Essa técnica de reposição de bola facilita que o receptor a domine e execute a ação técnica seguinte, sendo que a intenção do goleiro é simplificar ao máximo para que o companheiro domine a bola e dê o passe seguinte. Em todos os arremessos, a habilidade do goleiro é, portanto, fundamental para fazer a bola avançar em quadra.

O arremesso na altura da cintura é um arremesso com uma postura mais ereta. A palma da mão do goleiro está perpendicular ao chão quando ele solta a bola. Nesse tipo de arremesso, a bola tem uma trajetória que pode ser tanto ascendente quanto descendente no início, apesar de que é mais comum que ela siga uma trajetória descendente, para facilitar o domínio do receptor. Esse tipo de arremesso pode ser usado quando o goleiro tem a intenção de lançar a bola mais longe sem comprometer a precisão do passe.

O arremesso na altura do ombro é caracterizado pelo fato de que a bola é solta na altura dos ombros do goleiro. A palma da mão está virada para baixo quando ele solta a bola e a trajetória dela é normalmente plana e pelo alto na sua fase inicial, apesar de que também pode ser descendente. Esse tipo de passe é usado quando o objetivo é atravessar as linhas defensivas dando um passe aéreo para um companheiro que estiver avançando em direção à meta adversária ou já estiver posicionado mais adiante na quadra adversária. Esse tipo de arremesso pode ser dado no contexto de uma transição ofensiva e está conectado com a intenção do contra-ataque, ao aproveitar o fato de a equipe do goleiro ter recuperado a posse da bola. Ele oferece surpresa, velocidade e um passe inicial direto, marcas registradas de um contra-ataque.



O arremesso por cima é caracterizado pelo fato de o goleiro soltar a bola em uma altura acima dos próprios ombros, com as mãos apontando em diagonal para cima ao soltar a bola. A trajetória inicial da bola é ascendente. Esse tipo de arremesso é usado para dar um longo passe aéreo a um companheiro e atravessar as linhas defensivas, lançando a bola a uma área mais à frente.



É claro que existem outros tipos de arremessos, mas os que foram incluídos neste manual de treinamento são os mais comuns e servem de ponto de partida para o desenvolvimento da competência técnica, sendo que as variações se derivam dessas habilidades básicas. As modificações e as adaptações que os goleiros vão fazendo com a exposição à prática e à dinâmica do jogo demonstram que as possibilidades técnicas são amplas, mas dependem do domínio das habilidades básicas. Consequentemente, a função do técnico é facilitar o desenvolvimento dessas técnicas, oferecendo oportunidades de aprender com a vivência. O treino, portanto, não deve limitar o jogador em formação, mas sim possibilitar sua criatividade. É possível usar uma série de variações, como o arremesso com as duas mãos, o arremesso por cima da cabeça, o arremesso na altura do peito, que também é realizado usando as duas mãos e permite uma execução mais rápida do que se fosse executado com uma só, ou o arremesso de “colher”, que normalmente envolve fingir que vai começar o movimento por baixo para então elevar a trajetória da bola e atravessar as linhas defensivas com um passe pelo alto. Todos os arremessos exigem uma boa aderência, baseada na correta adaptação da mão à bola para garantir a precisão do arremesso.

Assim como observamos em outras seções deste manual de treinamento, o passe é um elemento fundamental do futsal, que permite a conexão entre dois jogadores. A orientação do corpo, a movimentação, o contato visual, o posicionamento e apresentar um dos lados para receber o passe são outros princípios que conectam os jogadores. O passe é a primeira etapa na passagem do jogo individual para o jogo coletivo, e exige uma interação entre o passador e o receptor, sendo que vários aspectos são fundamentais para sua eficácia. A equipe inteira também tem que levar em conta, tanto individual quanto coletivamente, a orientação do corpo do receptor, a distância entre o receptor e os adversários mais próximos, a área da quadra em que o passe vai ser recebido, as linhas defensivas que são atravessadas, as vantagens numéricas e espaciais, e o movimento e o posicionamento subsequentes do jogador que deu o passe. Portanto, é importante ter certeza de que o treino é realizado em contextos realistas, que permitam aos jogadores explorar e experimentar sem medo de errar. Os jogadores devem poder avaliar a trajetória e a força do arremesso ou do passe e não simplesmente treiná-lo com objetos estáticos ou em movimento. A aleatoriedade das situações de jogo deve ser recriada nos treinos para possibilitar uma série de experiências e de oportunidades de aprendizado.

Chute: ação técnica que envolve dirigir a bola em direção à meta adversária com a intenção de marcar um gol.

Quando o atacante está decidindo qual técnica de chute utilizar, determinadas circunstâncias — por exemplo a distância até o gol adversário — o incentivam a optar pelo ponto de contato mais adequado. O interior do pé é usado para chutes em que o atacante procura marcar de longa distância, enquanto a lateral interna do peito do pé é usada para chutes que exigem precisão e são dados nas proximidades do gol adversário. Por último, o chute de bico é usado quando o objetivo é priorizar a força, e não a precisão. Todas essas opções podem ser consideradas pontos de contato típicos no momento de chutar a gol.

TIPOS DE CHUTES

Posição da bola	Rasteira	A bola está no chão quando o contato é feito.
	Bate-pronto	A bola está em trajetória ascendente imediatamente após tocar no chão.
	Voleio	A bola está no ar após ser solta pelo goleiro.
Ponto de contato	Interior do pé	O contato é feito com a parte de dentro do pé.
	Bico	O contato é feito com a parte da frente do pé.
	Peito do pé	O contato é feito com todo o peito do pé.
	Lateral interna do peito do pé	O contato é feito com a lateral interna do peito do pé.



Finta: ação técnica que implica enganar o adversário com uma única ou várias ações corporais direcionadas ou com deslocamentos com a intenção de indicar que o jogador pode ir para uma direção, mas acaba indo para outra.

Quando sua equipe tem a posse de bola, qualquer ação ou movimento do corpo por parte do goleiro com a intenção de enganar e confundir o adversário para ganhar uma vantagem pode ser descrito como uma finta. Ela pode ser uma finta para dar um passe ou uma finta para se deslocar, quando sua intenção é desequilibrar o adversário para criar espaço ou diminuir a pressão. Assim como quando realizada por um jogador de linha, o objetivo da ação é fazer com que o adversário acredite que o goleiro passará a bola em uma direção específica ou em determinado momento, para finalmente realizar o passe em outra direção ou em outro instante. A bola pode ou não estar envolvida na finta, já que esta pode simplesmente implicar um movimento dos pés ou do corpo, ou um mero olhar em determinada direção. Em todos os casos, porém, a intenção é enganar o adversário.



9.1 Antes da intervenção direta

O goleiro passa um tempo considerável durante cada jogo ou treino sem ter a posse da bola, tanto individualmente ou como integrante de uma equipe. Essa falta de participação exige que ele esteja psicologicamente pronto para recuperar a posse da bola ou se envolver em ações defensivas.

A ação realizada pelo goleiro, um dos jogadores sem a posse que são essenciais para o jogador com a bola ou para a ação defensiva coletiva, é fundamental.

A posição básica envolve três componentes (posicionamento, orientação e postura):

Posicionamento: se refere ao local onde o goleiro está em quadra. O posicionamento dele está diretamente relacionado com a da bola, dos adversários e da meta que está sendo defendida. O posicionamento do goleiro pode ser subdividido em duas categorias:

Vertical (a distância até a linha do gol): o goleiro tem que avaliar a distância da linha do gol até a bola e ter certeza de que, considerando o tamanho reduzido da quadra, não pode ser encoberto.

Horizontal (a bissetriz): é uma linha imaginária entre a bola e o gol que deixa o goleiro em uma posição centralizada. Ao adotar esse posicionamento, o goleiro passa a responsabilidade de tomar uma decisão para o atacante, já que uma tentativa de finalizar tanto no primeiro quanto no segundo pau envolve o mesmo risco. Posicionar-se fora da bissetriz dificulta a reação do goleiro quando a bola chega ao gol.



Orientação: adotar uma orientação correta do corpo permite ao goleiro perceber melhor o que está acontecendo, já que aumenta o seu campo de visão, o que, no fim, permite que ele intervenha com mais eficácia. As referências que ajudam o goleiro a se orientar são principalmente o gol e a posição da bola. Evitar orientações do corpo que impliquem dar as costas para a bola deve ser uma prioridade tanto nos treinos quanto em situações de jogo. O goleiro é com frequência o único jogador que tem uma visão clara de tudo o que está acontecendo com a bola e os jogadores, a não ser que a bola esteja próxima à sua meta ou muito aberta.

Postura: manter uma postura equilibrada facilita as reações de resposta e aumenta as chances de uma boa intervenção. A posição básica tem as seguintes características:

- **Cabeça:** ereta e firme para permitir que o jogo seja observado
- **Tronco:** ereto ou levemente agachado em relação à posição vertical da bola, ligeiramente inclinado para frente
- **Braços:** semiflexionados e separados do corpo
- **Mãos:** à meia altura, abertas e com as palmas de frente para a bola
- **Pernas:** semiflexionadas, com o peso levado ligeiramente para frente e afastadas uma da outra
- **Pés:** repousando sobre a área mais distal — isto é, a região dos dedos

Adotar uma boa posição básica aumenta a chances de sucesso do goleiro quando ele é chamado a intervir. O goleiro pode adaptar a posição básica às circunstâncias da partida e às suas próprias características técnicas. Cada goleiro pode ajustar elementos da posição básica com base naquilo com o qual se sente mais confortável: a posição das mãos, uma postura corporal mais erguida ou agachada, mais ou menos separação entre as pernas etc. Os técnicos devem ter uma abordagem flexível para incentivar variações da posição básica (com a tentativa e erro, a descoberta guiada ou a experimentação em geral), já que é graças a esse tipo de experimentação que o goleiro descobre se essas ações servem ou não para ser bem-sucedido. Isso deve ser incentivado em situações de treino.

Quando defende o seu gol, o goleiro deve se manter na posição básica até o momento de fazer a intervenção, mantendo os pés posicionados simetricamente e em contato com o chão, e um bom equilíbrio corporal em relação à postura. Realizar prematuramente uma forma corporal que rompe a posição básica pode reduzir a eficácia da resposta do goleiro, o que significa que ele não terá uma postura suficientemente equilibrada quando fizer contato com a bola. Em uma situação em que está defendendo o espaço, seja dentro ou fora da área penal, manter a posição básica até imediatamente antes de começar o movimento de se aproximar da bola pode permitir que o goleiro faça sua intervenção com mais rapidez e tenha uma chance maior de reagir bem a qualquer mudança nas circunstâncias da partida.

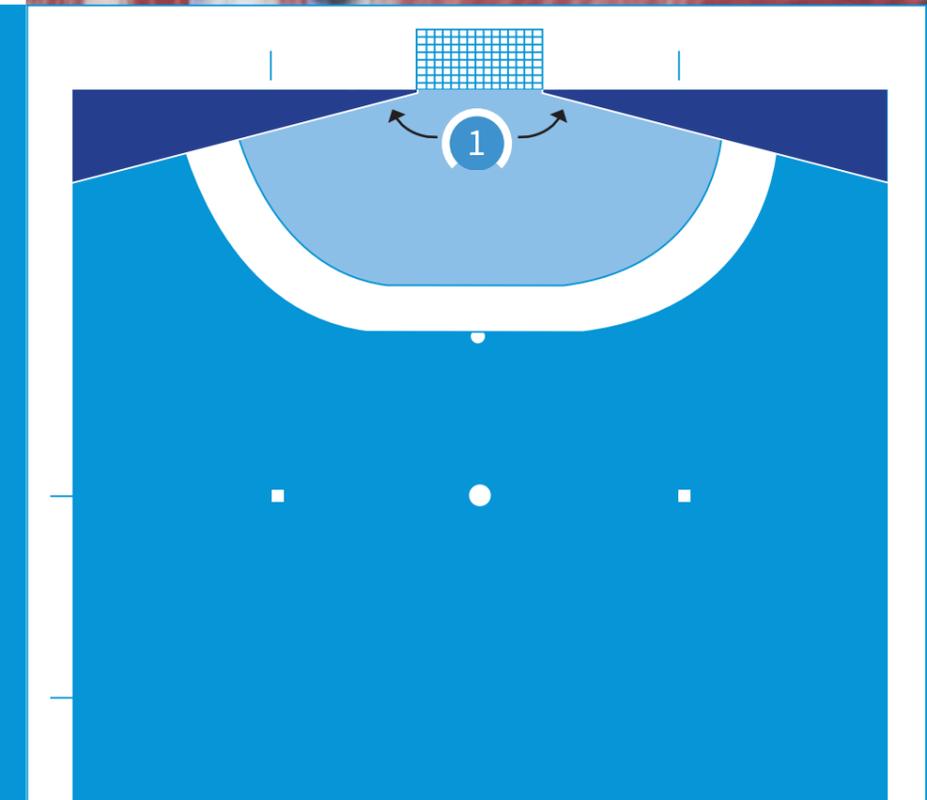


9.2 Posição básica

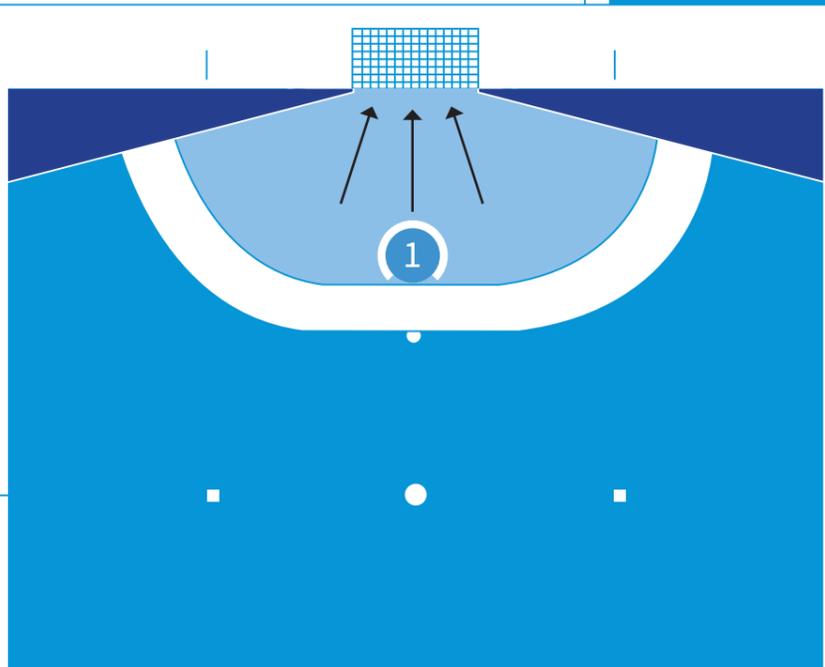
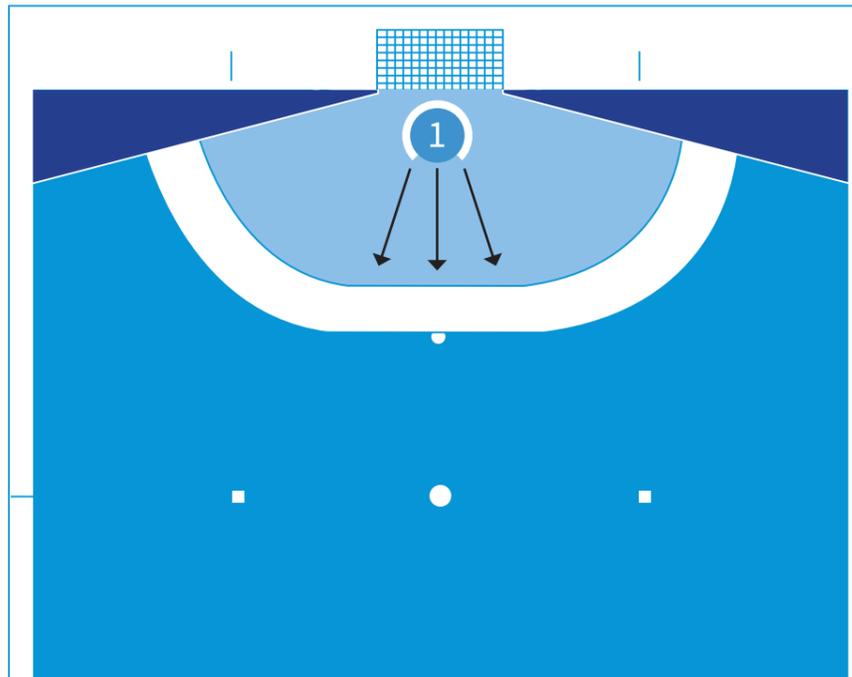
Deslocamento: implica a ação de se mover de um ponto a outro para realizar qualquer intervenção subsequente de maneira eficaz. O deslocamento permite que o goleiro se repositone constantemente em relação à mudança de posição contínua da bola e dos atacantes. Existem vários tipos de deslocamentos.



