

Luís António Leandro Sénica

**Organização e Planeamento do treino de Hóquei em
Patins em equipa de Alto Rendimento**
Desenvolvimento do Modelo de Jogo

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

Luís António Leandro Sénica

**Organização e Planeamento do treino de Hóquei em
Patins em equipa de Alto Rendimento
Desenvolvimento do Modelo de Jogo**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento no Curso de Mestrado em Treino Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

AGRADECIMENTOS

Ao professor Doutor Jorge Proença, por todo apoio, compreensão e orientação facultada durante a elaboração deste relatório de estágio.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
ÍNDICE DE TABELAS.....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	X
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJECTIVOS.....	2
CAPÍTULO II.....	3
1. HÓQUEI EM PATINS.....	3
1.1. Solicitações Energéticas.....	3
1.2. A Evolução Tática Do Hóquei Em Patins.....	4
1.3. Características Morfo - Funcionais do Hóquei em Patins.....	7
1.4. Os factores de Rendimento do Hóquei em Patins.....	9
1.4.1. Componente Física-Condiciona.....	10
1.4.2. Componente Técnico-Táctica.....	11
1.4.3. Componente Tática - Estratégica.....	11
1.4.4. Componente Psicológica.....	12
1.4.5. Modelação Dos Factores De Rendimento.....	13
2. MODELO DE JOGO.....	14
2.1. Sistemas de Jogo.....	15
2.1.1. Sistema Livre.....	15
2.1.2. Sistema Semi-livre.....	15
2.1.3. Sistema Sistematizado ou Rígido.....	16
2.2. Modelo de Jogo do Benfica.....	17
2.2.1. Defesa.....	18
2.2.2. Ataque.....	19
2.2.3. Transição Ataque-Defesa.....	22
2.2.4. Transição Defesa-Ataque.....	23
CAPÍTULO III.....	24
1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE.....	24
1.1 O clube.....	24
1.1.1 A secção de Hóquei em Patins.....	24
1.2 Palmarés.....	27
1.3 As instalações e infra-estruturas.....	27
1.4 Meios humanos de apoio.....	28
1.4.1 Equipa Técnica.....	28
1.4.2 Plantel.....	29
1.4.3 Quadro Competitivo.....	30
1.4.4 Periodização Anual.....	35
CAPÍTULO IV.....	97
1. Avaliação individual da Performance.....	97
1.1. Análise Das Dimensões Do Rendimento.....	99
2. INDICADORES DO CONTROLO DO JOGO.....	110
CAPÍTULO V.....	115
1. Reflexão Crítica do Modelo de Jogo.....	115
1.1. Análise das fases do Jogo.....	117
1.1.1. Defesa.....	117

1.1.2. Transição ataque-defesa	119
1.1.3. Ataque	119
1.1.4. Transição defesa-ataque	120
CAPÍTULO VI	121
1. CONCLUSÃO	121
CAPÍTULO VI	123
BIBLIOGRAFIA	123
CAPÍTULO VII	124
ANEXOS	125

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Distâncias percorridas no jogo de Hóquei em Patins	3
Quadro 2 - Sistema de Jogo "Y" (adaptado de Gayo, 1998).....	5
Quadro 3 - Sistemas pós anos 50 (Adaptado de Gayo 1998).....	6
Quadro 4 - Níveis de importância das Capacidades Condicionais	10
Quadro 5 - Modelação dos factores de rendimento no HP (baseado em Vales, 1998 <i>cit.in</i> Gayo 1998).....	13
Quadro 6 - Princípios do Jogo	18
Quadro 7 - Palmarés desportivo da secção de Hóquei em Patins.....	27
Quadro 8 -Equipa técnica.....	28
Quadro 9 - Quadro Competitivo	30
Quadro 10 - Planeamento Anual (Competições).....	31
Quadro 11 - Calendarização de Treinos/Jogos.....	34
Quadro 12- Periodização Anual.....	36
Quadro 13 - Objectivos Específicos	37
Quadro 14 - Periodização do Mesociclo 1	38
Quadro 15 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 1	39
Quadro 16 - Periodização do Mesociclo 2	40
Quadro 17 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 2.....	41
Quadro 18 - Periodização do Mesociclo 3	43
Quadro 19 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 3.....	44
Quadro 20 - Periodização do Mesociclo 4	46
Quadro 21 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 4.....	47
Quadro 22 - Periodização do Mesociclo 5	48
Quadro 23 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 5.....	49
Quadro 24 - Periodização do Mesociclo 6	50
Quadro 25 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 6.....	51
Quadro 26 - Periodização do Mesociclo 7	52
Quadro 27 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 7.....	53
Quadro 28 - Planeamento do Microciclo 1	55
Quadro 29 - Planeamento do Microciclo 2	56
Quadro 30 - Planeamento do Microciclo 3	57
Quadro 31 - Planeamento do Microciclo 4	58
Quadro 32 - Planeamento do Microciclo 5	59
Quadro 33 - Planeamento do Microciclo 6	60
Quadro 34 - Planeamento do Microciclo 7	61
Quadro 35 - Planeamento do Microciclo 8	62
Quadro 36 - Planeamento do Microciclo 9	63
Quadro 37 - Planeamento do Microciclo 10	64
Quadro 38 - Planeamento do Microciclo 11	65
Quadro 39 - Planeamento do Microciclo 12	66
Quadro 40 - Planeamento do Microciclo 13	67
Quadro 41 - Planeamento do Microciclo 14	68
Quadro 42 - Planeamento do Microciclo 15	69
Quadro 43 - Planeamento do Microciclo 16	70
Quadro 44 - Planeamento do Microciclo 17	71

Quadro 45 - Planeamento do Microciclo 18	72
Quadro 46 - Planeamento do Microciclo 19	73
Quadro 47 - Planeamento do Microciclo 20	74
Quadro 48 - Planeamento do Microciclo 21	75
Quadro 49 - Planeamento do Microciclo 22	76
Quadro 50 - Planeamento do Microciclo 23	77
Quadro 51 - Planeamento do Microciclo 24	78
Quadro 52 - Planeamento do Microciclo 25	79
Quadro 53 - Planeamento do Microciclo 26	80
Quadro 54 - Planeamento do Microciclo 27	81
Quadro 55 - Planeamento do Microciclo 28	82
Quadro 56 - Planeamento do Microciclo 29	83
Quadro 57 - Planeamento do Microciclo 30	84
Quadro 58 - Planeamento do Microciclo 31	85
Quadro 59 - Planeamento do Microciclo 32	86
Quadro 60 - Planeamento do Microciclo 33	87
Quadro 61 - Planeamento do Microciclo 34	88
Quadro 62 - Planeamento do Microciclo 35	89
Quadro 63 - Planeamento do Microciclo 36	90
Quadro 64 - Planeamento do Microciclo 37	91
Quadro 65 - Planeamento do Microciclo 38	92
Quadro 66 - Planeamento do Microciclo 39	93
Quadro 67 - Planeamento do Microciclo 40	94
Quadro 68 - Planeamento do Microciclo 41	95
Quadro 69 - Planeamento do Microciclo 42	96
Quadro 70 - Indicadores do controlo do Jogo	110
Quadro 71 - Indicadores do controlo do Jogo (Totais)	111
Quadro 72 - Resultados dos Jogos Oficiais	111
Quadro 73 - Resumo dos Jogos Oficiais	112
Quadro 74 - Relação do Tempo de Jogo com o os Golos Marcados e Faltas efectuadas	112

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 -Desporto Multifactorial (Gayo, 1998)	9
Figura 2 - Acções Técnico-Táticas	11
Figura 3 - Sub - princípios defensivos	19
Figura 4 - Zonas de acção do processo ofensivo	20
Figura 5 - Sistema 2:2 dinâmico	20
Figura 6 - Sistema 3:1 (zona 7)	21
Figura 7 - Sistema 3:1 (zona 5)	21
Figura 8 - Sistema 3:1 (zona 4)	21
Figura 9 - Organigrama da Secção de Hóquei em Patins.....	26
Figura 10 – Pavilhão Império Bonança.....	28
Figura 11 - Sequência cronológica de Jogos 2010-2011	32
Figura 12 - Grau de dificuldade dos adversários	33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica.....	29
Tabela 2 - Dados estatísticos do plantel.....	30
Tabela 3 - Avaliação da Performance Individual	97
Tabela 4 - Nível de Influência	97
Tabela 5 - Dimensões do Rendimento do Jogador A	99
Tabela 6 - Dimensões do Rendimento do Jogador B.....	100
Tabela 7 - Dimensões do Rendimento do Jogador C.....	101
Tabela 8 - Dimensões do Rendimento do Jogador D	102
Tabela 9 - Dimensões do Rendimento do Jogador E.....	103
Tabela 10 - Dimensões do Rendimento do Jogador F	104
Tabela 11 - Dimensões do Rendimento do Jogador G	105
Tabela 12 - Dimensões do Rendimento do Jogador H	106
Tabela 13 - Dimensões do Rendimento do Jogador I.....	107
Tabela 14 - Dimensões do Rendimento do Jogador J.....	108
Tabela 15 - Dimensões do Rendimento do Jogador L.....	109

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Emparelhamento dos jogadores	113
Gráfico 2 - Score Z do emparelhamento dos Jogadores	114

CAPÍTULO I

1. INTRODUÇÃO

O Hóquei em Patins é um Jogo de Cooperação/Oposição, jogado com um instrumento (setique) que é um prolongamento do braço que serve para manobrar a bola e que utiliza os patins como forma de locomoção dos atletas na pista, que tem como objectivo introduzir a bola na baliza adversária e que se rege por um conjunto de regras específicas. (Sénica, 2000)

O Hóquei em Patins integra a categoria de Desportos Colectivos, é um desporto, cuja estrutura interna implica um tipo de actividade no qual existem diferentes classes de relações: (Gayo, 1998).

Todas as acções de jogo estão determinadas desde o ponto de vista técnico, tático e regulamentar pelos Elementos Estruturais de Informação ao Jogador (Bola, Colegas, Espaço e Adversários).

A riqueza das acções e o número de decisões resultantes da enorme variabilidade obrigam a decidir e executar mais rápido, em contextos mais aleatórios, e mais vezes durante o jogo, implicando por parte do jogador não só o domínio de excelência da trilogia - patim, setique, bola - como a capacidade de tomada de decisão - inteligência hóquista. Na literatura específica da Modalidade não encontramos referências a esta situação, no entanto são frequentes as alusões à importância da tomada de decisão nos desportos colectivos (Garganta, 1997; Adelino, 2000).

Importa salientar que as recentes alterações às regras de jogo provocaram mudanças significativas na interpretação tática do jogo. As alterações às regras foram implementadas com o objectivo de tornar o jogo mais correcto, dinâmico e atraente. Até ao momento não existem estudos que possam validar as reais consequências destas alterações.

Ainda que não existam estudos consistentes acerca das características actuais do jogo de Hóquei em Patins, os treinadores da modalidade são da opinião que o jogo é hoje mais rápido, mais tático e centrado numa lógica de criação e ocupação de espaços.

Treinar uma equipa de Hóquei em Patins implica tomar um conjunto de decisões e assumir convicções que serão determinantes na evolução da equipa, cabe ao TREINADOR pensar sobre as suas “ideias para o jogo”.

Quanto maior a clareza dessas ideias, mais fácil será a gestão e/ou relação do processo de treino e de jogo, um dos maiores desafios, foi a estruturação e evolução do Modelo de Jogo aplicado.

O Modelo constituí para nós uma referência superior, representa em termos ideológicos o que julgamos perfeito. Importa no entanto saber que a PERFEIÇÃO não tem limites. Mas que a devemos perseguir sempre!

Através da: Qualidade no trabalho do Espírito de Equipa da Motivação e Ambição. O Modelo, como Modelo que é, assume-se sempre como uma conjectura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e colectivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido. O Modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução. (Oliveira, 2003)

No âmbito do Estágio em uma equipa de Alto Rendimento de Hóquei em Patins (HP), do Mestrado em Treino Desportivo foi-nos proposta na quarta etapa a Avaliação do Produto.

Considerando que o Estágio é efectuado na Equipa onde o autor do trabalho exerce as suas funções Técnicas, foram realizados ajustamentos e complementos de conteúdos em relação ao documento orientador.

2. OBJECTIVOS

O objectivo deste estudo pretende Conceptualizar, Elaborar e Operacionalizar todo o processo de Preparação de uma Equipa de Alto Rendimento de Hóquei em Patins ao longo de uma época desportiva no que concerne ao seu Modelo de Jogo.

CAPÍTULO II

1. HÓQUEI EM PATINS

Jogo de Cooperação/Oposição, jogado com um instrumento (setique) que é um prolongamento do braço que serve para manobrar a bola e que utiliza os patins como forma de locomoção dos atletas na pista, que tem como objectivo introduzir a bola na baliza adversária e que se rege por um conjunto de regras específicas. (Sénica, 2000)

1.1. Solicitações Energéticas

O jogo de Hóquei em Patins implica a realização de esforços específicos, com solicitação das diferentes vias energéticas, o que, segundo Porta e Mori (1983), *cit. in* Rodriguez (1991), implica uma complexidade de procedimentos técnico-tácticos realizados a uma grande velocidade.

Com base nesta caracterização, do ponto de vista fisiológico define-se como um desporto aeróbio-anaeróbio alterno (Dal Monte, 1983, *cit. in* Rodriguez, 1991).

Esta alternância de esforços verifica-se pela existência de momentos de intensidade elevada (contra-ataques) com momentos de intensidade moderada e paragens de jogo (Manaças, 1998; Galantini e Busso, 1992; Blanco et al, 1994).

A intensidade do esforço varia através dos deslocamentos a baixa ou alta intensidade, de acordo com as circunstâncias do jogo. Segundo Rodriguez (1991) a maioria dos deslocamentos são efectuados a baixa ou média velocidade (2-6 m/s), se bem que os efectuados a alta velocidade, não se encontram quantificados. Esses deslocamentos têm uma duração inferior a 20 segundos (Cazorla, 1986, *cit. in* Blanco et al., 1994).

Quadro 1 - Distâncias percorridas no jogo de Hóquei em Patins

0-2 mts/segundos	2280 mts
2-4 mts/segundos	5880 mts
4-6 mts/segundos	6370 mts
6-8 mts/segundos	1630 mts
> 8 mts/segundos	160 mts

Estes deslocamentos podem ser antecidos e precedidos por varias acções quer ao nível de deslocamentos (travagens, mudanças de direcção, acelerações), quer ao nível de acções técnico-táctica (condução, drible, passe, remate) e com diferentes tempos de recuperação.

Tendo-se determinado que em geral, o jogador realiza esforços de máxima intensidade durante 70% do tempo de jogo, 20% de esforços sub-máximos e 10% de baixa intensidade ou estar parado.

Por outro lado, embora o tempo oficial de um jogo de Hóquei em Patins de seniores masculinos em Portugal seja de 50 minutos, o tempo total dura entre 70-90 minutos devido às interrupções do jogo (Rodriguez, 1991 e Santos, 1998).

Durante o tempo total de jogo, um jogador sénior percorre cerca de 16 Km, em deslocamentos curtos (distâncias médias de 10 metros), o que nos leva a concluir que, além do carácter intermitente, existe um grande volume de esforço.

Estes resultados podem variar de acordo com as características de jogo de cada equipa, do nível competitivo e modelo de jogo adoptado.

Da análise do VO_2 max relativo de jogadores de Hóquei em Patins seniores de elite, conhecemos valores entre 50 a 62 ml.kg.min.⁻¹, o que comparados com outros desportos são considerados médios (Rodriguez, 1991).

Por outro lado, sendo um indicador importante no controlo do esforço, a frequência cardíaca durante um jogo oscila entre os 110 e os 190 bpm, com a frequência média a rondar os 158 bpm. (Blanco et al., 1994).

Na avaliação da lactatémia, diferentes estudos (Rodriguez, 1991) revelam que os atletas de hóquei em patins apresentam um valor médio de 12.13 mmol/min no teste de campo progressivo, Vai-Vem em corrida. Por sua vez Sabaté (2009), observou que estes valores são mais elevados em testes específicos da modalidade, variando entre 13.03 mmol/min e 14.2 mmol/min, pelo que podemos concluir que o Hóquei em Patins exige uma boa capacidade glicolítica.

1.2. A Evolução Táctica Do Hóquei Em Patins

O Jogo de Hóquei em Patins ao longo dos anos sofreu várias transformações, nomeadamente:

- Evolução dos materiais;

- Melhoria dos Factores Físicos e Técnico-Coordenativos;
- Alterações aos regulamentos, que promoveram a evolução táctica do Hóquei em Patins;
- Desenvolvimento dos Sistemas de Jogo.

No início, o jogo apresentava-se com carácter lúdico sem qualquer sistema e apenas uma finalidade, marcar o maior número de golos.

Com o aparecimento da competição, as equipas começam a organizar-se tacticamente, onde o processo ofensivo prevalece sobre o defensivo, perdurando até aos anos 50, o Sistema de Jogo em “Y” (Quadro 2)

Quadro 2 - Sistema de Jogo "Y" (adaptado de Gayo, 1998)

Sistemas de Jogo	Defesa	Ataque
“Y”	<ul style="list-style-type: none"> • A sua colocação na pista define a Terminologia; • Descuida os aspectos defensivos; • Define postos específicos e permanentes (1 defesa, 1 médio, 2 atacantes em linha); • Com a evolução técnico/táctica individual tornou-se muito vulnerável 	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia a linha de avançados e consequentemente o sentido ofensivo; • Os postos específicos são definidos; • Predominam as acções individuais.

A melhoria da técnica e da táctica individual, em conjunto com o desenvolvimento da competição, fazem com que variem os sistemas defensivos e ofensivos.

A partir dos anos 50 verifica-se uma alteração dos sistemas tácticos, aparentemente foram os Italianos que apresentaram inovações.

O “Quadrado”, actualmente sistema defensivo 2:2, passa a ser a organização defensiva de excelência. Este sistema estrutura a partir desta altura, qualquer sistema defensivo zonal que venha a surgir posteriormente.

O “Quadrado” como sistema defensivo provoca alterações no HP: o contra-ataque aparece como sistema de jogo ofensivo; tornam-se mais específicas as características dos jogadores.

Quadro 3 - Sistemas pós anos 50 (Adaptado de Gayo 1998)

Sistemas de Jogo		
Quadrado	Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • A colocação na pista define a Terminologia; • É uma evolução do Sistema em “Y”, coloca o médio ao lado do defesa; • É um tipo de marcação zonal; • Define-se e limita-se os espaços a defender; • Os jogadores especializam-se nos lugares que ocupam;
Losango	Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • A colocação na pista define a Terminologia; • Surge para contrariar o tipo de ataque em “carrossel” frente ao quadrado; • Continua a ser uma marcação zonal; • O avançado, procura anular o jogador da meia - distância; • O defesa, procura anular o jogador mais avançado (pivot)
Carrossel	Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Denomina-se assim por ser um ataque envolvente (rotação); • Baseia-se no passe e na circulação da bola; • Mantém-se as linhas e postos específicos; • É um tipo de ataque livre; • Os movimentos evoluem através de cruzamentos e rotações.
Hóquei Total		<ul style="list-style-type: none"> • A evolução técnico-táctica, junto com o progresso dos materiais desportivos, conduzem a novos sistemas defensivos e ofensivos; • Esta transformação surge nos anos 80, ainda que antes já venham a existir inovações; • Este HP, surge na sequência do sistema defensivo que se implantou – a marcação individual; • A definição do modelo do HP, pode-se assim definir como de participação total de todos os jogadores tanto na defesa como no ataque.
Marcação Individual	Defesa	<ul style="list-style-type: none"> • Denomina-se assim por realizar um acompanhamento individual do adversário; • Não existe um posicionamento fixo; • Necessita-se de um bom domínio dos fundamentos da patinagem; • Busca-se o 1x1 na defesa; • Não existem lugares específicos.
Ataque Planeado	Ataque	<ul style="list-style-type: none"> • Denomina-se assim por realizar movimentos e trajectórias planeadas e previstas; • Definem-se posições na pista que são a base das triangulações; • Surgem as diagonais; • Surge o bloqueio; • Surgem novos espaços de ataque; • A participação no ataque é total, sendo necessário deter elevada capacidade técnico-táctica;

Das várias fases evolutivas do jogo referenciadas no Quadro 3, salientamos a Marcação Individual como Factor de Evolução (Gayo, 1998), porque:

- Produziu mudanças substanciais e determinantes na evolução do jogo;
- Melhoria na condição física (mobilidade), logo melhoria nos fundamentos técnicos da patinagem;
- Melhoria na compreensão do jogo por parte de todos os intervenientes;
- Maior exigência dos fundamentos técnico-táticos.

