



LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

MANUAL DE AQUECIMENTO PARA GOLEIROS E GOLEIRAS PREPARANDO, CORPO MENTE E DECISÃO



LIGA BRASILEIRA DE GOLEIROS E GOLEIRAS
2025

AUTORES: DIREÇÃO DA LIGA BRASILEIRA DE GOLEIROS E GOLEIRAS



RESUMO

O Manual de Aquecimento Pré-Jogo – LIGA BRASILEIRA DE GOLEIROS E GOLEIRAS é um guia técnico e didático voltado à padronização e qualificação do trabalho de treinadores, goleiros e goleiras em todo o país.

Baseado em referências científicas e metodologias modernas de treinamento, o manual apresenta uma estrutura progressiva dividida em quatro fases: Ativação, Técnica, Complexidade e Integração (A–B–C–D) que visa preparar o atleta de forma completa: física, cognitiva e emocionalmente.

Além da orientação prática, o material incentiva a reflexão sobre o papel do goleiro moderno e oferece espaços para planejamento, observações e avaliação de desempenho.

Autoria: Direção da Liga Brasileira de Goleiros e Goleiras

Ano: 2025

- **Presidente: Rafael Ferreira Carvalho**
 - **Vice-presidente: Estevan Del Arco Leoneti Moreira**
 - **Diretores (incluindo comunicação, conselheiros, feminino):**
 - **Hugo Castro Alecrin**
 - **Rafael Machado Kluwe**
 - **Camila de Lima**
 - **Renan Gabriel Rodrigues Gomes**
 - **Matheus Henrique Neves Rosales**
 - **Ivan Justino da Silva**
 - **Luiz Renato Mansur Teodoro**
 - **Antônio Carlos**
 - **José Carlos de Mattos Pereira Júnior**
 - **Igor Vicente Albuquerque Fonseca**
- 



INTRODUÇÃO

O Manual de Aquecimento Pré-Jogo – LIGA BRASILEIRA DE GOLEIROS E GOLEIRAS foi desenvolvido para oferecer aos treinadores um **guia prático, padronizado e eficaz** na preparação de goleiros e goleiras para o momento de competir.

O aquecimento é mais do que um simples início de treino: ele é o **primeiro passo da performance** e de extrema responsabilidade do treinador de goleiros. É o momento em que o goleiro ativa corpo e mente, ajusta os sentidos, consolida automatismos técnicos e reconecta sua confiança antes de enfrentar os desafios do jogo.

Neste manual, o treinador encontrará uma sequência estruturada em quatro fases: **Ativação, Técnica, Complexidade e Integração (A–B–C–D)** o que permite adaptar a rotina conforme idade, nível e contexto competitivo.

Cada etapa contém objetivos claros e pontos de atenção que ajudam a desenvolver a **prontidão física, mental e decisão** do goleiro moderno.

Mais do que exemplificar movimentos e exercícios, este material busca **formar um pensamento de goleiro**: autônomo, concentrado e preparado para agir com segurança e convicção.





OBJETIVO GERAL

Preparar o goleiro fisicamente, tecnicamente e mentalmente para o jogo, desenvolvendo:

- **Confiança e prontidão emocional;**
- **Coordenação e ativação física;**
- **Leitura de jogo e tomada de decisão sob pressão;**
- **Conexão com a equipe e o treinador.**



ESTRUTURA GERAL DO AQUECIMENTO – MODELO A-B-C-D

Etapa	Foco	Tipo de tarefa	Tempo sugerido	Exemplo de exercícios
A. Ativação física e mental	Preparar corpo e mente	Sem bola (fisio / mobilidade)	4–6 min	Corridas leves, saltos, deslocamentos, foco visual, respiração controlada
B. Técnica básica previsível	Reforçar gestos técnicos e confiança	Alta repetição, baixa variabilidade	8–10 min	Pegadas frontais, quedas laterais, blocos baixos, impulsos, passes curtos
C. Habilidades aplicadas e complexas	Tomada de decisão e leitura de jogo	Situações de imprevisibilidade	8–12 min	1x1, cruzamentos, chutes de média distância, bolas desviadas
D. Distribuição e integração com equipe	Simulação de jogo e reposição	Situações reais com bola em jogo	5–6 min	Saídas com os pés, passes longos, apoio à linha defensiva

 **Tempo total: 25–30 minutos**

 **Tempo ativo de bola: 18–20 minutos**



DETALHAMENTO POR ETAPA

A. ATIVAÇÃO FÍSICA E MENTAL (4–6 MIN)

Objetivo: ativar musculatura, foco e respiração.