Lateral: um dos deslocamentos mais comuns na Zona 1, realizado entre as traves e em forma de arco (veja o diagrama ao lado). Nesse tipo de deslocamento, o goleiro não cruza os pés. Para mudar a direção do deslocamento, o goleiro deve levantar o pé que está no lado da direção para a qual deseja se mover, enquanto se impulsiona com o outro pé. O goleiro também realiza deslocamentos laterais nas áreas mais afastadas da linha do gol.



Para frente: talvez seja o deslocamento direcional mais rápido. O goleiro realiza esse deslocamento para reduzir a distância entre si e a bola, o que serve para diminuir o ângulo disponível para o atacante e o tempo de reação do adversário. Também existe a chance de que o goleiro possa chegar na bola antes do atacante. Dentro do deslocamento para frente, existe uma diferenciação entre o deslocamento frontal e o diagonal, que determina o ângulo em que o goleiro se aproxima da bola.



Para trás/recuo (voltar para o gol): é um deslocamento em que o goleiro está inicialmente posicionado longe da linha do gol e se move de volta em direção a ela. Um elemento técnico importante é que o goleiro não deve perder o contato visual com a bola em nenhum momento durante o deslocamento.

Fintas defensivas: ações realizadas para confundir um adversário quando o goleiro está na fase defensiva, independentemente da trajetória da bola. É eficaz quando aplicada em situações de inferioridade numérica (principalmente no G contra 1 ou G contra 2) e quando a equipe se defende em situações de bola parada (tiros penais, tiros livres diretos dos 10 m ou tiros livres diretos sem barreira). As fintas podem ser consideradas eficazes se o goleiro consegue ganhar tempo contra o adversário, confundi-lo ou atrasar a decisão dele.

Todas as ações que são realizadas antes de o goleiro entrar em contato com a bola contribuem para que a ação seguinte seja bem-sucedida. Um erro de posicionamento na posição básica reduz as chances de sucesso de qualquer ação subsequente, enquanto o posicionamento correto, uma movimentação eficiente ou um posicionamento inicial apropriado ajudam na intervenção.

As ações realizadas antes de entrar em contato com a bola podem ser consideradas fundamentos básicos da posição do goleiro, o que deixa clara a sua importância nos treinos durante todas as etapas formativas. Dominar essas ações é um requisito essencial para se tornar um bom goleiro. Por isso, elas devem ser incorporadas no planejamento de cada treino, independentemente da tarefa que estiver sendo realizada.

9.3 Contato com a bola

Agarrada (fazer a defesa segurando a bola): “Ação técnica que envolve segurar a bola e reter a posse. O goleiro impede que a bola entre no gol controlando-a”

[Centro de Treinamento da FIFA](#)



TIPOS DE AGARRADA		
Número de ações	Uma ação	O goleiro agarra a bola com uma única ação.
	Dois tempos: desviar e segurar/desviar e agarrar	O goleiro agarra a bola com mais de uma ação.
Queda	Sem cair	O goleiro agarra a bola mantendo uma posição ereta.
	Caindo	O goleiro abafa a bola no chão.
Altura	Rasteira	A bola rola pelo chão em direção ao goleiro.
	Baixa	A bola chega para o goleiro em uma altura inferior à dos seus joelhos.
	À meia altura	A bola chega para o goleiro em uma altura entre os seus joelhos e os seus ombros.
	Alta	A bola chega para o goleiro em uma altura superior à dos seus ombros.

A agarrada pode acontecer com uma combinação de diferentes formas corporais ou posturas. Quando realizada corretamente, a agarrada serve para garantir a posse da bola. Agarrar a bola permite que o goleiro mantenha a posse ou a recupere, o que dá sequência ao jogo passando da fase defensiva para a fase ofensiva. O goleiro é responsável por dar início à transição ofensiva ou à fase ofensiva conectando a posse com a ação técnica de um passe inicial, arremessando a bola. É importante que o técnico considere esse elemento do jogo na abordagem prática adotada ao criar os seus treinos.

A decisão correta entre escolher agarrar a bola ou realizar outra ação técnica, como dar um soco, empurrá-la ou afastá-la, é necessária para que o goleiro seja bem-sucedido nessa situação. Uma decisão errada a respeito da ação técnica a ser realizada ou na própria execução técnica dessa ação diminuirá as chances de sucesso do goleiro.

Ao agarrar a bola, posicionar o corpo atrás das mãos no momento de bloqueá-la ajuda a defender a meta no caso de uma falha ao agarrá-la, já que cria um obstáculo adicional entre ela e a linha do gol.

A posição dos braços, mãos e dedos também é importante. É uma ação técnica em si, usada para receber a bola, amortecendo a sua velocidade e facilitando a agarrada.

Agarrar uma bola de futsal é difícil porque muitos dos chutes são dados à queima-roupa, o que significa que a bola chega para o goleiro em alta velocidade. Isso, somado ao efeito de uma bola que quica muito pouco, exige uma abordagem técnica específica e a noção do que está acontecendo ao redor.

Desvio (fazer a defesa desviando a bola): “Ação técnica que envolve interceptar a bola e modificar a trajetória dela sem reter a posse. O goleiro tenta impedir que a bola entre na meta desviando-a sem reter a sua posse”. — [Centro de Treinamento da FIFA](#)

Assim como no caso da agarrada, o desvio pode envolver várias posturas corporais. Desviar a bola para as laterais da quadra reduz o risco de ter que enfrentar outro chute. Se a bola permanece dentro da área penal e perto da linha do gol depois de ser desviada pelo goleiro, isso aumenta significativamente a possibilidade de dar ao adversário outra chance de finalizar. O goleiro tem que ficar alerta e ser ágil para continuar preparado para fazer uma intervenção depois do desvio.

O desvio é uma ação técnica defensiva usada comumente pelo goleiro em situações competitivas. Nessa ação técnica, o goleiro reage a uma bola que vem na sua direção. No máximo, ele pode se mover levemente para a frente na tentativa de reduzir o ângulo que o atacante tem para finalizar e conseguir escolher com qual parte do corpo fazer o desvio. Porém, isso depende do tempo disponível para reagir, da trajetória do chute e da velocidade da bola. Um desvio bem-feito às vezes pode ser mais eficaz do que uma agarrada mal executada, apesar de que, como ação técnica, um desvio é sempre considerado a segunda melhor opção depois da agarrada.

Afastada: quando o goleiro acerta a bola e a manda para longe da meta que está defendendo. É o goleiro quem se aproxima da bola para afastá-la da linha do gol.

TIPOS DE DESVIO		
Parte do corpo	Mãos	O goleiro usa as mãos para desviar a bola.
	Pés (ou outra parte do corpo)	O goleiro usa os pés (ou outra parte do corpo, como a perna, o braço, a cabeça) para desviar a bola.
Queda	Sem cair	O goleiro desvia a bola mantendo uma posição ereta.
	Caindo	O goleiro desvia a bola estando no chão.
Altura	Rasteira	A bola rola pelo chão em direção ao goleiro.
	Baixa	A bola chega para o goleiro em uma altura inferior à dos seus joelhos.
	À meia altura	A bola chega para o goleiro em uma altura entre os seus joelhos e os seus ombros.
	Alta	A bola chega para o goleiro em uma altura superior à dos seus ombros.



TIPOS DE AFASTADA		
Parte do corpo	Mãos (palmas, dedos ou punhos)	O goleiro usa as mãos para afastar a bola.
	Pé	O goleiro usa os pés para afastar a bola.
	Cabeça	O goleiro usa a cabeça para afastar a bola.
	Outra parte do corpo	O goleiro usa a coxa, o joelho, o peito etc. para afastar a bola.
Área da quadra	Dentro da área penal	O goleiro faz o contato com a bola dentro da área penal.
	Fora da área penal	O goleiro faz o contato com a bola fora da área penal.
Altura	Rasteira	A bola rola pelo chão em direção ao goleiro.
	Baixa	A bola chega para o goleiro em uma altura inferior à dos seus joelhos.
	À meia altura	A bola chega para o goleiro entre em uma altura entre os seus joelhos e os seus ombros.
	Alta	A bola chega para o goleiro em uma altura superior à dos seus ombros.

A afastada pode ser feita dentro da área penal, onde o goleiro pode usar qualquer parte do corpo, incluindo as mãos, ou fora da área penal, onde ele assume a função de um jogador de linha e, conseqüentemente, só pode usar as partes do corpo que são permitidas pelas Regras do Jogo do Futsal da FIFA. O goleiro afasta a bola em situações difíceis, nas quais não têm certeza de que a pode agarrá-la nem fazer o domínio. As opções do goleiro — como afastar por segurança ou outras — com frequência não se limitam a agarrar a bola (se ela estiver dentro da área penal), dominá-la antes de dar um passe (dentro ou fora da área penal) e fingir que vai fazer contato com ela, protegendo-a com sua forma corporal e seu posicionamento, deixando-a sair de quadra para recuperar a posse ou ainda dissuadindo o adversário mais próximo de disputá-la. O sucesso da intervenção depende da decisão que o goleiro tomar.

A direção ou a orientação que o goleiro dá à afastada determina a eficácia da ação técnica escolhida. Uma afastada com uma trajetória para uma área central da quadra tem o risco de que a bola sobre por engano para um adversário, o que pode dar a ele outra chance de finalizar. Isso também representa uma ameaça adicional de a meta ficar exposta pelo de o goleiro estar fora do gol. Por outro lado, chutar a bola para fora da quadra, entregando a posse ao adversário — desde que a bola afastada não toque no corpo de um companheiro de equipe nem no de um adversário — é um aspecto a considerar no momento de escolher uma ação técnica.

Uma afastada é uma ferramenta técnica normalmente realizada nas Zonas 3 e 4. Essa ação técnica permite ao goleiro fazer uma intervenção para evitar que a bola alcance as proximidades do gol, quando as circunstâncias da partida não oferecem a chance de agarrá-la com segurança (dentro da área penal) nem de dar sequência ao jogo dominando-a e passando-a para um companheiro, se o contato inicial for feito fora da área penal.

As características de uma boa afastada são as seguintes:

- **Velocidade e direção:** afastar a bola do gol dá ao goleiro tempo de voltar para a área penal.
- **Inteligência:** às vezes é melhor afastar a bola para as áreas laterais da quadra, mesmo sem alcançar uma grande distância, do que afastá-la para o centro da quadra, evitando assim que a bola afastada acerte outro jogador, seja um companheiro ou um adversário, e dê à outra equipe a chance de finalizar.
- **Ajuste espacial e temporal:** é fundamental que o goleiro chegue na bola antes do adversário.
- **Segurança:** o objetivo desta ação técnica é evitar qualquer chance de gol, antes e depois de afastar a bola.

Saída: “Ação técnica de interpor o corpo para que a bola impacte contra ele para defender a meta”. “O goleiro posiciona o seu corpo na tentativa de usar qualquer parte dele para bloquear a bola ou impedi-la de entrar na meta”. “O goleiro tenta usar o corpo para interromper já de início uma ação do adversário de passar a bola”.

Centro de Treinamento da FIFA

O goleiro não tem tempo para perceber qual vai ser a trajetória do chute devido à curta distância entre ele e a bola, e não consegue escolher qual parte do corpo usar, nem determinar a trajetória que a bola vai tomar depois de atingir o seu corpo.



TIPOS DE SAÍDA

Forma corporal	Cruz	O goleiro adota uma forma de cruz para bloquear a bola.
	Espacate	O goleiro abre um espacate para bloquear a bola.
	Coluna ou pilar	O goleiro permanece ereto, adotando uma forma de pilar para bloquear a bola.
	Queda	O goleiro se atira para bloquear a bola.
Queda	Sem cair	O goleiro bloqueia a bola enquanto se mantém ereto.
	Caindo	O goleiro bloqueia a bola se atirando para o chão.
Altura	Rasteira	A bola rola pelo chão em direção ao goleiro.
	Baixa	A bola chega para o goleiro em uma altura inferior à dos seus joelhos.
	À meia altura	A bola chega para o goleiro em uma altura entre os seus joelhos e os seus ombros.
	Alta	A bola chega para o goleiro em uma altura superior à dos seus ombros.

Apesar de normalmente acontecer dentro da área penal, a ação técnica da saída também pode ocorrer na periferia da área, quando o goleiro sai do gol e se atira rápido sobre a bola. Essa ação técnica é realizada principalmente quando o chute é dado a uma curta distância do goleiro, deixando-o com a única opção de reduzir a distância se atirando sobre a bola — isto é, avançando na trajetória de deslocamento dela. É muito provável que o goleiro tenha pouco tempo para reagir nessa situação, em comparação com uma situação na qual pode agarrar ou desviar a bola. Tentar reproduzir uma situação assim é importante para treinar bem essa ação técnica, já que é um requisito de todos os treinos reproduzir situações da partida em que a bola está em movimento.