Actualmente o Hóquei em Patins encontra-se numa “nova” fase evolutiva que deriva de um conjunto de alterações a nível regulamentar que visam tornar o jogo mais atraente, mais rápido e com mais golos. Todas essas alterações estão a promover uma nova dinâmica a nível da tática e estratégia do jogo.

1.3. Características Morfo - Funcionais do Hóquei em Patins

O Hóquei em Patins é um desporto, cuja estrutura interna implica um tipo de actividade no qual existem diferentes classes de relações: (Gayo, 1998)

Jogador - Espaço - movimentos de domínio do próprio corpo no espaço de acção, sobre patins;

Jogador - Bola - movimentos de interacção do corpo com a bola através de um complemento, o setique, o qual se pode afirmar como sendo o complemento do Membro Superior;

Jogador - Colegas - movimentos de comunicação motriz com os colegas;

Jogador - Adversários - movimentos de que impedem a comunicação motriz dos adversários

Onde todas as acções de jogo estão determinadas desde o ponto de vista tático e regulamentar pelos Elementos Estruturais de Informação ao Jogador (Bola, Colegas, Espaço e Adversários).

Estes elementos encontram-se em permanente interacção entre todos os jogadores de acordo com:

- Regulamento;
- Comportamento/Objectivo Tático;
- Condições/Disponibilidade, Espaço-Tempo dos elementos estruturais de referência e informação permanentes do jogo.

Todas estas variantes condicionam o comportamento dos jogadores e por sua vez da equipa, de tal forma que podemos caracterizar o Hóquei em Patins como um desporto: (Gayo, 1998)

- Estrutura Aberta- devido à variabilidade nas condições em que se desenvolve o jogo;
- Acíclico- ausência de estruturas técnico-coordenativas sequenciais em função de uma ordem pré-estabelecida;
- Situações Sociomotriz- a actividade motriz manifestada no jogo está condicionada pela participação de outros jogadores;
- Existência do Factor Incerteza- a tomada de decisão (participação activa dos mecanismos cognitivos/intelectuais do jogador)

Sendo um desporto onde o grau de incerteza é produzido pelos vários tipos de relação motriz que se desenvolvem entre os jogadores:

- Relação de colaboração da comunicação motriz - estabelece as relações entre colegas de equipa, representa um elemento facilitador da acção de Jogo (apoio/ajuda ao companheiro, oposição ao adversário);
- Relação de oposição ou de impedimento da comunicação motriz- ocorre entre os componentes da mesma equipa e os adversários, representa um elemento perturbador da acção do jogo dos adversários (dificulta a comunicação entre colegas, provoca desequilíbrios e incertezas)

1.4. Os factores de Rendimento do Hóquei em Patins

O êxito de qualquer especialidade desportiva corresponde à conjugação de uma quantidade de Factores/Condicionantes: (Gayo, 1998)

- Componente Técnico-Táctica;
- Componente Física-Condiciona;
- Componente Psicológica;
- Componente Táctica-Estratégica;
- Outros Componentes.

No caso do Hóquei em Patins, sendo um desporto multifactorial deve-se ter em conta na hora de planificar a todos os factores de uma forma integrada.

Na Figura 1, procura-se mostrar uma visão do Hóquei em Patins como desporto multifactorial, onde as suas componentes aparecem de forma integrada e até certo ponto hierarquizada.

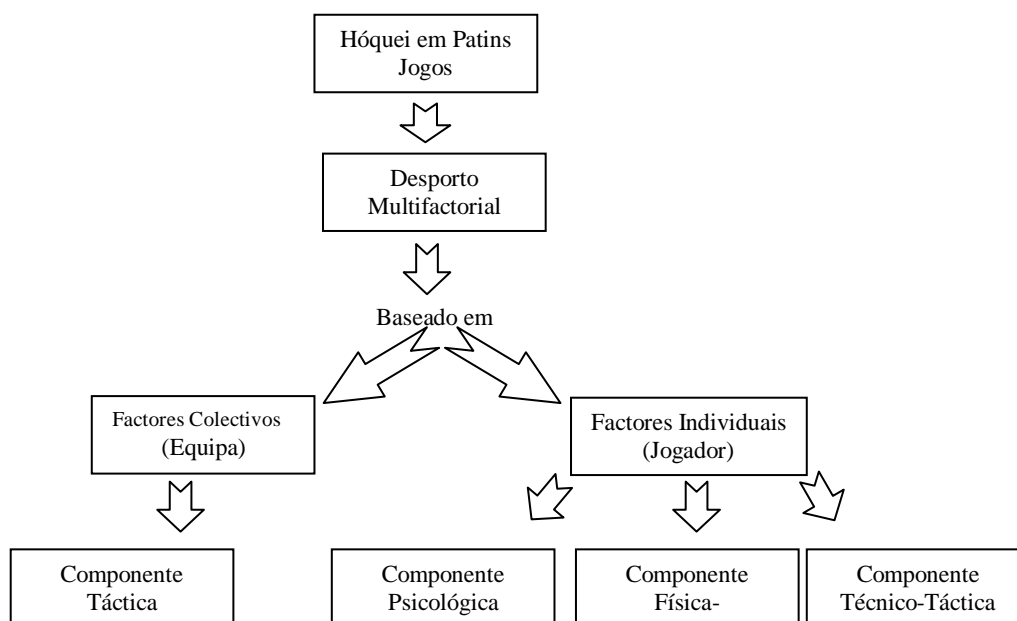


Figura 1 -Desporto Multifactorial (Gayo, 1998)

Da sua análise, o referido autor, refere que os **Factores Colectivos** perseguem os objectivos principais do jogo através das suas componentes táctica-estratégicas. Enquanto os **Factores Individuais** contribuem para atingir esses mesmos objectivos.

Assim o HP, desde o ponto de vista estrutural e funcional, deve ser entendido como um sistema complexo e organizado segundo uma hierarquia de níveis interdependentes

1.4.1. Componente Física-Condiciona

Esta componente é a mais observável e quantificável no processo de treino, sendo aquela que se busca o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (Manso et al., 1996) mediante uma correcta aplicação dos princípios e metodologias do treino desportivo, tornando-se decisiva para a obtenção do máximo rendimento.

Sempre com uma visão integral e moderna da preparação física, ajustada às próprias características do jogo e integrando-a com as restantes componentes.

Para tal, torna-se fundamental numa primeira fase realizar uma análise das componentes Técnico-Táctica que envolvem o jogo, determinando os seus fundamentos; as características dos jogadores, as suas funções tácticas e capacidades técnicas; a estrutura musculoesquelética envolvida e os diversos tipos de manifestações das capacidades físicas e coordenativas. Em conjugação com os modelos tácticos inerentes à Componente Táctica-Estratégica.

De modo a se definir os objectivos físicos e coordenativos a desenvolver através dos programas de treino.

Desde o ponto de vista condicional, o HP está incluído na lista de desportos colectivos que requerem um elevado grau de velocidade, força, resistência, assim como de flexibilidade.

Devido ao uso de patins e setique, as principais exigências prendem-se com as questões coordenativas e de velocidade de deslocamento e execução. De modo a que se definiram três níveis de importância das Capacidades Condicionais (Acero, 1991 *cit. in* Gayo, 1998) (Quadro 4):

Quadro 4 - Níveis de importância das Capacidades Condicionais

Nível	Capacidade Condicional	Manifestação Energética
I	Força Explosiva Força Resistente Velocidade Resistente	Potência aláctica Capacidade aláctica e láctica Potência e capacidade láctica
II	Força Máxima Resistência Geral	Potência aláctica Capacidade e potência aeróbia
III	Mobilidade Articular Flexibilidade	

1.4.2. Componente Técnico-Táctica

As características fundamentais da técnica dependem do tipo de desporto (acíclico, cíclico ou de situação), o Hóquei em Patins é um desporto de situação, porque a execução técnica depende das condições agonísticas da competição e da oposição do adversário.

Nos desportos de situação, definem-se como acções técnico-táticas (Gayo, 1998) (Figura 2), aqueles movimentos, ou parte deles, que permitem realizar acções de ataque e defesa baseados numa determinada intenção de jogo: rematar, passar, conduzir a bola...

A componente técnico-táctica é o suporte da táctica-estratégica, encontrando-se relacionada com a estrutura do jogador. Quanto melhor a base técnico-táctica, maior desenvolvimento alcançará a componente táctica-estratégica;

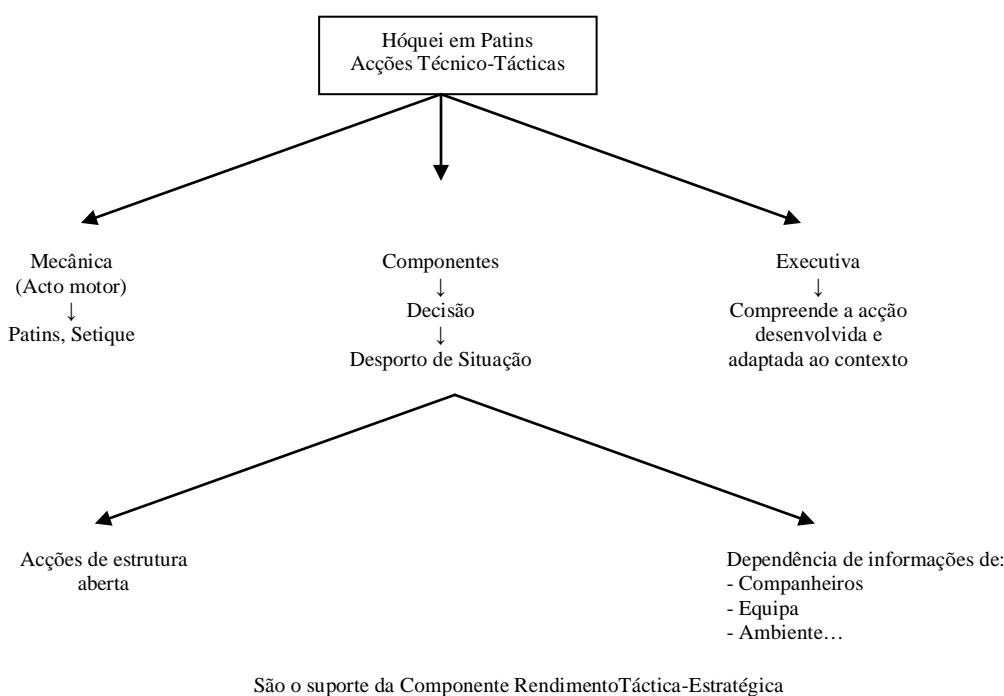


Figura 2 - Acções Técnico-Táticas

1.4.3. Componente Táctica - Estratégica

A Componente táctica - estratégica refere-se às informações que disciplinam as relações de um jogador com os seus companheiros e adversários, tanto nas suas posições iniciais como nas evoluções posteriores.

Organiza-se de acordo com os recursos técnico-táticos e físico-condicionais em função do contexto, das próprias possibilidades da equipa e do adversário. O seu objectivo final é realizar a melhor prestação a curto, médio e longo prazo.

A componente Tática-Estratégica relaciona-se com a “estrutura da equipa”, estando bastante dependente da variável Espaço/Tempo determinada pela velocidade dos elementos bola/jogadores com fortes implicações na comunicação, decisão e execução.

Estando subjacente o conceito de Tática Desportiva (Weineck,1988, *cit.in* Gayo 1998) a qual se baseia nas Capacidades de Conhecimento, Habilidades, Técnicas e Capacidades Psicofísicas. Tendo por objectivo um óptimo comportamento em competição, através do emprego de todas as capacidades e habilidades dos jogadores

1.4.4. Componente Psicológica

As interações de comportamento e relação do desportista produzem-se em três níveis: (Gayo, 1998)

- Consigo mesmo;
- Com os outros;
- Com os objectos.

Pode-se afirmar que o treino desportivo, para ser completo, tem que recorrer de forma global à melhoria destes três níveis. Nos desportos de equipa, como o HP, os comportamentos de relação com os companheiros e adversários produzem um efeito muito complexo de treino-rendimento pela sua grande variabilidade

Para Palmi (1994, *cit.in* Gayo 1998), as características psicológicas mais relevantes no Hóquei em Patins são:

- Desporto Colectivo;
- Desporto com opositores;
- Importância do material desportivo;
- Desporto dinâmico;
- Terreno de jogo relativamente pequeno;
- Antecedentes em termos de êxitos;
- Desporto de contacto físico.

1.4.5. Modelação Dos Factores De Rendimento

Partindo dos factores de rendimento referidos nos pontos anteriores, segundo Vales (1998 *cit.in* Gayo 1998) o processo de treino visa a sua modelação, nomeadamente aqueles que se encontram referidos no Quadro 5.

Quadro 5 - Modelação dos factores de rendimento no HP (baseado em Vales, 1998 *cit.in* Gayo 1998)

Factores Externos	Factores Internos
<ul style="list-style-type: none"> • Adversário: prestação; • Árbitro: decisões; • Aspectos Ambientais: pista, público... • Sorte, Azar 	<p data-bbox="740 689 879 723"><u>Colectivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertinência e nível de assimilação do sistema de jogo; • Qualidade individual, e grau de disponibilidade para o trabalho e complementaridade técnico tática dos jogadores; • Pertinência e adequação do treino colectivo. <p data-bbox="740 1025 887 1059"><u>Individuais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidade Técnico - Tática; • Disponibilidade Físico - Condicional; • Disponibilidade Psicológica; • Pertinência e adequação do treino individual.

2. MODELO DE JOGO

Sabendo-se que os factores colectivos (Gayo, 1998) são determinantes na consecução dos objectivos de uma equipa, a comunicação entre os vários elementos é o meio primordial na sua concretização, visando a optimização do rendimento.

A comunicação não só se verifica nas instruções verbais, mas também nas acções tácticas de cada elemento, definidas pelas linhas orientadoras de todos os jogadores dentro do campo, denominado por Modelo de Jogo.

As premissas do Modelo de Jogo são fundamentais para o sucesso da equipa, na medida de que é fundamental todos os jogadores tenham conhecimento e saibam o que fazer nos vários momentos do jogo. Porque, actualmente nos Desporto Colectivos, a ultrapassagem das dificuldades colocadas pelo adversário, em primeiro lugar suporta-se no trabalho desenvolvido pela equipa.

A implementação do Modelo de Jogo, é um processo evolutivo e suportado pela dialéctica Treino-Jogo e Jogo-Treino. Visto se utilizar o treino para a sua implementação e reajustamentos, e o jogo para a sua aferição e concretização.

Da pesquisa bibliográfica efectuada, o modelo de jogo assenta em sistemas de jogo definidos como o meio de acção colectivo utilizado pela equipa para conseguir atingir o planeamento estratégico previamente definido. (Lorente, 1997)

O que corresponde ao conjunto dos conteúdos tácticos individuais e colectivos que o treinador define em termo temporais e espacial, para serem treinados e aplicados no jogo de forma a rentabilizar ao máximo o rendimento da equipa.

Para Naglack (2006), os sistemas de jogo são a organização das acções comuns dos jogadores, nas quais foram determinadas funções específicas para cada um e se encontram distribuídos no campo de acordo com um padrão definido.

Em função da concepção de jogo do treinador e da liberdade de acção dos jogadores, podemos verificar três níveis de sistemas de Jogo (Llorente, 1997):

Sistema Livre

Sistema semi-livre

Sistema Rígido ou sistematizado

2.1. Sistemas de Jogo

2.1.1. Sistema Livre

Caracteriza-se por não haver orientações de carácter tático por parte do treinador, tendo os jogadores a liberdade para decidir as acções a realizar. (Llorente, 1997)

Este sistema apresenta como pontos positivos:

- O maior desenvolvimento das capacidades individuais do jogador
- Favorece a tomada de decisão e aquisição de responsabilidades do jogador
- Diminui o trabalho do treinador durante o jogo, na medida que o trabalho já foi efectuado durante os treinos
- Bem executado torna difícil a tarefa defensiva do adversário, porque nunca sabe o que vão realizar
- É o tipo de jogo mais natural e espontâneo, favorecendo o desenvolvimento e a criatividade do jogador.

Como pontos negativos, apresenta:

- Caso seja mal executado, aparenta uma anarquia no jogo, devido à falta coordenação dos jogadores
- Não desenvolve as capacidades colectivas do jogador
- Promove jogadores individualistas
- Para a sua aplicação requer jogadores bastante evoluídos ao nível da técnica e tática individual
- Pode inibir os jogadores mais tímidos, ou aqueles que não sejam tão evoluídos do ponto de vista técnico-tático

2.1.2. Sistema Semi-livre

Assenta num conjunto de normas ou directrizes definidas pelo treinador, nomeadamente acções táticas individuais, grupais ou colectivas que se aplicam em função de um local, do momento do jogo, da bola ou da acção da defesa. (Llorente, 1997)

Esta rigidez é determinada pela número de premissas definidas pelo treinador, bem como do nível de tomada de decisão do jogador em aplicar os conteúdos assimilados.

Este sistema apresenta como pontos positivos:

- Para a sua correcta aplicação é necessário um bom domínio dos conteúdos tácticos individuais e colectivos
- A sua aplicação é definida pelo jogador, quando após ter analisado a defesa considere que existem condições para sua realização
- È uma ajuda para o desenvolvimento da capacidade táctica do jogador e sua criatividade
- Desenvolve a inteligência táctica individual e colectiva do jogador
- Aumenta a confiança do jogador no jogo, devido à sua autonomia de decisão das acções
- A sua correcta aplicação aumenta a acção defensiva do adversário, devido à incerteza das acções a realizar.

Como pontos negativos, apresenta:

- A execução correcta deste sistema supõe uma boa base de conhecimento e domínio dos conteúdos tácticos individuais e colectivos
- Exige um amplo conhecimento do processo de ensino-aprendizagem por parte do treinador
- Necessita de mais tempo de preparação da equipa, para se otimizar a coordenação entre os jogadores
- Exige elevada concentração dos jogadores no jogo
- Pode originar problemas de comunicação caso, não exista regras claras.
- A sua incorrecta aplicação, apresenta os mesmos problemas do sistema livre.

2.1.3. Sistema Sistematizado ou Rígido

Consiste no sistema totalmente definido pelo treinador, remetendo os jogadores a simples executantes das acções pré-estabelecidas em função do momento e lugar, bem como das suas variantes. (Llorente, 1997)

Este sistema apresenta como pontos positivos:

- A sistematização de todas as acções permite ao jogador saber em cada momento o que deve realizar, sempre que esta sistematização esteja completa e tenha continuidade
- Para ser bem aplicado, deve ser previstas as melhores soluções e situações para cada jogador
- Deve conhecer os pontos débeis das diversas defesas e ter soluções para cada situação
- Apresenta grande efectividade quando a defesa não consegue neutralizar o ataque
- Os jogadores têm funções específicas, para as quais sabe o que fazer em cada situação

Como pontos negativos, apresenta:

- Limita a criatividade e espontaneidade do jogador;
- Necessita de muito tempo para ser colocado em prática
- O processo de treino torna-se monótono, por se basear na repetição contínua
- Os jogadores não têm capacidade de encontrar as soluções reais que ocorrem no jogo, em função da rigidez das acções estabelecidas
- Produz-se um grande dependência treinador-jogador
- É um sistema fácil de anular, por ser facilmente observável e controlável pela equipa adversária
- A distracção ou o erro de um jogador, provoca a quebra da acção, por não haver soluções alternativas

2.2. Modelo de Jogo do Benfica

O Modelo de Jogo da equipa foi estruturado a partir da uma “ideia de jogo” que resultou na definição de princípios e sub-princípios que procuram organizar na pista a comunicação entre atletas.

