



LIGA BRASILEIRA

GOLEIROS E GOLEIRAS

PLANEJAMENTO PRÁTICO PARA GOLEIROS



- **CÉSAR DEL ROY**
- **36 ANOS**
- GOLEIRO PROFISSIONAL POR 10 ANOS E TREINADOR DE GOLEIROS DESDE 2012.
- COORDENADOR TÉCNICO GERAL DA ACADEMIA DE GOLEIROS VICTOR 01, SENDO UM DOS RESPONSÁVEIS PELO DESENVOLVIMENTO DO MÉTODO DE TREINO VICTOR 01.
- GRADUADO EM LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA (ESEFJ 2008).
- ESPECIALIZAÇÃO EM FISILOGIA DO EXERCÍCIO (UGF/SP 2010).
- ESPECIALIZAÇÃO EM BIOQUÍMICA, FISILOGIA E TREINAMENTO ESPORTIVO (UNICAMP 2014).
- **ATUALMENTE COORDENADOR TÉCNICO E TREINADOR DE GOLEIROS DA CATEGORIA SUB-20 DA S.E PALMEIRAS.**
- **LICENÇA A - TREINADOR DE GOLEIROS CBF ACADEMY**



2000 a 2008
2012 a 2014



2015 a 2021



2018-2021
Campeão Sul-americano 2019



2021/2022



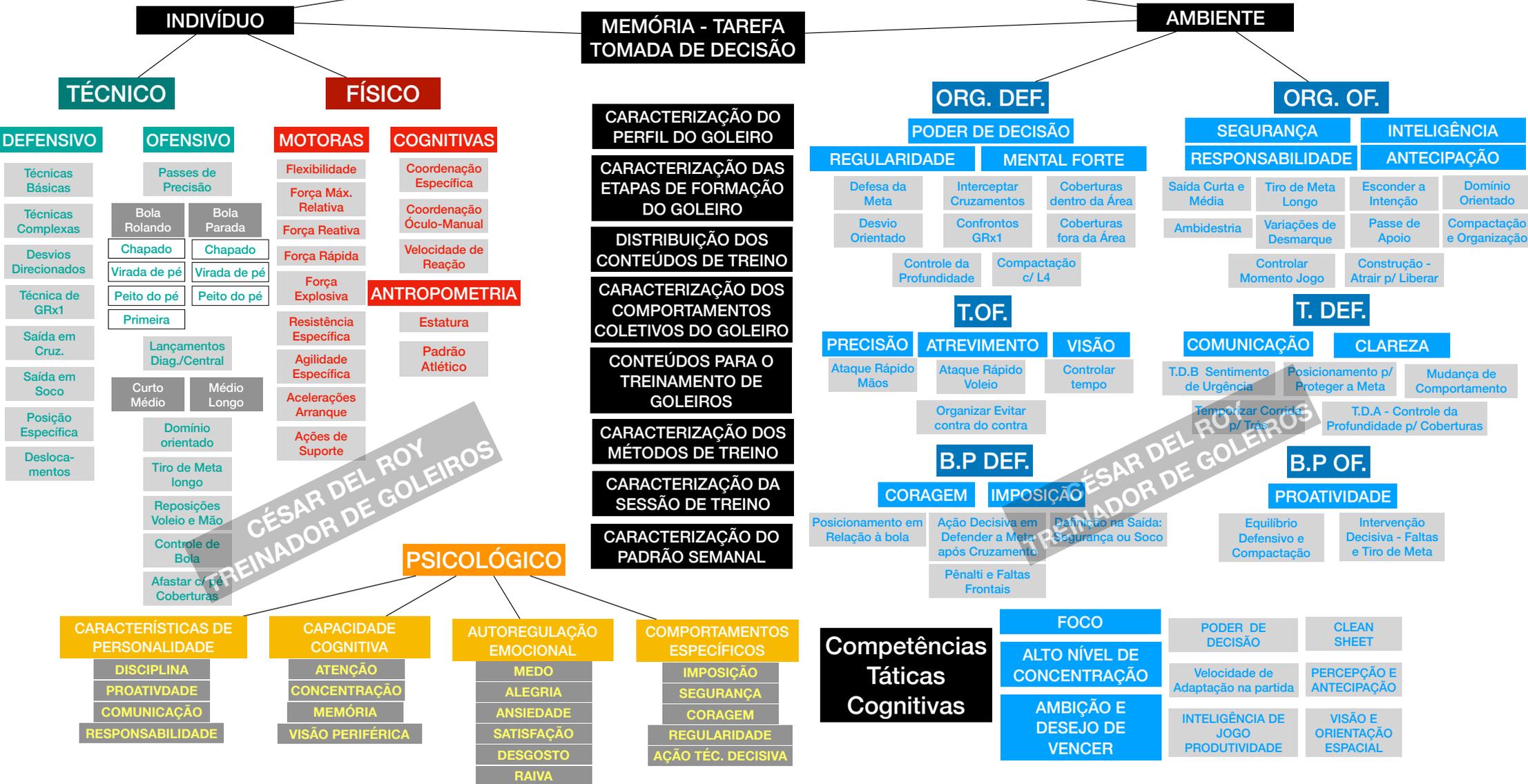
2023/2024



CLUBE ATUAL



MAPA ORIENTADOR PARA FORMAÇÃO DE GOLEIROS





LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

DEFESA DA META

Chutes à curta e
média distâncias

Situações
GR x 1

Defesas
de Reação

Fundamentos Técnicos
Defensivos

Decisivo em
Pênaltis

ASPECTOS COMPORTAMENTAIS

Comunicação
Impositiva e Direcionada

Segurança e
Consistência

Resistência
Física e Mental

Comportamento sob pressão
Comportamento pós erro

Poder de Decisão
e Clean Sheet

DEFESA DO ESPAÇO

Coberturas dentro
da área

Controle de
Profundidade

Atitude em
Bolas Aéreas

INDICADORES DE DESEMPENHO DO GOLEIRO

INTELIGÊNCIA DE JOGO E PRODUTIVIDADE

Velocidade de adaptação
na Partida

Entendimento de jogo
e Execução técnica

Visão e Percepção

Posicionamento e Gestão do Espaço

REPERTÓRIO DE JOGO OFENSIVO

Controle de Bola e
Ambidestria

Lançamentos Médios
e Longos

Reposições
em T.O

Domínio e Passes (variações)