Uma boa saída deve ter os seguintes resultados principais:

- Reduzir a distância até a bola se lançando sobre ela sem esperar que a bola chegue, e adotar a maior forma corporal possível sem girar o tronco, ao mesmo tempo em que abre os braços no ar e mantém os olhos abertos antes do chute para evitar ser enganado se o adversário fingir que vai chutar.
- Tomada de decisão: agir com urgência para tomar a decisão correta, mostrando coragem e dedicação depois de avaliar a situação com rapidez e clareza.
- O alto grau de incerteza e imprevisibilidade do futsal significa que o goleiro não sabe onde a bola rebatida vai parar. Por isso, é importante que o goleiro se mantenha ereto ou se levante rapidamente se estiver no chão para se reposicionar eficazmente em relação à bola e a meta, aumentando assim as chances de sucesso no caso de ter que enfrentar outro chute.
- Uma boa saída é aquela que inicialmente evita um gol e não dá ao adversário uma nova chance de finalizar. Isso nem sempre é possível, já que nessa situação o goleiro enfrenta uma desvantagem temporal e espacial considerável. Nesses casos, o goleiro não tem a opção de escolher a parte do corpo que entrará em contato com a bola e, portanto, não consegue definir a trajetória dela após ela atingir o seu corpo.

9.4 Depois da intervenção direta

Retomada da posição básica: “Ação técnica que permite ao goleiro retomar uma correta posição do corpo e em quadra, em prontidão para fazer uma intervenção eficaz na ação seguinte”.

A natureza em constante transformação do futsal força o goleiro a se reposicionar o tempo todo, em resposta aos diversos movimentos e ações. No processo de fazer a intervenção, o goleiro pode com frequência ser exigido a cair no chão ou perder o equilíbrio, dependendo da ação técnica escolhida. Se o goleiro não conseguir controlar a bola, a jogada continua. Ele precisa se recuperar rápido para se reposicionar e pode ser chamado a fazer outra defesa. Com frequência, é indispensável que o goleiro recupere a posição ereta com rapidez e eficácia, enquanto mantém o contato visual com a bola. Porém, nem sempre voltar imediatamente para uma posição ereta é o resultado mais adequado dessa ação de recuperação. É possível que o goleiro seja imediatamente exigido a atirar de novo ou realizar uma defesa rasteira, antes de conseguir retornar completamente a um posicionamento equilibrado ou recuperar uma posição totalmente ereta. As ações de recuperação podem ser variadas, mas elas são importantes porque permitem ao goleiro realizar outra intervenção.

Para que os goleiros sejam expostos a uma variedade de intervenções em situações de jogo, os treinos devem estar relacionados com as partidas e expor os goleiros à variedade e à quantidade, para que eles possam desenvolver a sua capacidade de tomar decisões técnicas e, em última instância, obter um conjunto de habilidades. Se, ao pensar no tipo de treino que deseja preparar e oferecer, você estiver considerando um exercício de chutes, ele deve conter muitas oportunidades para chutar ou finalizar, e permitir e incentivar o goleiro a enfrentar finalizações do adversário no rebote. Consequentemente, esse tipo de treino também oferece o cenário ideal para que o goleiro vivencie um grande volume de chutes com uma alta variação. O principal ponto aqui é que, para cada sessão estruturada e deliberadamente restringida, também pode existir um subproduto aproveitável.

9.5 Forma corporal

Cruz

A cruz é uma das formas corporais que o goleiro de futsal adota com mais frequência. Seu principal objetivo é criar a forma corporal mais ampla possível para obstruir a meta e aumentar a probabilidade de a bola acertar o goleiro e ser bloqueada em uma situação à queima-roupa, deixando o goleiro bem-posicionado para fazer uma nova intervenção imediatamente depois de uma espalmada ou de um bloqueio rápido e bem-feito, já que a cruz não implica se atirar diretamente ao chão.

Assim como os jogadores de linha, os goleiros provavelmente têm um lado preferencial, que podemos chamar de “lado forte”. Esse é o lado para o qual ele escolhe realizar essa forma em determinada situação. O “lado fraco” é o oposto, aquele no qual o joelho tende a ficar mais perto do chão. Esses nomes se baseiam no fato de que o lado forte protege uma área mais ampla do gol, fazendo com que o atacante tenha menos espaço onde mirar.

As principais características de uma boa forma de cruz são as seguintes:

- **Cabeça:** ereta para permitir que o jogo seja observado
- **Tronco:** ereto, sem se inclinar demais para a frente nem para trás
- **Braços:** esticados e com a tensão muscular suficiente para bloquear ou repelir a bola
- **Mãos:** dedos separados, palmas de frente para a bola e com tensão suficiente para evitar que a bola passe após impactar contra elas
- **Pernas:** cada perna dobrada em um ângulo de aproximadamente 90°; uma perna com o joelho próximo ao chão e a outra perna com o joelho afastado do chão
- **Pés:** alinhados um com o outro e com o resto do corpo



O goleiro escolhe um dos lados para realizar a cruz, com base em como leu previamente a situação do jogo e considerando os seguintes fatores:

Sua movimentação antes da realização da cruz: existem ocasiões em que o goleiro realiza essa forma para o lado em cuja direção está se movendo, já que isso parece mais natural.

A linguagem corporal do atacante: a orientação do corpo do atacante que está com a bola e a sua forma corporal dão uma ideia das suas intenções.

A perna com a qual o atacante finaliza: se o goleiro tiver tempo suficiente para parar e manter a posição básica ou se o atacante o enfrentar de frente, o goleiro pode escolher o lado dependendo da perna que o atacante usa para chutar. Se o atacante for finalizar com a perna direita, o goleiro deve fazer a cruz para o seu lado esquerdo e vice-versa. Em resumo, o importante é que o goleiro cubra o ângulo de finalização de longa distância fazendo a forma com o seu lado forte. Porém, se o atacante fizer uma finta e mudar sua intenção inicial para finalizar no outro lado do gol, o goleiro pode ter mais dificuldade de conectar a cruz (que já foi realizada do outro lado) com a ação técnica subsequente.

A tendência ou preferência pessoal do goleiro: o futsal é um jogo de invasão que flui livremente, com muitas opções imprevisíveis de adaptações técnicas eficazes e reativas que dão resultados positivos. O goleiro sempre deve ter como objetivo estar mais bem posicionado, se aproximando o mais rápido possível da bola e fechando assim o ângulo para o chute. Se o goleiro não reagir com rapidez suficiente ao movimento do atacante para frente, este fica em vantagem.



Toda ação técnica exige um ajuste corporal adequado para se adaptar bem às exigências espaciais e temporais do futsal, que estão em transformação constante. Em relação à realização da cruz, é fundamental que o goleiro execute um movimento técnico inicial que coincida com o momento exato em que o atacante entra em contato com a bola — nem antes nem depois.

Para garantir a eficácia ideal, a forma corporal do goleiro deve ser a mais ampla possível ao entrar em contato com a bola, ampliando ao máximo a superfície de bloqueio do corpo para aumentar as chances de sucesso.

Os braços do goleiro devem se mover de trás para frente, desacelerando até o ponto de estarem alinhados com o tronco e permanecendo rígidos para obter a tensão muscular necessária. Essa técnica diminui ao máximo o risco de lesão por hiperextensão, enquanto cria uma superfície sólida que faz com que a bola rebata para longe do goleiro, evitando assim que o adversário tenha outra chance de finalizar.

Todas as formas corporais devem ser avaliadas considerando o seu risco e a sua recompensa, de modo a diminuir ao máximo o risco. Os maiores obstáculos para o desempenho estão principalmente relacionados com fatores biomecânicos, que são desenvolvidos conforme as crianças vão amadurecendo.

A seguir, listamos algumas áreas de dificuldade a considerar no momento de realizar a forma da cruz:

O espaço entre as pernas: o goleiro deve conseguir realizar uma forma de cruz suficientemente ampla sem abrir demais as pernas, para evitar que a bola passe por entre elas. Esse espaço deve ser coberto pelo joelho do lado fraco, que deve estar suficientemente perto do calcanhar do lado forte.

O espaço acima de cada ombro: do ponto de vista biomecânico, é mais difícil alcançar a bola na área imediatamente acima da clavícula. A ação técnica para alcançar a bola nessa área implica erguer o braço esticado junto com o ombro, para tentar desviar a trajetória da bola

O lado fraco: mais especificamente acima da panturrilha da perna que está horizontal em relação ao chão. A mão do lado fraco pode cobrir esse espaço no caso de uma bola a pouca altura que chegue para o goleiro imediatamente acima da sua perna. Para os chutes baixos, a perna do lado fraco deve estar alinhada com o resto do corpo, aumentando a forma corporal em relação à bola. Um detalhe técnico importante é que a perna do lado fraco não tenha a forma de L em relação ao resto do corpo, mas sim que esteja totalmente alinhada com as outras partes dele.

Espacate

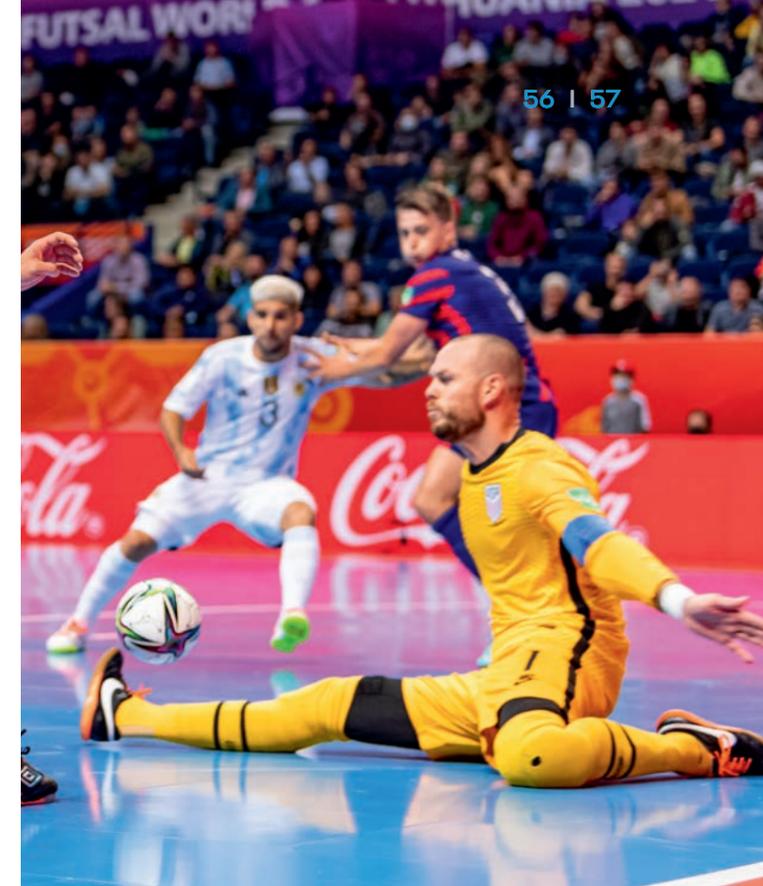
O espacate é uma ação técnica comum do goleiro de futsal. O principal objetivo dessa forma corporal é alcançar áreas do gol que ele não conseguiria alcançar com uma cruz ou na posição ereta. O espacate também é a forma corporal mais ampla, que aumenta as chances de que a bola atinja o goleiro, cujo corpo está formando um bloco. Quando realiza essa ação técnica, o goleiro está no chão. Por isso, ela é realizada mais frequentemente em finalizações de perto do gol, principalmente dentro da área penal e no segundo pau. Ela também pode ser usada em outras situações de jogo — por exemplo, para desviar um chute baixo e descendente.

É provável que o goleiro bloqueie e rebata a bola usando o espacate em chutes de curta distância. Quando defende um chute de média ou longa distância, o goleiro normalmente escolhe desviar a bola em vez de agarrá-la, para minimizar o risco de dar ao adversário outra chance de marcar.

O lado forte do espacate é o lado para o qual o goleiro estica a perna, enquanto o lado fraco é o lado em que a perna de apoio está levemente dobrada.

As principais características de um bom espacate são as seguintes:

- **Cabeça:** ereta para permitir que o jogo seja observado
- **Tronco:** ereto, perpendicular ao chão, sem se inclinar demais para a frente nem para trás, virado para frente
- **Braços:** no ar, esticados e com a suficiente tensão muscular para bloquear ou repelir a bola
- **Mãos:** abertas, com as palmas de frente para a bola e com tensão suficiente para evitar que a bola passe após impactar contra elas
- **Pernas:** uma perna esticada com os dedos do pé apontando para cima e o calcanhar deslizando ao longo do chão, em vez de caindo de uma vez. A outra perna fica dobrada, mas está o mais esticada possível.



Essa forma implica amplitude de movimento da cintura, levando-a praticamente ao seu limite, tanto em relação à elasticidade muscular quanto à mobilidade da articulação.

A capacidade do goleiro de entender o jogo e seu senso espacial e seu reflexo, obtidos com a experiência e a exposição aos diferentes desafios propostos pelas partidas, determinam a escolha do lado para o qual realizar o espacate. Os seguintes fatores devem ser considerados ao tomar a decisão de executar essa ação técnica:

O deslocamento do goleiro antes da realização do espacate: o goleiro normalmente executa o espacate em direção ao lado para o qual está se deslocando, como consequência do impulso ganho com o deslocamento.

A linguagem corporal do atacante: a forma corporal do atacante que tem a bola dá informações que podem revelar a sua intenção — por exemplo, se ele vai finalizar junto ao primeiro ou ao segundo pau.

A perna com a qual o atacante finaliza: se o atacante vai finalizar com a perna direita, o goleiro executa o espacate para o lado esquerdo, e vice-versa. É melhor cobrir o segundo pau com o lado forte do espacate

A tendência ou preferência pessoal do goleiro: A tendência ou preferência pessoal do goleiro: o futsal é um esporte que flui livremente, com vários possíveis desdobramentos e um número igual de soluções, e a improvisação e o controle são características fundamentais dele. É provável que o goleiro escolha mais um lado do que o outro e que existam boas adaptações técnicas que não se encaixam completamente nos parâmetros mencionados aqui. A preferência pessoal deve ser incentivada, para que o goleiro se sinta confortável com suas habilidades e com a sua maneira de tomar decisões, dando protagonismo à sua criatividade e à inovação. Isso é particularmente relevante nas etapas formativas do jogador em formação e do jogador juvenil.

Cada ação técnica exige um ajuste corporal adequado para se adaptar bem às exigências espaciais e temporais do futsal, que estão em constante mudança. É importante que a ação técnica seja eficaz e que a execução do espacate coincida com o momento exato em que a bola alcança a posição do goleiro — nem antes nem depois.

Para garantir a eficácia ideal, a forma corporal do goleiro deve ser a mais ampla possível ao entrar em contato com a bola, ampliando ao máximo a superfície de bloqueio do corpo para aumentar as chances de sucesso.

Os braços do goleiro devem se mover de trás para frente, desacelerando até o ponto de estarem alinhados com o tronco e permanecendo rígidos para obter a tensão muscular necessária. Essa técnica diminui ao máximo o risco de lesão por hiperextensão, enquanto cria uma superfície sólida que faz com que a bola rebata para longe do goleiro, evitando assim que o adversário tenha outra chance de finalizar. Também não é recomendável que o goleiro apoie as mãos no chão quando executa o espacate para parar um chute à queima-roupa. Todas as formas corporais têm pontos fracos ou áreas de maior dificuldade no que diz respeito a garantir uma resposta eficaz por parte do goleiro. É preciso pensar nesses elementos para tentar minimizá-los. As áreas de maior dificuldade se devem principalmente a fatores biomecânicos.