Princípios para as várias fases do jogo (Quadro 6 - Princípios do Jogo):

Quadro 6 - Princípios do Jogo

Organização defensiva	Defesa Individual com ajudas
Organização Ofensiva	Explorar o ritmo de jogo mais favorável
Transição defesa-ataque	Procurar finalizar rapidamente
Transição ataque-defesa	Impedir a profundidade do adversário

2.2.1. Defesa

Todo o processo de defesa, foi estruturada com base num conjunto de referências:

- A bola como principal referência de posicionamento da equipa
- Os companheiros de equipa como 2ª referência mais importante para o posicionamento
- Os espaços como principal referência(marcação)
- A linha baliza / baliza como zona de orientação

A sua operacionalização rege-se pelos sub - princípios defensivos (Figura 3 -)

- Reduzir o espaço de jogo (perto da bola para recuperar a bola, contenção ao portador da bola e espaço próximo, fechar espaços de acordo com a sua importância);
- Perto da baliza (linhas defensivas mais próximas) significa cobrir o espaço em direcção da orientação da bola;
- Longe da baliza (linhas defensivas mais afastadas) significa cobrir o espaço em direcção da orientação da bola e pressionar;
- Assume-se o lado forte e o lado fraco do espaço de jogo em função da bola;
- Fechar o corredor central
- Deslocamentos em bloco tanto em largura (movimentos pendulares - basculações) como em profundidade

- Ajudas ao 1º defesa (cobertura, fechar linhas de passe)
- Zonas de pressão
- Trocas só no bloqueio (excepto poste/ poste)

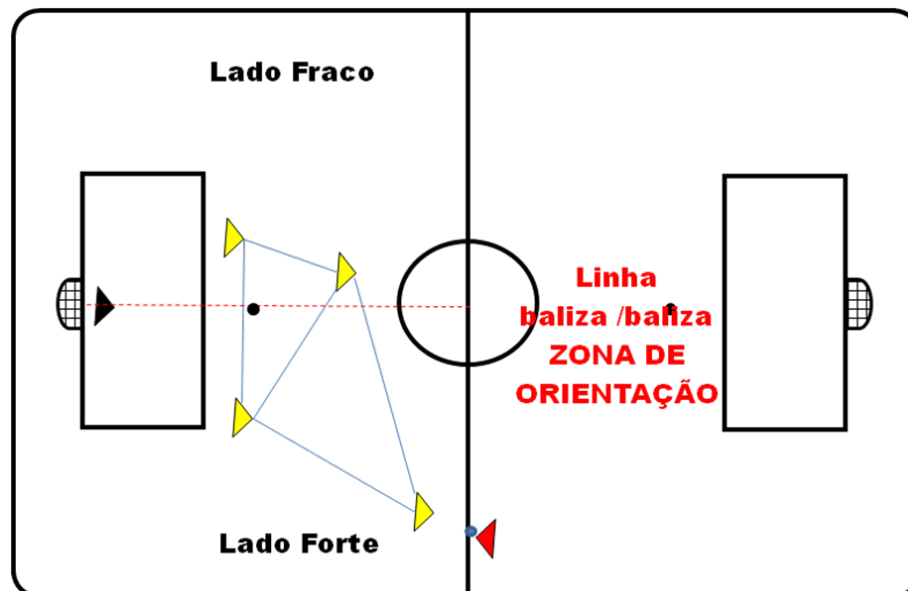


Figura 3 - Sub - princípios defensivos

Para que o processo defensivo seja forte e consistente, requer-se um conjunto de características fundamentais:

- 1º Participação de todos os jogadores;
- 2º Concentração durante todo o jogo;
- 3º Inteligência hoquista;
- 4º Comunicação em toda a pista.

2.2.2. Ataque

O processo ofensivo organiza-se a partir da ocupação de zonas de acção pré-estabelecidas, como espaços de orientação dos jogadores. (Figura 4)

Por sua vez, estas zonas suportam a organização funcional do processo ofensivo (sistema de jogo) adoptados pela equipa ao longo da época. A equipa aplicou dois sistemas de jogo, 2:2 dinâmico e 3:1, cada um deles com algumas variantes de acordo com as circunstâncias do jogo.

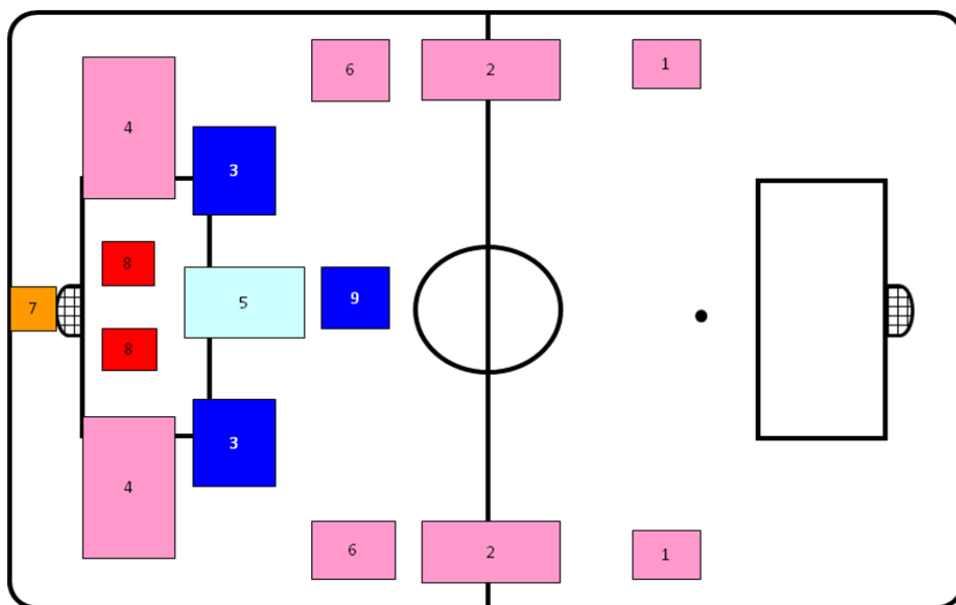


Figura 4 - Zonas de acção do processo ofensivo

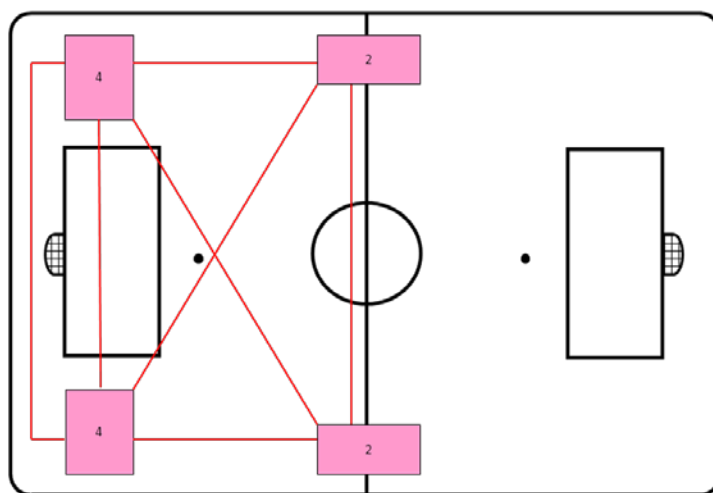


Figura 5 - Sistema 2:2 dinâmico

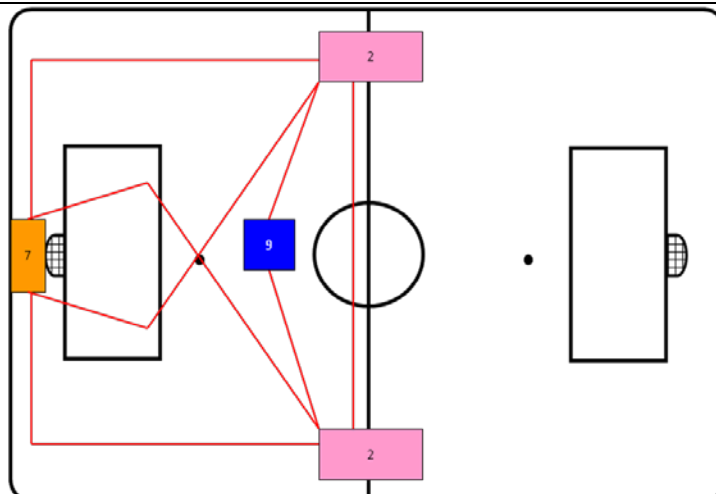


Figura 6 - Sistema 3:1 (zona 7)

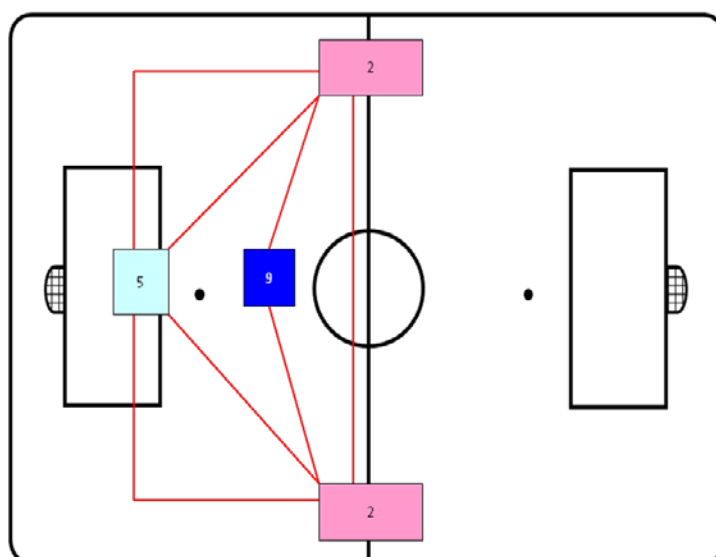


Figura 7 - Sistema 3:1 (zona 5)

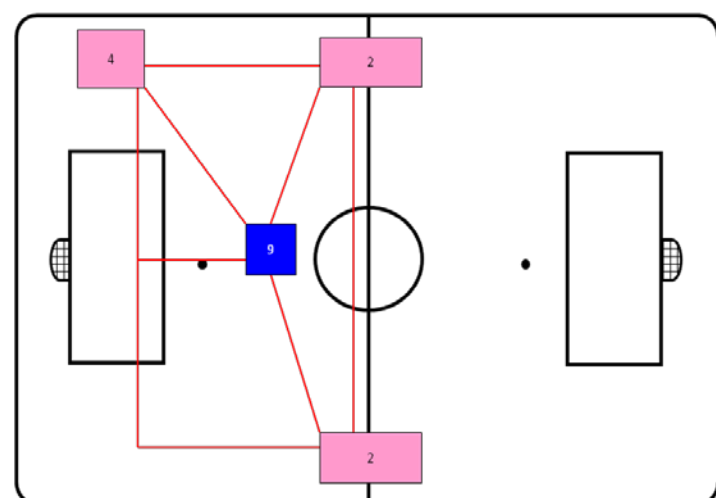


Figura 8 - Sistema 3:1 (zona 4)

Independente dos sistemas de jogo, a organização ofensiva partiu dos seguintes sub – princípios:

- Posse e Circulação da Bola (posicionamento envolvimento - alternância de ritmos, e recuperação fisiológica);
- Mobilidade (apoio – mínimo duas linhas de passe ao portador da bola, ruptura);
- Dinâmico - Variabilidade (1x1, passe e corte, passe e vai, diagonais, aclaramentos, cruzamentos, cortinas, bloqueios, movimentos de ruptura);
- Equilíbrio Ofensivo – Defensivo (combinações ofensivas a 2/3, outros equilíbrio defensivo);
- Criatividade.

2.2.3. Transição Ataque-Defesa

Nos processos de transição entre o ataque e a defesa, de forma a anular possíveis situações de perigo dos adversários devido a algum desequilíbrio ou inferioridade numérica defensiva, os sub – princípios da transição ataque-defesa, são:

- Rápida mudança tática;
- Pressão ao portador da bola e espaço próximo (fechar linhas de passe);
- Obrigar os adversários a jogar para as tabelas;
- Obrigar o adversário a arriscar passes em profundidade pelas tabelas;
- Organizar no meio campo defensivo (excepto se for momento de pressão).

2.2.4. Transição Defesa-Ataque

No Hóquei em Patins, uma grande percentagem de golos ocorre de situações de ataque com vantagem numérica ou com a defesa desorganizada, para tal a equipa definiu os seguintes sub – princípios defesa - ataque:

- Procurar a profundidade;
- Ocupação racional do espaço (corredores);
- Tirar a bola da zonas de pressão;
- Conquistar a bola em zonas mais ofensivas;
- Velocidade, Tomada de decisão e Agressividade.

CAPÍTULO III

A periodização apresentada reporta-se à época de 2010-2011, do Sport Lisboa e Benfica (SLB) em Hóquei em Patins - Escalão Sénior.

1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

1.1 O clube

O Sport Lisboa e Benfica, foi fundado a 28 de Fevereiro de 1904 com a denominação inicial de Grupo Sportivo de Lisboa, na Farmácia Franco, situada na Rua de Belém, por iniciativa de jovens do bairro de Belém e de ex-alunos da Real Casa Pia de Lisboa.

Este grupo de jovens, de onde se destaca Cosme Damião, tinha como objectivo a prática de Futebol, tendo sido nomeada a comissão que havia de dirigir o novel clube: Presidente: José Rosa Rodrigues; Secretário: Daniel Brito; Tesoureiro: Manuel Gourlade.

Sendo um Clube com fortes raízes populares é o mais representativo do país a nível nacional e internacional contando com mais de 200.00 sócios e aquele com maior currículo desportivo nas várias modalidades.

Integrando várias secções, salientamos as de Futebol, Basquetebol, Hóquei em Patins, Andebol, Futsal, Voleibol, Rugby, Ginástica, Natação e Atletismo. Assumindo o futebol a maior preponderância no seio do clube, seguido pelo Basquetebol, Hóquei em Patins, Futsal, Andebol e Voleibol.

1.1.1 A secção de Hóquei em Patins

Durante a Primeira Guerra Mundial, o clube instala-se na sua nova sede, na Avenida Gomes Pereira, na qual existia um rink onde se patinava desde 1914. Sendo aí, onde se deram os primeiros passos da secção de Hóquei em Patins no Clube e em Portugal.

Inicialmente começou a ser por ser praticada pelos sócios dos Desportos de Benfica. Em 1916, estendeu-se aos associados do SLB. Mais tarde, em Agosto de 1917, realizou-se o primeiro jogo com outro clube.

Actualmente a Secção de Hóquei em Patins é a mais antiga do Clube a seguir ao Futebol contando com todos os escalões masculinos de formação e Competição desde a Iniciação aos Seniores, no total de mais de 100 praticantes.

A secção de Hóquei em Patins (é presidida pelo Engenheiro José Trindade e coordenada na área técnica pelo Professor Luís Sénica. (Figura 9)

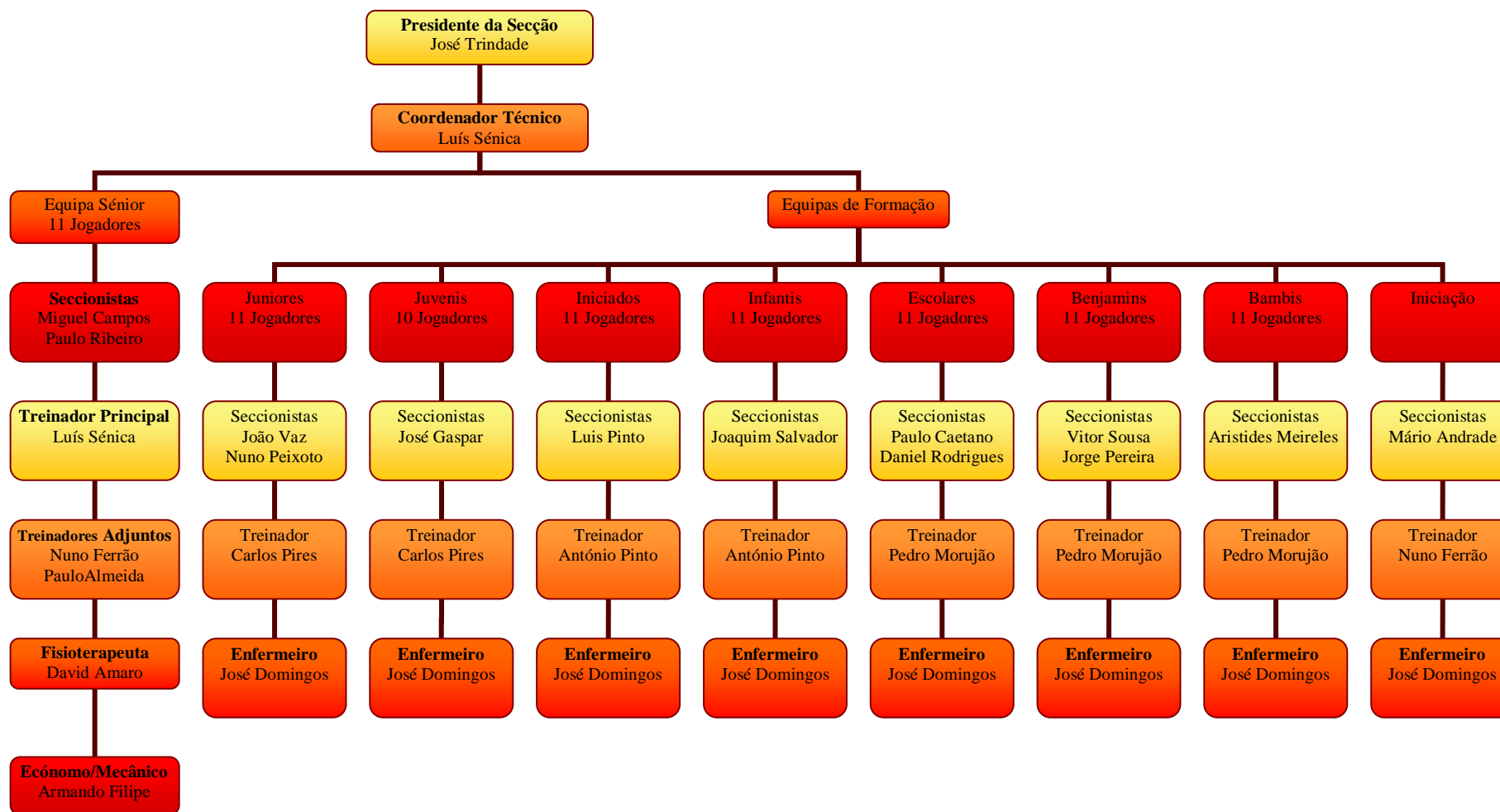


Figura 9 - Organograma da Secção de Hóquei em Patins

1.2 Palmarés

Tendo conquistado vários títulos na modalidade, o clube assume-se como uma referência a nível nacional e internacional no Hóquei em Patins. Parte para cada época com o objectivo de vencer todas as competições em que participa.