Materiais: cones, elásticos, mini BANDS.

Exercícios sugeridos:

1. Corridas curtas com variações de direção e postura;
2. Saltos laterais e movimentos explosivos controlados;
3. Exercícios de foco visual (seguir bola com olhos fechando campo de visão);
4. Respiração diafragmática + concentração mental (2 ciclos respiratórios antes de cada série).

 **Concentração e foco antes do toque na bola.**

ALGUNS EXEMPLOS INTERATIVOS CLICANDO NO LINK A BAIXO OU LENDO O QR CODE.



[VIDEO DE EXEMPLOS DE ATIVIDADES](#)



[VIDEO DE EXEMPLOS DE ATIVIDADES](#)

B. TÉCNICA BÁSICA PREVISÍVEL (8–10 MIN)

OBJETIVO: GERAR CONFIANÇA E RITMO TÉCNICO.

TIPO: REPETIÇÕES CURTAS, GESTOS CONHECIDOS, ESTÍMULOS PREVISÍVEIS.

Exercícios sugeridos:

1. Pegadas frontais e médias em sequência;
2. Quedas controladas (direita/esquerda);
3. Blocos baixos e defesas reativas simples;
4. Impulsos verticais curtos + domínio;
5. Passes curtos e devoluções ao treinador.

 **Confiança, coordenação e segurança antes da complexidade.**

ALGUNS EXEMPLOS INTERATIVOS CLICANDO NO LINK A BAIXO OU LENDO O QR CODE.



[VIDEO DE EXEMPLOS DE ATIVIDADES](#)



[VIDEO DE EXEMPLOS DE ATIVIDADES](#)

C. HABILIDADES APLICADAS E COMPLEXAS (8–12 MIN)

OBJETIVO: PREPARAR O GOLEIRO PARA DECISÕES RÁPIDAS E CONTEXTOS DE JOGO.

TIPO: SITUAÇÕES REAIS, VARIABILIDADE E LEITURA PERCEPTIVA.

Exercícios sugeridos:

1. Chutes imprevisíveis de curta e média distância;
2. Defesas em 1x1 (com aproximação controlada do atacante);
3. Cruzamentos com obstáculos visuais;
4. Bolas desviadas ou de segunda bola;
5. Finalizações combinadas (duas ações seguidas).

🎯 **Estímulo de percepção, tempo de reação e confiança sob pressão.**

ALGUNS EXEMPLOS INTERATIVOS CLICANDO NO LINK A BAIXO OU LENDO O QR CODE.



VIDEO DE EXEMPLOS DE ATIVIDADES

D. DISTRIBUIÇÃO E INTEGRAÇÃO (5–6 MIN)

OBJETIVO: PREPARAR O GOLEIRO PARA DECISÕES RÁPIDAS E CONTEXTOS DE JOGO.
TIPO: SITUAÇÕES REAIS, VARIABILIDADE E LEITURA PERCEPTIVA.

Objetivo específico: sincronizar goleiro e equipe, finalizar com ações de jogo.
Tipo: passes longos, lançamentos, simulação de saída de bola.

Exercícios sugeridos:

1. Passes longos com alvo (zagueiros/alas);
2. Saídas com os pés sob pressão simulada;
3. Distribuições após defesa (pegada + transição rápida);
4. Integração com defesa para comunicação final.

O goleiro sai do aquecimento em ritmo de jogo e mentalmente pronto.



ASPECTOS MENTAIS E EMOCIONAIS

Durante todo o aquecimento:

- **Evite correções técnicas detalhadas** — o foco é preparar, não ensinar;
- **Utilize palavras de estímulo e confiança:** “segue firme”, “está pronto”, “ótimo tempo de bola”;
- **Respeite o perfil do goleiro** — alguns preferem silêncio, outros feedback verbal;
- **Finalize sempre com um gesto positivo** (cumprimento, abraço ou olhar direto).