A seguir, listamos as áreas de dificuldades a serem consideradas no momento de realizar o espacate:

Por baixo da perna do lado forte: o goleiro tem que conseguir executar um espacate sem deixar um espaço excessivo entre a parte de trás da perna do lado forte e o chão. Fazer o movimento de deslizar a perna apoiando-se sobre o calcanhar — e não um movimento descendente — reduz a probabilidade de que uma bola passe pelo goleiro

Por cima da perna do lado forte: colocar o braço imediatamente acima da perna esticada ajuda a cobrir o espaço e evitar que uma bola baixa passe pelo goleiro.

Por cima de qualquer um dos ombros: do ponto de vista biomecânico, é mais difícil alcançar a bola na área imediatamente acima da clavícula. A ação técnica para alcançar a bola nessa área implica erguer o braço esticado junto com o ombro, para tentar desviar a trajetória da bola.

O lado fraco: uma boa amplitude de movimentos permite que o goleiro estique a perna o máximo possível para cobrir mais espaço e reagir melhor a uma finalização baixa no seu lado fraco. Nas trajetórias baixas, é o braço que deve cobrir esse espaço.

Queda

A queda lateral é uma das ações técnicas mais realizadas pelo goleiro de futsal. O principal objetivo da queda lateral é que o goleiro alcance a bola a uma distância que vai além do seu alcance normal. Ao fazer a queda lateral, o goleiro acaba caído no chão. Por isso, qualquer desvio por parte dele deve ser feito para longe do gol. Essa ação técnica é normalmente realizada quando o goleiro enfrenta um chute de média ou longa distância e em situações de 1 contra 1, quando o atacante o ultrapassa pelo lado, o que força o goleiro a se esticar e saltar na tentativa de alcançar a bola.

O lado forte da queda lateral é o lado para o qual o goleiro estica o corpo. O lado oposto é o lado fraco

As principais características de uma queda lateral bem-feita são as seguintes:

- **Cabeça:** seu posicionamento permite que a partida seja observada
- **Tronco:** não girado, esticado e quase horizontal em relação ao chão no momento de executar a queda lateral
- **Braços:** esticados, com tensão muscular suficiente para bloquear ou repelir a bola, mas estáveis o suficiente para defendê-la com segurança
- **Mãos:** abertas, com as palmas viradas para a bola e com tensão suficiente para evitar que a bola passe ao impactar contra elas, mas ainda assim capazes de amortecê-la, agarrá-la ou desviá-la
- **Pernas:** ambas as pernas esticadas para o lado oposto àquele para o qual a queda lateral é realizada

Cada ação técnica exige um ajuste corporal adequado para se adaptar bem às exigências espaciais e temporais do futsal, que estão em constante mudança. O goleiro adota a posição básica (ajustada à posição da bola e à intenção imediata do atacante, incluindo equilíbrio, postura, prontidão para se ajustar ou saltar, posição da mão etc.). Quando o atacante chuta, a escolha do momento certo de realizar a queda lateral é crucial para antecipar o melhor posicionamento para interceptar a bola, agarrando-a, espalmendo-a ou afastando-a de soco. O momento de executar a queda lateral é resultado direto de uma posição básica e de um reflexo adequados.



Todas as formas corporais têm certos pontos fracos ou áreas de maior dificuldade no que se trata de garantir uma resposta eficaz por parte do goleiro. Essas áreas devem ser cuidadosamente levadas em consideração para melhorar a eficácia e a eficiência por meio de um treinamento específico da forma corporal em questão. As áreas de maior dificuldade normalmente se devem a limitações biomecânicas e variam de jogador para jogador devido a uma série de fatores. Portanto, o treino deve ser personalizado para cada jogador, em vez de propor um enfoque padrão.

A seguir, listamos as áreas de dificuldade a considerar ao realizar a queda lateral:

Por baixo do tronco: o goleiro tem que conseguir realizar a queda lateral com um centro de gravidade baixo, que minimize o espaço entre o seu tronco e o chão

Por cima do tronco: quando cai no chão ou se atira, o goleiro fica suscetível a ser encoberto pelo atacante. Esse risco pode ser minimizado se o goleiro escolher o momento certo e reduzir a distância entre si e a bola, o que restringe a ação técnica do atacante

Para aumentar as chances de sucesso e evitar erros no momento de tomar a decisão sobre qual forma corporal usar diante de um chute de média ou longa distância, rasteiro ou com uma trajetória baixa, é importante que o goleiro tenha uma resposta técnica automatizada, que permita a ele decidir rápido e com eficácia entre realizar um espacate ou uma queda lateral.

Outros: além das formas corporais mais comuns analisadas antes existem outras usadas com menos frequência. Elas também podem ser eficazes em situações específicas ou dependendo da preferência do goleiro. Todas essas ferramentas técnicas podem ser aplicadas, dependendo das circunstâncias da partida. Essas formas corporais adicionais são descritas abaixo.

Saída de joelhos

A saída de joelhos é um gesto ou forma corporal que está se tornando cada vez mais predominante entre os goleiros adultos ou profissionais no futsal moderno. O principal objetivo dela é evitar que o adversário marque um gol reduzindo a distância entre o goleiro e a bola, limitando, assim, o ângulo do adversário para chutar. Quando faz uma saída de joelhos, o goleiro desliza pelo chão na direção do adversário. Apesar de ser eficaz, essa saída deixa o goleiro em desvantagem caso ele precise reagir imediatamente na sequência da jogada. A saída de joelhos é um gesto usado normalmente quando o goleiro está defendendo um chute à queima-roupa. A intenção é que esta forma corporal seja simétrica. Por isso, não é adequado diferenciar entre um lado forte e um lado fraco.

Uma boa saída de joelhos tem as seguintes características principais:

- **Cabeça:** firme e com um posicionamento que permite observar o jogo
- **Tronco:** ereto, sem se inclinar demais para a frente nem para trás, de frente para a bola e o adversário
- **Braços:** no ar, esticados e com suficiente tensão muscular para repelir a bola
- **Mãos:** abertas, com os dedos esticados, as palmas de frente para a bola e com tensão suficiente para evitar que a bola passe após impactar contra elas
- **Pernas:** simétricas, flexionadas e com os dois joelhos em contato com o chão



A distância entre o goleiro e a bola, a capacidade do goleiro e a sua preferência pessoal determinam a escolha entre fazer a saída de joelhos ou adotar a forma de cruz ou outra forma corporal adequada. O mais importante, porém, é que o goleiro deve ser capaz de executar uma série de formas corporais sem se tornar dependente de uma delas, dado que todas são eficazes em situações diferentes.

Ao fazer a saída de joelhos, o goleiro precisa ter certeza de que executa o gesto em um momento que coincide com a chegada da bola até ele.

Os braços do goleiro devem se mover de trás para frente, desacelerando até o ponto de estarem alinhados com o tronco e permanecendo rígidos para obter a tensão muscular necessária. Essa técnica diminui ao máximo o risco de lesão por hiperextensão da articulação do cotovelo. Os braços devem estar firmes o suficiente para repelir a bola para que ela não acabe perto do gol, o que daria ao adversário outra chance de marcar.

Todas as formas corporais têm pontos fracos ou áreas de maior dificuldade no que diz respeito a garantir uma resposta eficaz por parte do goleiro. Essas áreas devem ser cuidadosamente levadas em consideração para melhorar a eficácia e a eficiência por meio de um treinamento específico da forma corporal em questão. As áreas de maior dificuldade normalmente se devem a limitações biomecânicas.

A seguir, listamos as áreas de dificuldade a considerar ao fazer a saída de joelhos:

O espaço acima da cabeça ou dos ombros: do ponto de vista biomecânico, é mais difícil alcançar a bola na área imediatamente acima da clavícula. Isso vale principalmente nas situações de 1 contra 1, quando o atacante bate cavado na bola antes de o goleiro chegar até ele.

Com os dois joelhos no chão depois de deslizar: o goleiro não consegue reagir a uma nova chance de marcar quando o atacante finge que vai chutar.

Para minimizar a possibilidade de deixar a bola passar quando faz a saída de joelhos, o goleiro deve deslizar até o mais perto possível do atacante com a bola. Fazer o deslize longe demais pode reduzir a sua eficácia. As principais vantagens desse gesto são a velocidade da sua execução, que permite ao goleiro agir rápido, e a forma corporal ampla que ela apresenta em relação à bola.

Saída lateral de joelhos

A saída lateral de joelhos pode ser considerado uma combinação do espacate com a saída de joelhos. O principal objetivo dessa forma corporal é evitar que o goleiro leve um gol por entre as pernas a curta distância. Para executá-lo, o goleiro desliza pelo chão, o que dificulta que ele reaja na sequência da jogada, caso necessário.

As principais características de uma boa saída lateral de joelhos são as seguintes:

- **Cabeça:** seu posicionamento permite que a partida seja observada
- **Tronco:** ereto, virado para a frente e inclinado diagonalmente em relação ao chão
- **Braços:** no ar, esticados e com a suficiente tensão muscular para bloquear ou repelir a bola
- **Mãos:** abertas, com os dedos esticados, as palmas de frente para a bola e com tensão suficiente para evitar que a bola passe após impactar contra elas
- **Pernas:** uma delas consideravelmente flexionada, para tentar fechar o espaço entre as pernas, e a outra o mais esticada possível, para aumentar ao máximo a largura

Se opta por uma saída lateral de joelhos, o goleiro precisa ter certeza de executá-la coincidindo com o chute do atacante.

A seguir, listamos as áreas de dificuldade a considerar ao fazer a saída lateral de joelhos:

O espaço acima da cabeça ou dos ombros: do ponto de vista biomecânico, é mais difícil alcançar a bola na área imediatamente acima da clavícula. Isso vale principalmente nas situações de 1 contra 1, se o atacante bate cavado na bola antes de o goleiro chegar até ele.

Quando desliza pelo chão, o goleiro pode ser surpreendido e impedido de reagir a uma chance de gol subsequente depois de o atacante fingir que vai chutar.

Para minimizar a possibilidade de deixar a bola passar quando faz a saída lateral de joelhos, o goleiro deve deslizar até o mais perto possível do atacante com a bola. Fazer o deslize longe demais pode reduzir a sua eficácia. A principal vantagem da saída lateral de joelhos é a forma corporal ampla que ela apresenta em relação à bola, que permite ao goleiro cobrir o espaço mais baixo do gol.

Postura de pilar ou coluna

“O goleiro tenta fazer uma intervenção para impedir um gol diante de uma bola que se desloca na sua direção, enquanto mantém uma postura ereta”.

Centro de Treinamento da FIFA

O principal objetivo dessa forma corporal é evitar que o adversário marque um gol ao restringir a visão que ele tem da meta, o que serve para diminuir o ângulo. Ao executar essa ação técnica, o goleiro permanece em uma posição ereta. Essa técnica costuma ser usada na defesa do gol na Zona 0 e em tiros penais.

As principais características de uma boa postura de pilar ou coluna são as seguintes:

- **Cabeça:** seu posicionamento permite que a partida seja observada
- **Tronco:** esticado, virado para a frente e perpendicular ao chão
- **Braços:** esticados ao longo do corpo e com a tensão muscular suficiente para bloquear ou repelir a bola
- **Mãos:** abertas, com os dedos esticados, as palmas de frente para a bola e com tensão suficiente para evitar que a bola passe após impactar contra elas
- **Pernas:** esticadas e não muito afastadas entre si

Todas as formas corporais têm pontos fracos ou áreas de maior dificuldade no que diz respeito a garantir uma resposta eficaz por parte do goleiro. Essas áreas devem ser cuidadosamente levadas em consideração para melhorar a eficácia e a eficiência por meio de um treinamento específico da forma corporal em questão. As áreas de maior dificuldade normalmente se devem a limitações biomecânicas.



A seguir, listamos as áreas de dificuldade a considerar ao adotar a postura de pilar ou coluna:

O espaço entre as pernas: é preciso ter certeza de que elas não estão muito abertas.

O espaço ao lado de cada perna: caso elas estejam fechadas demais. Dado que essa forma corporal implica se manter ereto, a posição das pernas é crucial

O espaço imediatamente acima de cada clavícula (entre a cabeça e os ombros) ao enfrentar chutes altos

Para diminuir ao máximo as chances de que a bola passe pelo goleiro ao executar essa forma, ele deve realizá-la quando a bola está em um ângulo fechado. Executá-la quando a bola está em um ângulo aberto pode diminuir muito a eficácia dessa forma. A principal vantagem dessa postura é que a forma corporal que ela apresenta em relação à bola permite que o goleiro cubra os espaços de alto a baixo do gol. A intenção do goleiro nesse caso é cobrir o espaço vertical de uma parte da meta, seja na esquerda, na direita ou no centro.



Combinações técnicas

Ao observar e analisar as ações de um goleiro de futsal ao longo de uma partida, fica claro que raramente elas são realizadas de uma forma completamente ortodoxa, principalmente devido à natureza da modalidade em constante transformação. As formas puras quase nunca ocorrem. As formas corporais normalmente acontecem como combinação de duas ou mais ações técnicas durante a mesma intervenção. O nome dado a essa mistura de ações ou formas corporais é “combinação técnica”.

Qualquer intervenção realizada por um goleiro normalmente começa quando ele adota a posição básica antes que outra ação seja executada. Isso poderia ser considerado uma combinação técnica inicial. Apesar de existirem várias combinações técnicas, as mais comuns são as seguintes:



Cruz	Cruz (do mesmo lado ou do lado oposto)
	Espacate (do mesmo lado ou do lado oposto)
	Queda lateral (do mesmo lado ou do lado oposto)
	Saída lateral de joelhos
Deslocamento	Para frente, para afastar ou para dominar e dar o passe
	Para trás, para se atirar e afastar
Agarrada	Arremessar
	Chutar
Outros	Espacate e queda lateral
	Saída de joelhos e queda lateral

Combinação de cruz com cruz: essa combinação técnica ocorre quando o goleiro inicialmente realiza uma cruz, mas o atacante com a posse continua se movimentando lateralmente ou diagonalmente, o que muda a bisetriz, forçando o goleiro a alterar o seu posicionamento e adotar uma nova forma de cruz em direção ao mesmo lado que a anterior. Essa combinação é executada para o lado oposto, em resposta a uma mudança de direção do atacante ou se ele finge que vai chutar.

Combinação de cruz com spacate: essa combinação técnica ocorre quando o atacante tenta passar pelo goleiro lateralmente, tocando a bola mais para frente do que na combinação técnica anterior. A distância maior força o goleiro a utilizar o spacate, já que adotar a forma de cruz não permite a ele posicionar o seu corpo entre a bola e a linha do gol quando o chute é dado.

Combinação de cruz com queda lateral: nessa combinação técnica, a distância percorrida pelo atacante e a distância à qual ele manda a bola para afastá-la do goleiro é ainda maior do que nos dois casos anteriores. Quando o goleiro não consegue ficar entre a bola e a linha do gol executando uma cruz ou um spacate quando o chute é dado, ele pode realizar uma queda lateral, já que essa forma corporal permite que ele se mova ainda mais e use as mãos (se estiver dentro da área penal). Essa combinação técnica abre o espaço entre o tronco do goleiro e o chão, o que dificulta sua realização. Se o atacante conduz a bola junto ao pé enquanto corre lateralmente, o goleiro tem um grande risco de levar um gol. Outra área de grande dificuldade é o espaço acima do corpo enquanto o goleiro realiza uma queda lateral, o que resulta em que ele seja pego desprevenido e tenha poucas condições de reagir. A mão do lado fraco deve fazer a proteção desse espaço particularmente difícil.

