



1º Estágio	Objectivos Gerais	Objectivos Especificos	Objectivos Operacionais	Conteúdos	Capacidades físicas e psicológicas
20/11/10	Preparar a equipa para a competição. Consolidação da equipa para o Play-off de qualificação para o Mundial	Trabalho tático colectivo ofensivo	Ataque contra 6:0	Efectuar: A/A2/A4 esq. e central/A3/Pontas B4	Coordenação; Resistência aeróbia; Flexibilidade; Velocidade; Concentração; Auto-confiança; Trabalho Proprioceptivo
			Ataque contra 5:1	Efectuar: A4esq. Com entradas/B1/B2/A1/B4 variar/B5/B3 variar	
Iniciação ao trabalho de transição		Ataque e recuperação	Rápida recuperação defensiva		
21/11/10 (1)		Trabalho defensivo em 6:0	Na zona central (4x4) e nas pontas (2x2)	Troca de adversário; Bloco para a bola não chegar à baliza; Avançar e recuar	
		Situações especiais de jogo	Livres de 9M	Efectuar: 1/2/3/4 (zona central)	
21/11/10 (2)		Trabalho tático desigualdades	Superioridade Ofensiva 6x5	Fazer: 1/B4/A4 esq. lat.	
			Inferioridade Defensiva	Dissuadir o lado contrário	
			Inferioridade Ofensiva	Fazer: PP/2pivots/A1 B2	
			Superioridade Defensiva	5+1 avançando	
22/11/10		Ataque contra defesa 5+1	Com e Sem libertação	Fazer: A1/5x5/A1 Esq. Dir./Inversão	
	Técnica Contra-Ataque	Saída e pontos de apoio	Realizar sistematicamente o CA		
23/11/10	Adaptação e reconhecimento do espaço	Passe/recepção e remates do posto específico	Elementos técnico táticos individuais		

2º Estágio	Objectivos Gerais	Objectivos Especificos	Objectivos Operacionais	Conteúdos	Capacidades físicas e psicológicas
24/11/10	Relembrar as situações de jogo para preparar a equipa para o Play-off	Trabalho tático colectivo ofensivo (Relembrar situações do ataque)	Ataque contra 6:0	Efectuar: A/A2/A4 esq. e central/A3/Pontas B4	Coordenação; Resistência aeróbia; Flexibilidade; Velocidade; Concentração; Auto-confiança; Trabalho Proprioceptivo
			Ataque contra 5:1	Efectuar: A4esq. Com entradas/B1/B2/A1/B4 variar/B5/B3 variar	
25/11/10 (1)		Trabalho tático colectivo (transições)	Ataque e recuperação	Rápida recuperação defensiva enquadrando-se com a baliza e adversário	
25/12/10 (2)		Trabalho tático colectivo defensivo	2x2 muita ofensividade	Relação grupo defensivo; Condicionamento defensivo	
			3x3 com pivot na zona central		
			Defesa 6:0 e 5:1	<b>6:0)</b> Saída dos segundos a dissuadir uma jogadora na zona central; Não permitir o remate livre; <b>5:1)</b> Muita profundidade com atenção aos espaços nas costas e pressão nas pontas	
26/11/10		Trabalho de Ginásio (musculação)	Trabalho de força	Supino/Pull-over/Remada com carga média	
			Trabalho de desigualdades numéricas	Ataque superioridade numérica	
				Inferioridade numérica	
27/11/10		Trabalho de remate (posto específico)	Variar o tipo de remate e marcar golo	Remate em suspensão e apoio	
	Trabalho tático ofensivo (Grupo) e colectivo		3x3 com recuperação a meio campo	Fazer: A2/B5falso/A/PosteB4/AA4/A3	
			6x6 com transição após 3 ataques	Atacar os espaços externos; Levar a bola de um lado a outro dando continuidade a atacar	
28/11/10	Recuperação	Recuperação activa	Competitividade	Elementos técnico tácticos individuais	
		Trabalho de Ginásio (musculação)	Trabalho de força	Supino/Pull-over/Remada com carga média	
29/11/10		Trabalho tático colectivo ofensivo	Consolidar o ataque contra 6:0	Efectuar: Aesq.dir/A1alternativo se não deixar receber/A3/A2/A4 com entradas/B5/B4/B3 com os pontas bem "abertos" atacando no exterior. Fundamental Continuidade/Ofensividade (não queremos falta)	

30/11/10	Preparação dos jogos do Play-off face aos adversários	Trabalho técnico tático defensivo (grupo)	3x3 na esquerda e na direita	Velocidade de deslocamento; Dissuasão; Contactar e recuperar; Nos 9M tem que ser contactado	
			6x6 com defesa 6:0 com muita profundidade		
			Com defesa 5:1		
Situações especiais de jogo		Livres de 9M	Efectuar: 1/2/3/4 (zona central)		
1/12/2011		Relembrar trabalho tático colectivo transições	Defesa / contra-ataque	Defesa 6:0 e 5:1; Definir as saídas para o contra-ataque	
			Ataque / recuperação defensiva		
2/12/2011		Desigualdades (marcações individuais)	Marcação Homem a Homem	Passe e desmarcação (estar sempre em movimento)	
3/12/2011		Preparação do 1ºjogo	Ataque contra 6:0 e w defesa 5:1 e 4:2	Efectuar situações de ataque conta 6:0; Dissuadir; Contactar e recuperar na defesa	
			Passe/recepção e remates do posto específico	Elementos técnico táticos individuais	
<b>3º Estágio</b>		<b>Objectivos Gerais</b>	<b>Objectivos Especificos</b>	<b>Objectivos Operacionais</b>	
18/4/11	Relembrar conteúdos de jogo e preparar a equipa para o torneio da República Checa	Trabalho tático colectivo ofensivo	Ataque contra 6:0	Efectuar: A3/Aesq.dir./A2contrárioA1/B5saída/B3saída	Coordenação; Resistência aeróbia; Flexibilidade; Velocidade; Concentração; Auto-confiança; Trabalho Proprioceptivo
			Ataque contra 5:1	Efectuar: B5/A1B2/B3/B5saída/AA4/A2	
Trabalho de transição		Ataque e recuperação	Ataque com vai-tu após golo. B3 ataque rápido		
20/04/11		Trabalho tático desigualdades numéricas	Ataque superioridade	Efectuar: 1/2/B4/Bola	
			Ataque inferioridade	Efectuar: 2pivot/A1B2/PP	
21/11/11		Trabalho tático colectivo	Defesa 5:1 contra acções Ucrânia	B3+B2;A3esq.dir;B3	
			Ataque contra 6:0 (Defesa Ucraniana)	Efectuar: A/A3/A1A2/B5saída	
22/11/11		Trabalho tático colectivo	Preparação do jogo com a República Checa	Efectuar: Aesq.dir/A1/A3/A2/A4 com entradas/B5/B4/B3 com os pontas bem "abertos" atacando no exterior. Fundamental Continuidade/Ofensividade (sem falta)	