**VIDEO DA ROTINA DE JOGO DOS TREINADORES GOLEIROS
ROGERIO GODOY E THALLES DAMASCENO - PALMEIRAS 2025**



VIDEO DE JOGO

 SUGESTÃO DA LIGA:**APLICAR UMA RÁPIDA AUTOAVALIAÇÃO PRÉ-JOGO:****FOCO:** –**ENERGIA:** –**CONFIANÇA:** –**VARIAÇÕES POR CATEGORIA**

Categoria	Adaptação principal	Duração total
Base (Sub-10 a Sub-17)	Simplificar parte C (decisão guiada)	20–25 min
Adulto (Profissional)	Maior autonomia do goleiro titular	25–30 min
Feminino	Enfatizar impulsão e leitura aérea	25–30 min

O processo de aquecimento deve respeitar as características físicas, cognitivas e emocionais de cada faixa etária. Por isso, o modelo apresentado adapta-se às diferentes categorias de formação e rendimento, mantendo a estrutura A–B–C–D, mas ajustando o tempo, a complexidade e o foco pedagógico.

● Categoria Sub-10 e Sub-12

Nessa fase, o aquecimento deve ser lúdico e dinâmico, priorizando a movimentação geral, o domínio corporal e a coordenação motora.

Os exercícios com bola devem ser simples, com foco em percepção e prazer em participar.

Duração: até 15 minutos.**Ênfase:** movimento, atenção e diversão.**● Categoria Sub-13 e Sub-15**

O aquecimento passa a incluir gestos técnicos específicos e noções básicas de tomada de decisão.

Os goleiros começam a entender a importância de rituais e rotinas pré-jogo, desenvolvendo autoconfiança.

Duração: 20 minutos.**Ênfase:** técnica e atitude.

● Categoria Sub-17 e Sub-20

A preparação se torna mais estruturada e intensa, simulando demandas reais do jogo.

O foco recai sobre transições rápidas, leitura de jogo e controle emocional. Algumas atividades devem conter momentos de decisão e imprevisibilidade.

Duração: 25–30 minutos.

Ênfase: prontidão, foco e tomada de decisão.

● Categoria Profissional

O aquecimento deve refletir o contexto competitivo e o perfil do goleiro. A rotina é individualizada, combinando ativação física, técnica de precisão, leitura situacional e controle emocional.

Duração: 25–30 minutos.

Ênfase: consistência, confiança e mentalidade de performance.

CONCLUSÃO

O aquecimento do goleiro é muito mais do que uma rotina antes do apito inicial é o momento em que a técnica encontra a mente e o atleta se conecta com o jogo.

Cada exercício, cada gesto e cada respiração têm um propósito: preparar o goleiro para decidir. O manual que você tem em mãos é uma ferramenta prática, mas também um convite à reflexão sobre o papel do treinador de goleiros como educador, mentor e guia emocional dentro do campo.

A metodologia proposta pela Liga Brasileira de Goleiros e Goleiras busca unir ciência, pedagogia e experiência para formar goleiros e goleiras autônomos, confiantes e conscientes do seu papel na equipe.

Cabe ao treinador transformar o aquecimento em um ritual de foco, confiança e prontidão total.

REFERÊNCIAS

THE FA. Conti-Warm-Up – Give your team the edge. St. George's Park: The Football Association, 2019. Disponível em: <http://www.thefa.com/about-football-association/st-georges-park/discover/partners/continental/conti-warm-up>.

FRADKIN, A.; ZAZRYN, T.; SMOLIGA, J. Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 24, p. 140–148, 2010.

HOFFMANN, J. R. Physiological aspects of sport training and performance. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.

JEFFREYS, I. A review of post-activation potentiation and its application in strength and conditioning. *Professional Strength & Conditioning*, n. 12, p. 17–25, 2008.

MARTENS, R. Successful Coaching. 3. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004.

MCGOWAN, C.; PYNE, D.; THOMPSON, K.; et al. Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports Medicine*, v. 45, p. 1523–1546, 2015.

OTTE, F. W.; MILLAR, S. K.; KLATT, S. How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 2019. DOI: 10.1080/02640414.2019.1643202.

UEFA. UEFA Goalkeeper A License – Course Guidelines. Nyon: UEFA, 2014.

RENSHAW, I.; CHOW, J. Y. A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, v. 24, p. 103–116, 2019.