Combinação de cruz com saída lateral de joelhos: para tentar compensar os pontos fracos identificados antes, alguns goleiros criaram uma variação chamada de combinação de cruz com saída lateral de joelhos. Nessa combinação, o goleiro tenta evitar levar um gol por baixo do seu corpo durante a queda lateral dobrando a perna para cima do nível do corpo, com o tronco em uma posição ligeiramente mais ereta do que em uma queda lateral.

Combinação de se deslocar para a frente e afastar a bola, ou dominar e dar o passe: essa combinação técnica costuma acontecer fora da área penal, já que o goleiro normalmente se movimenta para frente a uma velocidade considerável. A exigência é que esse deslocamento se adapte à velocidade e às trajetórias da bola e dos jogadores adversários mais próximos. Quando entra em contato com a bola, o goleiro deve conectar o deslocamento para a frente com a ação de afastar a bola com uma determinada parte do corpo, dependendo da altura e da trajetória da bola. Coordenar o deslocamento e o gesto de afastar a bola é fundamental para o sucesso dessa ação. Se o goleiro está em vantagem em relação ao adversário, a combinação técnica pode ser um deslocamento para frente e a ação de dominar a bola e dar o passe. Essa combinação dá sequência ao jogo e implica a recuperação da posse da bola, o que não é o caso da combinação anterior.

Combinação de se movimentar para trás e afastar a bola: essa combinação técnica é muito comum quando

o goleiro faz uma intervenção com um deslocamento para trás, seguido da ação de afastar a bola com uma queda lateral, elemento técnico que também pode ser acrescentado a essa combinação.

Combinação de agarrada com arremesso e de agarrada com chute: também existem algumas combinações técnicas que conectam as fases sem a posse e com a posse. A mais comum delas é combinar o agarrada com o arremesso. Nessa combinação, o goleiro inicia a transição ofensiva com um arremesso, chamado de passe inicial. Uma combinação técnica alternativa é a do agarrada com um chute. Nos dois casos, o goleiro tem que executar a ação em no máximo quatro segundos para dar sequência à jogada. Incluir essas combinações técnicas nas atividades de treino ajuda a criar no goleiro hábitos motores alinhados com a lógica do futsal.

Outras combinações: costuma ser possível conectar com uma queda lateral qualquer uma das formas corporais que envolva um deslize, o que dá ao goleiro uma última chance de tocar na bola para agarrá-la ou afastá-la. Como o futsal é um jogo aberto com uma ampla gama de soluções e não uma ciência exata, sabemos que existem algumas adaptações técnicas eficazes que não se encaixam exatamente nos métodos mencionados aqui.

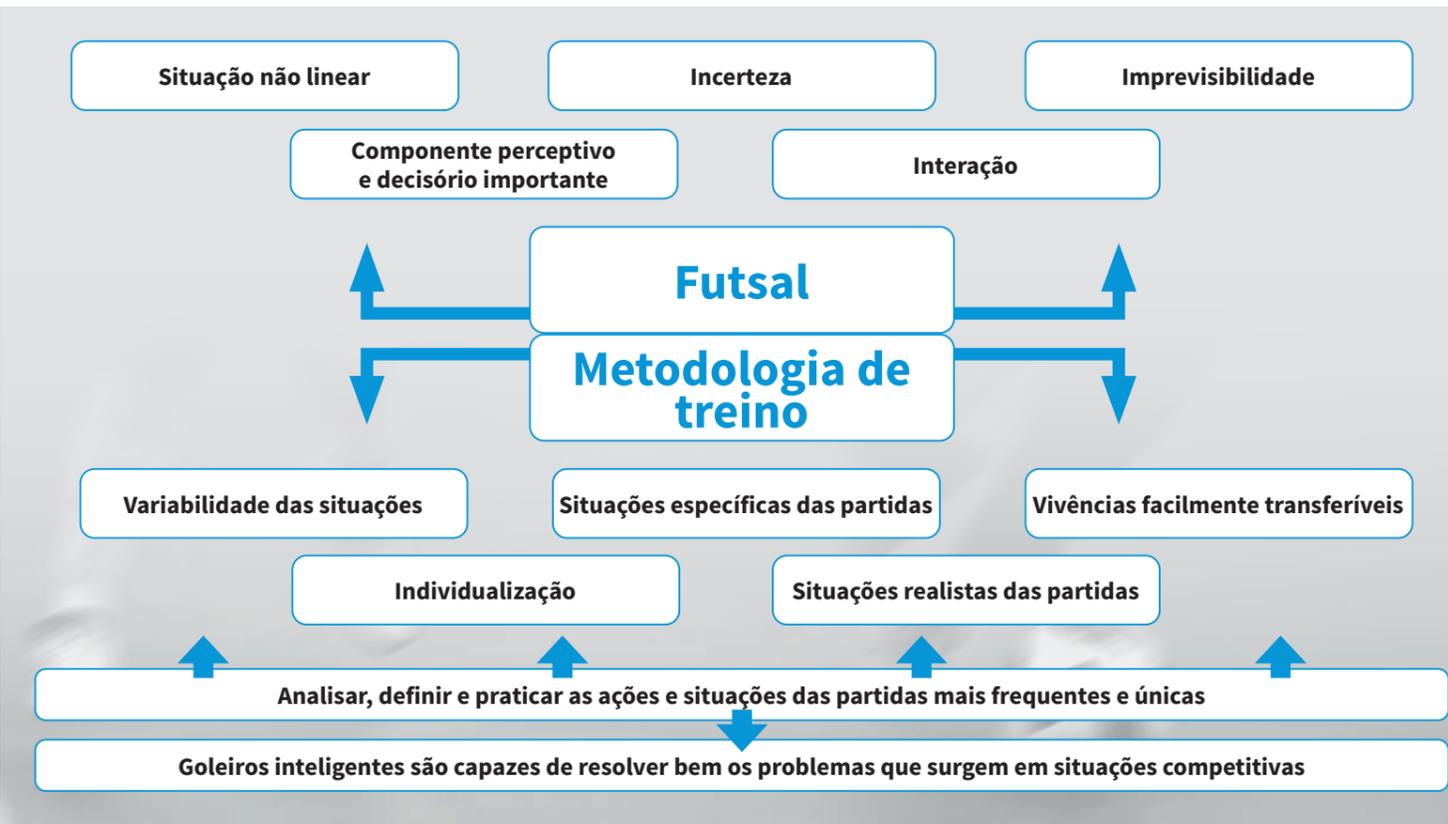
Essas combinações técnicas devem ser praticadas em todos os treinos para dar aos goleiros mais oportunidades de aprender com a experiência. Dessa maneira, o goleiro se acostuma a executá-las com eficácia em uma situação de jogo. Respeitando a lógica do futsal e a ordem de cada combinação técnica, surge uma ampla gama delas.





METODOLOGIA

A metodologia de ensino usada para treinar os goleiros no futsal vem sendo tradicionalmente linear e simplista, mantendo-os isolados dos outros integrantes da equipe. Em parte, isso pode ser atribuído ao fato de que a função de goleiro era considerada uma atividade puramente especializada. Porém, conforme a função do goleiro e a importância da sua participação na construção do jogo e no enfoque tático de uma equipe foram sendo mais bem compreendidas, se tornou necessária uma nova abordagem para o treinamento dos goleiros.



Para possibilitar que o goleiro desempenhe um papel de cada vez mais destaque no jogo coletivo e para aumentar ainda mais a sua participação nas situações táticas, das quais é o principal instigador, é preciso que ele se torne um componente básico em cada treino. O goleiro moderno deve se sentir tão confortável com a bola nos pés quanto os jogadores de linha, e isso é algo que precisa ser incentivado. Esse enfoque moderno da função e da contribuição do goleiro talvez tenha levado a que se recorra menos ao goleiro-linha e se utilize pontualmente mais um jogador de linha na equipe no lugar do goleiro. Isso também oferece algumas evidências a respeito do impacto reduzido que o goleiro-linha vem tendo nos últimos anos.

Essa abordagem para os esportes coletivos procura analisar o comportamento do goleiro no contexto geral do jogo, em que a sua interação com um ambiente em transformação envolve uma série de requisitos, o que o força a atuar se adaptando ao contexto. Isso pode não só depender das capacidades individuais do jogador, mas também em grande medida da incerteza representada pelas circunstâncias da partida.



As características que definem o futsal são as seguintes:

- **É um esporte jogado em um ambiente com situações imprevisíveis e em constante mudança, o que significa que ele envolve uma alta exigência cognitiva e muitos requisitos na hora de tomar decisões.**
- **É uma atividade não linear:** as ações não se seguem umas às outras em uma ordem predeterminada. A sequência dos eventos é aleatória e imprevisível.
- **A incerteza:** o ambiente está constantemente se transformando. Por isso, os movimentos e as habilidades têm que ser continuamente adaptados. Essas habilidades dependem profundamente do sistema perceptivo e sua velocidade é definida externamente, o que significa que o ritmo é determinado por aquilo que fazem os companheiros de equipe e os adversários de um jogador. Ao ir se adaptando, o objetivo do goleiro é tentar reduzir a incerteza e tornar o jogo mais previsível.
- **A interação:** o goleiro não atua isoladamente. Suas ações e comportamentos dependem do que fazem e de como se comportam seus companheiros e os adversários, e vice-versa.

Quando define e entende as principais características do futsal, o técnico pode pensar em uma metodologia de ensino e treinamento que sirva de apoio para conseguir uma eficácia maior. Essa metodologia deve ser a mesma para toda equipe e não só para o goleiro isoladamente. Uma metodologia-modelo para desenvolver o potencial do goleiro de futsal ou aprimorá-lo deve levar em conta os seguintes princípios:

Otimização: implica realizar as tarefas com eficácia e eficiência e envolve procurar e obter resultados em constante melhoria. A pretensão do técnico deve ser ajudar o goleiro a aumentar a sua experiência e a sua competência de maneira controlada, gradual e bem-fundamentada

Especificidade: oferecer situações de treino realistas e relevantes para o goleiro, usando ambientes relacionados com as partidas, é imprescindível para o aprendizado em longo prazo. Esse enfoque beneficia a sua experiência de aprendizado. Essa especificidade também pode ser entendida desde uma perspectiva tática, já que as ações técnicas e táticas produzem padrões de movimentos parecidas com os que são vistos nas partidas. Independentemente de cada situação competitiva, as exigências psicológicas, que são postas à prova com a dinâmica do jogo, servem para desenvolver as estruturas aeróbicas e anaeróbicas e musculoesqueléticas envolvidas em cada uma das ações de resposta, por meio dos exercícios ou da movimentação.

Experiências facilmente transferíveis: esse é um resultado do elemento anterior, em que o goleiro aprende com uma série de experiências que, mesmo sendo improváveis durante uma partida, oferecem uma variedade de oportunidades de aprender com a vivência. Armazenar informações sobre os estímulos emocionais e funcionais é necessário para que seja possível lembrar deles quando necessário, de modo a avaliar a melhor ação a tomar em cada situação de jogo.

Ações habituais: os hábitos se formam com a repetição de experiências parecidas. Os goleiros se envolvem com frequência em atividades específicas de treino, que incentivam a repetição de comportamentos eficazes para serem aplicados em situações competitivas. Devem ser criadas atividades de treino que reproduzam a situação desejada o mais fielmente possível. Isso leva o goleiro a adquirir um hábito ou um comportamento eficaz para as situações de jogo, graças à acumulação de uma quantidade suficiente de experiências relevantes.

Variabilidade das situações: o goleiro adquire e consolida padrões motores estáveis e os relaciona com ações reais de jogo. Consequentemente, as situações propostas no treino devem ser abertas. Dada a sua natureza, cada treino e cada partida oferece desafios muito parecidos, mas não idênticos, que exigem uma solução eficaz. Essa variedade de sutilezas das situações de um mesmo contexto — a “repetição sem repetição” — possibilita a execução de ações experimentais, que servem de apoio para o surgimento de soluções estáveis e aceitáveis de deslocamento, que permitem ao goleiro desenvolver uma biblioteca mental de soluções e ações adaptáveis para ser eficiente nas partidas.

Individualização: o princípio de respeitar as características pessoais de cada goleiro. Ao evitar treinos padronizados com resultados fixos para cada jogador, independentemente da sua idade, gênero ou capacidade, essa abordagem desafia o goleiro a resolver os problemas táticos ou os problemas apresentados por cada situação usando as próprias ferramentas técnicas. Isso com frequência o ajuda a desenvolver um estilo pessoal, que depende das suas características emocionais, físicas, técnicas e cognitivas. Um técnico só deve intervir para modificar ou adaptar um treino se observar um erro recorrente evidente que leve a soluções ineficazes ou a determinadas ações que envolvem um alto risco de lesão.



A metodologia adotada consiste nos seguintes elementos:

Goleiro: é o jogador que precisa estar no centro do processo de aprendizado. O objetivo tem sempre que ser melhorar e aumentar a sua capacidade de ser eficaz.

Técnico: a pessoa que deve atuar como guia ou facilitador. A sua função envolve criar contextos significativos de aprendizado e vai além de ser um simples instrutor. Além de proporcionar situações de jogo que envolvam restrições e favorecer o aprendizado do goleiro e a sua adaptação às partidas, o técnico deve orientá-lo, dando um feedback que permita a ele melhorar refletindo sobre si mesmo.

Objetivos: são eles que descrevem a habilidade (tática e técnica, teórica etc.) a ser adquirida pelo goleiro. Devem ser claramente definidos, relativos e relevantes, e permitir que seja possível avaliar o que o jogador entendeu.

