

ÉPOCA 2015/2016



# Andebol Coletivo





## Introdução

Promover, divulgar, ensinar, treinar e competir no desporto em geral e no andebol em particular obriga a uma determinada organização e objetivos diferenciados em cada um dos escalões.

Assim, apresentamos o planeamento desportivo para a época 2015/2016.

### **Objetivos Gerais do plano de desenvolvimento técnico desportivo**

#### 1. Objetivos curto, médio e longo prazo

##### a) Objetivos Gerais

- Criar condições para as jovens acumularem um conjunto de elementos que possam promover a cooperação intergrupo donde resulta a coerência do grupo e daí o equilíbrio da relação (oposição) das equipas e do processo dialético que vivem no específico sistema de jogo;
- Promover a aquisição dos “skills” próprios da modalidade que permitam comunicar, segundo os regulamentos do sistema andebolistas, de forma a alcançar uma cooperação efetiva (coesão e fluência) na progressão ofensiva ou defensiva;
- Criar condições para que através do jogo se fomente o enriquecimento tático intelectual das jogadoras de forma a encontrarem no jogo – qualquer que seja o nível – a melhor solução para os problemas surgidos nas diferentes ações de jogo;
- Promover a aprendizagem nas diversas vertentes:
  - i. Técnica – conjunto de elementos específicos da modalidade;
  - ii. Tática – interligação de ações de dois ou mais jogadores utilizados para ultrapassarem os problemas que em cada momento são criados pelo oponente e escolhidos em função da “leitura de jogo” realizada;
  - iii. Regulamentar e Organizativa – mecanismos que regem o jogo e a modalidade;
- Dar oportunidade de afirmação pessoal, às jovens praticantes e criar condições ao desenvolvimento e evolução das suas capacidades;
- Contribuir para a formação global da jovem;
- Ocupação formativa e educativa dos tempos livres;

- Melhorar entendimento da sociedade através do convívio em grupo / equipas;
- Melhorar a médio prazo o nível qualitativo das equipas dos vários escalões de formação;

### 3- Médio Prazo

- Formar os escalões de Minis, Infantis, Iniciados e Juvenis Femininos que irão disputar os campeonatos regionais e Nacionais;
- Dar continuidade à formação através do escalão de seniores femininos que disputará a 2ª divisão Nacional;
- Observar o maior número possível de atletas;
- Observá-las e avaliá-las o mais cedo possível;
- Detetar, seleccionar, formar, promover e acompanhar, o mais cedo possível, o percurso competitivo (jogos e treinos) dos jovens talentos;

### 4- A Longo Prazo

- Melhorar a qualidade do jogo nos vários escalões, com o conseqüente acréscimo da prestação competitiva;
- Melhorar a qualidade do jogo, com a conseqüente melhoria da prestação competitiva;
- Melhorar a qualidade do jogo em todos os Escalões, proporcionando assim, a realização de provas nacionais, regionais, com elevado índice competitivo, que viabilizem uma grande evolução técnico tática de todos os praticantes;
- Garantir que as jovens talentos tenham uma correta aprendizagem;
- Garantir que as jovens talentos sejam integradas, o mais cedo possível nos trabalhos do escalão superior.

### **Definição Objetiva do Enquadramento Técnico e seu Coordenador**

Escalões a abranger

- Minis Femininos;
- Infantis Femininos;
- Iniciados Femininos;
- Juvenis Femininos;
- Seniores Femininos.

## **Enquadramento Técnico**

A equipa técnica para a época 2015/2016 é constituída pelos seguintes elementos:

### **Coordenador: António Conceição**

**Técnico Subcoordenador:** Rui Manuel Ferreira Calhau.

Qualificação Técnica 3º Grau.

Licenciado em Educação Física;

#### Mínis Femininos/ Infantis Femininos

Técnicos - Rui Manuel Ferreira Calhau - Qualificação Técnica 3º Grau.

– Paula Biscaia - Qualificação Técnica 3º Grau.

– Rita Tavares – Licenciada em Ciências do Desporto.

#### Iniciados Femininos

Técnico – Diogo Santos - Qualificação Técnica 2º Grau.

#### Juvenis Femininos

Técnicos – Paulo Veiga – Qualificação Técnica MASTER COACH

- Diogo Santos - Qualificação Técnica 2º Grau.