Desmarques e Técnicas
de Posicionamentos

PERFIL FÍSICO

Biotipo e Padrão
Atlético

Ágil e
Reativo

Potente e
Explosivo

Estatura



LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

PERFIL FÍSICO

DEFENSOR DA META

ATITUDE EM BOLAS AÉREAS

PODER DE DECISÃO

***PERFIL DESEJADO DO
GOLEIRO NA
ATUALIDADE***

**REPERTÓRIO DE JOGO
OFENSIVO**

**INTELIGÊNCIA DE JOGO e
PRODUTIVIDADE**

**CONTROLE DE PROFUNDIDADE e
COMPACTAÇÃO**

**IMPOSIÇÃO e MENTALIDADE
VENCEDORA**

POSICIONAMENTO e GESTÃO DO ESPAÇO



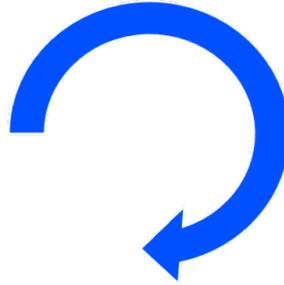
- **Quais as demandas metabólicas do Goleiro?**
- **Quais são as demandas biomecânicas do Goleiro?**
- **Quais as características gerais do público alvo (faixa etária) a ser treinado?**
- **Quais as Capacidades físicas Relevantes, Predominantes e Determinantes do Goleiro?**
- **Quais são as lesões comuns vistas no perfil do Goleiro? O que podemos fazer para preveni-las?**



PLANEJAR

Períodos

Tipos de Carga e Efeitos





LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

PLANEJAR

PERÍODOS

MACROCICLO

PERÍODO PREPARATÓRIO GERAL

PERÍODO PREPARATÓRIO ESPECÍFICO

PERÍODO PRÉ COMPETITIVO

PERÍODO COMPETITIVO

TRANSIÇÃO/TAPER

DESCANSO PASSIVO

MESOCICLO

MICROCICLO

SESSÃO DE TREINO

OTIMIZAÇÃO OU MANUTENÇÃO DO
DESEMPENHO

INTERVENÇÕES PRECISAS QUE VISEM
RESULTADOS FISIOLÓGICOS E
ESPECÍFICOS

ADMINISTRAÇÃO DOS ELEMENTOS DE
ESTRESSE

PROMOÇÃO DO ATLETA A LONGO PRAZO

TIPOS DE CARGA e EFEITOS

CARGA PROPOSTA

INSUFICIENTE

RECUPERAÇÃO

MANUTENÇÃO

DESENVOLVIMENTO

EXCESSIVA

EFEITO

IMEDIATO

POSTERIOR

SOMATÓRIO

ACUMULATIVO

RESIDUAL



LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS





ORGANIZAR

CONTEÚDOS

DEFESA DE META

DEFESA DE ESPAÇO (B.A)

DEFESA DE ESPAÇO (C.P)