Atividades: são as práticas graças às quais os objetivos são aprendidos. Ao criar, implementar e administrar as diferentes variáveis das atividades por meio da observação, o técnico cria um ambiente adaptado às necessidades do goleiro. O técnico pode e deve modificar as condições ambientais utilizando restrições. Essas restrições são os fatores ou as variáveis que podem ser manipuladas para conduzir as atividades na direção de um objetivo desejado. Dentro das atividades que podem ser realizadas, é possível identificar duas áreas de foco: As sequências de exercícios e as atividades (ou tarefas). Comparando as duas áreas, podemos encontrar as seguintes diferenças:

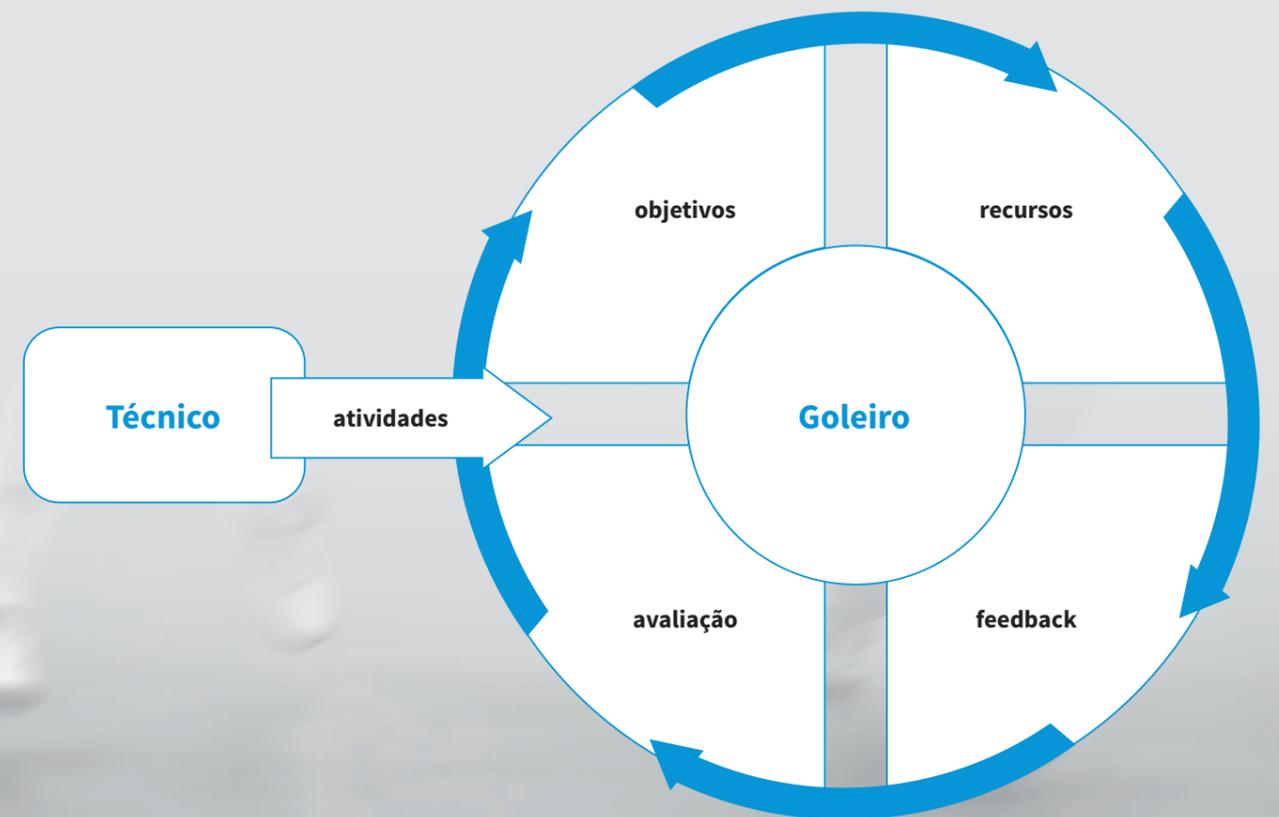


SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS	ATIVIDADE
Ação fora de contexto	Prática contextualizada
Ambiente fechado e previsível	Ambiente aberto e desconhecido
Execução mecânica	Adaptada ao contexto da partida
Repetição estereotípica	Solução para um problema tático
Uma única solução previamente fornecida	Escolha entre várias soluções
Baixo grau de incerteza	Alto grau de incerteza
Baixa exigência de decisões	Alta exigência de decisões
Não facilita conhecer o futsal	Facilita conhecer o futsal

Feedback: é um componente básico da abordagem de “planejar, fazer e analisar” para a formação de jogadores, e da relação entre o jogador e o técnico. Isso equilibra os comentários feitos pelo técnico, que vêm de fora, com a vivência do jogador e aquilo que ele entendeu, e pode ser alcançado de várias maneiras. Todos os treinos devem incluir o feedback de duas vias. Esse é outro meio de intervenção para o técnico em seu processo de ensino e aprendizado, e pode ser realizado durante ou depois dos treinos. Nele, o técnico e os jogadores podem comentar o treino, as atividades, as dificuldades, o aprendizado e as adaptações necessárias para tornar o treino mais significativo ou desafiador. Fazer uma autoavaliação e uma autocrítica é importante tanto para os técnicos quanto para os jogadores. Esse processo deve evitar a crítica destrutiva e buscar os pontos positivos com uma conversa.

Recursos: para garantir um desenvolvimento prático eficaz, não é necessário usar materiais sofisticados, elaborados nem complexos. Os recursos materiais essenciais podem ser algumas bolas de futsal, um espaço de treino realista — isto é, que inclua as marcações da quadra, uma área penal e um gol — e a presença de jogadores que atuem como finalizadores — isto é, a interferência contextual em qualquer prática. Usar poucos ou nenhum material específico poderia distorcer excessivamente o contexto de treinamento. Os materiais devem ser usados para ajudar a alcançar o objetivo.

Avaliação: como técnicos, temos que criar vários mecanismos para conferir como o goleiro e o seu processo de aprendizado estão evoluindo, comparando o seu nível de habilidade inicial com o nível atual. A observação sistemática e o registro das informações na memória, por escrito ou com ferramentas audiovisuais podem ajudar nessa tarefa, apesar de que nem todo técnico nem o jogador tenham acesso a todos esses recursos materiais. Envolver o goleiro no processo de ser consciente do aprendizado contínuo e da melhoria do desempenho é altamente recomendável.



10.1 Recomendações metodológicas

A respeito da função do técnico de goleiros no planejamento, elaboração e criação dos treinos, oferecemos as seguintes orientações:

Treino baseado na realidade: o processo de planejamento deve refletir principalmente as necessidades de desenvolvimento de cada jogador, com base na análise das situações de treino ou da partida. Um objetivo importante de toda atividade de treinamento deve ser recriar uma situação de jogo. Nela, os objetivos do treino são desenvolvidos por meio dos desafios propostos pela aplicação de restrições.

Gatilhos ou estímulos específicos: estão relacionados com os estímulos específicos aos quais o goleiro deve prestar atenção durante o treino ou a partida — isto é, as trajetórias, as velocidades, os ângulos, a orientação do corpo, o posicionamento, as vantagens e as intenções dos adversários. Promover esses estímulos nos treinos baseados nos jogos leva a uma maior percepção e a uma atenção seletiva. O uso excessivo de estímulos inespecíficos, que não correspondam ao contexto de uma partida — por exemplo, estímulos sonoros como as palmas do técnico, uma luz ou um colete de treino — pode levar a não alcançar as melhorias específicas pretendidas com determinada atividade de treino.

Dar sequência às situações de jogo: possibilitar a continuidade, assim como aconteceria em uma partida — isto é, os rebotes (uma segunda chance de gol depois de um desvio ou um bloqueio), ligar a ação de agarrar a bola com um arremesso ou um chute etc. — e usar restrições para a descoberta guiada nas atividades de treino permite ao goleiro se adaptar às circunstâncias do jogo em constante transformação, o que garante variação, adaptação e evolução.

O espaço, as ações e os comportamentos habituais do goleiro: o uso de referências espaciais reais — por exemplo, linhas que demarquem a área penal — beneficiam o posicionamento, a orientação do corpo e as ações que o goleiro realiza durante o jogo, e oferecem uma simulação mais precisa de uma partida. O técnico deve evitar que outras ações inespecíficas e indesejadas ocorram com frequência e possam levar o goleiro a ficar destreinado e a adquirir hábitos ou comportamentos ineficazes. Um exemplo disso é forçá-lo a começar os exercícios de costas para o jogo, sem conseguir perceber o que está acontecendo na quadra. Isso raramente acontece em uma partida — se é que chega a acontecer — e introduz movimentos e ações que ele nunca realizaria em circunstâncias normais. Outro exemplo é realizar as atividades em espaços incomuns ou que não oferecem os pontos de referência habituais para que o goleiro se oriente e tome decisões de forma pertinente.

Participação e o envolvimento de todos os goleiros: sempre que possível, o técnico deve tentar organizar a atividade de modo que todos os goleiros se conectem física e mentalmente com o treino. Uma boa ideia é às vezes optar por uma participação por turnos e, em outros momentos, pedir a eles que treinem simultaneamente. Diferentes funções devem ser atribuídas aos goleiros durante uma atividade, incluindo a de atuarem como jogadores de linha, para trabalhar a habilidade com os pés, a forma corporal e a capacidade de proteger a bola sob pressão.

Interações: as ações e os comportamentos do goleiro não são isolados. Elas são influenciadas e dependem das ações e comportamentos dos companheiros e dos adversários. É por isso que ele também deve atuar como jogador de linha nas atividades dos treinos de goleiros, fazendo as vezes de um adversário ou atuando como companheiro de outro goleiro. Isso facilitará o surgimento de interações graças à comunicação motora, verbal e gestual.

Situações de visibilidade reduzida, posicionamento “imperfeito” e imprevisibilidade da escolha do momento de participar: devido à presença no campo de visão do goleiro de jogadores (adversários ou companheiros) em

movimento, que podem obstruir a visão da trajetória da bola, o técnico também deve tentar que as intervenções do goleiro aconteçam em circunstâncias parecidas com as de um jogo. Dar aos adversários uma vantagem inicial em um exercício ou atividade promove uma maior atenção e uma maior noção do que está acontecendo no treino, além de acrescentar elementos imprevisíveis.

10.2 Parâmetros da atividade ou tarefa

O número de repetições com variação: cada exercício ou atividade exige um número diferente de repetições. É preciso reconhecer que uma repetição exata é impossível e que cada repetição deve oferecer alguma variação, o que exige o ajuste da resposta. O número adequado de repetições é alcançado quando é suficiente para levar a uma melhoria e provocar adaptações por parte do goleiro. É preciso não exceder esse número para evitar a fadiga.

A duração das intervenções: é determinada pelo próprio jogo. Para representar a imprevisibilidade e a incerteza da dinâmica do jogo, é preciso não criar uma coreografia que conecte várias ações previamente definidas pelo técnico, nem determinar previamente a duração da intervenção do goleiro. Uma duração excessiva pode ser contraproducente, porque os esforços longos e duradouros podem ser prejudiciais para a intensidade, a velocidade ou a qualidade da execução. Além disso, o goleiro raramente intervém mais de uma, duas ou no máximo três vezes seguidas.

A proporção entre exercício e descanso: normalmente utiliza-se a participação consecutiva — isto é, um mesmo goleiro não realiza uma repetição atrás da outra; elas estão distribuídas ao longo do tempo. O técnico deve evitar cargas de trabalho que excedam os níveis que o goleiro normalmente encontraria em um jogo competitivo. Outra vantagem desse tipo de participação é que ela permite que o goleiro faça uma autoanálise depois de cada intervenção, já que tem tempo suficiente para pensar sobre o seu desempenho quando não está participando ativamente.

A complexidade ou a dificuldade: é responsabilidade do técnico administrar esses parâmetros, sabendo quando tornar uma tarefa mais difícil ou complexa.

A carga cognitiva: é determinada pelo esforço mental exigido do goleiro em determinada atividade do treino. A complexidade da tarefa, o número de momentos ou fases do jogo que ela contém, o número de decisões que o goleiro precisa tomar e o número de estímulos que ele vivencia são alguns dos fatores que aumentam a exigência cognitiva. Por exemplo, quando uma atividade oferece várias opções de finalização, em vez de só uma, ou quando possibilita ao goleiro iniciar a transição ofensiva depois de recuperar a bola, a carga cognitiva será maior do que se a atividade terminar quando ele recupera a bola.

Simetria entre esquerda e direita: tenha como objetivo que o número de vivências ou repetições seja equilibrado entre os dois lados do jogador e ajude o desenvolvimento bilateral. Todas as tarefas devem ser realizadas tanto na esquerda quanto na direita da quadra e todo exercício focado na melhoria técnica também deve ser realizado usando os dois lados do corpo.

Em resumo, o objetivo desses parâmetros de treino é priorizar a qualidade sobre a quantidade.

A avaliação: pode ser feita pelo goleiro em quadra durante os treinos ou as partidas, depois de ele realizar uma intervenção (feedback recorrente). Também é possível avaliar o processo (a eficácia das tarefas, as possíveis variações, uma melhoria da organização etc.).

A função do técnico é ajudar todo goleiro de futsal com quem trabalhar a realizar o seu potencial. Durante a etapa do jogador em formação, o objetivo é dar ao goleiro uma base sólida que possibilite um desenvolvimento adequado, completo e equilibrado no futuro. Quando se trata das competições de alto nível, a tarefa do técnico se concentra mais em obter resultados com um desempenho de alto nível. Uma evolução importante é que o técnico ajude na formação de goleiros eficazes e versáteis, capazes de se adaptar a qualquer estilo de jogo ou esquema tático e de superar qualquer desafio que o futsal propuser.

A abordagem metodológica predominante durante muitos anos e usada até muito recentemente é completamente linear. Nela, o goleiro raramente é forçado a pensar durante o treino e a ênfase recai sobre a execução da técnica. Expor o goleiro a contextos fechados, conhecidos e definidos previamente remove a imprevisibilidade e a incerteza, o que vai contra os princípios gerais dos jogos de invasão. Além disso, o conteúdo do treino se reduz às ações técnicas — às vezes específicas, às vezes inespecíficas e pouco realistas — em um contexto defensivo para o trabalho do goleiro.