– Paula Biscaia - Qualificação Técnica 3º Grau.

#### SENIORES Femininos

Técnicos – Paulo Veiga – Qualificação Técnica MASTER COACH.

– Diogo Santos - Qualificação Técnica 2º Grau.

#### Dirigentes

António Conceição

João Pinheiro

João Fins

Eugénio Alves

Fábio Silva

Cristina Santos

Sérgio Teixeira

Fernando Lopes

Sérgio Rachinhas

## Planeamento - Objetivos

	NÍVEL	CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<b>MINIS</b>	INTRODUÇÃO	Iniciar técnicas de base; Participar em diferentes formas de Jogo; Jogo Formal em Concentrações/Torneios; Iniciar a Técnica defensiva base (1x1); Fundamentos da defesa HxH; Técnica Individual.	Aprendizagem multilateral; Desenvolver a perceção espacial; Desenvolver a coordenação óculo-manual; Compreender e praticar Jogos Pré-Desportivos; Conhecer e aplicar as regras; Aprender a jogar jogando o jogo; Aprender e aplicar gestos técnicos de forma lúdica.
<b>INFANTIS</b>	ELEMENTAR	Jogo Formal de Andebol; Aperfeiçoar a Técnica defensiva de Base; Fundamentos da defesa HxH; Fundamentos da defesa à zona; Tática individual; Técnica individual.	Compreender os objetivos do jogo; Conhecer e aplicar as regras; Ocupar o terreno de jogo na alternância da situação defesa/ataque; Compreender e aplicar a defesa homem a homem; Compreender e aplicar a defesa em duas linhas; Fazer a leitura da defesa adversária; Aprender e aplicar os gestos técnicos.
<b>INICIADOS</b>	PRÉ-COMPETITIVO	Consolidar a técnica defensiva; Condição Física; Tática Individual; Tática de Grupo (2 a 2) e (3 a 3); Técnica Individual; Tática Coletiva defensiva; Iniciar o trabalho por postos específicos; Espírito de sacrifício.	Aprender e aplicar os gestos técnicos específicos; Aprender os meios táticos do jogo; Circulação de bola; Trajetórias dos jogadores com e sem bola; Desmarcação e linhas de passe; Contra-ataque apoiado; Contra-ataque com e sem drible; Aperfeiçoar a defesa Homem a Homem; Compreender e aplicar a defesa numa linha 6:0; Controlo do adversário direto.
<b>JUVENIS</b>	COMPETITIVO	Aptidão física; Fundamentos específicos; Tática Coletiva Ofensiva; Tática Coletiva Defensiva; Técnica Individual; Organização ofensiva e defensiva; Espírito de sacrifício; Espírito de equipa.	Aperfeiçoar os elementos técnicos e táticos das fases anteriores; Desenvolver os sistemas defensivos 6:0, 5:1, 4:2 e 3:2:1; Desenvolver diferentes sistemas ofensivos 5:1, 4:2 e 3:3; Aprender a jogar em função dos postos específicos; Dar "vida" ao coletivo através da organização ofensiva e defensiva; Aplicar meios táticos de grupo.
<b>SENIORES</b>	COMPETITIVO	Aptidão física; Fundamentos específicos; Tática Coletiva Ofensiva; Tática Coletiva Defensiva; Técnica Individual; Organização ofensiva e defensiva; Espírito de sacrifício; Espírito de equipa.	Aperfeiçoar os elementos técnicos e táticos; Aperfeiçoar os sistemas defensivos 6:0, 5:1, 4:2 e 3:2:1; Aperfeiçoar os diferentes sistemas ofensivos 5:1, 4:2 e 3:3; Dar "vida" ao coletivo através da organização ofensiva e defensiva; Aplicar meios táticos de grupo.