RENSHAW, I.; OLDHAM, A. R.; BAWDEN, M. Nonlinear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching. *Open Sports Sciences Journal*, v. 5, p. 88–99, 2012.

FARROW, D.; ROBERTSON, S. Development of a skill acquisition periodisation framework for high-performance sport. *Sports Medicine*, v. 47, p. 1043–1054, 2017.

DAVIDS, K. Athletes and sports teams as complex adaptive systems: a review of implications for learning design. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, n. 39, p. 48–61, 2015.

ZOIS, J.; BISHOP, D.; BALL, K.; et al. High-intensity warm-ups elicit superior performance to a current soccer warm-up routine. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 14, p. 522–528, 2011.

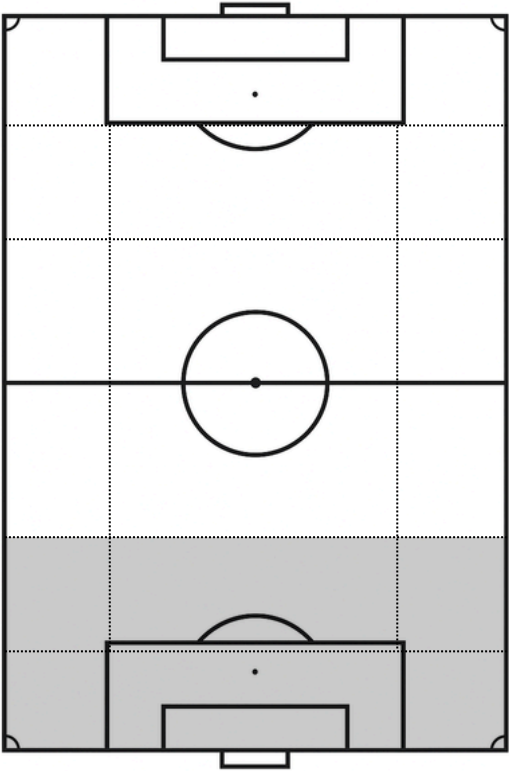
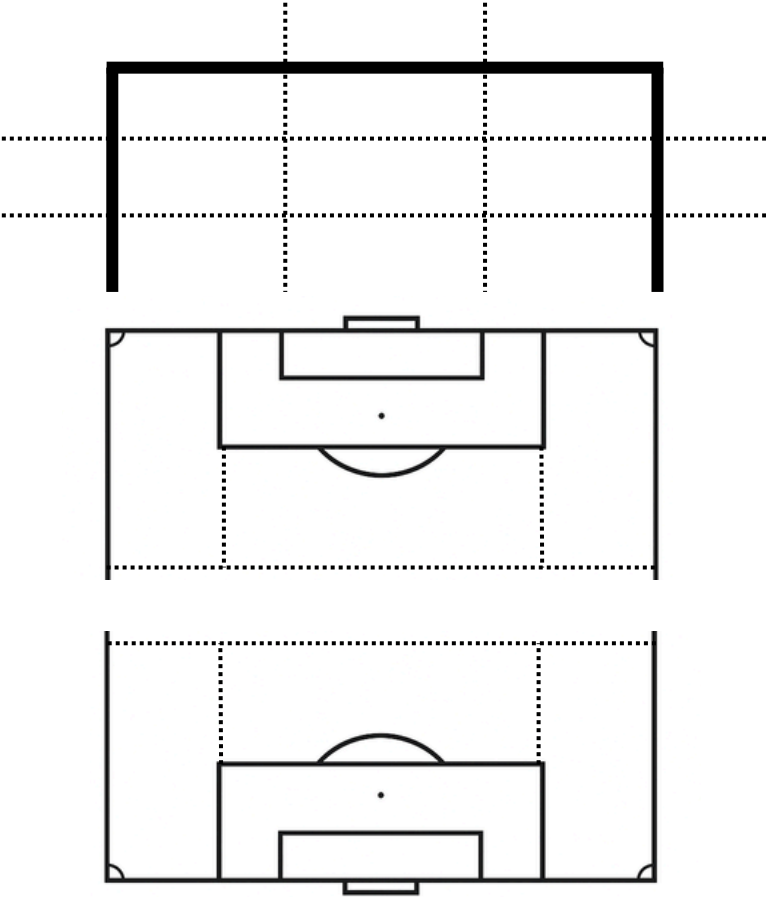
FAIGENBAUM, A.; MCFARLAND, J. Guidelines for implementing a dynamic warm-up for physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, v. 78, p. 25–28, 2007.



