

MESOCICLO



CURSO DE TREINADORES NÍVEL III

**MÁRIO PAULO E COSTA TORRES
MAIO/2006**

INTRODUÇÃO

Vou analisar dois microciclos que correspondem às semanas de 27 de Março a 2 de Abril de 2006 e 3 de Abril a 9 de Abril de 2006. Correspondem aos microciclos n.º 30 e n.º 31, inseridos no mesociclo que eu denomino como sendo o 2.º Sub-Período Competitivo. Este Mesociclo decorre de 3 Janeiro a 9 de Abril de 2006, portanto vou analisar os dois últimos microciclos. Correspondem, também, às 6.ª e 7.ª jornadas da Fase Final do Campeonato Nacional da I Divisão Feminino. Para este período tinha previsto no planeamento anual 4 unidades de treino semanal, 6 horas de treino e 75% de intensidade, para cada microciclo. Os adversários a defrontar são Portosantense e Gulpilhares, na 6.ª e 7.ª jornada respectivamente. São dois adversários que posso incluir no lote de candidatos ao título nacional. Lote em que não poderei incluir a nossa equipa, dado a excelência de qualidades técnicas, tácticas, experiência, força, velocidade destas equipas. São equipas que defensivamente são muito agressivas, defendendo individualmente com grande pressão sobre a portadora da bola, com grande velocidade de execução das tarefas defensivas não permitindo às suas adversárias muito tempo para pensar e executar as tarefas ofensivas. Ganhando a bola são equipas que saem rapidamente para o contra-ataque e ataque rápido não tendo qualquer problema em arriscar o ataque á baliza, fazendo-o com muita simplicidade e objectividade. São equipas que fazem a transição ataque / defesa muito rápido anulando grande percentagem de contra-ataques e ataques rápidos das equipas adversárias, fazendo a reorganização defensiva também muito rapidamente. No ataque planeado são equipas que gostam de ter a bola, definindo com muita organização as acções de ataque à baliza, ou seja, o que fazem é com sentido, não fazem nada ao acaso. A equipa do Portosantense, quanto às acções de ataque planeado, executa-as com mais velocidade que a equipa do Gulpilhares, sendo esta equipa mais pausada nestas tarefas. Portanto, neste aspecto talvez a equipa do Portosantense seja mais difícil de contrariar.

Algumas das razões porque escolhi estes dois microciclos são, em primeiro lugar, o facto de o trabalho a executar ser muito idêntico, uma vez que as dificuldades, os problemas que nos vão surgir são muito idênticos nestes dois jogos. Em segundo lugar penso que é mais estimulante treinar e planificar o nosso trabalho para defrontar as equipas mais fortes, uma vez que os problemas a enfrentar são mais e mais complicados.

Os resultados obtidos nestes dois jogos foram: derrota por 2x0 contra o Portosantense e empate 1x1 contra o Gulpilhares. O desempenho da equipa foi fantástico em termos defensivos, criando muitas dificuldades às equipas adversárias. Contra o Portosantense os dois golos foram resultado de dois erros de uma jogadora que nas duas situações escorregou e deixou as jogadoras adversárias isoladas. Portanto, foram dois momentos fortuitos que ditaram a nossa derrota, naturalmente que contra esta equipa é letal. O golo do Gulpilhares surgiu de um contra-ataque. Como esperava neste tipo de jogadas estas duas equipas são fortíssimas.

Em termos ofensivos a minha equipa contra o Portosantense conseguiu um desempenho melhor do que contra o Gulpilhares. Contra o Portosantense conseguimos ter a bola no ataque, fazendo ataques com boa duração. No entanto, o problema da minha equipa nestes dois jogos foi que não conseguimos ser muito perigosos no ataque.

Mesmo em situações de contra-ataque e ataque rápido, não conseguimos ser objectivos no momento de atirar à baliza.

Este é um problema da minha equipa. Esta é a principal razão porque, durante as duas semanas que vou analisar me preocupei essencialmente

em desenvolver e aplicar esquemas que visam sobretudo situações ofensivas., esquemas para atacar defesas individuais e algumas situações de contra-ataque, situações de transição defesa / ataque e ataque / defesa.

De referir que no meu clube ter apenas 3 treinos de patins por semana. Penso que para desenvolver um bom trabalho deveria ter, pelo menos, quatro. Mas o ideal seria ter cinco. Ainda há aquela velha ideia que não se pode treinar nas vésperas dos jogos. Pelo menos na cabeça dos dirigentes. Mas temos que ser nós a contrariar estas ideias erradas.

Outro aspecto que devo referir é o facto de os treinos de quarta-feira começam às 22.50h. É verdade, começam quase às 23h, para acabar às 24h. Depois de um dia de aulas (todas as jogadoras são estudantes) com a maioria a levantar-se às 7 h da manhã. No início da época tentei aplicar alguns temas de treino mais complexos mas, rapidamente, cheguei á conclusão que é muito complicado pois as jogadoras estão muito cansadas, física e psicologicamente. Optei, desde aí, por aplicar temas de treino menos complexos e trabalhar outros temas, como exercícios de contra-ataque e alguns temas físicos (ainda que também não seja um bom dia para adoptá-los).