JOGO OFENSIVO

CAPACIDADES FÍSICAS

COORDENAÇÃO MOTORA

FLEXIBILIDADE

FORÇA MUSCULAR

RAPIDEZ/VELOCIDADE

RESISTÊNCIA

MÉTODOS

CAMPO

ANALÍTICO

INTEGRADO

SITUACIONAL

INDOOR

FORÇA/VELOCIDADE

TREINO COMPLEXO

BALÍSTICO

PLIOMETRIA

VARIÁVEIS DO TREINO

EXERCÍCIO

EQUIPAMENTO

ORDEM DOS EXERCÍCIOS

VOLUME/INTENSIDADE

INTERVALOS

TST

VEL. DE EXECUÇÃO

FREQUÊNCIA

TIPO DE CONTRAÇÃO

MICRO PADRÃO

SESSÃO DE TREINO

TREINAR DENTRO DA LÓGICA DO JOGO

TREINO TÉCNICO (ANALÍTICO)		TREINO COMBINADO (INTEGRADO)		TREINO SITUACIONAL	
COGNIÇÃO/EU GOLEIRO	ABORDAGEM INDIVIDUAL	COGNIÇÃO/EU PARTE DO GRUPO	ABORDAGEM INTERSETORIAL	COGNIÇÃO/EU GRUPO/ AMBIENTE	ABORDAGEM COLETIVA
REPETIÇÃO DO GESTO TÉCNICO	TÉCNICAS ISOLADAS	INTERPRETAÇÃO DA TÉCNICA NO ESPAÇO	SITUAÇÃO ISOLADA	ESPAÇO E CONTEXTO DE JOGO: REDUZIDO E AMPLIADO	SITUAÇÃO CONTEXTUALIZADA
DEFESA DA META: Técnicas básicas e Complexas para evitar que a bola entre na meta. EX: Pegada, Encaixes, Quedas, etc.		DEFESA DA META + DEFESA DO ESPAÇO: Treinar uma ação para defender a meta + uma ação para Defender o Espaço/Zona.		DEFESA DA META: Treino contextualizado abordando comportamentos relacionados à Defesa da Meta (Org. Def. (P.Baixa e Sentimento de Urgência) - T.D).	
DEFESA DO ESPAÇO: Ações técnicas para defender o espaço dentro e fora da área. EX: Bolas aéreas, Coberturas, etc.		DEFESA DO ESPAÇO + JOGO OFENSIVO: Treinar uma ação para defender o espaço com ação ofensiva na sequência.		DEFESA DO ESPAÇO: Treino contextualizado abordando comportamentos relacionados à Defesa do Espaço (Org. Def. (P.Média e P. Alta) - B.P.D+T.O - B.P.O+T.D.).	
JOGO OFENSIVO: Refino técnico Ofensivo, seja com a bola parada ou a bola rolando. EX: Passes, Lançamentos, Reposições.		DEFESA DA META + JOGO OFENSIVO: Treinar uma ação para defender a meta com ação ofensiva na sequência.		JOGO OFENSIVO: Treino contextualizado abordando comportamentos relacionados ao Jogo Ofensivo (Org. Of. - T.O).	
PERFORMANCE TÉCNICA		PERFORMANCE CONCEITUAL		PERFORMANCE PRÓXIMA AO JOGO	