## Planeamento – Treinos Semanais

### PAVILHÃO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
09:30						<b>COMPETIÇÃO</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>
–							
11:30							
14:00							
–							
15:00							
16:00							
–							
17:00							
–							
17:00							
–							
18:00							
18:00		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>	<b>Iniciadas</b>		
–							
18:30		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>	<b>Iniciadas</b>		
–							
18:30		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>	<b>Iniciadas</b>		
–							
19:00		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>	<b>Iniciadas</b>		
–							
19:00		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>		<b>Minis Infantis Iniciadas</b>	<b>Iniciadas</b>		
–							
19:30		<b>Juvenis Seniores</b>		<b>Juvenis Seniores</b>	<b>Juvenis Seniores</b>		
–							
19:30		<b>Juvenis Seniores</b>		<b>Juvenis Seniores</b>	<b>Juvenis Seniores</b>		
–							
20:00		<b>Juvenis Seniores</b>		<b>Juvenis Seniores</b>	<b>Juvenis Seniores</b>		
–							
20:00		<b>Juvenis Seniores</b>		<b>Juvenis Seniores</b>	<b>Juvenis Seniores</b>		
–							
20:30							

Prova	Fases	Datas da Prova	Dias dos Jogos
P.O10 SEN FEM	Camp Nac. 2ª Divisão	12.09.2015/31.01.2016	Sábados
P.O12 JUV FEM	1ª Fase C.N. Juv	12.09.2015/31.01.2016	Sábados
P.O13 INIC FEM	1ª Fase C.N.	12.09.2015/31.01.2016	Domingos
P.O15 INF FEM	Camp Regional	12.09.2015/15.05.2016	Sábado/Domingo
P.O.012 MIN FEM	Camp Regional	12.09.2015/28.06.2016	Sábado/Domingo

## Planeamento - Atividades

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Início Época de Minis	29 de setembro
Início Época de Infantis	29 de setembro
Início Época Iniciadas	01 de setembro
Início Época de Juvenis/Seniores	01 de setembro
Semana Treino	
Competição Formal	

## Torneios



**Torneio S. Pedro do Sul** – Participação dos escalões de infantis/Iniciadas e Juvenis.



**Torneio ÁgitaCup** - I Torneio Internacional Cidade de Águeda - Participação de todos os escalões.



**Outros Torneio** – A participação em outros torneios por qualquer dos escalões, seja por inscrição ou convite, requer aprovação da Direção da Casa Povo Valongo do Vouga, sendo os custos suportados pelas atletas.



**Planeamento 2015/2016**  
**Equipa de Minis/Infantis Femininas**

<p><b>1- Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizagem multilateral;</li> <li>• Desenvolver a perceção espacial;</li> <li>• Desenvolver a coordenação óculo-manual;</li> <li>• Compreender e praticar Jogos Pré.Desportivos;</li> <li>• Compreender os objetivos do jogo;</li> <li>• Conhecer e aplicar as regras;</li> <li>• Ocupar o terreno de jogo na alternância da situação defesa/ataque;</li> <li>• Compreender e aplicar a defesa homem a homem;</li> <li>• Compreender e aplicar a defesa em duas linhas;</li> <li>• Fazer a leitura da defesa adversária;</li> <li>• Aprender e aplicar os gestos técnicos.</li> </ul>																																		
<p><b>2- Enquadramento Técnico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Rui Calhau ; 2º grau</li> <li>➢ Paula Biscaia; 3º grau</li> <li>➢ Rita Tavares; Licenciada em Ciências do Desporto</li> </ul>																																		
<p><b>3- Jogadoras</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="text-align: center;">Jogadoras</th> <th style="text-align: center;">Observação</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> Ana Raquel Martins</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Diana Jesus</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Naíde Gonçalves</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Rita Santos</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Sara Costa</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Sofia Veiga</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Laura Dique</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Maria Almeida Santos</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Leonor Rodrigues</td><td>Minis</td></tr> <tr><td> Ana Rita Saraiva</td><td>Infantis</td></tr> <tr><td> Ana Beatriz Ferreira</td><td>Infantis</td></tr> <tr><td> Bruna Martins</td><td>Infantis</td></tr> <tr><td> Lara Almeida</td><td>Infantis</td></tr> <tr><td> Mariana Mendes</td><td>Infantis</td></tr> <tr><td> Maria Fernandes</td><td>Infantis</td></tr> <tr><td> Luana Conceição</td><td>Infantis</td></tr> </tbody> </table>	Jogadoras	Observação	Ana Raquel Martins	Minis	Diana Jesus	Minis	Naíde Gonçalves	Minis	Rita Santos	Minis	Sara Costa	Minis	Sofia Veiga	Minis	Laura Dique	Minis	Maria Almeida Santos	Minis	Leonor Rodrigues	Minis	Ana Rita Saraiva	Infantis	Ana Beatriz Ferreira	Infantis	Bruna Martins	Infantis	Lara Almeida	Infantis	Mariana Mendes	Infantis	Maria Fernandes	Infantis	Luana Conceição	Infantis
Jogadoras	Observação																																		
Ana Raquel Martins	Minis																																		
Diana Jesus	Minis																																		
Naíde Gonçalves	Minis																																		
Rita Santos	Minis																																		
Sara Costa	Minis																																		
Sofia Veiga	Minis																																		
Laura Dique	Minis																																		
Maria Almeida Santos	Minis																																		
Leonor Rodrigues	Minis																																		
Ana Rita Saraiva	Infantis																																		
Ana Beatriz Ferreira	Infantis																																		
Bruna Martins	Infantis																																		
Lara Almeida	Infantis																																		
Mariana Mendes	Infantis																																		
Maria Fernandes	Infantis																																		
Luana Conceição	Infantis																																		
<p><b>4- Treinos</b></p>	<p>Dias da Semana</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="text-align: center;">3ªfeira</th> <th style="text-align: center;">5ªfeira</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">18H00-19H30</td> <td style="text-align: center;">18H00-19H30</td> </tr> </tbody> </table> <p>Prevista também a possibilidade de algumas jogadoras treinarem no escalão superior.</p>	3ªfeira	5ªfeira	18H00-19H30	18H00-19H30																														
3ªfeira	5ªfeira																																		
18H00-19H30	18H00-19H30																																		
<p><b>5- Competições / Jogos</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Planeamento</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="text-align: center;">Competição</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Campeonato Regional – PO.15</td> </tr> </tbody> </table>	Competição	Campeonato Regional – PO.15																																
Competição																																			
Campeonato Regional – PO.15																																			