Relativamente á utilização do ginásio de musculação, no início da época estava previsto para a minha equipa apenas uma hora semanal. Consegui, com algum esforço, ter duas horas semanais de ocupação do ginásio, ainda que neste período que vou analisar, seja um trabalho de manutenção, curto e moderado.

2.º Sub-Período Competitivo

Microciclo n.º 30

Semana de 27/03/2006 a 02/04/2006

	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a	Sábado	Domingo
Data	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3	01/04	02/04
U.Treino n.º	126	127	128	129		Portosantense	
Duração	90'	90'	90'	90'			
Local	Pavilhão CDN	Pavilhão CDN	Pavilhão CDN	Pavilhão CDN	Folga	Pavilhão CDN	Folga
Horário	18.00h-19.30h	20.30h-22.00h	22.30h-24.00h	20.30h-22.00h		18.00h	

Microciclo n.º 31

Semana de 03/04/2006 a 09/04/2006

	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	6. ^a	Sábado	Domingo
Data	03/04	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04	09/04
U.Treino n.º	130	131	132	133		Gulpilhares ***	
Duração	90'	90'	90'	90'			
Local	Pavilhão CDN	Pavilhão CDN	Pavilhão CDN	Pavilhão CDN	Folga	Pavilhão CDN	Folga
Horário	18.00h-19.30h	20.30h-22.00h	22.30h-24.00h	20.30h-22.00h		18.00h	

Nota: *** devido ao facto de na última jornada do campeonato ser obrigatório todos os jogos se realizarem à mesma hora, foi trocada a ordem dos jogos com o Gulpilhares porque, de acordo com o calendário, no dia 03/06/2006 a Fundação Nortecoope joga com o Portosantense no pavilhão do Centro Desportivo Nortecoope.

Legenda:

	- Jogo Campeonato
	- Treino de Patins
	- Dia Descanso
	- Treino Sapatilhas

Centro Desportivo Nortecoope

Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 60% - 70%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Médio
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física; Adequação do jogo da equipa à forma de jogar do Portosantense
Unidade de Treino n.º: 126	Objectivo espec.: movimentação defensiva, ocupação da zona defensiva. ataque contra defesa individual pressionante
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Número de Atletas: 12 jogadoras, sendo 3 GR's Susana Lopes faltou.
Data: 27/03/2006 - 2.ª feira	
Horário: 18.00h-19.30h	
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
18.00h-18.07h	7'	1.ª Parte - INTRODUÇÃO Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas. Conversa sobre jogo anterior	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
18.07h-18.18h	11'	Jogo Lúdico: Apanhadas/caçadinhas 1.ª parte: uma jogadora a apanhar. As atletas que forem apanhadas têm que ser libertadas pelas que ainda não foram, passando por baixo daquelas. 2.ª parte: igual ao anterior, com duas jogadoras a apanhar. 3.ª parte: jogadoras que são apanhadas formam um cordão, dando as mãos e juntas apanham as que faltam.	Aquecimento geral das jogadoras
18.18h-18.30h	12'	Alongamentos / estiramentos.	
18.30h-18.35h	5'	2.ª Parte - TÉCNICO/TÁCTICA Recreação com bola.	Livre. Primeiro contacto das jogadoras com stick e bola. Trabalho individual.

Centro Desportivo Nortecooper

Data: 27/03/2006 - 2.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
18.35h-18.45h	10'	<p style="text-align: center;">Exercício I</p>	<p>Trabalho defensivo. Jogadores 5 e 6 têm que se movimentar defensivamente de forma que estejam sempre do lado forte da bola. Se 3 ou 4 entrarem com a bola para dentro da área, 1 e 2 têm que evitar que eles ataquem a baliza. 1 e 2 não podem sair do seu lugar são jogadores de apoio. Só podem rematar ou passar.</p> <p>3 e 4 depois de receber a bola podem entrar com ela para atacar a baliza, fintar os defesas, rematar ou passar. exercício começa com jogador 1.</p>
			<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jogador 1 ○ 0 bola -----> passe —————> deslocação jog. sem bola ~~~~~> deslocação jog. com bola =====> remate ◇ pino
18.45h-19.00h	15'	<p style="text-align: center;">Exercício II - hip 1</p>	<p>Trabalho ofensivo. Algumas propostas para fugir á marcação adversária, atendendo que as adversárias desta semana marcam individualmente com muita pressão, com muita agressividade. neste exercício dou duas hipóteses de solução, conforme a resposta da nossa equipa e da equipa adversária. o exercício começa com jog. 1. Este solicita a desmarcação de 2 e corta para o meio. Na primeira hipótese jog 2 devolve a bola a 1. Este entra com a bola para a área que ficou livre com as movimentações de jog. 2 e 3. 2 vai ocupar a posição defensiva de 1. 3 sai de trás da baliza e desloca-se para a tabela para tirar o seu defensor da área. Quando 1 recebe a bola, 3 vai entrar para a área para ser uma hipótese de passe para 1. 1 remata ou dá a 3. Na hip. 2, jog. 2 dá a bola para 3 e entra ao meio para receber a devolução de 3.</p>