Do seu Palmarés destaca-se (Quadro 7):

Quadro 7 - Palmarés desportivo da secção de Hóquei em Patins

Campeonato Nacional	1950/51, 1951/52, 1955/56, 1956/57, 1959/60, 1960/61, 1965/66, 1966/67, 1967/68, 1969/70, 1971/72, 1973/74, 1978/79, 1979/80, 1980/81, 1991/92, 1993/94, 1994/95, 1996/97, 1997/98	20
Taça de Portugal	1962/63, 1978/79, 1979/80, 1980/81, 1981/82, 1990/91, 1993/94, 1994/95, 1999/2000, 2000/01, 2001/02, 2009/10	12
Supertaça	1992/93, 1994/95, 1996/97, 2001/2002, 2002/03, 2010/11	6
Taça CERS	1990/91	1

1.3 As instalações e infra-estruturas

O S L. Benfica, dispõe para a sua equipa de Hóquei em Patins das seguintes instalações:

De apoio

- Secretaria Geral;
- Gabinete da Equipa Técnica;
- Gabinete Médico;
- Balneários.

Para treino

- Um ginásio de musculação (com máquinas de musculação e pesos livres);
- Uma pista em madeira, com as dimensões de 40m x20m.

Todas as infra-estruturas de apoio, situam-se dentro do complexo desportivo do Benfica mais concretamente no pavilhão gimnodesportivo N° 1, Império Bonança, (Figura 10), local de jogo da equipa profissional, servindo de apoio não só à secção de Hóquei em Patins, mas também Basquetebol e Futsal. Com capacidade de 2.400 espectadores.



Figura 10 – Pavilhão Império Bonança

A secção de Hóquei em Patins não dispõe de mais infra-estruturas, recorre a protocolos com o CACO e Parede para treino e competição das equipas de formação.

1.4 Meios humanos de apoio

O Sport Lisboa e Benfica dispõe de vários departamentos de recursos humanos de apoio às modalidades, desde as Relações Públicas até ao Departamento Financeiro. Devido à sua complexidade e por não se encontrarem directamente ligados à secção, não se procedeu à sua abordagem de uma forma exaustiva.

Deste modo referencia-se apenas a estrutura de apoio à secção de Hóquei em Patins (Figura 9) e as fichas individuais dos recursos humanos (Anexo 1 e 2).

1.4.1 Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa profissional é constituída por: (anexo 1)

Quadro 8 -Equipa técnica

Função	Nome	Idade	Naturalidade
Técnico Principal:	Luís Sénica	46 Anos	Sesimbra
Técnico Adjunto:	Nuno Ferrão	33 Anos	Anadia
Técnico Adjunto:	Paulo Almeida	42 Anos	Parede

1.4.2 Plantel

O plantel da equipa de Hóquei em Patins sénior do Benfica, é constituído por: (anexo 2)

Tabela 1- Equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica

Nº	Nome	Posição	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	País	Interna.*	Épocas no clube
1	Pedro Henriques	G. Redes	20	187	80	Portugal	0	5
10	Ricardo Silva	G. Redes	27	174	86	Portugal	34	1
2	Valter Neves	Defesa	27	169	73	Portugal	93	6
3	Ricardo Pereira	Avançado	32	170	76	Portugal	115	9
4	Diogo Rafael	Universal	21	171	78	Portugal	36	6
5	Cacau	Avançado	30	180	75	Brasil	65	0
6	Tuco	Defesa	30	179	89	Argentina	45	0
7	Tiago Rafael	Defesa	27	175	82	Portugal	47	2
8	Caio	Avançado	28	183	82	Portugal	71	1
9	João Rodrigues	Universal	20	185	86	Portugal	33	1
44	Luís Viana	Avançado	34	175	75	Portugal	60	0

De forma a analisar os dados dos atletas estatisticamente, recorreremos à Tabela 1 e Tabela 2. O plantel apresenta uma média de idades de 26.09, que consideramos ser uma média dentro dos padrões normais de uma equipa de alta competição. Do qual destacamos uma variação das idades entre os 20 e os 34, que nos permite realizar um trabalho a médio prazo sem necessidade de grandes alterações.

Ao analisarmos o número de épocas no clube, verificamos que existem dois grupos, um grupo com cinco atletas que ingressaram no clube à dois ou mais anos e seis jogadores contratados no ano passado ou na presente época.

Isto significa que é uma equipa que tem vindo a sofrer algumas alterações e estando num processo de consolidação dentro do clube.

Tabela 2 - Dados estatísticos do plantel

Média de Idade	26.09
Jogadores com idade superior a 30 anos	4
Jogadores com idade inferior a 23 anos	2
Jogadores estrangeiros	2

Todos os atletas são internacionais pelas suas selecções, Portugal, Argentina e Brasil, à excepção de um Guarda-Redes. O número de internacionalizações que apresentam denota enorme assiduidade nas respectivas selecções, com particular destaque para os atletas portugueses com presenças nos vários escalões.

1.4.3 Quadro Competitivo

Na presente temporada a equipa competirá em 4 provas, 3 a nível nacional e 1 a nível internacional. (Quadro 9)


Quadro 9 - Quadro Competitivo

Prova	Período	Tipo	Número de Jogos
Supertaça	25-09-2010	Final	1
Nacional 1ª Divisão	02-11 a 04-06	Campeonato	30
Taça de Portugal	12-03 a 19-06	Eliminatórias	5
Taça CERS	20-01 a 08-05	Eliminatórias	6

Ao participar nesta competições e chegando à final da Taça de Portugal e Taça CERS, a equipa realizará um total de 42 jogos, durante um período de nove meses, tal como se encontram distribuídos no Quadro 10.

Todas as competições decorrem durante este período, de tal forma que do ponto de vista do planeamento e organização do processo de treino é importante ter em conta a sequência cronológica dos jogos (Figura 11) e o grau de dificuldade dos adversários. (Figura 12)

Quadro 10 - Planeamento Anual (Competições)



PLANEAMENTO ANUAL 2010 - 2011

AGOSTO							SETEMBRO							OUTUBRO							
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	
						1			1	2	3	4 Tigres de Almeirim	5					1	2 1 J Viana f	3	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5 Republica	6	7	8	9 2 J Candelária c	10	
9	10	11	12	13	14	15 Assunção Maria	13	14	15 Cascais	16	17 Torneio de Viana	18 Torneio de Viana	19	11	12	13	14	15	16 3 J Espinho f	17	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25 Super Taça FC Porto	26	18	19	20	21	22	23 4 J Limianos c	24	
23 Início dos Trabalhos	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30 5 J Braga f	31	
30	31																				
NOVEMBRO							DEZEMBRO							JANEIRO							
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	
									1 Independência	2	3	4 10 J Oliveirense c	5							1 Ano Novo	2
1 Todos Santos	2	3	4	5	6 6 J Porto c	7	6	7	8 Imaculada Conceição	9	10	11 11 J Valongo f	12	3	4	5	6	7	8 13 J Cascais f	9	
8	9	10	11	12	13 7 J Gulpilhares f	14	13	14	15	16	17	18 12 J Tomar c	19	10	11	12	13	14	15 14 J Cambra c	16	
15	16	17	18	19	20 20 J Lodi + LC	21	20	21	22	23	24	25 Natal	26	17	18	19	20	21	22 18 J Lodi + LC	23	
22	23	24 8 J Física c	25	26	27 9 J Barcelos f	28	27	28	29	30	31			24	25	26 15 J Portosanto f	27	28	29	30 16 J Viana c	
29	30													31							
FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL							
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	
	1	2	3	4	5 17 J Candelária f	6		1	2	3	4	5 21 J Porto f	6					1	2 24 J Barcelos c	3	
7	8	9	10	11	12 12 18 J Espinho c	13	7	8 Carnaval	9	10	11	12 1/16 TP Gulpilhares	13	4	5	6	7	8	9 14 CERS Vila Nova f	10	
14	15	16	17	18	19 19 1/8 Lodi	20	14	15	16	17	18	19 1/8 CERS Vila Nova c	20	11	12	13 25 J Oliveirense f	14	15	16	17	
21	22	23 19 J Limianos f	24	25	26 20 J Braga c	27	21	22 22 J Gulpilhares c	23	24	25	26 23 J Física f	27	18	19	20	21	22 22 Sexta-feira Santa	23	24 Páscoa	
28							28	29	30	31				25 Liberdade	26	27	28	29	30 26 J Valongo c		
MAIO							JUNHO							JULHO							
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	
						1 Dia do Trabalhador			1	2	3	4 30 J Portosanto c	5					1	2	3	
2	3	4	5	6	7 FF Taça CERS - Física	8 FF Taça CERS - Vila Nova	6	7	8	9	10 Dia de Portugal	11 1/4 TP Candelária	12	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11 27 J Tomar f	12	13	14 1/8 TP Carvalhos	15	13	14	15	16	17	18 FF Taça Portugal	19 FF Taça Portugal	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18 Final 8 LC	19 Final 8 LC	20 Final 8 LC	21 26 J Cascais c Final 8 LC	22	20	21	22	23 23 Corpo de Deus	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28 29 J Cambra f	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	
30	31																				