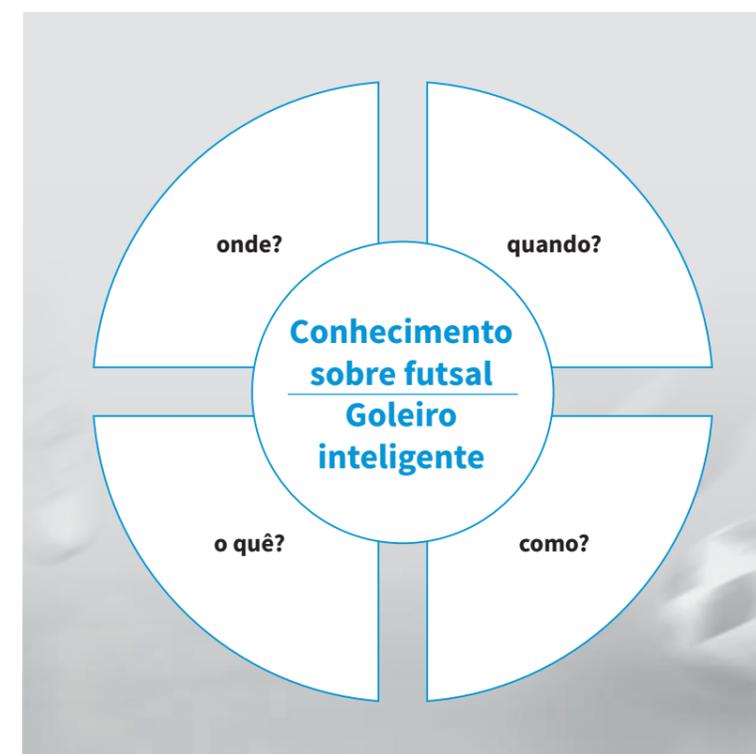
A abordagem metodológica mais atualizada de treinamento tem como objetivo reproduzir as características imprevisíveis do futsal. Ao ser exposto a uma situação aberta, o jogador pode interpretar, decidir e executar as ações com eficácia, de acordo com as circunstâncias específicas que cada situação exige de cada posição. A abordagem ideal é criar situações de treino em que o goleiro tem que se adaptar a:

Onde: fatores espaciais relacionados com a partida, como as distâncias, o posicionamento e os ângulos

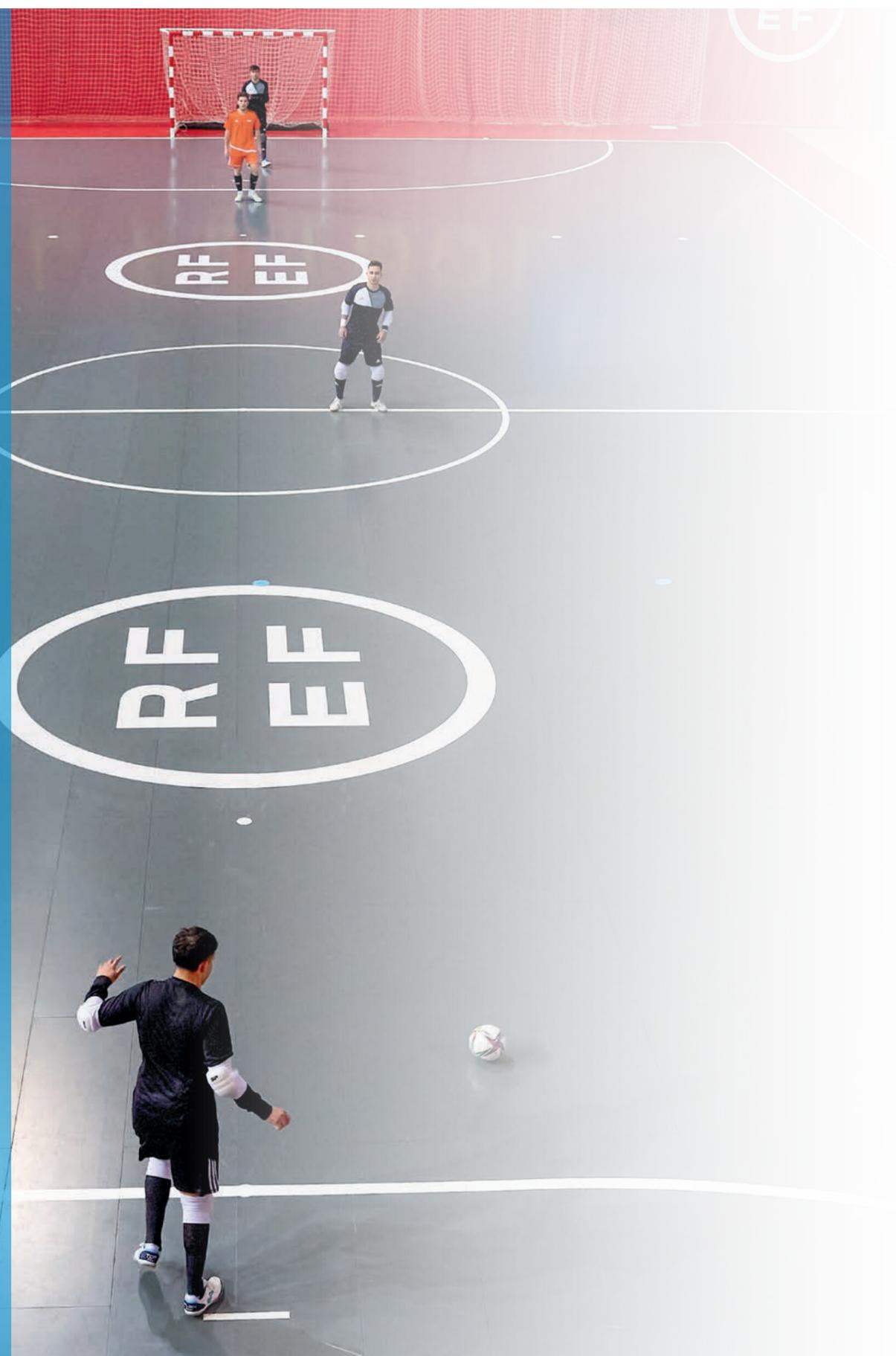
Quando: fatores temporais, como o momento certo de uma ação (a coordenação temporal e o ajuste em relação aos companheiros de equipe, aos adversários, à trajetória da bola, à velocidade de execução etc.)

O que: os fatores estáticos condicionados pela percepção e pelas decisões tomadas constantemente em cada fase da intervenção do goleiro

Como: os fatores técnicos relacionados com a execução de técnicas não padronizadas e adaptativas, altamente condicionadas pelas relações que o goleiro cria com os companheiros e os adversários graças às interações durante a partida. As características e possibilidades físicas, motoras e emocionais de cada goleiro em determinada situação



Fomentar hábitos desse tipo por meio do treino e da preparação teórica e prática incentivará o goleiro a adquirir uma maior adaptabilidade às situações em constante transformação, tão características do futsal. Isso criará um perfil de goleiro inteligente, capaz de resolver com eficácia e eficiência os diversos problemas que provavelmente enfrentarão durante o jogo.



Reposição de bola, seqüência ao jogo e bolas aéreas

Organização

- Use a quadra inteira.
- Divida a quadra em três setores (conforme indicado na ilustração ao lado).
- Coloque um goleiro em cada gol (goleiros 1 e 2), o terceiro goleiro na linha central e, na linha lateral, um quarto goleiro que fica fora da quadra com uma bola.
- Posicione um pivô em cada um dos setores ofensivos.
- Coloque dois atacantes fora da quadra, cada um em um lado oposto e na altura da marca dos 10 m, de modo que cada um esteja em uma metade da quadra.

Explicação

- O exercício começa com o goleiro fora da quadra passando a bola para um goleiro 1, que está defendendo uma das metas.
- O goleiro 1 então dá um passe aéreo para o pivô posicionado no setor ofensivo oposto. O atacante então domina a bola e finaliza a gol, ou pode finalizar de primeira aproveitando o passe do goleiro 1.
- O goleiro 3, posicionado na linha central, tenta interceptar o passe aéreo do goleiro 1.
- Se pegar a bola, o goleiro 2, que está defendendo a outra meta, pode tanto chutar diretamente ao gol adversário ou passar a bola para o pivô no setor ofensivo oposto. Este, então, enfrenta o primeiro goleiro no 1 contra 1.
- Para aumentar a dificuldade para o goleiro 1, que deu o passe aéreo original, quando estiver recuando para a sua meta, ele deve tocar no cone azul posicionado a aproximadamente 15 m do gol antes de poder voltar a defendê-lo.
- Se os goleiros 1 ou 2 desviarem a bola para fora, um dos atacantes posicionados na linha lateral entra em quadra conduzindo uma segunda bola para criar uma situação de 2 contra 1. Esse jogador pode tanto chutar a gol quando passar a bola para o pivô, que se posiciona no segundo pau.



FIFA Training Centre

Variação

- Se os goleiros 1 ou 2 desviarem a bola para fora, o pivô passa a atuar como defensor, enquanto dois atacantes posicionados fora de quadra entram e criam uma vantagem numérica de 2 contra 1+G a favor da equipe que está atacando.

Pontos de treinamento

- Para que os goleiros 1 e 2 possam enfrentar diversos tipos de finalização, peça aos atacantes que entrem a partir da linha lateral que se mantenham abertos.
- Quando o adversário repuser a bola em jogo, o goleiro deve ter em conta o tipo de reposição feito (com as mãos ou o pé) para decidir o quanto se afasta do próprio gol.

Finalizações de curta distância e reposições rápidas

Organização

- Use uma metade da quadra.
- Delimite uma linha central com cones.
- Coloque um gol em cada extremidade da área de exercício.
- Coloque um goleiro em cada gol (goleiros 1 e 2) e outros dois em cada linha lateral — veja a variação 1, abaixo.
- Crie uma situação de 2 contra 2.

Explicação

- O exercício começa com um dos goleiros com a bola.
- O goleiro 1 passa a bola para um companheiro dentro da própria metade da quadra.
- A equipe com a posse tem no máximo quatro passes ou seis segundos para finalizar.
- Quando o ataque terminar, o goleiro 2 tem duas opções para repor a bola em jogo:
 - Passá-la para um companheiro posicionado depois da linha central
 - Colocar a bola no chão, conduzi-la em direção ao gol adversário e então chutar

Variações

Variação 1

- Se segurar a bola ou a repuser com rapidez, o goleiro pode passá-la para um dos goleiros fora da quadra e então trocar de lugar com ele.

Variação 2

- Os jogadores que estão em quadra podem passar a bola para um dos goleiros fora da quadra em qualquer momento da sequência.

Pontos de treinamento

- Se o goleiro segurar a bola, os atacantes devem subir para o ataque para receber o passe em uma posição avançada.
- Em situações de 2 contra 1, o goleiro deve tentar antecipar a jogada.
- O goleiro deve fazer a leitura do jogo e identificar um companheiro desmarcado.



FIFA Training Centre

Usar o goleiro para criar uma vantagem numérica

Organização

- Use uma metade da quadra.
- Coloque um gol em cada extremidade da área de exercício.
- Coloque um goleiro em cada gol.
- Posicione um terceiro goleiro na linha lateral, com várias bolas.
- Crie uma situação de 2 contra 2 (mais os goleiros).

Explicação

- O exercício começa com o goleiro fora da quadra passando a bola para um dos goleiros em quadra.
- Os jogadores de linha da equipe com a posse de bola só podem dar dois toques. Já os goleiros não têm limite de toques na bola.
- Toda vez que a bola sair de jogo, o goleiro fora da quadra põe outra bola em jogo, passando-a para o goleiro da equipe que tinha a posse.
- A equipe que marcar mais gols ganha.

Variações

Variação 1

- A posição inicial do goleiro é em uma das alas, em vez de na zona central.

Variação 2

- Delimite uma zona central. Nela, os goleiros ficam limitados a dois toques e quatro segundos. Nas alas, eles têm liberdade total.

Pontos de treinamento

- Incentive os goleiros a participar ativamente da construção dos ataques.
- Utilize a habilidade do goleiro para iniciar jogadas ofensivas.
- Incentive os goleiros a encontrar soluções rápidas fazendo uma boa saída de bola.



FIFA Training Centre

Fazer a defesa e sair jogando

Organização

- Use a quadra inteira.
- Coloque um gol em cada extremidade da quadra.
- Usando cones, faça uma linha a 9 m de uma das linhas de fundo.
- Posicione três goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros dois (goleiros 2 e 3) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2 e 3.
- Ponha seis atacantes em fila na linha dos 9 m.
- Posicione um cone a 5 m da linha de fundo, diretamente em frente de cada trave.

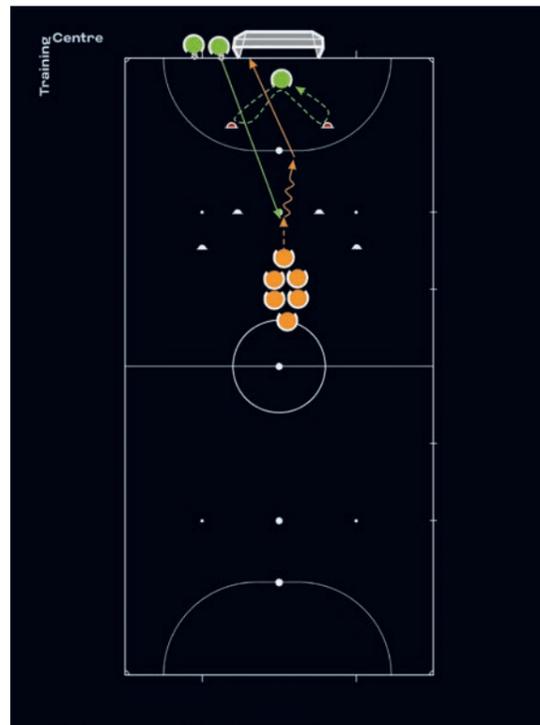
Explicação

- O goleiro 1 se movimenta alternadamente entre os dois cones e um ponto ligeiramente à frente do centro da linha do gol.
- Enquanto o goleiro 1 realiza esses movimentos, o goleiro 2 rola a bola para o primeiro atacante da fila, que tem duas opções: chutar a gol de primeira antes da linha dos 9 m; ou dominar a bola antes da linha dos 9 m, entrar na zona entre essa linha e o limite da área penal e então finalizar em até três segundos em uma situação de 1 contra 1.
- Se o goleiro defender o chute e o atacante pegar o rebote, este tem no máximo dois toques para finalizar de novo.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência terminar, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol e o goleiro 1 fica ao lado da meta.

Variações

Varição 1

- Quando consegue pegar a bola, o goleiro tenta marcar um gol chutando diretamente na meta oposta. Se não conseguir marcar um gol direto, o goleiro tem que enfrentar outra sequência de ataque.



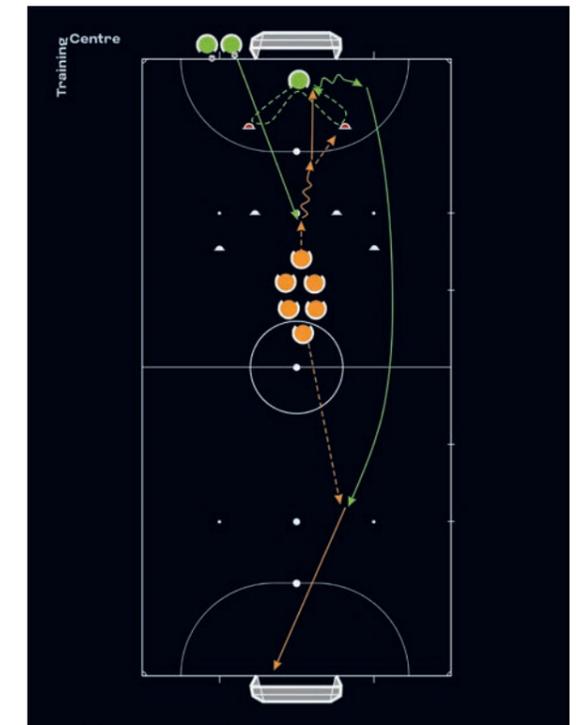
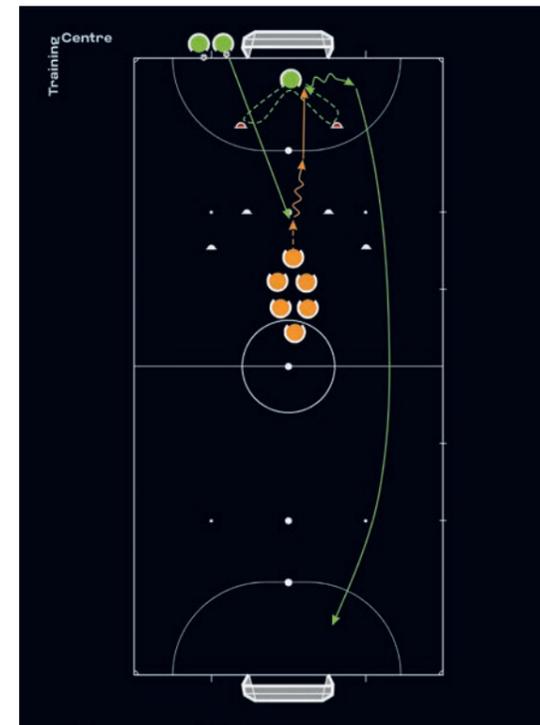
FIFA Training Centre

Varição 2

- Se conseguir pegar a bola, o goleiro inicia um contra-ataque rápido com um arremesso por cima para o último atacante da fila, que se posiciona na quadra oposta e tem que finalizar de primeira em até quatro segundos depois de o seu goleiro ter recuperado a posse. O atacante pode fazer fintas para enganar o goleiro.