Centro Desportivo Nortecooper

Data: 27/03/2006 - 2.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
19.00h-19.10h	10'	<p style="text-align: center;">Jogo 3x3x3</p>	<p>3 equipas, sendo que a equipa laranja pode atacar qualquer uma das balizas.</p> <p>A equipa que vamos defrontar defende individualmente com muita agressividade. Ou seja, quando estivermos no ataque não vamos ter muito tempo para pensar. a equipa terá que pensar e agir rápido. Este exercício visa isso mesmo, ou seja, obrigar a pensar e agir rápido, pois quando, p. ex. jog 1 tem a bola poderá ter 6 jog. Adversários a tentarem roubar-lhe a bola, 3 da equipa azul e 3 vermelhos, pelo que este jogador tem que pensar e actuar rápido. Naturalmente os seus colegas também têm que procurar desmarcações e ganhar linhas de passe.</p> <p>Pensar rápido, agir rápido, desmarcações, jog. sem bola ganhar linhas de passe tudo isto pretendo com este exercício.</p>
19.10h-19.20h	10'	<p>Jogo Normal.</p> <p style="text-align: center;">3.ª Parte - FINAL</p>	<p>Aplicação de temas treinados neste treino.</p>
19.20h-19.30h	10'	<p>Patinar calmamente ao longo do rinque.</p> <p>Alongamentos / estiramentos.</p>	<p>Retorno á calma</p>

Legenda:

- jogador 1
- bola
- passe
- deslocação jog. sem bola
- deslocação jog. com bola
- remate
- pino

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 27/03/2006 - 2.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
OBSERVAÇÕES			
<p>Boa aplicação das jogadoras</p>			
<p>Na execução do exercício II as jogadoras denotaram algumas dificuldades, daí que tive que intervir muitas vezes para procurar que as jogadoras realizassem conforme o que pretendia. Neste exercício e contando que a equipa que defende fá-lo individualmente e com grande agressividade, pretendo que, no ataque, a minha equipa inicie as suas acções estando em Y, ou seja, uma jogadora a sair por trás da baliza. Uma outra dentro da área e duas no meio campo. O objectivo é que estas duas jogadoras mais avançadas se desmarquem, procurando a zona lateral para com este movimento fugirem ás marcações adversárias e ao mesmo tempo libertarem a zona frontal á baliza permitindo que as jogadoras mais recuadas entrem nesta zona para que a bola lhes seja devolvida.</p>			
<p>No jogo 3x3x3 pretendo que as jogadoras, quando no ataque se deparem com muitas dificuldades e que consigam, pensar e agir rapidamente. As jogadoras não compreenderam muito bem este exercício, gerando-se, por vezes, muitas situações de grande confusão tendo sido obrigado a para o exercício para voltar a explicar o exercício.</p>			

Centro Desportivo Nortecoope

Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 30% - 40%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Baixo
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física;
Unidade de Treino n.º: 127	
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Objectivo espec.: Resistência. Trabalho de Força m. inferiores, superiores
Data: 28/03/2006 - 3.ª feira	
Horário: 20.30h-22.00h	Número de Atletas: 12 jogadoras, sendo 2 GR's Filipa Oliveira faltou.
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
20.30h-20.32h	2'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas.	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
20.32h-20.47h	15'	Corrida lenta	Aquecimento geral das jogadoras
20.47h-21.00h	13'	Alongamentos / estiramentos	
		2.ª Parte - RESISTÊNCIA / FORÇA	
21.00h-21.30h	30'	corrida a média intensidade, nas bancadas do pavilhão	
21.30h-21.50h	20'	circuito de força, realizado no ginásio	
		etapas:	
		1.ª - quadríceps / femurais : extensões	
		2.ª - bíceps : " Larry Scott"	
		3.ª - quadríceps / femurais : femural deitado	
		4.ª - tríceps : polia alta	
		5.ª gêmeos : extensão na Smith	
		6.ª ombros : elevações com halteres	

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 28/03/2006 - 3.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		7.ª dorsais / lombares : puxada á frente 8.ª abdominais: no chão com colchão 9.ª - dorsais / lombares : puxada atrás 3 séries de 10 repetições 30" de repouso entre etapas 1' de repouso entre séries 60% da carga máxima ritmo de execução moderado 3.ª Parte - FINAL	
21.50h-22.00h	10'	caminhar lentamente e realizar alongamentos	retorno à calma

OBSERVAÇÕES

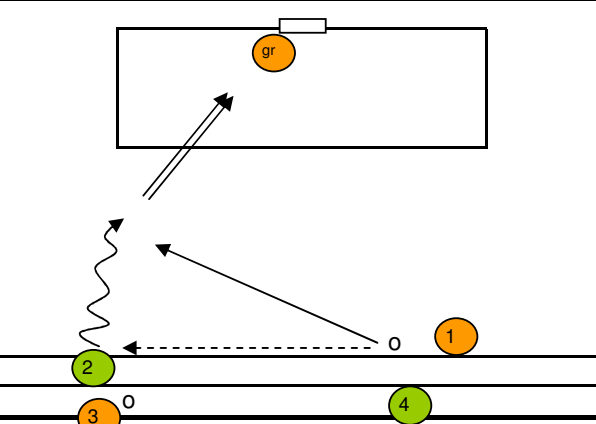
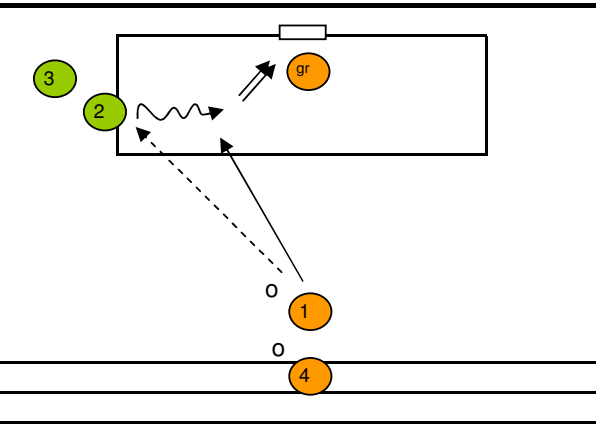
Boa aplicação das jogadoras.

