#### LIGA BRASILEIRA

GOLEIROS E GOLEIRAS



## (CURSO ONLINE)

### GESTÃO E TREINAMENTO DE GOLEIROS

DO PLANEJAMENTO A EXECUÇÃO

2022

TURMA 1 ANO - 2025

## INTRODUÇÃO

# (CURSO ONLINE) GESTÃO E TREINAMENTO DE GOLEIROS

DO PLANEJAMENTO A EXECUÇÃO

A Liga Brasileira de Goleiros e Goleiras tem o prazer de apresentar o curso online "GESTÃO E TREINAMENTO DE GOLEIROS - DO PLANEJAMENTO A EXECUÇÃO". Este curso online é projetado para fornecer aos treinadores de goleiros, jogadores e entusiastas do futebol uma compreensão aprofundada de como fazer um gestão eficaz e organizada desde o planejamento até execução do treinamento de goleiros no futebol.

Nosso curso se divide em cinco módulos, de forma online que fornecem aos nossos alunos ferramentas para o desenvolvimento de seus treinamentos, além e claro de discutir aspectos relacionados treinamento de goleiros e estruturação dos treinamentos, incluindo a definição de objetivos claros, o desenvolvimento de programas de treinamento progressivos e adaptados às necessidades individuais especifica para goleiros.

Com a orientação de treinadores e atletas experientes na área do treinamento de goleiros, os participantes terão a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos teóricos e práticos, compartilhar experiências e obter insights valiosos que podem ser aplicados tanto em equipes profissionais quanto em níveis amadores.

Ao final do curso os participantes vão ter a certificação da Liga Brasileira de Goleiros e Goleiras de conclusão do curso.



#### **CURSO**

# (CURSO ONLINE) GESTÃO E TREINAMENTO DE GOLEIROS

DO PLANEJAMENTO A EXECUÇÃO

DATA DE INÍCIO NÍVEL MODO DE ENTREGA

FEVEREIRO/2025 MÉDIO/AVANÇADO ONLINE

DURAÇÃO DEDIAÇÃO MÉDIA APLICATIVO DE REUNIÕES

2 MESES 2-3 HORAS SEMANAIS PLATAFORMA E ZOOM

**ATIVIDADES ONLINE** 

SÃO PAULO - SP

#### **INSTRUTORES**



RAFAEL CARVALHO (TREINADOR DE GOLEIROS)





+ TREINADORES DE GOLEIROS CONVIDADOS DA LIGA BRASILEIRA DE GOLEIROS E GOLEIRAS



## **EMENTA DO CURSO**

#### **FUNDAMENTOS DO CONTROLE DE TREINAMENTO**

- Introdução;
- Importância do controle e monitoramento.
- Introdução às métricas subjetivas e objetivas.
- Estruturação de macro, meso e microciclos.

#### MÉTODOS DE CONTROLE DE CARGA

- Planejamento fisiológico, biomecânico e psicológico.;
- Prevenção de lesões através do controle de carga.
- Estudos de caso: exemplos práticos.
- Treinamentos com enfoque físico;
- Treinos específicos de pliometria.

#### **ANÁLISE DE JOGOS**

- Avaliação de momentos defensivos e ofensivos.
- Fragmentação da análise dos momentos do jogo.
- Aplicando estratégias para melhoria de desempenho.

#### **CONTROLE DE JOGOS E TREINAMENTOS**

- Importância do monitoramento
- Elaboração de relatórios.
- Controles de Treinamento e Jogos.
- Vídeos das aulas e materiais para download.



# O QUE INCLUI?



ACESSO AO MATERIAL DE ESTUDO 24 HORAS EM QUALQUER LUGAR E DISPOSITIVOS.



FÓRUNS E GRUPOS DE DISCUSSÃO E INTERAÇÃO COM COLEGAS E PROFESSORES.



ACOMPANHAMENTO COM PROFESSORES ESPECIALIZADOS NO ASSUNTO.



CERTIFICAÇÃO DA LIGA BRASILEIRA DE GOLEIROS E GOLEIRAS E WORKSHOP GOLEIROS. CERTIFICADO ONLINE E IMPRESSO.



ATIVIDADES DE PRÁTICAS DE TREINO.



SORTEIOS EXCLUSIVOS DE BRINDES DA LIGA AOS PARTICIPANTES DA TURMA.



# (CURSO ONLINE) GESTÃO E TREINAMENTO DE GOLEIROS

DO PLANEJAMENTO A EXECUÇÃO

# INSCRIÇÃO

**INVESTIMENTO** 

## R\$ 300 ATÉ O FINAL DE FEVEREIRO

INSCRIÇÕES APÓS INICIO DO CURSO VALOR: R\$ 500

FORMA DE PAGAMENTO PIX, BOLETO E CARTÃO DE CRÉDITO

**ASSOCIADOS DESCONTO 30%** 

INSCRIÇÃO CLICANDO AQUI



#DefendemosJuntos



# LIGA BRASILEIRA GOLEIROS E GOLEIRAS



www.ligabrasileiradegoleiros.com