Varição 3

- Depois de pegar a bola, o goleiro pode escolher entre chutar diretamente ao gol oposto ou arremessar a bola para o último atacante da fila.



Pontos de treinamento

- O goleiro deve ler a linguagem corporal do atacante para decidir se sai do gol e vai para cima dele.
- Se já estiver saindo do gol em antecipação a uma situação de 1 contra 1, mas perceber que o atacante vai chutar, o goleiro deve adotar uma postura estável, evitando que o chute chegue quando ele ainda está em movimento.

Defender chutes frontais

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça uma linha a 9 m de uma das linhas de fundo.
- Posicione três goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros dois (goleiros 2 e 3) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2 e 3.
- Ponha seis atacantes em fila na linha dos 9 m.

Explicação

- O goleiro 2 rola a bola para o primeiro atacante da fila, que chuta de primeira a gol de antes da linha dos 9 m.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência terminar, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol e o goleiro 1 fica ao lado da meta.
- Se o goleiro defender o chute e o atacante pegar o rebote, este tem no máximo dois toques para finalizar de novo.

Variações

Variação 1

- Introduza um segundo atacante no exercício para aumentar a imprevisibilidade para o goleiro.
- O goleiro se movimenta lateralmente entre as duas traves, ligeiramente à frente da linha do gol, tocando em cada uma delas, e só pode entrar em ação quando o atacante recebe a bola.
- Se o goleiro defender o chute e der o rebote, o segundo atacante entra no exercício para criar uma situação de 2 contra 1.

Variação 2

- O atacante tem a opção de finalizar ou armar o chute para o companheiro.

Variação 3

- Os dois atacantes podem trocar até três passes antes de finalizar.



FIFA Training Centre



Pontos de treinamento

- O atacante deve ficar atento ao rebote depois do seu primeiro chute a gol.
- O goleiro deve desviar os chutes para os lados, para evitar que o atacante tenha outra chance de chutar.
- O goleiro deve estar estável e firme no chão quando o atacante chutar a gol.



Defender chutes das alas

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça duas linhas pontilhadas da linha de fundo até a linha dos 9 m, criando assim um corredor central e dois corredores de 5 m de largura nas laterais da quadra.
- Posicione dois atacantes no corredor central, a aproximadamente 1 m da linha dos 9 m.
- Posicione dois atacantes em cada um dos corredores laterais, a aproximadamente 1 m da linha dos 9 m.
- Posicione quatro goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros três (goleiros 2, 3 e 4) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2, 3 e 4.

Explicação

- O goleiro 2 rola a bola em direção a um dos atacantes nos corredores centrais, que chuta a gol de primeira.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência acaba, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol, e o goleiro 1 vai para o fim da fila, atrás do goleiro 4.
- Se conseguir pegar a bola, o goleiro a rola para um dos atacantes posicionados nos corredores laterais. Depois de rolar a bola, o goleiro sai do exercício e deixa o gol para o primeiro goleiro da fila, que enfrenta uma jogada ofensiva em que o atacante tem dois toques para chutar ou dar um passe para o companheiro no corredor lateral oposto, mais próximo ao segundo pau.
- O jogador que receber a bola rolada do goleiro no corredor lateral não pode entrar no corredor central nem na área penal.



FIFA Training Centre

Variação

- Coloque dois cones (nas posições mostradas na ilustração) e, perto da linha de fundo, posicione dois atacantes (um de cada lado do gol).
- Para começar a sequência, o goleiro pode rolar a bola em três direções: para um jogador posicionado perto da linha de fundo, para um jogador em um dos corredores laterais ou para outro no corredor central.
- Os atacantes escolhem se finalizam de primeira ou passam a bola para um companheiro, que deve bater de primeira.
- Se o goleiro rolar a bola para um dos jogadores perto da linha de fundo, as opções de passe desse jogador são um dos dois jogadores no corredor central ou o jogador na ala oposta.

Pontos de treinamento

- O goleiro não deve encolher os braços quando enfrenta um chute.
- O goleiro deve manter a posição defensiva básica o máximo possível.
- O goleiro deve cobrir o máximo possível do gol para dificultar que o adversário marque.
- O goleiro deve fazer a leitura do jogo e adaptar a sua posição constantemente, com base na intenção do atacante.



Defender o limite da área penal

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça uma linha a 9 m de uma das linhas de fundo.
- Ponha cinco atacantes em fila 1 m atrás da linha dos 9 m.
- Posicione várias bolas em uma das linhas laterais e um jogador que dará o passe para os atacantes.
- Posicione três goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros dois (goleiros 2 e 3) ao lado do gol.

Definição

- O jogador fora de quadra passa a bola para o primeiro atacante da fila, que recebe o passe na zona entre a linha dos 9 m e o limite da área penal.
- O primeiro atacante pode dar quantos toques quiser e tem três segundos para finalizar.
- Se o goleiro defender o chute e a bola voltar para o atacante, este tem no máximo dois toques para finalizar de novo.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência acaba, os goleiros trocam de posição: o goleiro 2 vai para o gol e o goleiro 1 vai para o fim da fila, atrás do goleiro 3.
- Se recuperar a posse, o goleiro rola a bola para o primeiro atacante da fila, e então dá seu lugar ao primeiro goleiro da fila, que enfrenta o atacante no 1 contra 1.

Variação

Variação 1

- Posicione várias bolas e um jogador na linha lateral oposta. O atacante escolhe de qual lateral quer receber o passe.



FIFA Training Centre

Variação 2

- O atacante recebe um passe primeiro de uma linha lateral e, depois, da outra.

Variação 3

- Posicione duas bolas no corredor central, na zona entre o limite da área penal e a linha dos 9 m. Depois de fazer a variação 2, o atacante escolhe uma das duas bolas e cria uma situação de 1 contra 1.

Variação 4

- O atacante escolhe uma das quatro bolas disponíveis para realizar a jogada. Ele tem quatro segundos para fazer fintas sem tocar na bola e três segundos para finalizar depois de ter tocado nela.

Pontos de treinamento

- O goleiro só deve sair da área penal se estiver em condições de fazer um lançamento ou de bloquear a bola com os pés para desviá-la do gol.



Defender na linha do gol

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça duas linhas pontilhadas da linha de fundo até a linha dos 9 m, criando assim um corredor central e dois corredores de 5 m de largura nas alas.
- Posicione dois atacantes em cada corredor lateral, a aproximadamente 1 m da linha dos 9 m. Coloque outro atacante dentro da área penal. Ponha os dois atacantes restantes em fila no corredor central. Após cada sequência, eles se revezam como atacante que espera dentro da área penal.
- Posicione quatro goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros três (goleiros 2, 3 e 4) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2, 3 e 4.

Definição

- O goleiro 2, que está posicionado ao lado do gol, tem duas opções para começar cada sequência: passar a bola para o atacante dentro da área penal, para que ele chute de primeira, ou passá-la para um dos dois jogadores nos corredores laterais, que domina a bola e então avança e bate para o gol ou dá um passe para o companheiro dentro da área, posicionado no segundo pau.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência acaba, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol, e o goleiro 1 vai para o fim da fila, atrás do goleiro 4.
- Quando a bola está em jogo, qualquer jogador em quadra (mesmo os da fila) pode chutar a gol dando no máximo dois toques.



FIFA Training Centre

Variação

- O atacante posicionado na área penal pode dar no máximo três toques para finalizar.
- Quando o goleiro faz a defesa, o atacante que chutou passa a ser um defensor, se unindo ao goleiro para criar uma situação de 2 atacantes, 1 defensor e 1 goleiro. O goleiro rola a bola para um dos atacantes e trabalha com o companheiro para se defender da jogada de ataque.

Pontos de treinamento

- O goleiro deve se concentrar em adotar a posição correta para poder lidar com as diversas situações ofensivas.
- O goleiro deve ajustar constantemente a sua posição para ter certeza de que está sempre situado entre a bola e o gol.
- Quando abre um espacate para fazer a defesa, o goleiro deve deslizar o calcanhar ao longo do chão.



Defender chutes de meia distância

Organização

- Use uma metade da quadra.
- Coloque um gol em cada extremidade da área de exercício.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Delimite uma faixa horizontal de 2 m x 20 m no centro da área de exercício.
- Posicione um atacante na faixa horizontal.
- Ponha os jogadores restantes em fila na linha lateral, alinhados com a faixa horizontal, e dê uma bola a cada um.

Definição

- O exercício começa quando o primeiro jogador da fila na lateral dá um passe para o atacante posicionado na faixa horizontal.
- O atacante pode atacar qualquer um dos gols e tem duas opções:
 - Chutar de primeira
 - Fazer um domínio orientado para tirar a bola da faixa horizontal e partir para o 1 contra 1 contra o goleiro. Nessa situação, o atacante tem três segundos para finalizar.
- Se conseguir segurar a bola, o goleiro inicia um contra-ataque rolando a bola para fora da área penal e a conduzindo na direção do gol oposto. O atacante que acabou de finalizar se torna um defensor e, depois de tocar no cone posicionado no centro da área, a 5 m da linha de fundo, pode recuar para defender a meta oposta.
- Porém, se marcar, o atacante fica em quadra e recebe um novo passe do jogador fora de quadra.
- Se o chute do atacante for para fora, ele vai para o final da fila na linha lateral e o atacante seguinte se posiciona na faixa horizontal.

Variação

Variação 1

- Posicione três atacantes na faixa horizontal e peça que eles definam entre si quem vai finalizar e se o chute vai ser de primeira ou se vão fazer um domínio orientado antes chutar.



FIFA Training Centre

Variação 2

- O atacante tem a opção de passar para um companheiro para que ele finalize de primeira dentro da área.
- Se conseguir pegar a bola, o goleiro inicia um contra-ataque. O último atacante a ter tocado na bola recua para defender o gol oposto, criando uma situação de contra-ataque no 2 contra 1.

Pontos de treinamento

- Peça aos goleiros que saiam do gol assim que perceberem que o atacante decidiu fazer o domínio, em vez de chutar de primeira.



Lançamentos com as mãos e 1 contra 1 pelas alas

Organização

- Use a quadra inteira.
- Em cada extremidade da quadra, delimite um setor ofensivo entre a linha de fundo e a marca dos 10 m.
- Coloque um goleiro em cada gol e um terceiro goleiro na linha central.
- Posicione um pivô em cada setor ofensivo.
- Posicione dois alas na linha central.

Definição

- No início do exercício, a bola começa com um dos goleiros que estão nas metas. Peça que ele (goleiro 1) faça um lançamento com as mãos para o pivô ou um dos dois alas. Os atacantes só podem receber o passe no setor ofensivo.
- Depois de lançar a bola, o goleiro 1 tem que correr e sair pela linha lateral antes de voltar a defender o seu gol.
- O goleiro 2, posicionado na meta oposta, tenta interceptar o lançamento ou defende o seu gol no 1 contra 1 contra o atacante que receber o passe.
- Se conseguir pegar a bola, o goleiro 2 a passa para o pivô posicionado no setor ofensivo oposto, que ataca o outro goleiro no 1 contra 1. Se pegar a bola dentro da área penal, o goleiro 2 pode fazer um lançamento com as mãos para o pivô. Se a pegar fora da área, dará o passe com os pés. O goleiro 2 também pode chutar diretamente a gol.
- O goleiro 3 (posicionado na linha central) atua como defensor e pode interceptar o lançamento dos outros goleiros (sem usar as mãos). Se fizer a interceptação, o goleiro 3 passa a bola para o pivô que está atacando a meta defendida pelo goleiro que acaba de fazer o lançamento.

Variação

Variação 1

- O pivô tem que se apresentar para o passe do goleiro, dominando a bola antes que ela quique.



FIFA Training Centre

Variação 2

- Se pegar a bola, o goleiro deve dar um passe rasteiro para o pivô.
- O goleiro posicionado na linha central pode usar as mãos para interceptar passes aéreos.

Variação 3

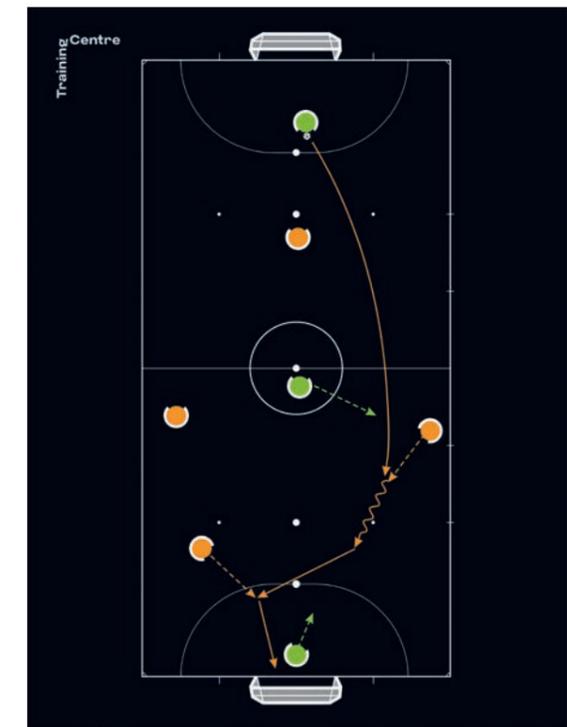
- O goleiro pode usar os pés para dar sequência ao jogo.

Variação 4

- O goleiro tem que dar os passes antes da linha dos 9 m.

Variação 5

- Dependendo do tipo de passe que receber antes de fazer a reposição, o goleiro arremessa a bola pelo alto para o pivô ou dá um passe rasteiro com os pés.



Variação 6

- O atacante pode decidir se parte no 1 contra 1 contra o goleiro ou se passa a bola para um companheiro finalizar.

Pontos de treinamento

- Nas situações de 1 contra 1, os goleiros devem tentar se posicionar no centro do triângulo formado pela bola e as traves.



Publicado por:

Fédération Internationale de Football Association
 FIFA-Strasse 20, Caixa Postal, 8044 Zurique, Suíça
 T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com
 Produzido na Suíça

A reprodução de conteúdos, mesmo que parcial, é proibida, exceto se tiver sido obtida autorização da FIFA e se for mencionada a fonte (Manual do goleiro de Futsal© FIFA 2024).

O logotipo da FIFA é uma marca registrada.
 Os emblemas oficiais dos respectivos torneios da FIFA são marcas registradas da FIFA.

© 2024 FIFA

Conteúdo e produção

Departamento de Desenvolvimento do Futebol Mundial
 Operações de Desenvolvimento do Futebol
 Philippka GmbH & Co. KG

Coleta de dados

Recursos internos da FIFA

Design gráfico

Philippka GmbH & Co. KG

Fotos

© FIFA; © Getty Images

FIFA[®]