Centro Desportivo Nortecoope

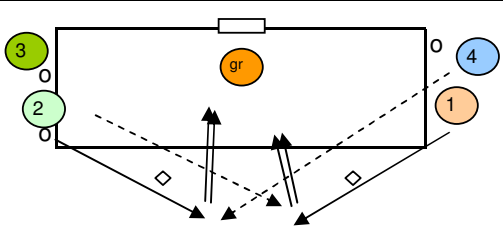
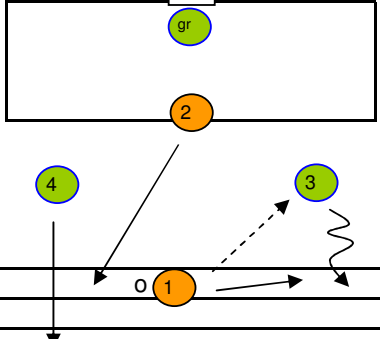
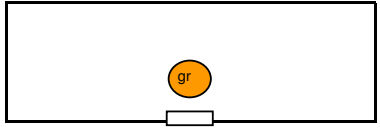
Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 70% - 80%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Médio
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física; Adequação do jogo da equipa à forma de jogar do Portosantense
Unidade de Treino n.º: 128	Objectivo espec.: situações transição ataque/def. e sit. ofensivas em sup. num.
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Número de Atletas: 13 jogadoras, sendo 3 GR's
Data: 29/03/2006 - 4.ª feira	
Horário: 22.30h-24.00h	
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
22.30h-22.32h	2'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas.	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
22.32h-22.50h	18'	Aquecimento geral + alongamentos realizado com jogadoras equipadas fora do rínque, no espaço livre perto do banco de suplentes (campo de jogo só fica livre às 22.50h)	Aquecimento geral das jogadoras
		2.ª Parte - TÉCNICO/TÁCTICA	
22.50h-22.55h	5'	Recreação com bola.	Livre. Primeiro contacto das jogadoras com stick e bola. Trabalho individual.
22.55h-23.05h	10'	aquecimento às GR	aquecimento GR's ao mesmo tempo treino passe/ recepção

Data: 29/03/2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		<p style="text-align: center;">Exercício I</p>  <p style="text-align: center;">Exercício II</p> 	<p>jog 1 passa a bola a 2, este desmarca-se para a baliza e à entrada da área remata. 1 quando passa a 2 vai tentar roubar a bola a 2 evitando o remate.</p> <p>continua o exercício com a próxima dupla de jogadores</p> <p> 1 jogador 1 o bola o passe → deslocação jog. sem bola ~→ deslocação jog. com bola → remate ◇ pino </p> <p>jog 1 passa a bola a 2, este vai entrar na área para fintar / rematar à baliza. 1 depois de passar a bola vai defender para tentar evitar o golo de 2.</p> <p>continua o exercício com outra dupla.</p> <p> 1 jogador 1 o bola o passe → deslocação jog. sem bola ~→ deslocação jog. com bola → remate ◇ pino </p>
			<p>Página 12</p>

Data: 29/03/2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
23.05h-23.15h	10'	<p style="text-align: center;">Exercício III</p> 	<p>jog 1 começa o exercício deslocando-se até ao pino mais próximo, recebe a bola de 2 e remata à baliza. 2 depois de passar a bola a 1 desloca-se para o pino mais próximo, recebe a bola de 4 e remata á baliza. E assim sucessivamente</p>
		<p style="text-align: center;">Exercício 2x1+1</p> 	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 jogador 1 o bola - - - - -> passe ————> deslocação jog. sem bola ~~~~~> deslocação jog. com bola ====> remate ◇ pino
		<p style="text-align: center;">Exercício 2x1+1</p> 	<p>sit. de transição ataque / defesa e também sit. 2x1. jog 1 passa a bola a 3. 3 e 4 vão fazer 2x1. jog. 2 que começa o exercício no seu ataque tem que recuperar a sua posição defensiva tentando passar de uma sit. de inferioridade numérica em termos defensivos para uma sit. de igualdade numérica.</p> <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 jogador 1 o bola - - - - -> passe ————> deslocação jog. sem bola ~~~~~> deslocação jog. com bola ====> remate ◇ pino <p style="text-align: right;">Página 13</p>