**SPORT LISBOA E
BENFICA**

SEQUÊNCIA CRONOLÓGICA DE JOGOS 2010- 2011

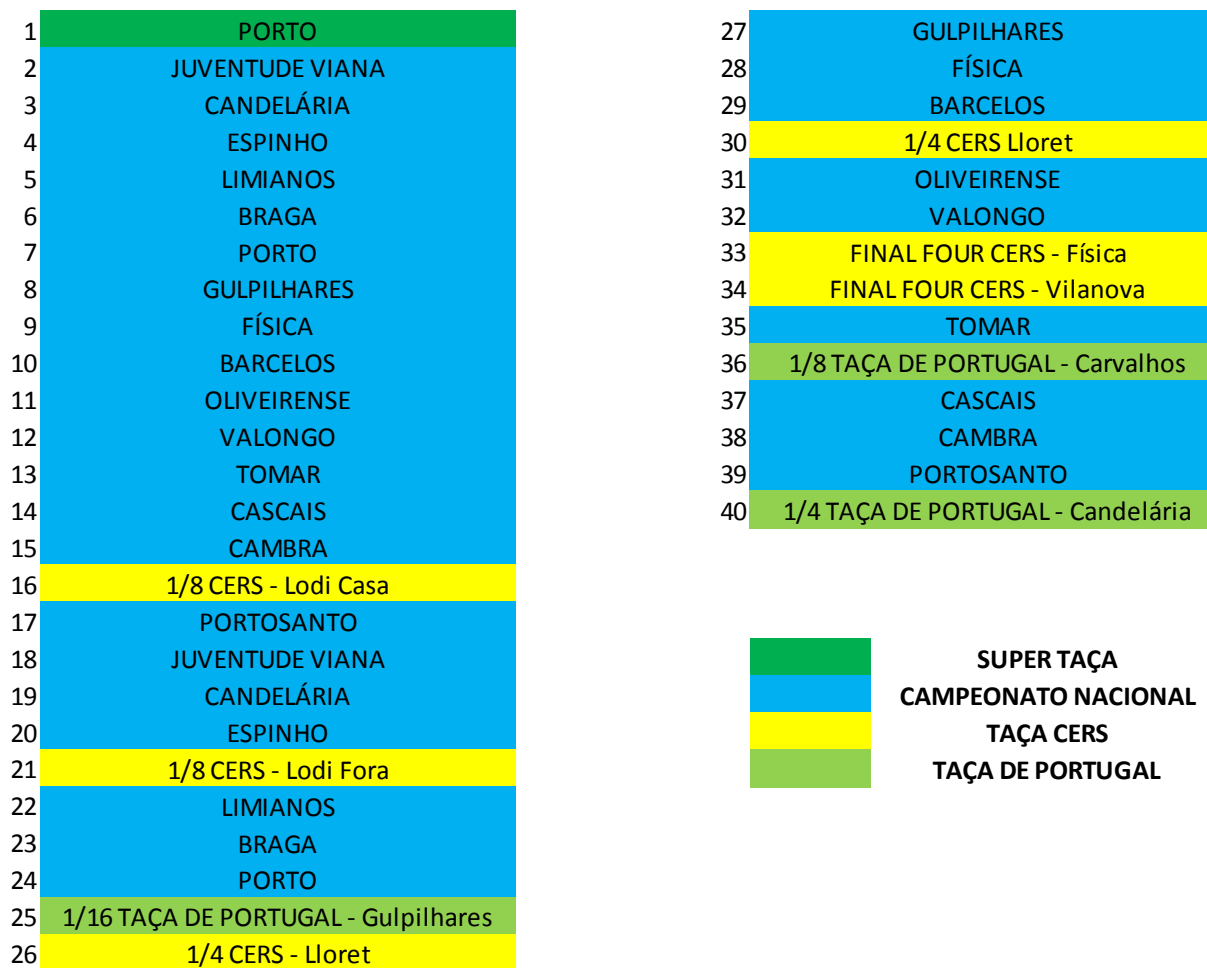


Figura 11 - Sequência cronológica de Jogos 2010-2011



SPORT LISBOA E BENFICA

GRAU DE DIFICULDADE DOS ADVERSÁRIOS

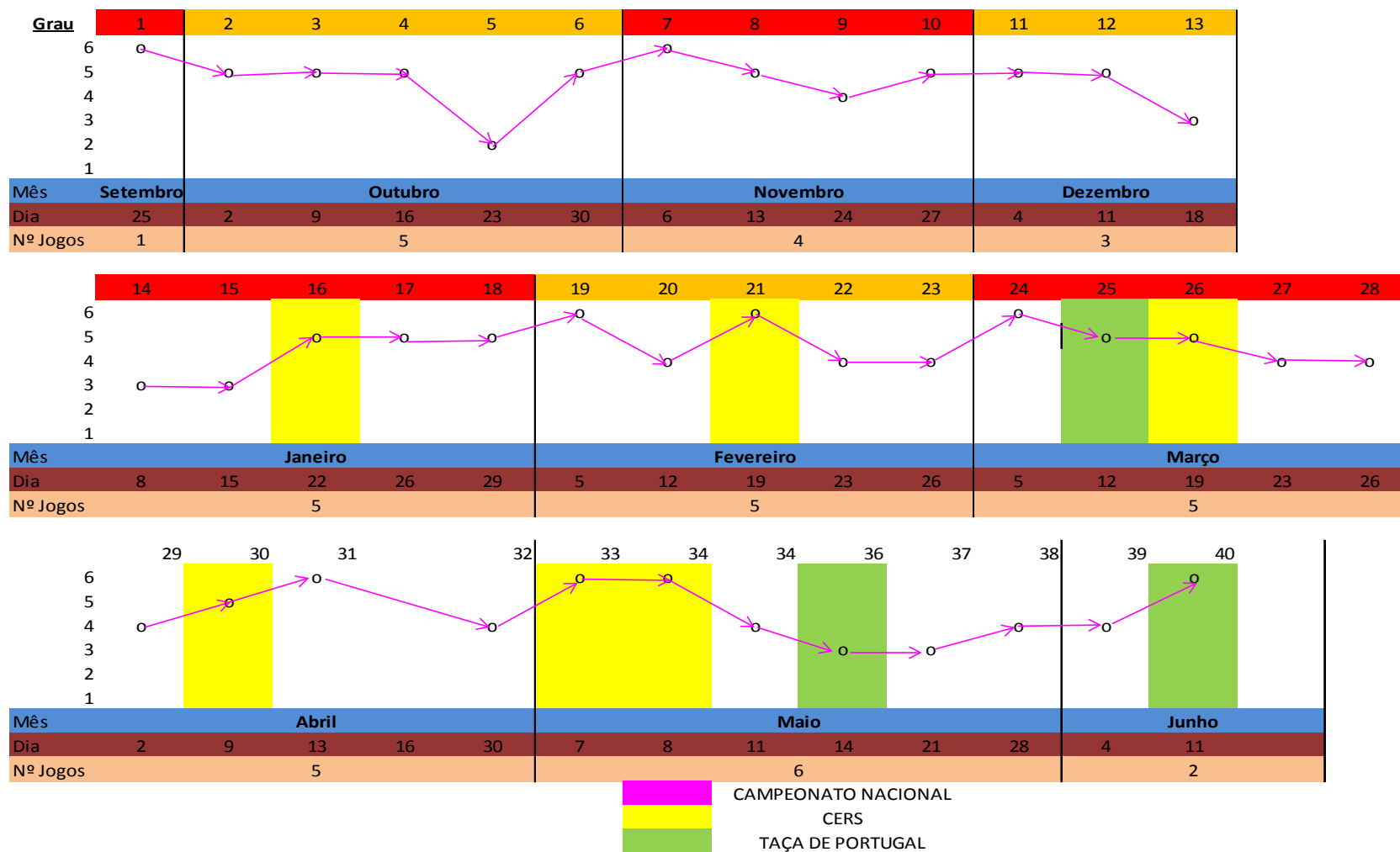


Figura 12 - Grau de dificuldade dos adversários

Quadro 11 - Calendarização de Treinos/Jogos



**Calendarização de Treinos/Jogos
2010-2011**

Mês	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho											
Dia	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção											
1	D	Q	UT 11 / UT 12	S	UT 41	F	UT 69	F	UT 97	F	UT 189	F	UT 230 / UT 231									
2	S	Q	UT 13	S	1ª J - J. de Viana (f)	T	UT 70 / UT 71	Q	UT 98	D	UT 143	Q	UT 165 / UT 166	S	24ª J - Barcelos (c)	S	UT 206 / UT 207	Q	UT 232			
3	T	Q	UT 14	D	Q	UT 72 / UT 73	S	UT 99	S	UT 117 / UT 118	Q	UT 144	Q	UT 167	D	T	UT 208	S	UT 233			
4	Q	S	Jogo 1 - Almeirim	S	UT 42 / UT 43	Q	UT 74	S	10ª J - Oliveirense (c)	T	UT 119	S	UT 145	S	UT 168	S	UT 190 / UT 191	Q	UT 209 / UT 210	S	30ª J - Portosanto (c)	
5	Q	D	Folga	F	UT 44	S	UT 75	D	UT 120 / UT 121	S	7ª J - Candelária (f)	S	21ª J - Porto (f)	T	Q	UT 211	D					
6	S	S	UT 15 / UT 16	Q	UT 45 / UT 46	S	6ª J - Porto (c)	S	UT 100 / UT 101	Q	UT 122	D		D	Q	UT 192 / UT 193	S	UT 212	S	UT 234 / UT 235		
7	S	T	UT 17	Q	UT 47	D		T	UT 102 / UT 103	S	UT 123	S	UT 146 / UT 147	F	Q	UT 194	S	FF CERS- Física (f)	T			
8	D	Q	UT 18 / UT 19	S	UT 48	S	UT 76 / UT 77	F		S	13ª J - Cascais (f)	T		F	UT 169	S	UT 195	D	FF CERS- (f)	Q	UT 236 / UT 237	
9	S	Q	UT 20	S	2ª J - Candelária (c)	T	UT 78	Q	UT 104	D		Q	UT 148 / UT 149	Q	UT 170 / UT 171	S	1/4 CERS-Lloret (f)	S	UT 213	Q	UT 238	
10	T	S	UT 21 / UT 22	D		Q	UT 79 / UT 80	S	UT 105	S	UT 124 / UT 125	Q	UT 150	Q	UT 172	D	T	UT 214	F	UT 239		
11	Q	D	Folga	S	UT 49 / UT 50	Q	UT 81	S	11ª J - Valongo (f)	T	UT 126	S	UT 151	S	UT 173	S	UT 196	Q	27ª J - Tomar (f)	S	1/4 TP-Candelária (c)	
12	Q	D	Folga	T	UT 51	S	UT 82	D	Q	UT 127 / UT 128	S	18ª J - Espinho (c)	S	1/16 TP-Gulpihares (f)	T	UT 197	Q		D			
13	S	S	UT 23 / UT 24	Q	UT 52 / UT 53	S	7ª J - Gulpihares (f)	S	UT 106 / UT 107	Q	UT 129	D		D	Q	25ª J - Oliveirense (f)	S	UT 215	S			
14	F	T	UT 25	Q	UT 54	D		T	UT 108	S	UT 130	S	UT 152 / UT 153	S	UT 174 / UT 175	Q		S	1/8 TP-Carvalhos (f)	T		
15	F	Q	UT 26 / UT 27	S	UT 55	S	UT 83 / UT 84	Q		S	14ª J - Cambra (c)	T	UT 154	T	UT 176	S		D		Q	UT 240	
16	S	Q	UT 28	S	3ª J - Espinho (f)	T	UT 85	Q	UT 109	D		Q	UT 155 / UT 156	Q	UT 177 / UT 178	S		S	UT 216 / UT 217	Q		
17	T	S	Jogo 2 - Portosanto	D		Q	UT 86 / UT 87	S	UT 110	S	UT 131 / UT 132	Q	UT 157	Q	UT 179	D	T		S			
18	Q	S	Jogo 3 - Juv. Viana	S	UT 56 / UT 57	Q	UT 88	S	12ª J - Tomar (c)	T	UT 133	S		S	UT 180	S	UT 198	Q	UT 218 / UT 219	S		
19	Q	D		T		S		D		Q	UT 134 / UT 135	S	UT 158 1/8 CERS-Lodi	S	1/4 CERS-Lloret (c)	T	UT 199	Q	UT 220	D		
20	S	S	UT 29 / UT 30	Q	UT 58 / UT 59	S		S		Q	UT 136	D		D		Q	UT 200	S	UT 221	S		
21	S	T	UT 31	Q	UT 60	D		T		S	UT 137	S		S	UT 181	Q		S	28ª J - Cascais (c)	T		
22	D	Q	UT 32 / UT 33	S	UT 61	S	UT 89 / UT 90	Q		S	1/8 CERS-Lodi (c)	T	UT 159	T	22ª J - Gulpihares (c)	F		D		Q		
23	S	Apré / TF	Q	UT 34	S	4ª J - Limianos (c)	T	UT 91	Q		D		Q	160 19ª J - Limianos	Q		S		S	UT 222 / UT 223	F	
24	T	TF / UT1	S	UT 35	D		Q	8ª J - Física (c)	S		S	UT 138	Q		Q	UT 182	F		T		S	
25	Q	UT2 / UT3	S	UT 35A	S	UT 62 / UT 63	Q	UT 92	S		T	UT 139	S	UT 161	S	UT 183	F		Q	UT 224 / UT 225	S	
26	Q	UT4 / UT5	D	Jogo 4 - Porto	T	UT 64	S	UT 93	D		Q	15ª J - Portosanto (f)	S	20ª J - Braga (c)	S	23ª J - Física (f)	T	UT 201 / UT 202	Q	UT 226	D	
27	S	UT 6	S		Q	UT 65 / UT 66	S	9ª J - Barcelos (f)	S	UT 111	Q		D		D		Q	UT 203 / UT 204	S	UT 227	S	
28	S	Folga	T	UT 36 / UT 37	Q	UT 67	D		T	UT 112 / UT 113	S	UT 140	S	UT 162 / UT 163	S	UT 184 / UT 185	Q	UT 205	S	29ª J - Cambra (f)	T	
29	D	Folga	Q	UT 38	S	UT 68	S	UT 94 / UT 95	Q	UT 114 / UT 115	S	UT 141		T		S		D		Q		
30	S	UT 7 / UT 8	Q	UT 39 / UT 40	S	5ª J - Braga (f)	T	UT 96	Q	UT 116	D	16ª J - J. de Viana (c)			Q	UT 186 / UT 187	S	26ª J - Valongo (c)	S	UT 228 / UT 229	Q	
31	T	UT 9 / UT 10	D		S			Q						Q	UT 188			T				

Jogos Particulares/torneios Super - Taça Campeonato Taça CERS Taça de Portugal

UT - Unidade de Treino

1.4.4 Periodização Anual

Com base nos conhecimentos adquiridos durante a formação académica e a experiência no terreno a este nível competitivo.

O nosso planeamento encontra-se dividido em 2 períodos (Preparatório e Competitivo), que por sua vez se subdivide em 7 Mesociclos, partindo da Calendarização, Sequência Cronológica e Grau de Dificuldade dos Jogos.

Esta decisão prende-se com o facto de a este nível competitivo os resultados imediatos serem o principal factor de orientação do processo de treino.

A planificação foi efectuada através da definição dos objectivos específicos para cada mesociclo e ajustada em cada microciclo.

Tal como Sabaté (2009) refere da sua experiência, a contínua sucessão de jogos durante um longo período de tempo (dez meses), juntamente com outro tipo de condicionantes, tais como lesões, castigos ou trabalhos de selecções. Condiciona o planeamento da temporada, desembocando na ideia de que, a programação não deve ir mais além do que o objectivo imediato ou o objectivo mais importante para um determinado momento.

Quadro 12- Periodização Anual

Periodização Anual																																																						
Períodos	Preparatório							Competitivo																																														
	1º período		2º Período			3º período			4º período			5º Período			6º Período			7º Período																																				
Mesociclos	Meso 1		Meso 2			Meso 3			Meso 4			Meso 5			Meso 6			Meso 7																																				
Nº de Jogos	4		6			6			3			8			7			9																																				
Nº Unidades de Treino	36		40			35			27			31			29			42																																				
Nº Dias de Descanso	7		7			9			13			11			13			18																																				
Paragens	0		0			0			0			0			0			0																																				
Microciclos	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42												
Semanas	23/08 29/08	30/08 05/09	06/09 12/09	13/09 19/09	20/09 26/09	27/09 03/10	04/10 10/10	11/10 17/10	18/10 24/10	25/10 31/10	01/11 07/11	08/11 14/11	15/11 21/11	22/11 28/11	29/11 05/12	06/12 12/12	13/12 19/12	20/12 26/12	27/12 02/01	03/01 09/01	10/01 16/01	17/01 23/01	24/01 30/01	31/01 06/02	07/02 13/02	14/02 20/02	21/02 27/02	28/02 06/03	07/03 13/03	14/03 20/03	21/03 27/03	28/03 03/04	04/04 10/04	11/04 17/04	18/04 24/04	25/04 01/05	02/05 08/05	09/05 15/05	16/05 22/05	23/05 29/05	30/05 05/06	06/06												
Tipo de Microciclo	C3	C4	C4	C5	C4	C3	C3	C3	CP3	CP3	CP3	CP3	CP1	CP4	CP3	CP3	A3	R1	C4	CP3	CP3	CP3	CP4	CP3	CP3	CP3	CP4	CP3	CP3	CP3	CP4	CP3	CP3	CP3	CP4	CP3	CP3	CP3	R2	CP3	CP4	CP4	CP3	CP3	CP3	CP3								
Capacidades Condicionais																																																						
Capacidade Aeróbia (CA)																																																						
Potência Aeróbia (PA)																																																						
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																																						
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																																						
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																																						
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																																						
Força Geral (FG)																																																						
Força Dirigida (FD)																																																						
Força Especial / Competição (FE / FC)																																																						
SAQ/Velocidade																																																						
Flexibilidade (F)																																																						
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																																						
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																																						
Técnico/Tático (TT)																																																						
Trabalho Powerplay																																																						
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																																						
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																																						
Jogo Formal (JF)																																																						
Situações Especiais (SE)																																																						
Jogo Treino		1		2																																																		
Jogo Oficial																																																						
Treino Regenerativo (TR)																																																						
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																																						
Meios Coadjuvantes do Treino																																																						
Testes físicos																																																						
Preparação Tática (PT)																																																						
Reunião de Grupo (RG)																																																						
Crioterapia		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C				
Massagens																																																						
Piscina																																																						
Rolos	R	R	R	R	R	R	R	R			R	R	R	R							R	R	R																															
Nº de Jogos	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Nº Unidades de Treino	6	8	8	6	8	6	7	7	6	7	7	7	6	5	6	6	5	6	7	7	7	4	4	6	7	3	7	5	7	3	6	6	2	3	5	7	3	6	6	2	3	5	7	3	6	6	6	6	6					
Nº Dias de Descanso	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	7	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	4	4	3	0	2	2	2	2	3				

Quadro 13 - Objectivos Específicos

Período	Mesociclo	Número de Microciclos	Objectivos
Preparatório	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Desenvolvimento das competências Técnico-Tácticas; • Desenvolvimento das capacidades motoras (gerais) e coordenativas; • Sociabilização e consolidação do espírito de grupo.
Competitivo	2	6	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento e consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Tácticas; • Ajustamento das capacidades motoras e coordenativas às exigências competitivas; • Consolidação do grupo, integração de novos elementos, desenvolvimento do controlo emocional em competição.
	3	6	<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Tácticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	4	5	<ul style="list-style-type: none"> • Reajustamento e desenvolvimento do Sistema/Modelo de Jogo; • Aperfeiçoamento das competências Técnico-Tácticas; • Ajustamento e melhoria das capacidades motoras e coordenativas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	5	6	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Tácticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	6	6	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Tácticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	7	10	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Tácticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.

Quadro 14 - Periodização do Mesociclo 1

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 1

Microciclos	Mesociclo 1																																									
	1						2						3						4						5																	
Unidades de Treino	TF	TF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	JO1	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	JO2	JO3	29	30	31	32	33	34	35	35A	ST
Impacto	1	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	5	4	2	4	2	1	1	5							
Local	S	P	P	P/G	P	P/G	P	P/G	G	P	P	P	G	P	P	G	P	G	P	P	G	P	P	G	P	G	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P						
Capacidades Condicionais																																										
Capacidade Aeróbia (CA)																																										
Potência Aeróbia (PA)																																										
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																										
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																										
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																										
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																										
Força Geral (FG)																																										
Força Dirigida (FD)																																										
Força Especial / Competição (FE / FC)																																										
SAQ/Velocidade																																										
Flexibilidade (F)																																										
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																										
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																										
Técnicas/Tácticas																																										
Técnico/Táctico (TT)																																										
Trabalho Powerplay																																										
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																										
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																										
Jogo Formal (JF)																																										
Situações Especiais (SE)																																										
Jogos																																										
Jogo Treino																																										
Jogo Oficial																																										
Treinos																																										
Treino Regenerativo (TR)																																										
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																										
Meios Coadjuvantes do Treino																																										
Preparação Táctica (PT)																																										
Reunião de Grupo (RG)																																										
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																										

Quadro 15 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 1

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Preparatório	1	1	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação antropométrica e Condição Física; • Melhoria da Capacidade e Potência aeróbia, Força Geral; • Sistema 3:1, 2:2, acções tácticas individual e grupal Z2; • Tática Defensiva (individual, grupal e colectiva) de 1º e 2º linha; • Fomento do espírito de grupo e conhecimento dos novos elementos.
		2	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Capacidade e Potência aeróbia; Desenvolvimento da Força Geral - Força Máxima; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, Powerplay 4x3; • Avaliação dos aspectos tácticos do Sistema 3:1 e 2:2 em situação competitiva, introduzidos até ao momento; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo.
		3	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Capacidade Anaeróbia Láctica; Desenvolvimento da Força Geral - Força Máxima; • Tática Colectiva ofensiva; • Contra-ataque 1x0, 2x1, 2x1 e 3x2; • Defesa e ataque do Powerplay; • Avaliação dos aspectos tácticos do Sistema 3:1 e 2:2 em situação competitiva, introduzidos até ao momento.
		4	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Capacidade Anaeróbia Láctica; Desenvolvimento da Força Geral - Força Máxima; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Situações especiais (LD, Penalti e Livre de canto inferior); • Contra-ataque 1x0, 2x1, 2x1 e 3x2; • Avaliação dos aspectos tácticos do Sistema 3:1 e 2:2 em situação competitiva, introduzidos até ao momento.
		5	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Potência Anaeróbia Láctica; Desenvolvimento da Força Dirigida; Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo da Supertaça.

Quadro 17 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 2

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	2	6	<ul style="list-style-type: none"> • Manutenção da Capacidade Aeróbia; Melhoria Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		7	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Potência Aeróbia; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		8	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Potência aeróbia; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		9	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		10	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Potência Aeróbia; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.

		11	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia láctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação;• Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5;• Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2;• Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo;• Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
--	--	----	--

Quadro 18 - Periodização do Mesociclo 3

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 3

Microciclos	12												13					14					15					16					17											
Unidades de Treino	76	77	78	79	80	81	82	CN7	83	84	85	86	87	88	89	90	91	CN8	92	93	CN9	94	95	96	97	98	99	CN10	100	101	102	103	104	105	CN11	106	107	108	109	110	CN12			
	08-Nov	08-Nov	09-Nov	10-Nov	10-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov	15-Nov	16-Nov	17-Nov	17-Nov	18-Nov	22-Nov	22-Nov	23-Nov	24-Nov	25-Nov	26-Nov	27-Nov	29-Nov	29-Nov	30-Nov	01-Dez	02-Dez	03-Dez	04-Dez	06-Dez	06-Dez	07-Dez	07-Dez	09-Dez	10-Dez	11-Dez	13-Dez	13-Dez	14-Dez	16-Dez	17-Dez	18-Dez			
Impacto	3		3	4		3	2	5	3		3	4		4	3		2	5	2	2	5	3	3	3	3	2	5	3		3	3	2	5	3		3	3	3	2	5				
Local	G	P	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	G	P	P	P	P	P	P	G	P	P	P	P	P	P	G	P	P	P	P	P	G	P	P	P	P	P				
Capacidades Condicionais																																												
Capacidade Aeróbia (CA)																																												
Potência Aeróbia (PA)																																												
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																												
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																												
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																												
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																												
Força Geral (FG)																																												
Força Dirigida (FD)																																												
Força Especial / Competição (FE / FC)																																												
SAQ/Velocidade																																												
Flexibilidade (F)																																												
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																												
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																												
Técnico/Tático (TT)																																												
Técnico/Tático (TT)																																												
Trabalho Powerplay																																												
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																												
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																												
Jogo Formal (JF)																																												
Situações Especiais (SE)																																												
Jogo Treino																																												
Jogo Treino																																												
Jogo Oficial																																												
Treino Regenerativo (TR)																																												
Treino Regenerativo (TR)																																												
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																												
Meios Coadjuvantes do Treino																																												
Preparação Tática (PT)																																												
Reunião de Grupo (RG)																																												
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																												

Quadro 19 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 3

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	3	12	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento dos níveis de motivação • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		13	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4; Z7 e Z5; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento dos níveis deconcentação no caso das faltas de equipa
		14	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4; Z7 e Z5 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		15	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4 e Z5 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		16	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

		17	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo.• Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4e Z7• Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1 e 3x2• Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo• Preparação do sistema tático para o jogo do Nacional
--	--	----	--

Quadro 20 - Periodização do Mesociclo 4

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 4

Microciclos	18							19					20					21					22														
Unidades de Treino								111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	CN13	124	125	126	127	128	129	130	CN14	131	132	133	134	135	136	137	C1/8
Impacto								3	4	4		3		3		3	4	3	2	5	3	3	4	3	2	5		3	3	4	3	2	5				
Local								P	P	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P			
Capacidades Condicionais																																					
Capacidade Aeróbia (CA)																																					
Potência Aeróbia (PA)																																					
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																					
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																					
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																					
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																					
Força Geral (FG)																																					
Força Dirigida (FD)																																					
Força Especial / Competição (FE / FC)																																					
SAQ/Velocidade																																					
Flexibilidade (F)																																					
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																					
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																					
Plano de Trabalho do Natal																																					
Técnico/Tático (TT)																																					
Trabalho Powerplay																																					
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																					
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																					
Jogo Formal (JF)																																					
Situações Especiais (SE)																																					
Jogo Treino																																					
Jogo Oficial																																					
Treino Regenerativo (TR)																																					
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																					
Meios Coadjuvantes do Treino																																					
Preparação Tática (PT)																																					
Reunião de Grupo (RG)																																					
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																					

Quadro 21 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 4

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	4	18	<ul style="list-style-type: none"> • Semana de Férias de Natal - Plano trabalho de Natal • Trabalho regenerativo, Manutenção da capacidade aeróbia. • Manutenção da Força Geral e Dirigida
		19	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Potência Aeróbia, Desenvolvimento da Força específica (Bolas de petanca) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Fortalecimento do espírito de equipa.
		20	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		21	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		22	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS

Quadro 22 - Periodização do Mesociclo 5

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 5

Microciclos	23					24					25					26					27					28															
	138	139	CN15	140	141	CN16	142	143	144	145	CN17	146	147	148	149	150	151	CN18	152	153	154	155	156	157	158	C 1/	159	160	CN19	161	CN20	162	163	164	165	166	167	168	CN21		
Unidades de Treino																																									
Impacto	2	2	5	3	2	5	3	4	3	2	5	3	4	3	2	5	3	5	3	3	4	3	4	3	5	2	5	5	2	5	3	3	3	4	3	2	5				
Local	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	G	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	P	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P			
Capacidades Condicionais																																									
Capacidade Aeróbia (CA)																																									
Potência Aeróbia (PA)																																									
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																									
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																									
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																									
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																									
Força Geral (FG)																																									
Força Dirigida (FD)																																									
Força Especial / Competição (FE / FC)																																									
SAQ/Velocidade																																									
Flexibilidade (F)																																									
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																									
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																									
Técnico/Tático (TT)																																									
Trabalho Powerplay																																									
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																									
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																									
Jogo Formal (JF)																																									
Situações Especiais (SE)																																									
Jogo Treino																																									
Jogo Oficial																																									
Treino Regenerativo (TR)																																									
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																									
Meios Coadjuvantes do Treino																																									
Preparação Tática (PT)																																									
Reunião de Grupo (RG)																																									
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																									

Quadro 23 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 5

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	5	23	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		24	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da Capacidade anaeróbia e da potência anaeróbia aláctica • Sistema2:2, Tática grupal na Z2 e Z4; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		25	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2 e Z4; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		26	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS
		27	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		28	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

Quadro 24 - Periodização do Mesociclo 6

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 6

Microciclos	29					30					31					32					33					34										
	169	170	171	172	173	P 1/1	174	175	176	177	178	179	180	C 1/1	181	CN22	182	183	CN23	184	185	186	187	188	189	CN24	190	191	192	193	194	195	C 1/1	196	197	CN25
Unidades de Treino	08-Mar	09-Mar	09-Mar	10-Mar	11-Mar	12-Mar	14-Mar	14-Mar	15-Mar	16-Mar	16-Mar	17-Mar	18-Mar	19-Mar	21-Mar	22-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar	28-Mar	28-Mar	30-Mar	30-Mar	31-Mar	01-Abr	02-Abr	04-Abr	04-Abr	06-Abr	06-Abr	07-Abr	08-Abr	09-Jan	11-Abr	12-Abr	13-Abr
Impacto	2	4		3	2	5	3		3	4		3	2	5	2	5	2	2	5	3		4	3	2	5	3		4	3	2	5	5	3	2	5	
Local	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	P	P	P	P	P	G	P	S	P	P	P	P	G	P	S	P	P	P	P	P	P	P
Capacidades Condicionais																																				
Capacidade Aeróbia (CA)																																				
Potência Aeróbia (PA)																																				
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																				
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																				
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																				
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																				
Força Geral (FG)																																				
Força Dirigida (FD)																																				
Força Especial / Competição (FE / FC)																																				
SAQ/Velocidade																																				
Flexibilidade (F)																																				
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																				
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																				
Técnico/Tático (TT)																																				
Técnico/Tático (TT)																																				
Trabalho Powerplay																																				
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																				
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																				
Jogo Formal (JF)																																				
Situações Especiais (SE)																																				
Jogo Treino																																				
Jogo Treino																																				
Jogo Oficial																																				
Treino Regenerativo (TR)																																				
Treino Regenerativo (TR)																																				
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																				
Meios Coadjuvantes do Treino																																				
Preparação Tática (PT)																																				
Reunião de Grupo (RG)																																				
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																				