## Planeamento 2015/2016

### Equipa de Iniciadas Femininas

<p><b>1) Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercitar passe e receção em contexto de jogo (tomada de decisão)</li> <li>• Melhorar trajetórias das jogadores com e sem bola;</li> <li>• Promover as transições rápidas das fases de jogo (jogar em antecipação);</li> <li>• Privilegiar o CA direto e melhorar o CA apoiado;</li> <li>• Exercitar diversos meios táticos do jogo;</li> <li>• Promover o ataque em movimento privilegiando ações de entrada;</li> <li>• Melhorar a responsabilidade individual na defesa;</li> <li>• Compreender e aplicar a defesa em duas linhas 3:3; 4:2 e 5:1;</li> <li>• Melhorar a destreza motora ao nível do trem inferior;</li> <li>• Introduzir no treino de força pesos adicionais;</li> <li>• Aumentar progressivamente o volume de treino da componente física.</li> </ul>																						
<p><b>2) Enquadramento Técnico</b></p>	<p>➤ Diogo Santos; 2º grau</p>																						
<p><b>3) Jogadoras</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;">Jogadoras</th> <th style="width: 20%;">Observação</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> Ana Filipa Gonçalves</td> <td>a)</td> </tr> <tr> <td> Beatriz Teixeira</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Catarina Pires</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Juliana Marques</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Maria Figueiredo</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Nanci Lopes</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Mariana Morais</td> <td>a)</td> </tr> <tr> <td> Verónica Nelson</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Bruna Ladeira</td> <td></td> </tr> <tr> <td> Ana Sofia Costa</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>a) Jogadoras que participaram em estágios da Seleção Regional</p>	Jogadoras	Observação	Ana Filipa Gonçalves	a)	Beatriz Teixeira		Catarina Pires		Juliana Marques		Maria Figueiredo		Nanci Lopes		Mariana Morais	a)	Verónica Nelson		Bruna Ladeira		Ana Sofia Costa	
Jogadoras	Observação																						
Ana Filipa Gonçalves	a)																						
Beatriz Teixeira																							
Catarina Pires																							
Juliana Marques																							
Maria Figueiredo																							
Nanci Lopes																							
Mariana Morais	a)																						
Verónica Nelson																							
Bruna Ladeira																							
Ana Sofia Costa																							
<p><b>4) Treinos</b></p>	<p>Dias da Semana</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">3ªfeira</th> <th style="width: 33%;">5ªfeira</th> <th style="width: 33%;">6ªfeira</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18H00-19H30</td> <td>18H00-19H30</td> <td>18H00-19H30</td> </tr> </tbody> </table> <p>Prevista também a possibilidade de algumas jogadoras treinarem no escalão superior.</p>	3ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	18H00-19H30	18H00-19H30	18H00-19H30																
3ªfeira	5ªfeira	6ªfeira																					
18H00-19H30	18H00-19H30	18H00-19H30																					
<p><b>5) Competições / Jogos</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Planeamento até Dezembro</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #cccccc;">Competição</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Campeonato Nacional 1ªfase – PO.13</td> </tr> <tr> <td>Jogos de treino previstos</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>Planeamento a partir de Janeiro</b></p> <p>➤ Dependente da fase seguinte e seu calendário de jogos</p>	Competição	Campeonato Nacional 1ªfase – PO.13	Jogos de treino previstos																			
Competição																							
Campeonato Nacional 1ªfase – PO.13																							
Jogos de treino previstos																							