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 29/03/2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
23.15h-23.25h	10'	<p align="center">Exercício 2x2+2</p>	<p>sit. 2x2 e transição ataque/defesa. 1 e 2 fazem 2x2 contra 3 e 4. se jogadores 3 e 4 ganham a bola vão lançar a bola para 5 ou 6. jog. 1 e 2 terão que recuperar as suas posições no seu sistema defensivo, tentando fazer a transição ataque / defesa o mais rápido possível.</p>
			<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> jogador 1 bola passe deslocação jog. sem bola deslocação jog. com bola remate pino
23.25h-23.32h	7'	Exercício 3x2	preocupação ofensiva.
23.32h-23.39h	7'	Exercício 4x3	preocupação ofensiva.
23.39h-23.50h	11'	Jogo	
		3.ª Parte - FINAL	
23.50h-24.00h	10'	Patinar calmamente ao longo do rink. Alongamentos / estiramentos.	Retorno á calma

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 29/03/2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
OBSERVAÇÕES			
<p>Boa aplicação das jogadoras.</p>			
<p>jogadoras não tiveram dificuldade em executar os exercícios do treino, pois já estão perfeitamente identificadas com eles.</p>			
<p>Problema maior, mesmo nos exercícios em que existe superioridade numérica, é a concretização e o falta de objectividade no momento de atirar á baliza. Tive que reclamar muitas vezes para melhorar este aspecto. Talvez tenha que aplicar objectivos de obtenção de golos para conseguir melhora a concretização</p>			

Centro Desportivo Nortecoope

Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 80% - 90%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Baixo
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física; Jogo treino com equipa mista de Iniciados e Juvenis do clube.
Unidade de Treino n.º: 127	Objectivo espec.: Aplicação dos temas abordados durante esta semana.
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Número de Atletas: 13 jogadoras, sendo 3 GR's
Data: 30/03/2006 - 5.ª feira	
Horário: 20.30h-22.00h	
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
20.30h-20.32h	2'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas.	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
20.32h-20.45h	13'	Aquecimento geral e alongamentos	Aquecimento geral das jogadoras
		2.ª Parte - JOGO DE VERIFICAÇÃO	
20.45h-21.00h	15'	Equipa: Marta (gr); Teresa Leite; Andreia; Marina Bessa; Gisela Honório. Jogam ainda Lúgia e Vânia	
21.00h-21.15h	15'	Equipa: Filipa Oliveira (gr); Marta Magalhães; Daniela Costa; Lúcia Perez; Susana Lopes. Joga ainda Angélique (gr)	
21.15h-21.30h	15'	Equipa: Marta (gr); Teresa Leite; Andreia; Marina Bessa; Gisela Honório. Jogam ainda Lúgia e Vânia	
21.30h-21.35h	5'	desequipar e calçar sapatilhas	

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 30/03/2006 - 5.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
21.35h-21.55h	20'	<p align="center">3.ª Parte - FORÇA</p> <p>circuito de força, realizado no ginásio</p> <p>etapas:</p> <p>1.ª - quadríceps / femurais : extensões</p> <p>2.ª - bíceps : " Larry Scott"</p> <p>3.ª - quadríceps / femurais : femural deitado</p> <p>4.ª - tríceps : polia alta</p> <p>5.ª gêmeos : extensão na Smith</p> <p>6.ª ombros : elevações com halteres</p> <p>7.ª dorsais / lombares : puxada á frente</p> <p>8.ª abdominais: no chão com colchão</p> <p>9.ª - dorsais / lombares : puxada atrás</p> <p>3 séries de 10 repetições 30" de repouso entre etapas 1' de repouso entre séries 60% da carga máxima ritmo de execução moderado</p>	
21.55h-22.00h	5'	<p align="center">3.ª Parte - FINAL</p> <p>realizar alongamentos</p>	retorno à calma

OBSERVAÇÕES

Bom desempenho da equipa em termos defensivos. A equipa hoje, não conseguiu um grande desempenho em termos ofensivos.

Jogadoras estavam a agarrar-se demasiadamente à bola. tive que chamar muitas vezes a atenção para este aspecto.

Não conseguiram aplicar os temas adoptados durante a semana. Em termos ofensivos não foi um bom treino.

1.ª parte: 0x2 - derrota

2.ª parte: 1x3 - derrota

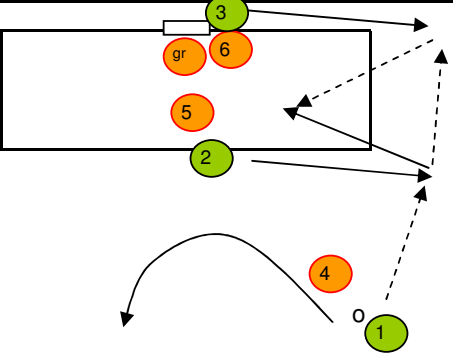
3.ª parte: 1x2 - derrota

Centro Desportivo Nortecoope

Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 60% - 70%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Médio
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física; Adequação do jogo da equipa à forma de jogar do Gulpilhares
Unidade de Treino n.º: 130	Objectivo espec.: ataque contra defesa individual pressionante
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Número de Atletas: 12 jogadoras, sendo 3 GR's Susana Lopes faltou.
Data: 03/04/2006 - 2.ª feira	
Horário: 18.00h-19.30h	
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
18.00h-18.07h	7'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas. Conversa sobre jogo anterior	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
18.07h-18.18h	11'	Jogo Lúdico: futebol em patins andebol em patins	Aquecimento geral das jogadoras
18.18h-18.30h	12'	Alongamentos / estiramentos.	
		2.ª Parte - TÉCNICO/TÁCTICA	
18.30h-18.35h	5'	Recreação com bola.	Livre. Primeiro contacto das jogadoras com stick e bola. Trabalho individual.