ANEXOS



X					
DATA:		COMPETIÇÃO:			
GOLEIRO		MINUTAGEM		GOLEIRO RESERVA	
AÇÕES DO GOLEIRO					
AÇÃO	TEMPO	CLASSIFICAÇÃO DA AÇÃO			
RECUO PARA O GOLEIRO					
PASSE		PASSE CERTO			
PASSE FORA DO TERÇO DEFENSIVO		PASSE PRECISO FORA DO TERÇO DEFENSIVO			



PLANO DE JOGO

DATA:

LOCAL:

TREINADOR:

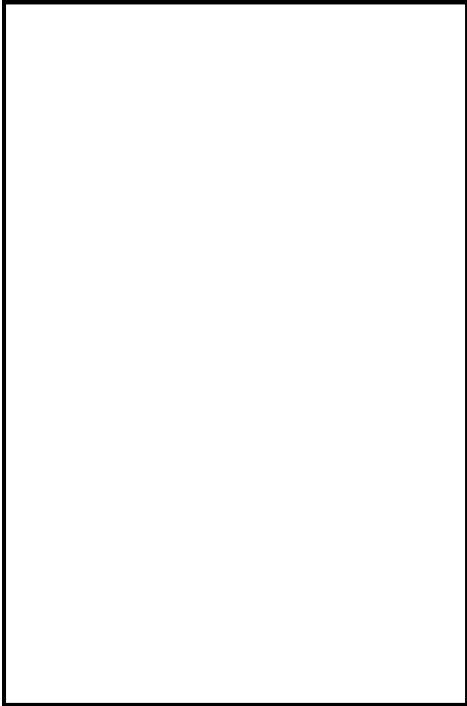
JOGO:



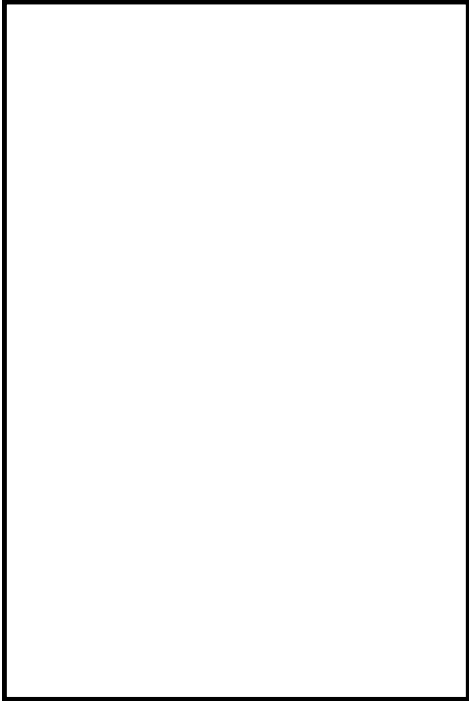
LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