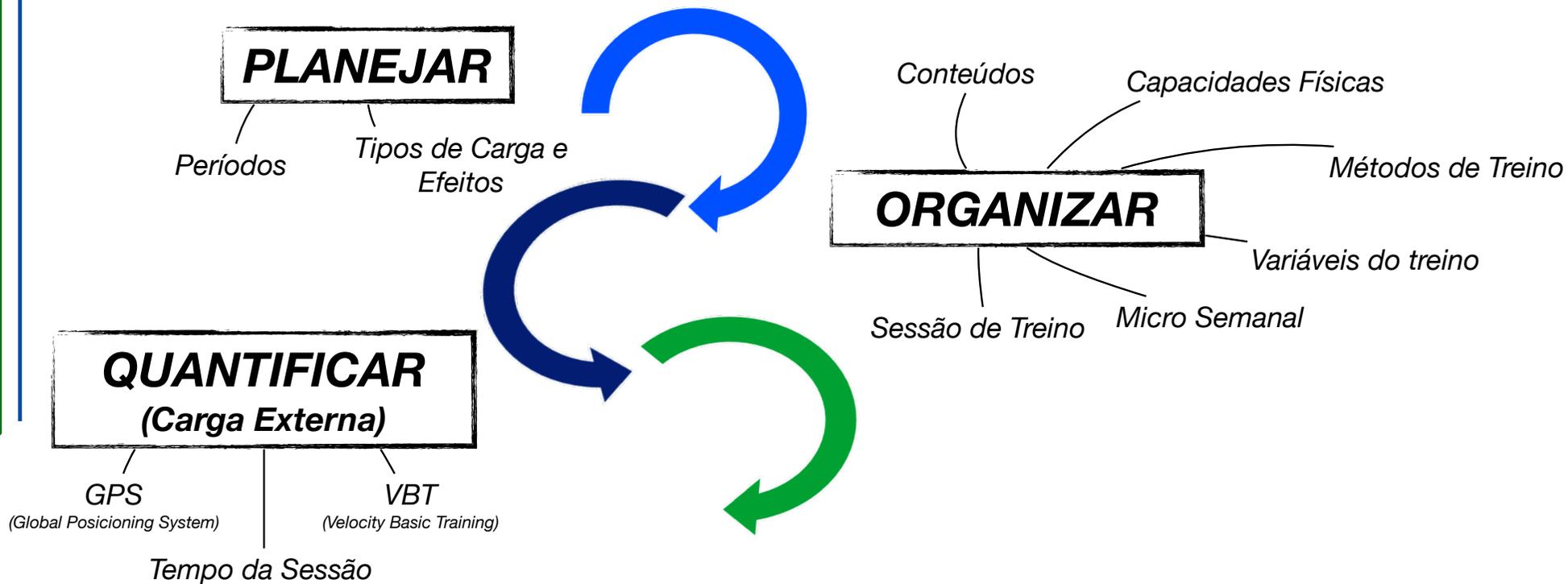
	Sábado	Domingo	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado
Objetivo Principal	<i>Jogo Oficial - Dia de máxima exigência</i>	FOLGA	<i>Recuperação Ativa</i>	<i>Crescimento Individual Específico - Tensional (Aquisitivo 1)</i>	<i>Crescimento Individual Específico - Metabólico (Aquisitivo 2)</i>	<i>Crescimento Individual Específico - Velocidade (Aquisitivo 3)</i>	<i>Recuperação direcionada Pré-jogo (Manutenção)</i>	<i>Jogo Oficial - Dia de máxima exigência</i>
Especificidade	<i>Desempenho Individual e Coletivo</i>	<i>Recuperação</i>	<i>Treino "Regenerativo" de Baixa Densidade (Abordagem Individual).</i>	<i>Força Máxima e Acelerações em espaços dentro da área e próximo ao gol (Abordagem Setorial e Inter Setorial).</i>	<i>Comportamentos nos Espaços de Jogo dentro e fora da área (Abordagem Coletiva)</i>	<i>Força Rápida, Velocidade de Reação e Bolas aéreas.</i>	<i>Ajustes técnicos e táticos Pré-Jogo (Ativar sem Cansar para Descansar).</i>	<i>Desempenho Individual e Coletivo</i>
Tempo Pós Esforço e Recuperação	<i>Dia do esforço Principal</i>	<i>24hs pós esforço principal</i>	<i>40 à 48hs pós esforço</i>	<i>64 à 72hs pós esforço / 4 dias antes da próxima partida</i>	<i>3 dias antes da próxima partida - 72hs de recuperação</i>	<i>2 dias antes da próxima partida - 48hs de recuperação</i>	<i>1 dia antes da próxima partida - 24hs de recuperação.</i>	<i>Dia do esforço Principal</i>
Método de Treino	----	----	<i>Treino Analítico</i>	<i>Treino Combinado</i>	<i>Treino Combinado/ Situacional</i>	<i>Treino Combinado/ Situacional</i>	<i>Treino Analítico/ Combinado/Situacional</i>	----
Carga Interna/PSE	<i>Máximo</i>	<i>Ausente</i>	<i>Baixo / Médio</i>	<i>Médio / Alto</i>	<i>Alto</i>	<i>Alto / Médio</i>	<i>Médio / Baixo</i>	<i>Máximo</i>