Data: 03/04/2006 - 2.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		<p style="text-align: center;">Exercício II - hip 2</p> 	<p>jog. 1 dá a bola, corta ao meio e como não recebe a devolução da bola volta para o meio campo para tomar conta da sua posição defensiva. esta movimentação pretende que jog. 2 entre sózinho para a área para rematar ou fintar o GR.</p> <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jogador 1 ○ bola - - - - -> passe ————> deslocação jog. sem bola ~~~~~> deslocação jog. com bola ====> remate ◇ pino

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 03/04/2006 - 2.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
19.00h-19.10h	10'	<p style="text-align: center;">Jogo 3x3x3</p>	<p>3 equipas, sendo que a equipa vermelha pode atacar qualquer uma das balizas.</p> <p>A equipa que vamos defrontar defende individualmente com muita agressividade. Ou seja, quando estivermos no ataque não vamos ter muito tempo para pensar. a equipa terá que pensar e agir rápido. Este exercício visa isso mesmo, ou seja, obrigar a pensar e agir rápido, pois quando, p. ex. jog 1 tem a bola poderá ter 6 jog. Adversários a tentarem roubar-lhe a bola, 3 da equipa azul e 3 vermelhos, pelo que este jogador tem que pensar e actuar rápido. Naturalmente os seus colegas também têm que procurar desmarcações e ganhar linhas de passe.</p> <p>Pensar rápido, agir rápido, desmarcações, jog. sem bola ganhar linhas de passe tudo isto pretendo com este exercício.</p>
19.10h-19.20h	10'	<p>Jogo Normal.</p> <p style="text-align: center;">3.ª Parte - FINAL</p>	<p>Aplicação de temas treinados neste treino.</p>
19.20h-19.30h	10'	<p>Patinar calmamente ao longo do rinkue.</p> <p>Alongamentos / estiramentos.</p>	<p>Retorno á calma</p>

Legenda:

- jogador 1
- bola
- passe
- deslocação jog. sem bola
- deslocação jog. com bola
- remate
- pino

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 03/04/2006 - 2.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
OBSERVAÇÕES			
<p>Boa aplicação das jogadoras. As jogadoras conseguiram aplicar os exercícios do treino. Evolução relativamente à semana anterior relativamente a estes exercícios. Finalmente as jogadoras conseguiram compreender e aplicar correctamente estes exercícios.</p>			

Centro Desportivo Nortecoope

Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 30% - 40%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Baixo
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física;
Unidade de Treino n.º: 131	
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Objectivo espec.: Resistência. Trabalho de Força m. inferiores, superiores
Data: 04/04/2006 - 3.ª feira	
Horário: 20.30h-22.00h	Número de Atletas: 12 jogadoras, sendo 2 GR's Filipa Oliveira faltou.
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
20.30h-20.32h	2'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas.	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
20.32h-20.47h	15'	Corrida lenta	Aquecimento geral das jogadoras
20.47h-21.00h	13'	Alongamentos / estiramentos	
		2.ª Parte - RESISTÊNCIA / FORÇA	
21.00h-21.30h	30'	corrida a média intensidade, nas bancadas do pavilhão	
21.30h-21.50h	20'	circuito de força, realizado no ginásio	
		etapas:	
		1.ª - quadríceps / femurais : extensões	
		2.ª - bíceps : " Larry Scott"	
		3.ª - quadríceps / femurais : femural deitado	
		4.ª - tríceps : polia alta	
		5.ª gêmeos : extensão na Smith	
		6.ª ombros : elevações com halteres	

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 04/04/2006 - 3.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		7.ª dorsais / lombares : puxada á frente 8.ª abdominais: no chão com colchão 9.ª - dorsais / lombares : puxada atrás 3 séries de 10 repetições 30" de repouso entre etapas 1' de repouso entre séries 70% da carga máxima ritmo de execução moderado 3.ª Parte - FINAL	
21.50h-22.00h	10'	caminhar lentamente e realizar alongamentos	retorno à calma