Nº	NOME	POS

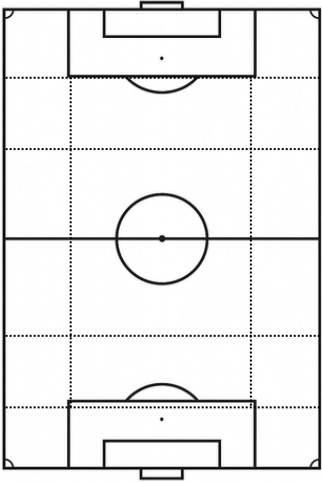
FASE OFENSIVA



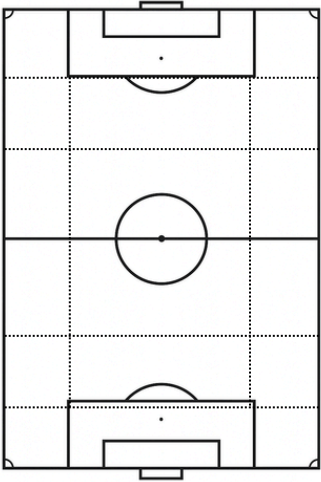
FASE DEFENSIVA



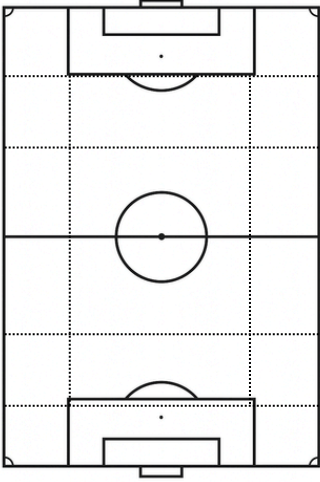
SB- SÁIDA DE BOLA



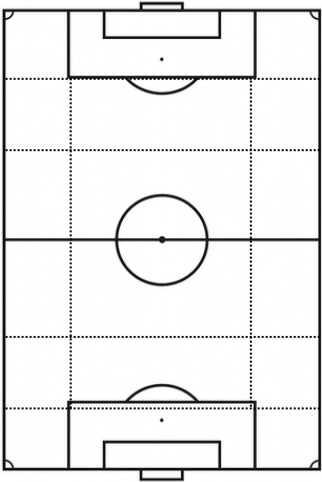
C- CONSTRUÇÃO



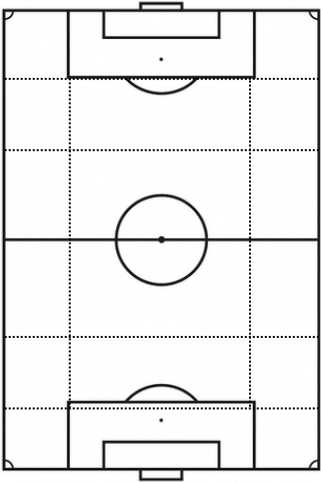
F- FINALIZAÇÃO



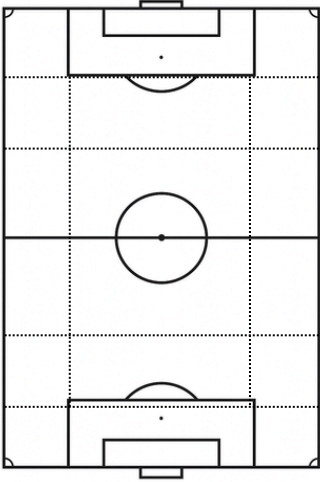
BA- BLOCO ALTO



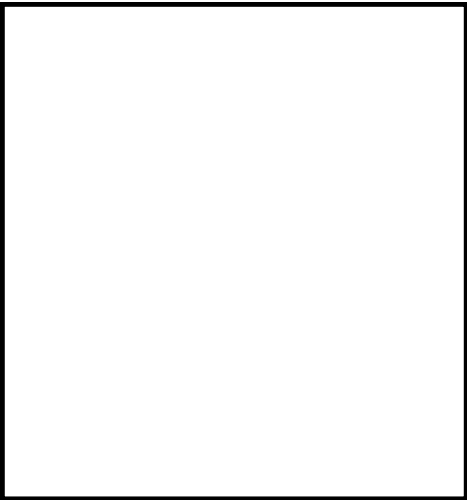