Descrição	Simboliza o Ápice, mas também o início da preparação semanal.	Propósito de fazer com que os jogadores se "desliguem" do futebol, pois o desgaste de jogar na elite é muito mais mental (<i>Iker Casillas</i>).	Estímulos devem ser curtos, rápidos e de "intensidade moderada" (+GESTUAL). Sessão descontínua, com tempo de recuperação alto. Densidade é bastante baixa (<TST).	Treino Tensional/Neural, sem depleção de Glicogênio (via Anaeróbia Alática). Aceleração, seguida de uma travagem e uma mudança de direção imediata.	Dominância da duração da contração muscular (> DENSIDADE >TST) sem deixar de respeitar as pausas, obviamente. Trata-se da mais contínua de todas as sessões. Se faz necessário que o atleta não esteja com fadiga acumulada.	Treino sob o regime de alta velocidade de execução, com tensão controlada e pouca duração de contração, tornando o metabolismo Anaeróbio Alático dominante. Os contextos pressupõem ações muito "intensas", "curtas" e "limpas" no que diz respeito à locomoção (Densidade Reduzida).	NESTE DIA DE TREINO O OBJETIVO PRINCIPAL VISA ATIVAR SEM CANSAR, PARA DESCANSAR !	IDEM INFORMAÇÕES DO JOGO ANTERIOR.
Conteúdos (Princípio das Propensões)	Idéia de jogo da Equipe.	Analisar Intensidade do jogo e do esforço do atleta para organizar planejamento dos dias seguintes. (GPS, Scout, Vídeos, Treinos, etc.).	TREINOS ESPECÍFICOS: Refino técnico geral defensivo e ofensivo; Poucas corridas. Incluir complexidade para pensar e tomada de decisão.	TREINOS ESPECÍFICOS: ESPAÇO MICRO, ou seja, espaço de atuação do goleiro dentro da área e próximo da meta. Busca pelo melhor ângulo de defesa.	TREINOS ESPECÍFICOS: ESPAÇO MESO/ MACRO, ou seja, espaço com maior visualização do campo de jogo. Treinos de Coberturas, Transições, Cruzamentos.	TREINOS ESPECÍFICOS: Optar por estímulos/ exercícios mais posicionados ou com pequenos arranques. Situações Bola de Fundo. Defesas de Reação após Cruzamento. Mudança de Posicionamento. Expectativa e Reação.	TREINOS ESPECÍFICOS: Estimular um pouco de tudo que o jogo tem: segurança nas ações de Defesa da Meta, Bolas aéreas, Reposições, numa escala menor e com o mínimo de fadiga.	
			SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS PREVENTIVOS, ACADEMIA MMSS, ANÁLISE DE VÍDEO, COORD. ÓCULO-MANUAL.				ANÁLISE DE VÍDEO, SE NECESSÁRIO, INTERVENÇÕES PRÉ-JOGO.	