OBSERVAÇÕES

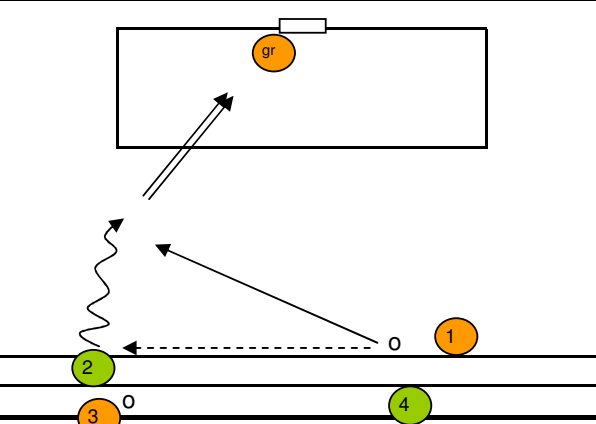
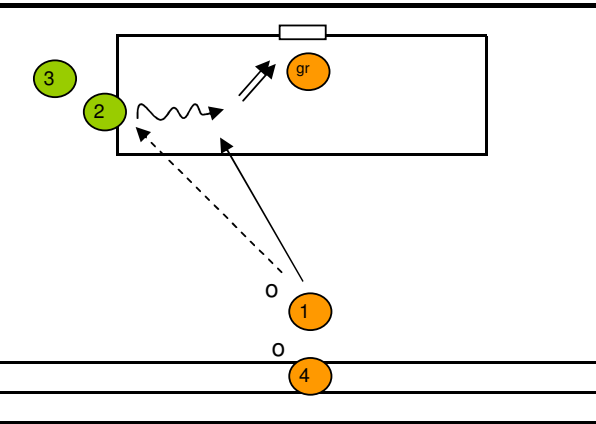
Boa aplicação das atletas.

Centro Desportivo Nortecoope

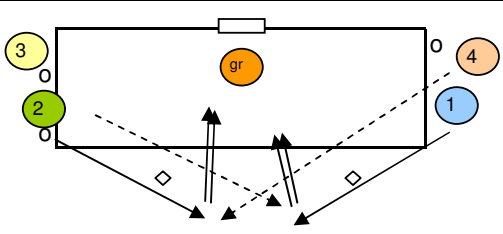
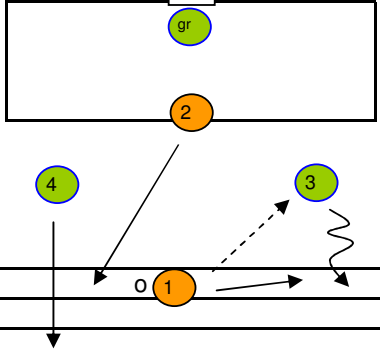
Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 70% - 80%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Médio
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física; Adequação do jogo da equipa à forma de jogar do Gulphilhares
Unidade de Treino n.º: 128	Objectivo espec.: situações transição ataque/def. e sit. ofensivas em sup. num.
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Número de Atletas: 13 jogadoras, sendo 3 GR's
Data: 05-04-2006 - 4.ª feira	
Horário: 22.30h-24.00h	
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
22.30h-22.32h	2'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas.	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
22.32h-22.50h	18'	Aquecimento geral + alongamentos realizado com jogadoras equipadas fora do rínque, no espaço livre perto do banco de suplentes (campo de jogo só fica livre às 22.50h)	Aquecimento geral das jogadoras
		2.ª Parte - TÉCNICO/TÁCTICA	
22.50h-22.55h	5'	Recreação com bola.	Livre. Primeiro contacto das jogadoras com stick e bola. Trabalho individual.
22.55h-23.05h	10'	aquecimento às GR	aquecimento GR's ao mesmo tempo treino passe/ recepção

Data: 05-04-2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		<p style="text-align: center;">Exercício I</p>  <p style="text-align: center;">Exercício II</p> 	<p>jog 1 passa a bola a 2, este desmarca-se para a baliza e à entrada da área remata. 1 quando passa a 2 vai tentar rubar a bola a 2 evitando o remate.</p> <p>continua o exercício com a próxima dupla de jogadores</p> <p> 1 jogador 1 0 bola --- passe ~ deslocação jog. sem bola ~ deslocação jog. com bola == remate ◇ pino </p> <p>jog 1 passa a bola a 2, este vai entrar na área para fintar / rematar à baliza. 1 depois de passar a bola vai defender para tentar evitar o golo de 2.</p> <p>continua o exercício com outra dupla.</p> <p> 1 jogador 1 0 bola --- passe ~ deslocação jog. sem bola ~ deslocação jog. com bola == remate ◇ pino </p>
			<p>Página 26</p>

Data: 05-04-2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
23.05h-23.15h	10'	<p style="text-align: center;">Exercício III</p> 	<p>jog 1 começa o exercício deslocando-se até ao pino mais próximo, recebe a bola de 2 e remata à baliza. 2 depois de passar a bola a 1 desloca-se para o pino mais próximo, recebe a bola de 4 e remata á baliza. E assim sucessivamente</p>
		<p style="text-align: center;">Exercício 2x1+1</p> 	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ① jogador 1 0 bola -----> passe ————> deslocação jog. sem bola ~~~~~> deslocação jog. com bola ====> remate ◇ pino
		<p>sit. de transição ataque / defesa e também sit. 2x1. jog 1 passa a bola a 3. 3 e 4 vão fazer 2x1. jog. 2 que começa o exercício no seu ataque tem que recuperar a sua posição defensiva tentando passar de uma sit. de inferioridade numérica em termos defensivos para uma sit. de igualdade numérica.</p> <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ① jogador 1 0 bola -----> passe ————> deslocação jog. sem bola ~~~~~> deslocação jog. com bola ====> remate ◇ pino 	<p>Página 27</p>