Quadro 25 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 6

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	6	29	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z5 e Z4; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça de Portugal
		30	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS
		31	<ul style="list-style-type: none"> • Manutenção da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4 e Z5; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		32	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		33	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS
		34	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z5, Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

Quadro 27 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 7

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	7	35	<ul style="list-style-type: none"> • Manutenção da capacidade aeróbia; Manutenção da resistência específica • Tática Colectiva ofensiva e defensiva em situação de jogo formal • Jogo Treino com a equipa Junior
		36	<ul style="list-style-type: none"> • Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica; Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		37	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para Final Four da Taça CERS
		38	<ul style="list-style-type: none"> • Manutenção da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional e Taça de Portugal
		39	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

		40	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		41	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		42	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça de Portugal

Quadro 28 - Planeamento do Microciclo 1

Mesociclo: Meso 1

Semana: 23/08 – 29/08

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 1

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 23/08 Hora: 09:30 Apresentação</p> <p>11:00 - Avaliação antropométrica (Ricardo Pereira, João, Diogo, Pedro Henriques)</p>	<p>Dia:24/08 Hora: 10:30 – 12:00 Testes Físicos (Patins) - Aquecimento JC - Teste de Agilidade - Teste RAST</p> <p>GR: - Teste de Agilidade - Teste RAST Recuperação</p>	<p>Dia: 25/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 2 <u>Técnico táctico</u> - Aquecimento específico colectivo (Ataque 3:1, sem GR) - Tática Grupal (Quebra, paralela, Aclaramento no corredor, reentrada com aclaramento, Cruzamento na diagonal) Força geral - Máxima Adaptativa Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento e Isquiritibiais</p>	<p>Dia: 26/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 4 <u>Técnico Táctico</u> - Aquecimento (Específico individual defensivo) - Tática Grupal Defensiva - TÁC.Col. Def. (Basculação defensiva, def. sem setique) - Tactica Colectiva ofensiva (4x4 em meio campo) Força Geral - Máxima e Complementares Quadrípedes, Gémeos, (Rot.inter./exter., Deltoídes, Abdutores, Nadegueiro)</p>	<p>Dia: 27/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 6 Técnico táctico - Aquecimento (Específico individual) - Potência aeróbia (tact. Individual) - Tática Grupal (acções na Z5 e acções da Z7) - Sit. Especiais (LD) Força geral - Máxima Adaptativa Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento e Isquiritibiais</p>	Folga	Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 23/08 Hora: 17:00 Testes Físicos (Sapatilhas) - Avaliação antropométrica (Cacau, Abalos) - Teste do Vai-Vem 20 metros - Sit ups</p>	<p>Dia:24/08 Hora: 17:30-19:00 UT - 1 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Individual (Remate enrolado e batido) - Tática Grupal (aclaramento no corredor, bloqueio na Z3, passe corte no corredor, quebra) - Potência Aeróbia (4x4 em 2 balizas com Gr e + 4 balizas pequenas; 4x4 com balizas no penalti) - <u>Força Média</u></p>	<p>Dia: 25/08 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 3 - Aquecimento (Jogo Lúdico- Golo de Cabeça - bola de futsal; golo na baliza virada para a tabela) - Tática individual (condução e remate enrolado, picadinha, 1x0) - <u>Capacidade aeróbia</u> (criss-cross; 4x4 a 3 toques; - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com 2 pivots ofensivos, com permutas na zona ofensiva). - Recuperação (fitball)</p>	<p>Dia:26/08 Hora: 17:30-19:00 UT - 5 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal (MPB 3x3 numa zona com um jogador sempre dentro da zona delimitada) - Tática Grupal (Quebra, zero, sobreposição, bloqueio na Z2 com amplitude) - Jogos de alternância defesa/ataque (2x2 com 2 apoios em meio campo, 3x3 em meio campo) - Força Média</p>			

Quadro 29 - Planeamento do Microciclo 2

Mesociclo: Meso 1

Semana: 30/08 – 05/09

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 2

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 30/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 7 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquibiais, Quadrípedes e Gémeos</p> <p>60 min</p>	<p>Dia: 31/08 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 9 - Aquecimento (MPB 3x2 em cada ½ campo, 4 passes e bola para o outro lado) - Tática Grupal (Pequena diagonal, grande diagonal, pequena diagonal, com passe para CL, Z4-Z4 Z4-remate com desvio) - Jogo Formal -Força Média</p>	<p>Dia: 01/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 11 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquibiais, Quadrípedes e Gémeos</p> <p>- <u>Força Média</u> 60 min</p>		<p>Dia: 03/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 14 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquibiais, Quadrípedes e Gémeos</p> <p>- <u>Força Média</u> 60 min</p>	<p><u>Apresentação do Departamento de HP</u></p>	Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 30/08 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 8 - Aquecimento (Específico individual) - Potência Aeróbia (4x4 na 5 zonas, em meio campo; 4x3 em zona definida, sempre 1 jogador no meio) - Tática individual (condução e finalização 1x0) - Tática grupal (acção no corredor lateral) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Situações especiais (LD)</p>	<p>Dia: 31/08 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 10 - Aquecimento (Específico individual – passe e corte) - CA 2x1 (criss-cross seguido de 2x1, 2x1 simples) - Potência Aeróbia (ataque 4x4 em ½ campo seguido de 3x2; ataque 4x4em ½ campo passando a 4x3 – powerplay) - Rolos</p>	<p>Dia: 01/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 12 - Aquecimento específico colectivo (5 zonas, a 3 toques, 3 linhas de passe) - Tática grupal (Paralela, Duplo bloqueio, Zero na Z4) - Tática Grupal (Acção do CL- Passe de Z4-Z2 com aclaramento da Z4, remate com cortina da Z4, Aclaramento da Z4 com reentrada e remate) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1/3x3/1, criando situações de 2x1)</p>	<p>Dia: 02/09 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 13 - Aquecimento específico colectivo (Ataque 3:1 e 2:2 a 4 jogadores, executa as acções trabalhadas) - Capacidade aeróbia - Tática Grupal (Acção do U seguido de 1x0, 2x0 e remate no corredor, cortina com remate, duplo bloqueio) - Tática grupal (Acção da Z5 com remate à meia volta e depois dobra de passe, Acção na Z7 e Zero na Z4) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Apresentação do Plantel senior à Comunicação Social</p>	<p>Jogo Treino 18:00 Tigres de Almeirim - Benfica</p>	

Quadro 30 - Planeamento do Microciclo 3

Mesociclo: Meso 1

Semana: 06/09 – 12/09

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 3

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 06/09 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 15 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiritibiais, Quadrípedes e Gêmeos</p> <p>- Força Média 60 min</p>		<p>Dia: 08/09 Hora: 11:30 – 12:00 UT - 18 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiritibiais, Quadrípedes e Gêmeos</p> <p>- Força Média 60 min</p>		<p>Dia: 10/09 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 21 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiritibiais, Quadrípedes e Gêmeos</p> <p>- Força Média 60 min</p>	Folga	Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 06/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 16 - Treino Regenerativo (3x3+Joker a 3 toques) - Táct. Col. – Transição defesa-ataque: paralela, Quebra, Grande e pequena Diagonal, Zero coma a variantes, aclaramento no corredor, bloqueio na Z3, 3:1 passa a 2:2, duplo pivot - Táct. Individual ofensiva (passe e 2x0) - Powerplay 4x3</p>	<p>Dia: 07/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 17 - Aquecimento (Específico - Bola no pivot) - Capacidade anaeróbia láctica (Base Hoquei, powerplay 4x3) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no corredor central com 2 pivot ofensivo nos corredores laterais; 4x4 passando para 3x2 a 3 toques) - Rolos</p>	<p>Dia: 08/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 19 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar e marca ponto dentro da área) - Táctica individual (Passe/recepção e finalização 1x0) - Táctica grupal em campo reduzido (Sobreposição, 2x0, dobra de passe, aclaramento e bloqueio) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 09/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 20 - Aquecimento (Específico individual) - CA 1x0, 2x2 (Sobrecarga, Passe e corte, ataque ao par) - Capacidade anaeróbia láctica (onze 3x2, 2x2 e 2x1) - Crioterapia</p>	<p>Dia: 10/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 22 - Aquecimento (Específico individual) - Jogo Formal (2X25', Intervalo 5') - Força Média</p>		

Quadro 31 - Planeamento do Microciclo 4

Mesociclo: Meso 1

Semana: 13/09 – 19/09

Tipo de Microciclo: Carga 5

Microciclo: 4

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 13/09 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 23 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiritibiais, Quadrípedes e Gêmeos 60 min</p>		<p>Dia: 15/09 Hora: 11:00 – 12:00 UT - 26 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio</p> <p>Peit., Dor., Bic., Tric., Aga., Isqui., Quadri. e Gêmeos 60 min João, Diogo e Ricardo Pereira – Elect. E P. esforço</p>	<p>Pedro Henriques, Abalos e Cacau, – Electrocardiograma e prova de esforço</p>			
Tarde / Noite	<p>Dia: 13/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 24 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Grupal (Acção na Z7 com bloqueio na Z3, Passe alto; zero na Z4; Acção na Z4-Z9 - Capacidade anaeróbia láctica (2x2 passa para 2x1) - Jogos de alternância defesa/ataque(3x3 com baliza a ½ campo) - Força média</p>	<p>Dia: 14/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 25 - Aquecimento (MPB 3x3+2 pivots (GR) a 2 toques; colectivo 3:1) - Tática grupal (Reentrada na Z2; "L" na Z2) - CA 2x2 (P. e corte; reentrada; ataque ao par); 3x2 (Sinal ao 2º poste) - J. Alter. def/ata(2x2+ pivots nos cor. Lat. das 2 que.; baliza ½ campo) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 passa a 2x1) - Sit. Especiais (livre de canto inferior) - Rolos</p>	<p>Dia: 15/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 27 - Aquecimento (Apanhada com a bola de ténis, jogo dos abraços) - Jogo Formal (2X15', Intervalo 5') Atletas da selecção Vs os que iniciaram a época - Regenerativo para os atletas da selecção (Patinagem - 10min) - Força Média - Reunião de integração dos jogadores que estiveram na Selecção Nacional</p>	<p>Dia: 16/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 28 - Aquecimento específico colectivo (Basculação defensiva a 4) - CA 2x2 (Parte e corte, Passe com reentrada seguido de remate de ½ distância e finalização na Z8; ataque ao par) - CA3x2 (Sinal para opasse ao 2º poste; sobreposição; sobrecarga) - Tática colectiva ofensiva (Ataque 4x4 seguido de transição 4x0) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Torneio de Viana Benfica-Portosanto Apuramento 20:30</p>	<p>Torneio de Viana Benfica – Juventude de Viana Final 22:00</p>	

Quadro 32 - Planeamento do Microciclo 5

Mesociclo: Meso 1

Semana: 20/09 – 26/09

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 5

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 20/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino Regenerativo (Jogo Lúdico – Bola no Ar) - Força Dirigida (Contacto; Deslocamento; Arranque/Travagem; Remate) - Força Média <p>- Capacidade aeróbia para os atletas de Selecção</p>		<p>Dia: 22/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 32</p> <p>Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade)</p> <p>- Força Média</p>		<p>Dia: 24/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 35</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Táctica Grupal com finalização 2x0) - Capacidade Anaeróbia aláctica (Ca 2x2; marcação de falta na zona defensiva) - Jogo Formal 		
Tarde / Noite	<p>Dia: 20/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento específico colectivo (4x4 em ½ campo) - Táctica Grupal (Acção na Z7 com bloqueio na Z3; Acção na Z7 e passe na Z7) - Táctica Grupal (Acção Z4-Z5, com cortina e remate, com dobra de passe e remate) - Táctica Grupal (Cruzamento da diagonal Z2-Z4) - Jogo Formal 	<p>Dia: 21/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento específico colectivo (Passe/Recepção nas 5 zonas com 3 linhas de passe) - Potência anaeróbia láctica (CA 2x0 com recuperação defensiva de quem ataca; CA 2x1 seguido de 2x2) - Situações especiais (Livre de canto inferior) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 passa a 3x2) - Jogo formal - Rolos 	<p>Dia: 22/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 33</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento específico colectivo Ataque 3:1 - Zero com tomada de decisão (Diagonal com o pivot, Paralela, Bloqueio, Passe para o corredor da bola); Quebra com bloqueio do jogador da Z5. - Táctica Colectiva (Cruza. da diagonal Z2-Z4) - Táct. Col. Ofe. (Transição Def/Ata com situação de 4x4+GR) - Jogo Formal - Situações Especiais (LD e Penaltis) 	<p>Dia: 23/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 34</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento (Específico individual) - Potência anaeróbia láctica (CA 3x2 seguido de 2x1) - CA (3x2 seguido de 2x2; 2x2; Criss-cross a 4 seguido de 2x2) - Táctica colectiva ofensiva (4x4+Gr em ½ campo) - Força Média - Crioterapia 	<p>Dia: 25/09 Hora: 18:00 – 19:00 UT - 35A</p> <p>Treino de Adaptação à pista Pavilhão de Coimbra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptação à pista - Aquecimento (Golo no ar) - Táctica colectiva ofensiva (Ataque 4x4 seguido de transição 4x0) - Powerplay 4x3 	<p>Dia: 26/09 Hora: 16:00</p> <p>Supertaça Pavilhão Multidesportos de Coimbra</p> <p>Benfica – Porto</p>	

Quadro 33 - Planeamento do Microciclo 6

Mesociclo: Meso 2

Semana: 27/09 – 03-10

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 6

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Folga	Dia: 28/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 36 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal – MPB (3 Grupos de 3, 6x3 em meio campo) - Capacidade Aeróbia (4x4+Joker a campo inteiro a 3 toques)	Dia: 29/09 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 38 - Aquecimento (Específico - MPB 2 equi. de 3 em duas zonas e 2 def. no meio; Estrela a 2 bolas) - CA 2x2 (Reentrada; passe e cprte pelo meio; Sim. remate e passe ao 2º poste; Ataque ao par) - Tática Grupal (Sobreposição na Z2) - Tática colectiva ofensiva (4x4+Gr em ½ campo, 3 ataques) Treino em Paço D' Arcos	Dia: 30/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 39 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média			Folga
Tarde / Noite	Folga	Dia: 28/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 37 - Aquecimento (Específico individual) - Tática individual (Condução e finalização) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no CC com pivot ofensivo no CL Direito) - Tática colectiva ofensiva (Ataque 4x4 passando para 4x3) - Sit. Esp. (LD e Penaltis) - Jogo formal - Rolos - Conversa acerca da Supertaca e do momento.		Dia: 30/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 40 - Aquecimento (Específico a grupos de 3) - Tática grupal (Quebra; Paralela; Grande diagonal; Zero com amplitude, diagonal no bloqueio, reentrada no corredor; aclaramento no corredor lateral do Z4) - Capacidade Anaeróbia aláctica (Cruzamento na diagonal Z2-Z2 seguido de suicídio) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 01/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 41 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (Pequena diagonal; grande diagonal; Cruzamento na diagonal Z4-Z2; 1x1) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4 em meio campo sem bola, Joker com bola, ao sinal marcação da falta na zona defensiva) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 02/10 Hora: 21:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Juventude de Viana - Benfica	

Quadro 34 - Planeamento do Microciclo 7

Mesociclo: Meso 2

Semana: 04/10- 10/10

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 7

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 04/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 42 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 05/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 44 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Grupal (Acção Z2-Z4: Aclaramento no CL, dobra de passe no CL; acção Z4-Z2: Reentrada com aclaramento, bloqueio do Z4 com condução pelo CL, Cortina Z4-Z5) - CA 2x1 - Capacidade anaeróbia láctica (J. Alt. Def/Ata - 4x4 passa para 2x1 e 3x2). - Jogo formal - Rolos - Reunião de análise do jogo do Viana</p>	<p>Dia: 06/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 45 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 04/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 43 - Aquecimento específico colectivo (Passe/Recepção nas 5 zonas com 3 linhas de passe; Tática individual - condução e finalização) - Tática Grupal (Criss-cross) - Potência aeróbia (Jogos de alternância defesa/ataque – 3x3+Joker e pivot ofensivo) - Força Média (Fitball)</p>		<p>Dia: 06/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 46 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Grupal (Sobreposição na Z2; Zero com passe para Z5, seguido de passe para a paralela; zero com permuta de corredores em Z9) - Tática colectiva ofensiva (4x0+Gr seguido de 4x4+Gr) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 07/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 47 - Aquecimento (Específico individual) - Capacidade anaeróbia aláctica (Tática grupal com CA 2x1; Tática Grupal 2x2) - Sit. Esp. (LD e Penaltis) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 08/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 48 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (Tática Individual 1x1; Tática grupal com 2x0; CA 2x2) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 09/10 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica – Candelária</p>	

Quadro 35 - Planeamento do Microciclo 8

Mesociclo: Meso 2

Semana: 11/10- 17/10

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 8

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 11/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 49 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicípede e Tricípede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 13/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 52 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 11/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 50 - Aquecimento (Específico individual – Bola no Gr dentro da área) - Tática individual (Condução, meia volta e finalização) - Tática Grupal (Passe Z2-Z4, condução e remate; Bloqueio na Z3; Passe Z2-Z4, Condução e 1x0) - Tática Grupal (Quebra, zero com permuta de corredores em Z9) - Potência aeróbia (4x4+Joker; patinagem em grupo)</p>	<p>Dia: 12/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 51 - Aquecimento (Específico MPB – 2x2 e 3x3 em ½ campo, com pivot) - Tática grupal (Sobreposição na Z2 seguido: 1º passe e assistência a Z8; 2º com condução em amplitude; Paralela com remate ou passe a Z8; Zero seguido de: 1ºpasse para o CL; 2º permuta de corredores na Z9; 3º permuta de corredores na Z9 com condução em amplitude) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1/3x3/1x1, criando situações de 2x1 e 3x2) - Jogo Formal - Rolos</p>	<p>Dia: 13/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 53 - Aquecimento (Específico individual – Realiza 1x0, 2x0 e 3x0 à ordem do nomes dados pelo treinador) - Tática Colectiva Ofensiva (Transição defesa-ataque seguido de várias acções, regressando com passe entre todos e finalização na Z8 e Z5 e apoio no ½ campo. Acções: 1º Paralela, Bloqueio para a quebra, 3º Aclaramento no corredor, 4º cruzamento na diagonal Z2-Z4, 5º zero com duplo bloqueio, 6º zero com permuta de corredores na Z9) - Jogo Formal - Reunião de análise do jogo</p>	<p>Dia: 14/10 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 54 - Aquecimento (Específico MPB –3x3+Joker (GR) em ½ campo, quem ataca e perde a bola vai defender no outro lado) - CA 2x2 (Cada grupo ataca as 2 balizas. 1º ataque ao par e faz drible ao GR, 2º bloqueio ao par e finaliza a dois jogadores, 3º reentrada, 4º corte de ruptura pela frente com remate no corredor central) - Capacidade Anaeróbia aláctica (cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Sit. Esp. (LD e Penaltis) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com 2 pivots ofensivos, com permutas na zona ofensiva. Recuperação com powerplay 4x3) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 15/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 55 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (Tática grupal com 2x0, Tática individual e grupal com remate de ½ distância) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 16/10 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Espinho - Benfica</p>	