PLANEJAMENTO		
Objetivo Principal da Sessão	Etapa da Periodização	Conteúdo Específico do Jogo
Consiste no objetivo a ser atingido para o goleiro no dia.	Planejamento Anual que o Goleiro/ Equipe se encontra.	TAREFAS

PARTE INICIAL - AQUECIMENTO		
Exercícios Corretivos Gerais	Preventivos Específicos: Ativação, Flexibilidade Dinâmica, Movimentos Específicos	Estruturação Física Inicial
Identificar as fragilidades gerais e individuais e promover intervenções para proteger e preparar o Goleiro.	Desenvolver habilidades motoras que estão relacionadas com a posição, as quais permitam preparar o goleiro para os conteúdos específicos principais da sessão.	Abordagem coletiva com conteúdos individualizados com o objetivo de potencializar o rendimento físico.

CARACTERÍSTICAS DA SESSÃO			
PARTE INICIAL - Estruturação Física e Cognitiva (INDOOR)	PRÉ TREINO - Exercícios Educativos relacionados ao conteúdo principal do dia.	ANALÍTICO INDIVIDUAL	TREINO SITUACIONAL
Treino Perceptivo, Cognitivo e Visual com gestos de Saída de gol (Bolas aéreas).	Ativação Motora específica com gestos de Saída de gol (Bolas aéreas).	Conteúdo de baixa complexidade para o desenvolvimento técnico específico das ações de Saída de gol.	Técnica aplicada ao contexto que se deseja treinar: Intercepções de Bolas aéreas através dos gestos de Saída de gol (Defesa de Espaço).

PARTE FINAL	Observações gerais
Complemento	CARGA INTERNA / CARGA EXTERNA
Prática individual com o objetivo de atender necessidades técnico-táticas do Goleiro (avaliar carga do treino).	Informações relacionadas à Quantificação, Monitoramento e Regulação das cargas de treino da Sessão.





LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

QUANTIFICAR

GPS

TEMPO DE TREINO

VBT

FORÇA (N)

Força Máxima 90-100% 1RM

Força-Velocidade 80-90% 1RM

Pico de Potência 30-80% 1RM

Velocidade-Força 30-60% 1RM

Velocidade Máxima < 30% 1RM

VELOCIDADE (m/s)



LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

FORÇA (N)