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 05-04-2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
23.15h-23.25h	10'	<p align="center">Exercício 2x2+2</p>	<p>sit. 2x2 e transição ataque/defesa. 1 e 2 fazem 2x2 contra 3 e 4. se jogadores 3 e 4 ganham a bola vão lançar a bola para 5 ou 6. jog. 1 e 2 terão que recuperar as suas posições no seu sistema defensivo, tentando fazer a transição ataque / defesa o mais rápido possível.</p>
			<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> jogador 1 bola passe deslocação jog. sem bola deslocação jog. com bola remate pino
23.25h-23.32h	7'	Jogo 4x5	<p>equipa que defende fâ-lo em inferior. numérica. A equipa que vamos defrontar vai criar muitas dificuldades à nossa equipa defensivamente. o objectivo é, com a superioridade numérica da equipa atacante criar dificuldades a quem defende.</p>
23.32h-23.39h	7'	Jogo 5x4	<p>objectivo idêntico ao exercício anterior mas agora pretendo criar dificuldades à equipa que ataca, tendo a equipa que defende mais uma jogadora.</p>
23.39h-23.50h	11'	<p>Jogo</p> <p align="center">3.ª Parte - FINAL</p>	<p>Retorno á calma</p>
23.50h-24.00h	10'	<p>Patinar calmamente ao longo do rinkue. Alongamentos / estiramentos.</p>	<p>Retorno á calma</p>

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 05-04-2006 - 4.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
OBSERVAÇÕES			
<p>Jogadoras apresentaram-se, na maioria, muito cansadas. Erraram muito em termos de passe, recepção. Mostraram-se um pouco complicativas.</p>			
<p>No entanto, relativamente aos exercícios já se mostraram conhecedoras dos mesmos e não tiveram dificuldades em aplicá-los. quanto aos exercícios 4x5 e 5x4, estranharam no início, mas com o desenrolar do exercício compreenderam-nos e conseguiram atingir os objectivos pretendidos.</p>			

Centro Desportivo Nortecoope

Escalão: Sénior Feminino	Intensidade: Média: 80% - 90%
2.º Sub-Período Competitivo	Volume: Baixo
Microciclo n.º 30	Objectivo Geral: Manutenção forma física; Jogo treino com equipa mista de Iniciados e Juvenis do clube.
Unidade de Treino n.º: 133	Objectivo espec.: Aplicação dos temas abordados durante esta semana.
Local: Pavilhão CDN, Gueifães, Maia	Número de Atletas: 13 jogadoras, sendo 3 GR's
Data: 06/04/2006 - 5.ª feira	
Horário: 20.30h-22.00h	
Duração: 90'	

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
		1.ª Parte - INTRODUÇÃO	
20.30h-20.32h	2'	Apresentação do conteúdo da unidade de treino às atletas.	Jogadoras conhecem conteúdo do treino. Conseguir adesão das atletas ao treino.
20.32h-20.45h	13'	Aquecimento geral e alongamentos	Aquecimento geral das jogadoras
		2.ª Parte - JOGO DE VERIFICAÇÃO	
20.45h-21.00h	15'	Equipa: Marta (gr); Teresa Leite; Andreia; Marina Bessa; Gisela Honório. Jogam ainda Lúgia e Vânia	
21.00h-21.15h	15'	Equipa: Filipa Oliveira (gr); Marta Magalhães; Daniela Costa; Lúcia Perez; Susana Lopes. Joga ainda Angélique (gr)	
21.15h-21.30h	15'	Equipa: Marta (gr); Teresa Leite; Andreia; Marina Bessa; Gisela Honório. Jogam ainda Lúgia e Vânia	
21.30h-21.35h	5'	desequipar e calçar sapatilhas	

Centro Desportivo Nortecoope

Data: 06/04/2006 - 5.ª feira

Horário	Duração	Descrição	Notas/Objectivos
21.35h-21.55h	20'	<p>3.ª Parte - FORÇA</p> <p>circuito de força, realizado no ginásio</p> <p>etapas:</p> <p>1.ª - quadríceps / femurais : extensões</p> <p>2.ª - bíceps : " Larry Scott"</p> <p>3.ª - quadríceps / femurais : femural deitado</p> <p>4.ª - tríceps : polia alta</p> <p>5.ª gêmeos : extensão na Smith</p> <p>6.ª ombros : elevações com halteres</p> <p>7.ª dorsais / lombares : puxada á frente</p> <p>8.ª abdominais: no chão com colchão</p> <p>9.ª - dorsais / lombares : puxada atrás</p> <p>3 séries de 10 repetições 30" de repouso entre etapas 1' de repouso entre séries 70% da carga máxima ritmo de execução moderado</p>	
21.55h-22.00h	5'	<p>3.ª Parte - FINAL</p> <p>realizar alongamentos</p>	retorno à calma

OBSERVAÇÕES

Boa aplicação das atletas.

bom desempenho defensivo.

Equipa, hoje, conseguiu aplicar alguns dos temas que foram exercitados nos dias anteriores. Já se conseguiu ter mais tempo de posse de bola, criar situações de golo. Jogadoras jogaram simples, não procuraram ter a bola muito tempo a bola. soltaram-na com mais facilidade.

Conseguiram desmarcar-se e ganhar linhas de passe.

Bom treino.

1.ª parte: 0x0

2.ª parte: 0x1 - derrota

3.ª parte: 2x1 - vitória