Quadro 36 - Planeamento do Microciclo 9

Mesociclo: Meso 2

Semana: 18/10- 24/10

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 9

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 18/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 56 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 20/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 58 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 18/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 57 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA 3x2. 1º Sobremarcação com condução pelo CL, 2º Sobremarcação com condução para o CC, 3º Aberto com sinal ao 2º poste, 4º Sobremarcação com condução para o CC, com dois apoios na Z8 vindo da Z2 e Z7 - Tática grupal (criss-cross, 2x0 a partir da Z2 com finalização nas Z8) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Força Média Treino Regenerativo</p>		<p>Dia: 20/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 59 - Aquecimento (Específico individual – Estrela a 2 bolas) - Tática Grupal (1º Condução Z4-Z4, Passe para Z2, passe Z2-Z2, passe na diagonal para Z3 e finalização; 2º Passe Z4-Z7 Condução Z7-Z4, Passe para Z2, passe Z2-Z2, condução pelo CL e passe para Z5 ou Z8 para finalização) - Jogo Formal - Reunião de análise do jogo</p>	<p>Dia: 21/10 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 60 - Aquecimento específico colectivo (Realiza acções colectivas a 4 jogadores em ½ campo, outros estão a realizar MA) - Capacidade Anaeróbia aláctica (Condução e slalon com situações de 2x0 e recuperação defensiva) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2 equipas com 2 jogadores em cada ½ campo + Joker que dá superioridade numérica para as duas equipas, 2x2+Joker+2x2) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 22/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 61 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (CA 2x2; Slalom, passe e CA 2x0) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 23/10 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Limianos</p>	

Quadro 37 - Planeamento do Microciclo 10

Mesociclo: Meso 2

Semana: 25/10- 31/10

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 10

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 25/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 62 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicípede e Tricípede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 27/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 65 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 25/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 63 - Aquecimento (Específico MPB – 3 equipas, 6x3 em ½ campo) - Potência Aeróbia (Jogos de alternância defesa/ataque – 3x3 com baliza a ½ campo; Patinagem em percurso) - Trabalho regenerativo (Golo de cabeça com bola de futsal) - Força Média</p>	<p>Dia: 26/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 64 - Aquecimento específico colectivo (5 zonas, a 2 toques, 3 linhas de passe; Ataque 3:1 com GR) - Tática Colectiva ofensiva (1º paralela, 2º quebra com bloqueio, 3º Bloqueio na Z3 do pivot, 4º Acção Z4-Z7, passando pelas 4 zonas e aclaramento no corredor), 5º zero com permuta de corredores na Z9, 6º Zero para diagonal seguido de paralela, 7º Zero e duplo bloqueio, 8º cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 27/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 66 - Aquecimento (Específico MPB – 6x3 em ¼ de campo) - Tática Grupal (Acções a 2 jogadores com situação de 2x0: 1º cruzamento na diagonal Z2-Z4, 2º Reentrada no CL com aclaramento, 3º Passe Z4-Z2, reentrada no CL com aclaramento, 4º Condução Z4-Z5 com cortina e finalização, com ou sem dobra de passe) - Jogo Formal - Rolos - Reunião de análise do jogo</p>	<p>Dia: 28/10 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 67 - Aquecimento (Específico individual – grupos de 3) - Tática Grupal (Condução a partir de Z2, passe e corte pelo meio e 1x0; 2º cruzamento na diagonal Z2-Z4 e 2x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1; Transição Def/Ata e Ata/Def 2x2 passa 1x1 e 3x3 passa a 2x1, com pivot defensivo) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com apoio no CL e CC ofensivo, situação de 3x2) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 29/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 68 - Aquecimento (Apanhada com bola de ténis e coletes, golo no ar com bola de ténis e depois bola de hóquei) - Potência aeróbia aláctica (CA 2x0 e CA 2x2: Ataque ao par, Passe e corte pelo meio, Reentrada, Cruzamento pela frente o jogador sem bola) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4+GR em meio campo, Equipa que defende após ganhar a bola tentar passar uma zona definida, a equipa a atacar após perder a bola faz pressão alta) - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 30/10 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Braga - Benfica</p>	

Quadro 38 - Planeamento do Microciclo 11

Mesociclo: Meso 2

Semana: 01/11- 07/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 11

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 01/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 69 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 02/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 70 - Aquecimento específico colectivo (4 jogadores fixos, um pivot na Z5 e 4 defesas, circulação de bola e colocar a bola no pivot, defesa evita) - Tática Individual (condção, meia volta e drible) - Tática Grupal (1ª Passe/corte no CL; 2ª Corte nas costas da Z2 contrária à bola; 3ª zero com permuta de corredores na Z9) - Tática Colectiva (cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/2x2/2x1, criando situações de 2x1 e 2x2) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 03/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 72 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite		<p>Dia: 02/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 71 - Aquecimento (criss-cross a 3 com finalização Z8 e Z5, com MA) - Tática Colectiva ofensiva (Transição defesa-ataque com situação de ataque organizado, bola de saída coma ataque organizado) - Jogo formal - Rolos</p>	<p>Dia: 03/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 73 - Aquecimento específico colectivo (Zero para diagonal seguido de paralela, cruzamento na diagonal Z2-Z4, Acção Z4-Z7, passando pelas 4 zonas e aclaramento no corredor a de Z2, Acção Z4-Z7 e aclaramento no corredor de Z2; zero com permuta de corredores na Z9) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4+GR em ½ campo, Defesa após ganhar a bola faz 2x1 e 3x2) - Jogo Formal - Reunião de análise do jogo</p>	<p>Dia: 04/11 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 74 - Aquecimento específico (CA 2x1 e 2x2, para uma baliza com MA) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3: pivot defensivo:3 – passe do pivot, situação de 2x1) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 05/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 75 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal (1ª Passe/corte no CL; 2ª Corte nas costas da Z2 contrária à bola; 3ª Diagonal Z2-Z5 e 2x0) - Potência aeróbia aláctica (Condução Z1-Z2/Z5 e remate de ½ distância com cortina; passe/condução/simulação/remate; CA 3x2 sem oposição, recuperação Powerplay 4x3) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4+GR, só 1 ataque) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 06/11 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Porto</p>	

Quadro 39 - Planeamento do Microciclo 12

Mesociclo: Meso 3

Semana: 08/11- 14/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 12

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 08/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 76 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 10/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 79 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 08/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 77 - Conversa sobre o jogo do Porto - Trabalho regenerativo (4x5 a 3 toques, campo inteiro) - Jogo formal - Força Média</p>	<p>Dia: 09/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 78 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal ofensiva (Acção Z2-Z4: Aclaramento no CL; acção Z4-Z2: passe com aclaramento no CL; acção Z2-Z5: Dobra de passe com 2x0) - Powerplay 4x3 (continuo a campo inteiro) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo Formal - Rolos</p>	<p>Dia: 10/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 80 - Aquecimento (Específico MPB – colocar abola no pivot) - Tática Individual (condução e finalização) - CA (3x0 - 2x1) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 11/11 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 81 - Aquecimento Geral (Jogo de Rugby) - Capacidade anaeróbia aláctica (Powerplay-CA 2x0 e 3x2) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em meio campo seguido de 3x2) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 12/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 82 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal Ofensiva (Passe Z2-z2, bloqueio na Z2 e condução no CL; Paralela) - Potência anaeróbia aláctica (Condução com remate de ½ distância; Base Hóquei) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4 em ½ campo seguido de 2x1 e 3x2) - Jogo formal - Reunião de preparação do jogo - João fez trabalho de potência aeróbia</p>	<p>Dia: 13/11 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Gulpilhares - Benfica</p>	

Quadro 40 - Planeamento do Microciclo 13

Mesociclo: Meso 3

Semana: 15/11- 21/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 1

Microciclo: 13

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Manhã	<p>Dia: 15/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 83 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 16/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 85 - Aquecimento específico colectivo (defesa sem setique em ½ campo) - Tática individual defensiva (Enquadramento e contenção defensiva) - Tática individual ofensiva (passe, condução e finalização) - Jogo Formal - Rolos</p>	<p>Dia: 17/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 86 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>					Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 15/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 84 - Aquecimento Geral (Jogo de Rugby) e alongamento passivos - Regenerativo (MPB, 3x2 em ½ campo, tem realizar 8 passes) - Tática grupal (criss-cross a 3 com finalização na Z8 e depois na Z3) - CA 3x0 (passando pela Z7, Abertos) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com 2 pivots ofensivos, com permutas na zona ofensiva) - Conversa sobre número de faltas - Jogos de Altemância defesa/ataque (Ataque 4x4 passando para 3x2) - Força Média</p>		<p>Dia: 17/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 87 - Aquecimento (Específico – Grupo de 2 e 4 a 1 toque e 2 toques) - Tática Colectiva ofensiva (Acção Z2-Z2com duplo pivot; quebra com bloqueio na Z5; zero com passe para Z5 e sai para o lado contrário na paralela); zero com paralela) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 18/11 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 88 - Aquecimento (Específico individual – manejo de bola) - Tática grupal (Acção da Z2 com permuta dos jogadores da Z4; condução para Z7 com passe à Z8; Remate ½ distância com duplo bloqueio, depois da condução de bola pela Z2-Z7-Z4) - Jogo Formal - Situações especiais (Penaltis) - Crioterapia</p>				

Quadro 41 - Planeamento do Microciclo 14

Mesociclo: Meso 3

Semana: 22/11- 28/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 14

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 22/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 89 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 23/11 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 91 - Aquecimento específico grupal (Diagonal, Aclaramento no CL, Dobra de passe Z5-Z4 - Potência anaeróbia aláctica (Passe e corte na Z5, Cruzamento na Z5 com passe da Z7, Bloqueio na Z3 com bola na Z4, remate de ½ distância com duplo pivot) - Jogo formal - Situações especiais (LD e penaltis)</p>					Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 22/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 90 - Aquecimento específico grupal (Passe e corte nas 5 zonas, Passe e corte com finalização, Aclaramento no CL) - CA 2x1e 3x2 - Jogo formal</p>		<p>Dia: 24/11 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Física</p>	<p>Dia: 25/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 92 - Aquecimento específico individual (condução e finalização) - Regenerativo (4x4+Joker) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Crioterapia</p>	<p>Dia: 26/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 93 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (passe e recepção com finalização) - Tática Colectiva Ofensiva (grupos de 4, 2 toques, ocupação racional do espaço em ½ campo) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x0 e 2x1) - Jogo formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 27/11 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Barcelos - Benfica</p>	

Quadro 42 - Planeamento do Microciclo 15

Mesociclo: Meso 3

Semana: 29/11- 05/12

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 15

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 29/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 94 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 30/11 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 96 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Individual ofensiva (remate de vários locais) - CA 2x1 e 3x2 - Situações especiais (LD e penaltis) - Jogos de Alternância defesa/ataque (4x4 passando para 3x3 e 2x2, depois 3x3 e 4x4) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 01/12 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 97 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Corte da Z2 no corredor e na diagonal, Passe da Z2 para Z8 e corte, Grande diagonal, Paralela com triângulo ofensivo, Acção no CL, Duplo pivot - CA 3x2 (permuta dos CL) - Jogo formal - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 29/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 95 - Aquecimento específico colectivo (5x5+Joker, com balizas na área, golos dentro da área - Regenerativo - Táct. Ind. Ofensiva (Condução e Finalização) - CA 3x0 (por vagas na duas balizas, permuta dos jogadores do CL) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Força Média</p>			<p>Dia: 02/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 98 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Passe Z2-Z5 e corte pelo CL; Condução pelo CC com cruzamento do jogador no CL; Condução no CL com apoio na Z5 e Z8) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2) - CA 3x2 (Ataque 3x3, seguido de CA3x2) _ Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 03/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 99 - Aquecimento específico individual (acções de passe e corte) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x2) - Powerplay 4x3 - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 04/12 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Oliveirense</p>	

Quadro 43 - Planeamento do Microciclo 16

Mesociclo: Meso 3

Semana: 06/12- 12/12

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 16

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 06/12 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 100 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 07/12 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 102 - Aquecimento específico individual - Tática individual (Passe finalização 1x0 e 2x0) - Tática Grupal ofensiva - MPB (colocar a bola no pivot) - Tática Grupal ofensiva (2x0 na Z8) - CA 3x1; 4x0 seguido de 2x2 – ataque ao par - Tática colectiva ofensiva em meio campo (3 ataques e 3 defesas)</p>					Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 06/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 101 - Conversa de análise do Jogo da oliveirense - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Tática grupal (criss-cross a 3);- CA 3x2 (Abertos, Sobreposição, Sobrecarga) - Jogo Formal - Força Média</p>	<p>Dia: 07/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 103 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Acção Z4-Z2 contrária seguido de 1x0 e depois 2x0; Passe Z2-Z4, corte e finalização na Z5 ou Z8); Aclaramento no CL; condução Z4-Z5 com bloqueio na Z5 para remate) - Jogo formal</p>		<p>Dia: 09/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 104 - Aquecimento específico - Tact. Ind. Defensiva (saída do Bloqueio) - Tact. grupal def (saída aos bloqueios em situação 3x3) - Tática grupal ofensiva (Situação de 2x1 na Z2 e Z3 - Capacidade anaeróbia aláctica (Tact. Indi. 1x1) - Jogos de Alternância defesa/ataque (Ataque 4x4 passando para 2x1, 3x2 e 4x3 - powerplay) - Crioterapia</p>	<p>Dia: 10/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 105 - Aquecimento específico grupal - Tact. Ind. Defensiva (saída do Bloqueio) - Potência anaeróbia aláctica (Acção Z4-Z2 contrário com remate de ½ distância e 2x0) -Tática grupal ofensiva (Passe Z7-Z4-Z2, com aclaramento e condução pelo CL, Passe Z2-Z4, bloqueio na Z3) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 11/12 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Valongo - Benfica</p>	

Quadro 44 - Planeamento do Microciclo 17

Mesociclo: Meso 3

Semana: 13/12- 19/12

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 17

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 13/12 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 106 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min						Folga
Tarde / Noite	Dia: 13/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 107 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Táctica grupal (criss-cross a 3);- CA 3x2 (Abertos, Sobreposição, Sobrecarga) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no corredor central com 2 pivot ofensivo nos corredores laterais, com permutas, sempre 3x2) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 14/12 Hora: 19:00 – 20:30 UT - 108 - Aquecimento específico grupal (MPB 6x3) - Táctica Grupal ofensiva (Condução da Z2-passe-1x0; Passe e corte para o CL; 2x0 na Z8) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x1 seguido de 2x2) - CA 3x2 e 3x3 - Jogo formal - Rolos		Dia: 16/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 109 - Aquecimento específico - Táctica grupal ofensiva (Passe, condução e finalização, Acção da Z2, com aclaramento; condução no CL com bloqueio na Z3) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x0) - Táctica colectiva ofensiva em meio campo (3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 17/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 110 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táct. Grupal ofensiva (Condução e passe no CL) - Potência anaeróbia aláctica (Condução passe e finalização; CA2x0) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 18/12 Hora: 19:15 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Tomar	

Quadro 45 - Planeamento do Microciclo 18

Mesociclo: Meso 4

Semana: 20/12- 26/12

Tipo de Microciclo: Recuperação 1

Microciclo: 18

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite		Plano de trabalho de Natal	Plano de trabalho de Natal	Plano de trabalho de Natal			

Quadro 46 - Planeamento do Microciclo 19

Mesociclo: Meso 4

Semana: 27/12- 02/01

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 19

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		<p>Dia: 28/12 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 112 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Táct ind ofen (Balizas na área, Passe, Condução e finalização 1x0) - Táct grupal ofen (Balizas na área, fin 2x0 abertos, dobra de passe e diagonal) - Jogos de Alternância def/ata (3x1 - 2x0 em campo reduzido; 3x3 passa 2x1 com baliza nos cantos; 2x2 em ½ campo) - Táctica individual (remate de ½ distância)</p>	<p>Dia: 29/12 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 114 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táct. Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0 e 2x0; condução no CL e passe para Z8) - CA 2x2 (Acção de finalização seguido de CA 2x2) Táctica colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 30/12 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 116 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Táctica grupal ofensiva (Quebra, Aclaramento no CL com a bola na Z2, Acção na diagonal, com dobra de passe para 2xo e remate, passe e finalização) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no corredor central com 2 pivot ofensivo nos corredores laterais, com permutas, sempre 3x2) - Jogo Formal - Força média</p>			Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 27/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 111 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Táctica individual (condução, passe e finalização) - Táctica grupal ofensiva (Passe, condução e 2x0) - Potência aeróbia (3x3+Joker a campo inteiro; Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 em ½ campo com situações de 2x1) - Força Geral (sapatilhas)</p>	<p>Dia: 28/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 113 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Táctica Grupal ofensiva (Aclaramento do jogador da Z4, Bloqueio na Z3 do jogador da Z2; Passe, condução e finalização, Cortina na Z2; Zero com paralela, zero com desmanche do bloqueio) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo formal - Força Geral (sapatilhas)</p>	<p>Dia: 29/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 115 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - CA 3x0 (Criss-Cross a 3, sobreposição, sobecarga com entrada na Z3, com passagem pela Z7) - CA 3x2 (Ataque 3x3, seguido de CA3x2) - Jogo Formal</p>				

Quadro 47 - Planeamento do Microciclo 20

Mesociclo: Meso 4

Semana: 03/01- 09/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 20

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 03/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 117 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 05/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 120 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 03/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 118 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Quebra com finalização 1x0 e 2x0; cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Tática colectiva ofensiva (Passe e corte nas 5 zonas) - CA 3x1 (4X0 seguido de 3x1) - Jogo Formal - Força Geral (sapatilhas) - Força Média</p>	<p>Dia: 04/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 119 - Aquecimento específico individual - Tática grupal (Acção Z2-Z2; Quebra; Situação de 2x1 no CL, situação 2x1 de Z2 e Z4 contrária) - CA 2x1 - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/2x2/2x1, criando situações de 2x1) - Jogo Formal - Rolos</p>	<p>Dia: 05/01 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 121 - Aquecimento específico grupal (MPB 3 equipas, MPB) - Táct. Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0 e 2x0; Grande diagonal, Diagonal - paralela, Passe Z7-Z2-Z2, corte para o CL contrário, Passe Z4-Z2-Z2 e bloqueio na Z2) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 06/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 122 - Aquecimento específico grupal (grupo de 2) - Tática Grupal ofensiva (Passe Z4-Z2, condução e remate; Condução Z4 na diagonal; passe para Z2 e corte para Z3; Quebra; Aclaramento no CI) - Capacidade anaeróbia aláctica (Passe, condução e finalização, CA 3x0) - Powerplay (4x3, na recuperação da CAA) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 07/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 123 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA (4x0 – 2x2) - Tática grupal (auto-passe na Z7) - Potência anaeróbia aláctica (CA2x0, com autopasse na Z7 e saída para CA) - Tática Grupal ofensiva (Zero com permuta nos corredores) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 08/01 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Cascais - Benfica</p>	

Quadro 48 - Planeamento do Microciclo 21

Mesociclo: Meso 4

Semana: 10/01- 16/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 21

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 10/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 124 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 12/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 127 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 10/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 125 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva – MPB (Jogo do Piolho) - Tática Grupal Ofensiva (Criss-Cross seguido de 3x1; Passe-condução finalização; Cruzamento entre Z4e Z2) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 11/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 126 - Aquecimento específico Gupal (grupos de 3) - Tática grupal (Passe Z4-Z2-Z5,Z2 e finalização 1x0; Passe Z4-Z5-Z2; condução no CL e 2x0) - CA 2x1 (permuta de corredores), 2x0 (abertos) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/3x3/2x1, criando situações de 2x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 12/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 128 - Aquecimento específico colectivo (1/2 campo) - Tact. Colectiva ofensiva (ataque 3:1 seguido: aclaramento no CL, bloqueio na Z3, cruzamento entre Z4-Z2, bloqueio e quebra, Passe Z2-Z2, condução Z2-Z4-Z4, passe para Z2 e remate de ½ distância) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal	Dia: 13/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 129 - Aquecimento específico grupal (grupo de 2) - Tática individual ofensiva (Condução, simulação e drible ao GR) - Tática grupal ofensiva (Passe Z2-Z2, condução em amplitude com troca de CL) - Capacidade anaeróbia aláctica (Passe, condução e 2x0; CA 2x0) - Powerplay (4x3, na recuperação da CAA) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 14/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 130 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA (3x1 – Sobreposição, abertos) - Potência anaeróbia aláctica (Passe, condução e remate de ½ distância) - Explicação das noções de zona em PWP e posição básica defensiva - Jogos de Alternância def/ata (3x1 - 2x1 em campo reduzido, defesa não pode sair do círculo central) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 15/01 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Cambra	