Força Máxima 90-100% 1RM

Força-Velocidade 80-90% 1RM

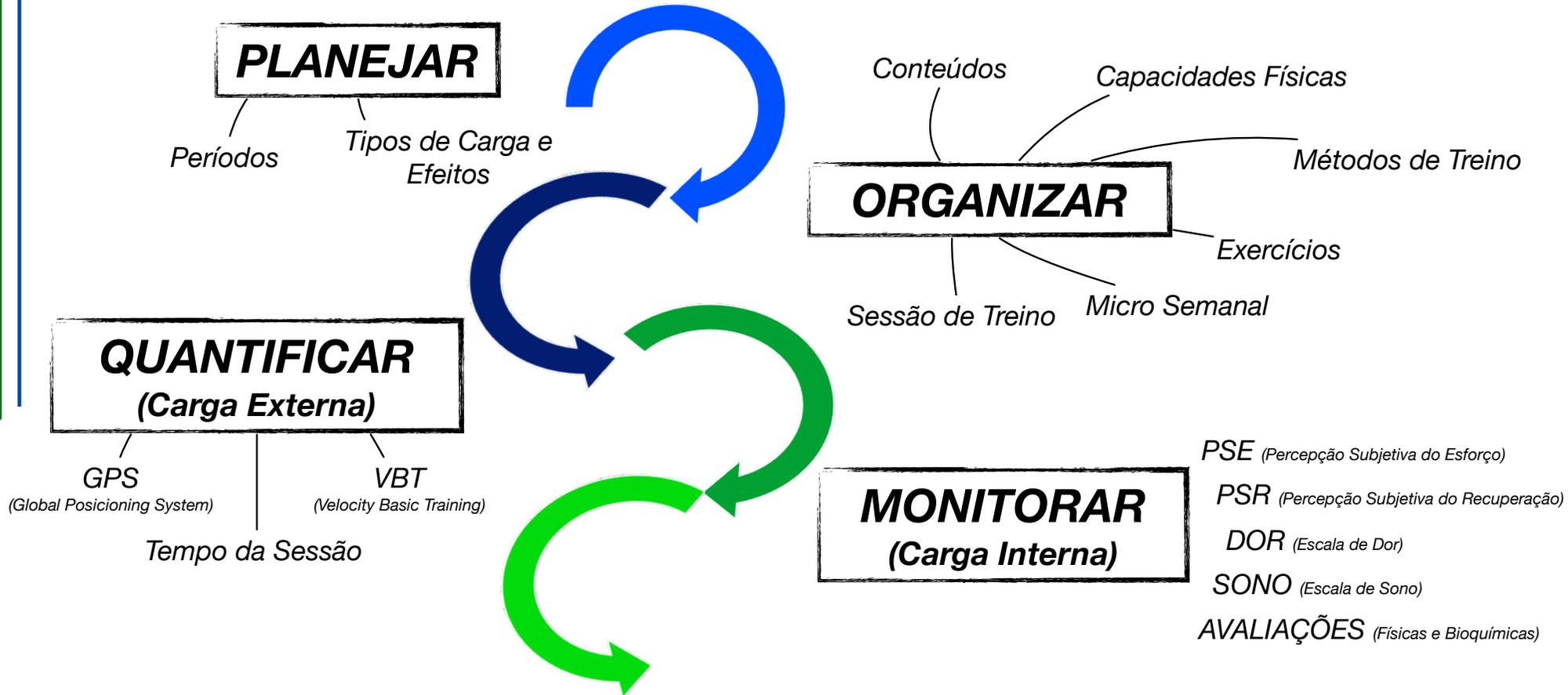
Pico de Potência 30-80% 1RM

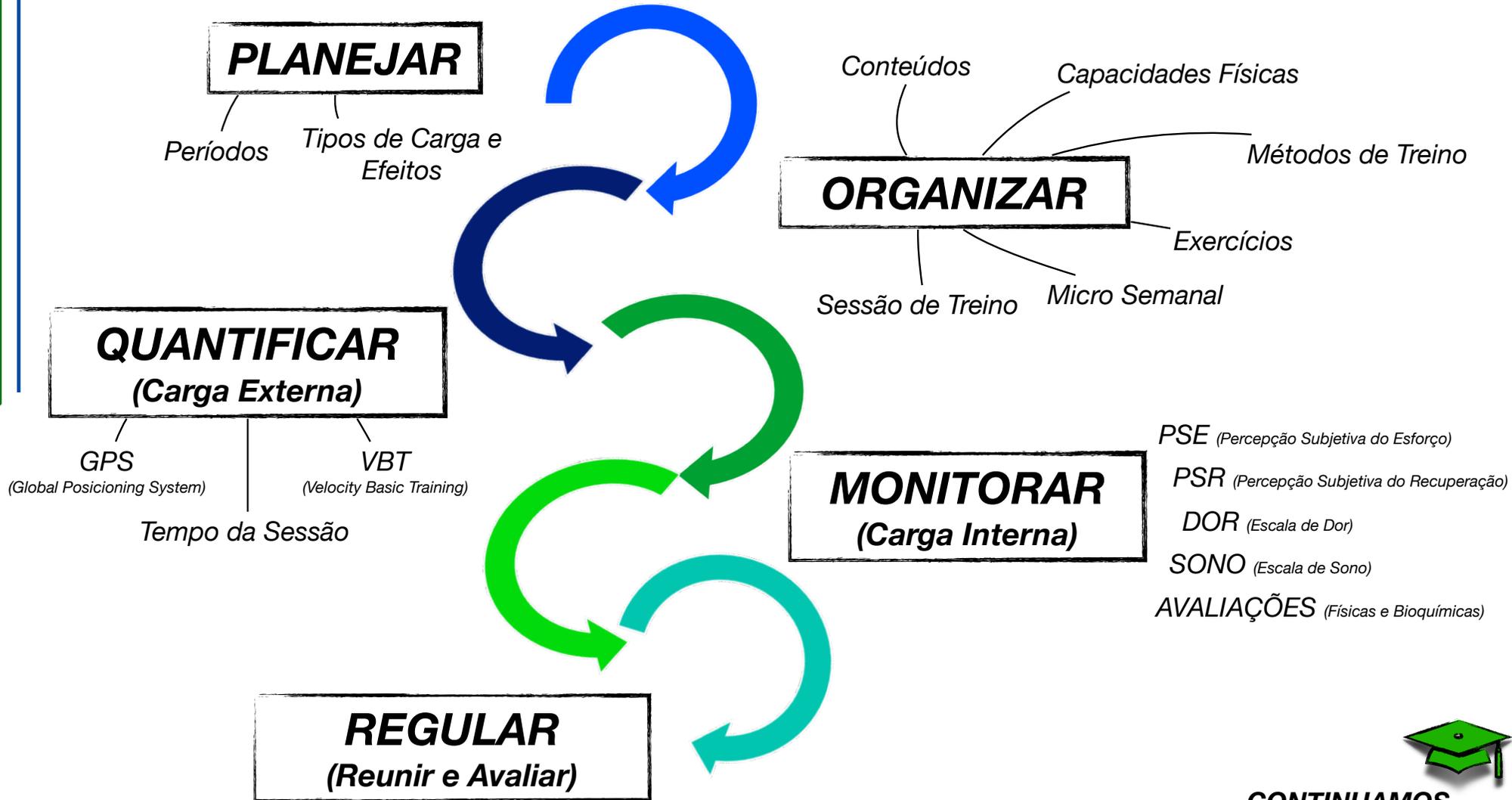
Velocidade-Força 30-60% 1RM

Velocidade Máxima < 30% 1RM

VELOCIDADE (m/s)







CONTINUAMOS....