**Planeamento 2015/2016**  
**Equipa de Juvenis Femininas**

<p><b>1- Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoar os elementos técnicos e táticos das fases anteriores;</li> <li>• Desenvolver os sistemas defensivos 6:0, 5:1 e 3:2:1;</li> <li>• Desenvolver diferentes sistemas ofensivos 5:1, 4:2 e 3:3;</li> <li>• Aprender a jogar em função dos postos específicos;</li> <li>• Dar “vida” ao coletivo através da organização ofensiva e defensiva;</li> <li>• Aplicar meios táticos de grupo.</li> </ul>																												
<p><b>2-Enquadramento Técnico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paulo Veiga; Master Coach</li> <li>➤ Diogo Santos; 2º grau</li> <li>➤ Paula Biscaia; 3º grau</li> </ul>																												
<p><b>3- Jogadoras</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%; text-align: center;">Jogadoras</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Observação</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> Tatiana Santos</td><td></td></tr> <tr><td> Nádia Gonçalves</td><td style="text-align: center;">a)</td></tr> <tr><td> Tânia Veiga</td><td></td></tr> <tr><td> Marta Arede</td><td></td></tr> <tr><td> Juliana Arede</td><td></td></tr> <tr><td> Joana Santos</td><td></td></tr> <tr><td> Inês Chaves</td><td></td></tr> <tr><td> Inês Alves</td><td></td></tr> <tr><td> Etelvina Santos</td><td></td></tr> <tr><td> Ana Carolina Rachinhas</td><td></td></tr> <tr><td> Beatriz Ribeiro</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>a) Jogadoras que participaram em estágios da Seleção Nacional</p>	Jogadoras	Observação	Tatiana Santos		Nádia Gonçalves	a)	Tânia Veiga		Marta Arede		Juliana Arede		Joana Santos		Inês Chaves		Inês Alves		Etelvina Santos		Ana Carolina Rachinhas		Beatriz Ribeiro					
Jogadoras	Observação																												
Tatiana Santos																													
Nádia Gonçalves	a)																												
Tânia Veiga																													
Marta Arede																													
Juliana Arede																													
Joana Santos																													
Inês Chaves																													
Inês Alves																													
Etelvina Santos																													
Ana Carolina Rachinhas																													
Beatriz Ribeiro																													
<p><b>4-Treinos</b></p>	<p>Dias da Semana</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">3ªfeira</th> <th style="width: 33%;">5ªfeira</th> <th style="width: 33%;">6ªfeira</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19H00-20H30</td> <td>19H00-20H30</td> <td>19H00-20H30</td> </tr> </tbody> </table> <p>Prevista também a possibilidade de algumas jogadoras treinarem no escalão superior.</p>	3ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	19H00-20H30	19H00-20H30	19H00-20H30																						
3ªfeira	5ªfeira	6ªfeira																											
19H00-20H30	19H00-20H30	19H00-20H30																											
<p><b>5-Competições / Jogos</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Planeamento até Dezembro</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 100%;">Competição</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Campeonato Nacional 1ªfase – PO.12</td> </tr> <tr> <td>Jogos de treino previstos</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>Planeamento a partir de Janeiro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dependente da fase seguinte e seu calendário de jogos</li> </ul>	Competição	Campeonato Nacional 1ªfase – PO.12	Jogos de treino previstos																									
Competição																													
Campeonato Nacional 1ªfase – PO.12																													
Jogos de treino previstos																													