BM- BLOCO MÉDIO



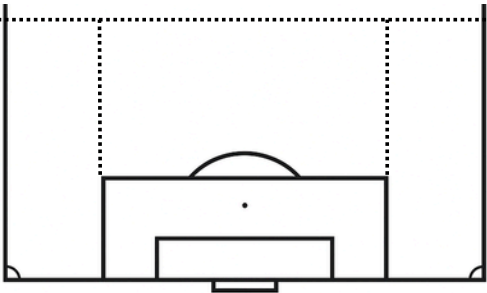
BB- BLOCO BAIXO



TRANSIÇÃO DEFENSIVA



BOLA PARADA OFENSIVA



BOLA PARADA DEFENSIVA



TRANSIÇÃO OFENSIVA



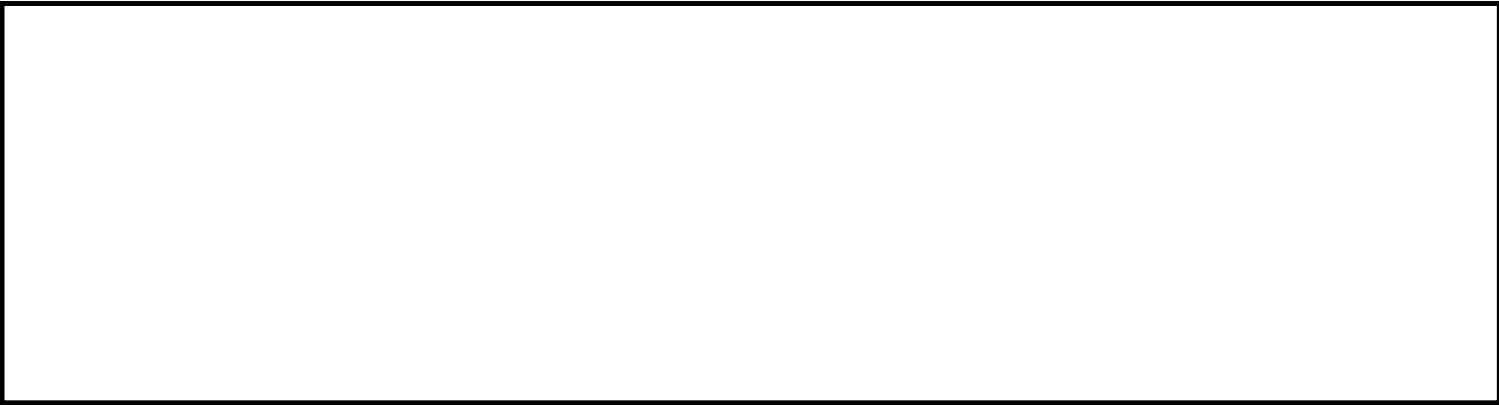
BOLA PARADA OFENSIVA



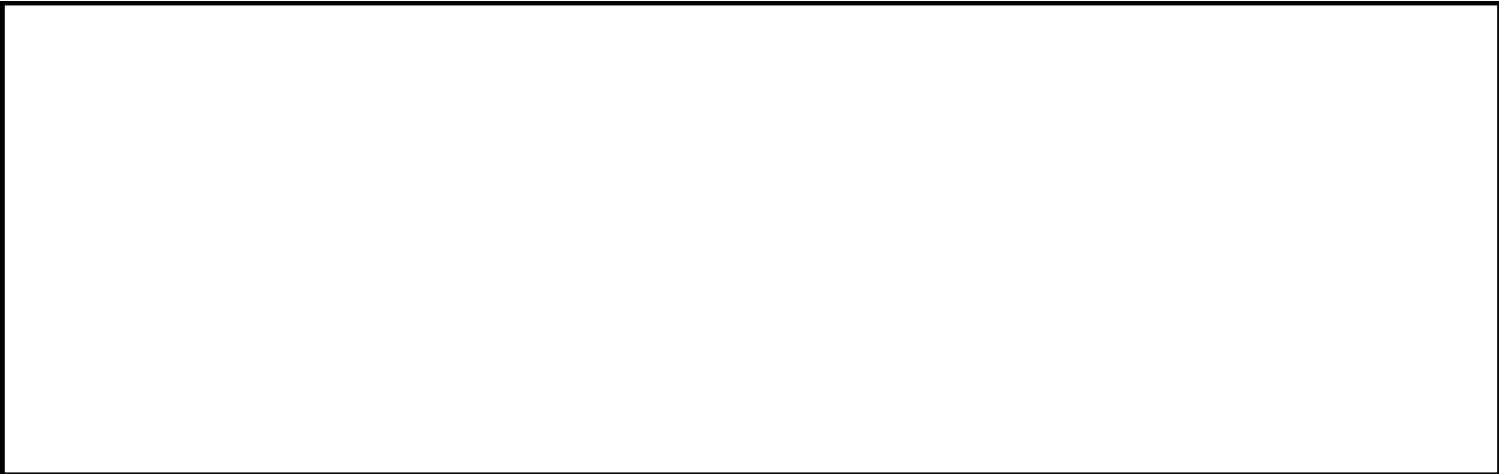
BOLA PARADA DEFENSIVA



SUBSTITUIÇÕES



SITUAÇÕES ESPECIAIS





LIGA BRASILEIRA

GOLEIROS E GOLEIRAS

WWW.LIGABRASILEIRADEGOLEIROS.COM