OTIMIZAR

ESPECÍFICO

IGUALDADE

X

X

X

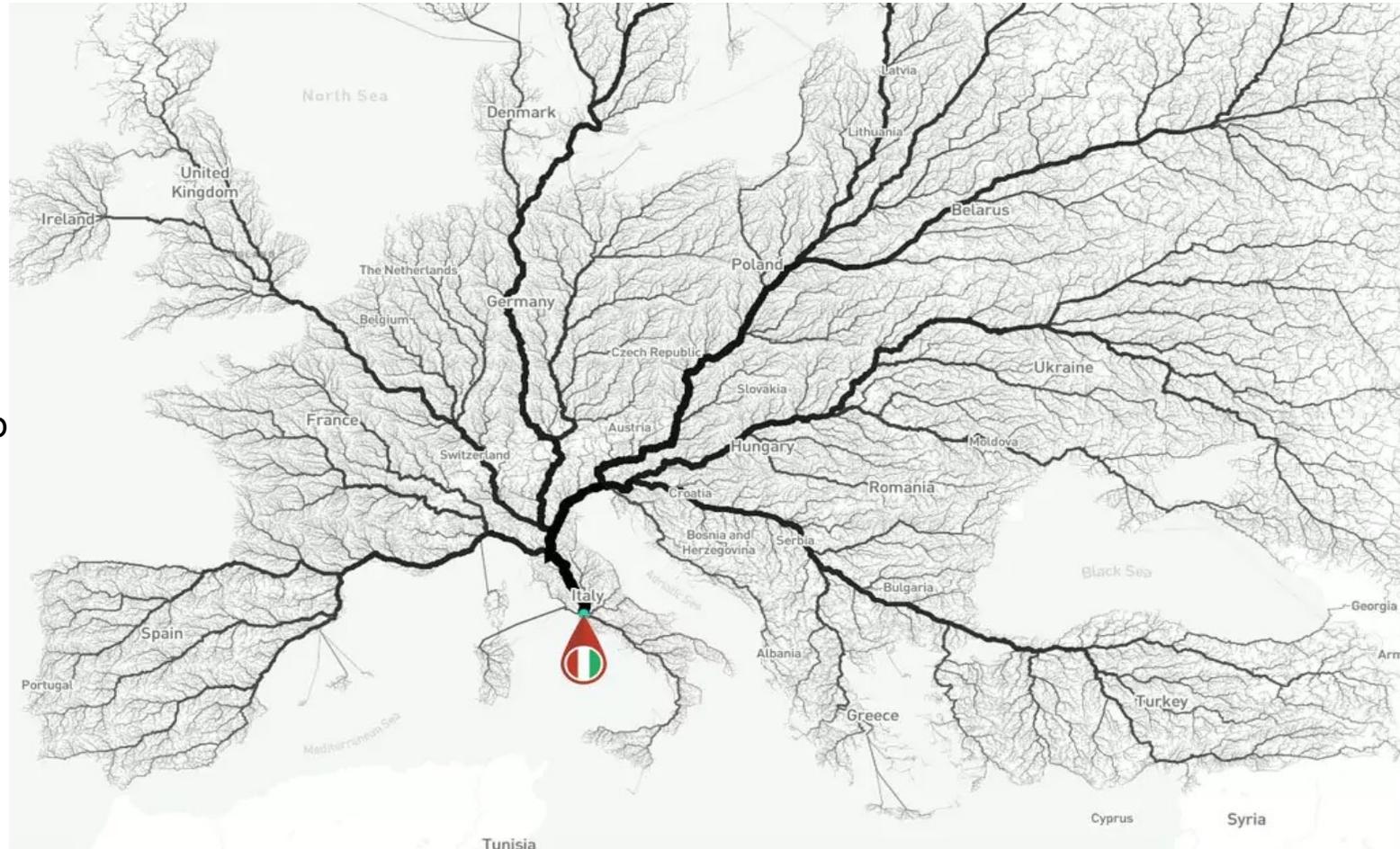
POTENCIALIZAR

RELEVANTE

EQUIDADE

“FEELING”

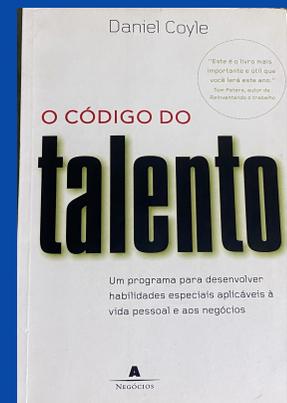
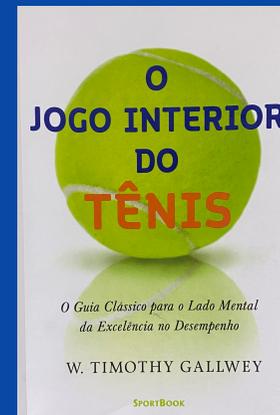
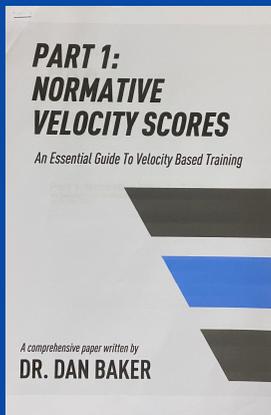
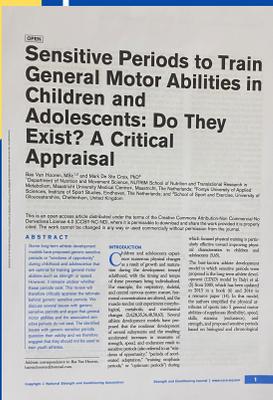
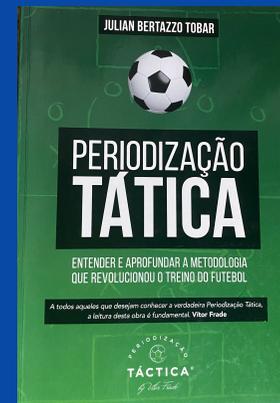
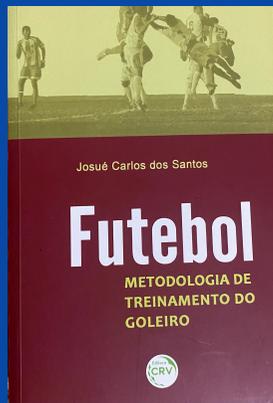
- **TÁTICA:**
Compreensão do contexto de jogo.
- **TÉCNICA:**
Capacidade de executar a ação.
- **FÍSICO:** Movimento específico potencializado.
- **MENTAL:**
Concentração e Inteligência para tomar as melhores decisões.





LIGA BRASILEIRA

GOLEIROS E GOLEIRAS





Selo de



licenciamento



@METODOLOGIAV1

@VICTOR1GOLEIROS



MUITO OBRIGADO!

CÉSAR DEL ROY



@CESAR.DELROY



CESAR.DELROY01@GMAIL.COM