**Planeamento 2015/2016**  
**Equipa de Seniores Femininas**

<b>1-Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercitar passe e receção em contexto de jogo (tomada de decisão)</li> <li>• Melhorar trajetórias das jogadores com e sem bola;</li> <li>• Promover as transições rápidas das fases de jogo (jogar em antecipação);</li> <li>• Privilegiar o CA direto e melhorar o CA apoiado;</li> <li>• Exercitar diversos meios táticos do jogo;</li> <li>• Promover o ataque em movimento privilegiando ações de entrada;</li> <li>• Melhorar a responsabilidade individual na defesa;</li> <li>• Compreender e aplicar a defesa em duas linhas 3:3; 4:2 e 5:1;</li> <li>• Melhorar a destreza motora ao nível do trem inferior;</li> <li>• Introduzir no treino de força pesos adicionais;</li> <li>• Aumentar progressivamente o volume de treino da componente física</li> </ul>																																		
<b>2-Enquadramento Técnico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paulo Veiga; Master Coach</li> <li>➤ Diogo Santos; 2º grau</li> </ul>																																		
<b>3-Jogadoras</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="text-align: center;">Jogadoras</th> <th style="text-align: center;">Observação</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;"> Cátia Ferreira</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Patrícia Guarino</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Ana Teixeira</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Ana Luísa Vidal</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Cátia Santos</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Ana Vanessa Arede</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Daniela Santos</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Joana Santiago</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Ana Raquel Coutinho</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Joana Simões</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Iolanda Filipe</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Inês Veiga</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Bruna Santos</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Cláudia Salgueiro</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"> Daniela Moreira Santos</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;"></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Jogadoras	Observação	Cátia Ferreira		Patrícia Guarino		Ana Teixeira		Ana Luísa Vidal		Cátia Santos		Ana Vanessa Arede		Daniela Santos		Joana Santiago		Ana Raquel Coutinho		Joana Simões		Iolanda Filipe		Inês Veiga		Bruna Santos		Cláudia Salgueiro		Daniela Moreira Santos			
Jogadoras	Observação																																		
Cátia Ferreira																																			
Patrícia Guarino																																			
Ana Teixeira																																			
Ana Luísa Vidal																																			
Cátia Santos																																			
Ana Vanessa Arede																																			
Daniela Santos																																			
Joana Santiago																																			
Ana Raquel Coutinho																																			
Joana Simões																																			
Iolanda Filipe																																			
Inês Veiga																																			
Bruna Santos																																			
Cláudia Salgueiro																																			
Daniela Moreira Santos																																			
<b>4-Treinos</b>	<p style="text-align: center;">Dias da Semana</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="width: 33%;">3ªfeira</th> <th style="width: 33%;">5ªfeira</th> <th style="width: 33%;">6ªfeira</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19h00-20h30</td> <td>19h00-20h30</td> <td>19h00-20h30</td> </tr> </tbody> </table>	3ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30																												
3ªfeira	5ªfeira	6ªfeira																																	
19h00-20h30	19h00-20h30	19h00-20h30																																	
<b>5-Competições / Jogos</b>	<p style="text-align: center;"><b>Planeamento até Dezembro</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="text-align: left;">Competição</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Campeonato Nacional 1ªdivisão 1ªfase – zona2 PO.13</td> </tr> <tr> <td>Jogos de treino previstos</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>Planeamento a partir de Janeiro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dependente da fase seguinte e seu calendário de jogos</li> </ul>	Competição	Campeonato Nacional 1ªdivisão 1ªfase – zona2 PO.13	Jogos de treino previstos																															
Competição																																			
Campeonato Nacional 1ªdivisão 1ªfase – zona2 PO.13																																			
Jogos de treino previstos																																			

A equipa Técnica

Rui Calhau/Diogo Santos/Paulo Veiga

Valongo do Vouga, 31 de Agosto de 2015