Quadro 49 - Planeamento do Microciclo 22

Mesociclo: Meso 4

Semana: 17/01- 23/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 22

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 17/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 131 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 19/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 134 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 17/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 132 - Aquecimento específico colectivo (Ataque à zona - movimento base) - Tática grupal ofensiva – (ataque à zona) - Regenerativo (Tática grupal (criss-cross a 3, seguido de CA 3x2 - Sobreposição, Sobrecarga) - Conversa sobre o momento e atitude da equipa - Jogo Formal - Força Média	Dia: 18/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 133 - Aquecimento geral (jogo dos abraços) - CA 2x2 (Ataque ao par; ruptura) - CA 3x2 seguido de 2x1 e 2x2 (acção isolada); CA 3x2 seguido de 3x2 (contínuo) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 19/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 135 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (aclaramento no CL, cruzamento entre Z4-Z2) - CA 2x2 (Abertos e ruptura com cruzamento sobre o defesa) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) 1º sistema zonal, 2º sistema individual - Jogo Formal	Dia: 20/01 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 136 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Passe e sobreposição e sobrecarga no corredor lateral) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2) - CA 2x2 (ataque 3x2 seguido de 2x2) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 21/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 137 - Aquecimento específico individual - Tática individual (Condução seguido de 1x0) - CA 2x2 (Ruptura com cruzamento) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x2) Recuperação – tática grupal - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 22/01 Hora: 18:30 Taça CERS 1/8 Final Benfica - Lodi	

Quadro 50 - Planeamento do Microciclo 23

Mesociclo: Meso 5

Semana: 24/01- 30/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 23

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 25/01 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 139 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Passe, recepção e finalização; sobreposição na Z2) - Potência anaeróbia aláctica (Condução e 1x0) - Jogo Formal				Dia: 29/01 Hora: 11:00 – 12:00 UT - 141 - Aquecimento específico individual - Potência anaeróbia aláctica (Condução e remate de ½ distância) - Tática grupal (2x0 no CC, Permuta entre Z4-Z4 pela Z5 - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Folga
Tarde / Noite	Dia: 24/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 138 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal (criss-cross a 4, Criss-cross seguido de 3x1 a 2 toques, 4x0 seguido 3x1 sobreposição e sobrecarga) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal - Força Média		Dia: 26/01 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Portosanto - Benfica		Dia: 28/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 140 - Aquecimento específico individual - Regenerativo - Tática grupal ofensiva (Passe e corte no CC, Aclaramento no CL, Acção 2x1 entre Z2 e Z4 contrária) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 2 ataques) - Jogo Formal - Crioterapia		Dia: 30/01 Hora: 19:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica – Juventude de Viana

Quadro 51 - Planeamento do Microciclo 24

Mesociclo: Meso 5

Semana: 31/01- 06/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 24

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 01/02 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 142 - Aquecimento específico Colectivo (ataque 5x4) - Tática grupal ofensiva (Acção Z2: Sobreposição, sobrecarga, Z2-Z2 seguido de paralela, Zero) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo Formal					Folga
Tarde / Noite			Dia: 02/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 143 - Aquecimento específico Colectivo (zero com permuta de corredores em Z9, várias variantes) - Tática grupal ofensiva (Quebra, Aclaramento no corredor, Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 03/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 144 - Aquecimento específico individual - CA 2x2 (abertos com simulação, ruptura com cruzamento sobre o defesa) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1 seguido de 3x2) - CA 3x3 seguido de 2x1 e 2x2 - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 04/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 145 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Acção da Z2, diagonal - paralela, Aclaramento no CL) - Potência anaeróbia aláctica (transição defesa – ataque) - Jogo Formal - Situações especiais - Reunião de preparação do jogo	Dia: 05/02 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Candelária - Benfica	

Quadro 52 - Planeamento do Microciclo 25

Mesociclo: Meso 5

Semana: 07/02- 13/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 25

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 07/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 146 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 09/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 148 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 07/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 147 - Conversa com os jogadores acerca do jogo - Aquecimento específico individual - Regenerativo (Táctica grupal (criss-cross a 3, CA 3x0 - Sobreposição, Sobrecarga, criss-crosso a 4 seguido CA 3x1) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal - Força média		Dia: 09/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 149 - Aquecimento específico individual - Táctica grupal ofensiva (Paralela e Aclaramento no corredor com mudança de direcção na Z7; Cortina na Z3) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Jogo Formal	Dia: 10/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 150 - Aquecimento específico individual - Capacidade anaeróbia aláctica (Passe, condução e 2x0; CA 3x2) Recuperação em Powerplay) - Transição Def/Ata e Ata/Def (CA 3x2 continuo) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 11/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 151 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táctica grupal ofensiva (Zero na Z4 com passe para Z2 e remate de ½ distância; aclaramento no CL, Acção da Z2, diagonal - paralela) - Potência anaeróbia aláctica (condução e remate) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 12/02 Hora: 19:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Espinho	

Quadro 53 - Planeamento do Microciclo 26

Mesociclo: Meso 5

Semana: 14/02- 20/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 26

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 14/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 152 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Trícipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>	<p>Dia: 15/02 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 154 - Aquecimento específico grupal (ataque à zona) - Tática grupal ofensiva (Passe Z4-Z1 e remate de longa distância.) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 16/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 155 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>			<p>Dia: 19/02 Hora: 11:00 – 12:00 UT - 158 - Adaptação à pista - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal (criss-cross a 3, 2x1 e 3x1 em ½ campo) - Jogos de alternância defesa/ataque – 5x4 com balizas na área (3 toques dentro e 1 toque fora) - Reunião de preparação do jogo</p>	Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 14/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 153 - Aquecimento específico Colectivo (ocupação nas 5 zonas) - Tática colectiva ofensiva (Zero na Z2, Paralela, 3s1 em ½ campo) - Regenerativo (CA onze 2x1) - Tática Grupal ofensiva (ataque ao sistema zonal) - Jogo Formal - Força média</p>		<p>Dia: 16/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 156 - Aquecimento específico colectivo (defesa sem setique) - Tática grupal ofensiva (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0 e remate, Passe Z4-Z5-Z2,, seguido de remate) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 17/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 157 - Aquecimento específico individual - Tática individual ofensiva (mudança de direcção na Z7) - Tática grupal ofensiva (mudança de direcção na Z7 com bloqueio, Acção Z4-Z5, Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2 e 3x2) Recuperação em Powerplay - Jogo Formal - Crioterapia</p>		<p>Dia: 19/02 Hora: 21:00 Taça CERS 1/8 Final Lodi - Benfica</p>	

Quadro 54 - Planeamento do Microciclo 27

Mesociclo: Meso 5

Semana: 21/02- 27/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 27

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 22/02 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 159 - Aquecimento específico grupal (Paralela, Passe Z4-Z5-Z2 CL e Passe Z4-Z5-Z2 CC) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x0) - Jogo Formal	Dia: 23/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 160 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Individual ofensiva (Condução e drible - CA 2x1; CA 3x2; Criss-cross a 4 seguido de 3x1 - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 2 ataques) - Jogo Formal				Folga
Tarde / Noite			Dia: 23 /02 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Limianos - Benfica		Dia: 25/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 161 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA 3x0, CA 2x1 - Tática grupal ofensiva (Acção Z2-Z5, com bloqueio, 2x0 no CC a partir das Z4) - Potência Anaeróbia aláctica (Passe, corte condução e 1x0; CA 2x2) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 26 /02 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Braga	

Quadro 55 - Planeamento do Microciclo 28

Mesociclo: Meso 5

Semana: 28/02- 06/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 28

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 28/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 162 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícipede e Trícipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 02/03 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 165 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>		<p>Dia: 04/03 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 168 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA 3x0, CA 2x1 - Tática grupal ofensiva (paralela; quebra; Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Potência Anaeróbia aláctica (1x0 e remate de ½ distância) - Jogo Formal</p>		Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 28/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 163 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo de cabeça) - Tática individual (passe e corte) - Tática grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; Passe e corte Z2-Z3; Condução da Z7-Z4, passe ao corte na Z5, zero na Z2; Passe Z4-Z5-Z2) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal - Força Média</p>	<p>Dia: 01/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 164 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Condução da Z7-Z4, passe ao corte na Z5; Passe da Z4 para corte nas costas Z2-Z3 contrária, Passe Z2-Z5-paralela, Passe Z4-Z5-Z2 no CC; Transição defesa ataque com aclaramento) - Tática colectiva ofensiva (transição defesa ataque com permuta de corredores) - Jogo Formal - Rolos</p>	<p>Dia: 02/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 166 - Aquecimento específico Colectivo (ocupação nas 5 zonas) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 2x1 e 3x2) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 03/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 167 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Passe e corte com finalização; cortina na Z3; Bloqueio na Z3; remate de ½ distância no CC a partir da Z2; 2x1 no CC) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2) - Jogo Formal - Crioterapia</p>		<p>Dia: 05 /03 Hora: 17:45 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Porto - Benfica</p>	

Quadro 56 - Planeamento do Microciclo 29

Mesociclo: Meso 6

Semana: 07/03- 13/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 29

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 08/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 169 - Aquecimento específico individual - Regenerativo (Criss-cross a 3; CA 3x2 sobreposição; CA 3x2 abertos; CA a 4) - Tática Individual ofensiva (remate de ½ distância) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 09/03 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 170 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite			Dia: 09/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 171 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Paralela, aclaramento no CL, 2x1 no CC, 2x1 no CL, 2x1 na área) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 2x1, 4x3 e 3x2) - Jogo Formal	Dia: 10/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 172 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; Corte nas costas da Z2 contrária; Passe Z4-Z5-Z2 no CC, Passe Z5-Z4, permuta de corredores e 2x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/2x2//2x1, criando situações de 2x1) - Sit. Especiais (LD e P) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 11/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 173 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática individual ofensiva (mudança de direcção na Z7) - Tática grupal ofensiva (Passe Z5-Z2, condução pelo CL e assistência Z8 ou Z5, 3x1 no CC) - Potência Anaeróbia aláctica (auto-passe, simulação e remate) - Tática colectiva ofensiva (3x3 em meio campo) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 12 /03 Hora: 18:00 Taça de Portugal 1/16 final Gulpilhares - Benfica	

Quadro 57 - Planeamento do Microciclo 30

Mesociclo: Meso 6

Semana: 14/03- 20/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 30

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 14/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 174 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícipede e Trícipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 16/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 177 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>	<p>Dia: 17/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 179 - Aquecimento (Apanhada com coletes e bolas) - Tâct Ind Def (Desliz defensis nos sinalizadores) - Tâct Colec Def (Desliza defensivos nas 4 zonas) - Tática Grupal ofensiva (Quebra; Bloqueio na Z5; aclaramento no CL) - CA 3x2 (passando pelo sinalizador na Z3) - Tática colectiva ofensiva (3x3 em meio campo) - Jogo formal</p>			Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 14/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 175 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Tática grupal MPB – 3x3+3 a 3 toques entre áreas) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal - Força Média</p>	<p>Dia: 15/03 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 176 - Aquecimento específico Colectivo (bola no pivot) - Tática grupal ofensiva (Condução no CL; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; passe Z4-Z5-Z4 e condução para Z5) - CA 3x2 - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x0+1x1+2x0) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 16/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 178 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Condução Z2-Z3, passe e corte com Z5; Condução no CL, passe à Z8; Condução à Z7, passe ao 1º poste; Acção na Z7, com permuta na Z8, Condução pela Z7, seguido de bloqueio na Z3) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Situações especiais (LD e P) - Jogo Formal</p>		<p>Dia: 18/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 180 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA (3x1 em ½ campo com sobreposição, abertos) - Tática Grupal ofensiva (2x1 no CC) - Potência anaeróbia aláctica (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de remate; Bloqueio na Z5) - Jogo Formal - Situações especiais (LD e P)</p>	<p>Dia: 19/02 Hora: 18:00 Taça CERS 1/4 Final Benfica - Lloret</p>	

Quadro 58 - Planeamento do Microciclo 31

Mesociclo: Meso 6

Semana: 21/03- 27/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 31

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite	Dia: 21/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 181 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0; Passe Z5-Z4, permuta de corredores e 2x0) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x1 sobreposição; onze 2x1) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 22/03 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Gulpilhares		Dia: 24/03 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 182 - Aquecimento específico individual - Tática individual ofensiva (mudança de direcção na Z7) - Tática Grupal ofensiva (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0; 3x1 no CC com permuta na Z5 e Z4, com dobra de passe, com aclaramento para a Z8 contrária) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x1; 2x1) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 25/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 183 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal ofensiva (Pequena diagonal; Acção na Z4- Z7, com permuta na Z8; AcçãoZ4-Z7 com passe para Z8 abertos; remate de ½ distância com duplo pivot; Simulação de remate de ½ distância com passe para Z3; 3x1 no CC com aclaramento para a Z8 contrária) - CA 3x1 (sobreposição, Condução no CL e permutas dos 2 jogadores sem bola) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 26/03 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Física - Benfica	

Quadro 59 - Planeamento do Microciclo 32

Mesociclo: Meso 6

Semana: 28/03- 03/04

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 32

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 28/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 184 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 30/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 186 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				Folga
Tarde / Noite	<p>Dia: 28/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 185 - Aquecimento específico individual - Regenerativo - Tática individual ofensiva (Passe, condição e 1x0) (Tática grupal (criss-cross a 3 e recuperação) - CA (3x0 seguido de Criss-cross; 3x0 seguido 2x1; 3x0: 3x1) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal</p>		<p>Dia: 30/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 187 - Aquecimento (Apanhada com coletes e bolas) - Tática Grupal ofensivo (Aclaramento na Z3; Passe e corte no CL; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; 3x2 no CC; 3x3 no CC e CL) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 31/03 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 188 - Aquecimento específico individual - Tática grupal (passe corte no CC; passe Z5-Z4, cortina e finalização na Z8; Acção Z7-Z4 com passe para Z8; Dobra de passe entre Z7-Z4 seguido de Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo Formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 01/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 189 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal ofensiva (Cortina na Z2 seguido 1x0) - Potência anaeróbia aláctica (Condução seguido 1x0) - Tática grupal ofensiva (2x1 no CL; 2x1 entre as Z2; 2x1 entre Z2 e Z7; 3x1 no CC, defesa tenta interceptar o 1º passe) - Jogo formal - - Situações especiais (LD e P) - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 26 /03 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Barcelos</p>	

Quadro 60 - Planeamento do Microciclo 33

Mesociclo: Meso 6

Semana: 04/04- 10/04

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 33

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 04/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 190 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícipede e Trícipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 06/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 192 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 04/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 191 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Condução Z4-Z7, passe para Z5 seguido de 2x0; passe para Z2) - Regenerativo (Tática grupal (criss-cross a 3) - Tática colectiva ofensiva (transição defesa-ataque a zona pressionantes) - Jogo formal - Força Média		Dia: 06/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 193 - Aquecimento específico colectivo (MPB 3x3+3) - Tática grupal ofensiva (Condução, passe e corte, 1x0 e 2x0; Acção da Z4-Z4 passando por Z5; Passe Z4-Z5, passe Z5-Z4 e passe à Z8) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo Formal	Dia: 07/04 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 194 - Aquecimento específico colectivo (Ataque à zona) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Tática grupal ofensiva (Acção no CL; Passe Z4-Z2, condução em amplitude com bloqueio na Z5; Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 08/04 Hora: 19:00 – 20:00 UT - 195 - Adaptação à pista - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Condução e remate de ½ distância) - Tática grupal ofensiva (Acção da Z4-Z4 passando por Z5; 3x1 no CC, defesa tenta interceptar o 1º passe) - CA 3x1 - Tática individual ofensiva (Condução e remate de ½ distância)	Dia: 09/04 Hora: 19:30 Taça CERS 1/4 Final Lloret - Benfica	

Quadro 61 - Planeamento do Microciclo 34

Mesociclo: Meso 6

Semana: 11/04- 17/04

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 34

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite	Dia: 11/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 196 - Conversa de análise do jogo e preparação do jogo da Oliveirense - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; corte nas costas de Z5-Z3; Acção na Z4- Z7, com permuta na Z8) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 12/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 197 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (pequena diagonal e condução Z7-Z3; Condução Z7-Z4, passe para Z2, passe Z5 e finalização) - Potência anaeróbia aláctica (Passe e aclaramento no CL) - Tática grupal ofensiva (3x1 no CC, abertos, permuta na Z8, bloqueio ao defesa) - Jogo Formal - Crioterapia - Reunião de preparação do jogo	Dia: 13/04 Hora: 21:15 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Oliveirense - Benfica				

Quadro 62 - Planeamento do Microciclo 35

Mesociclo: Meso 7

Semana: 18/04- 24/04

Tipo de Microciclo: Recuperação 2

Microciclo: 35

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite	Dia: 18/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 198 - Jogo treino com o Juniores - Força média	Dia: 19/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 199 - Jogo treino com o Juniores - Força média	Dia: 20/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 200 - Jogo treino com o Juniores - Força média				

Quadro 63 - Planeamento do Microciclo 36

Mesociclo: Meso 7

Semana: 25/04- 01/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 36

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 26/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 201 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Passe Z2-Z5-Z2, condução e 1x0; passe, condução, simulação e passe à Z8; Cruzamento sobre a Z3; 3x0 com Sobreposição; 3x0 abertos; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; Passe Z2-Z5-Z2 no CL; Ataque ao meio, ampliude e duplo bloqueio na Z3)	Dia: 27/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 203 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite		Dia: 26/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 202 - Aquecimento específico individual - CA 3x0 (Criss-cross a 3 com finalização na Z8 e Z3; sobreposição; abertos) - Tática grupal ofensiva (Passe Z5-Z4, permuta de corredores e 2x0; 3x1 no CC com sobreposição; 3x1 com passe para o CL) - Jogos de alternância defesa/ataque – 2x2 em ½ campo - Força Média	Dia: 27/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 204 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (ataque 3x0 a partir do ½ campo com permuta dos jogadores dos CL; 2x1 e 3x1 no CC) - Jogo formal	Dia: 28/04 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 205 - Aquecimento específico grupal - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x0 e 3x1) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 29/04 Hora: 17:30 – 19:00 Não se realizou por mau tempo em Lisboa	Dia: 30 /04 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Valongo	

Quadro 64 - Planeamento do Microciclo 37

Mesociclo: Meso 7

Semana: 02/05- 08/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 37

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 02/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 206 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 04/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 209 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				
Tarde / Noite	<p>Dia: 02/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 207 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Táctica grupal ofensiva (Passe, condução e 1x0 no CL; passe e corte passando pela Z5 seguido de CA; Auto-passe e saída 3x0 abertos e com sobreposição) - Táctica colectiva defensiva (defesa sem setique em ½ campo) - Táctica colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal - Força média</p>	<p>Dia: 03/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 208 - Aquecimento específico individual - Táctica individual ofensiva (mudança de direcção na Z7, condução em amplitude; ½ volta na Z3) - Táctica grupal ofensiva (passe e corte no CL; Condução em amplitude com aclaramento na Z3; 2x0 no CC; 3x0 no CC) - CA 2x1 e 3x1 - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo Formal</p>	<p>Dia: 04/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 210 - Aquecimento específico individual - Táctica grupal ofensiva (tomada de decisão no CL; passe e corte no CL; Acção Z4-Z7 com passe para Z8 abertos; Condução Z4-Z5, aclaramento da Z5 e passe para Z4 contrária; Passe Z4-Z2, passe Z2-Z5, passe Z5-Z8 e corte para Z8; Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Táctica colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 05/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 211 - Aquecimento específico grupal - Táctica grupal ofensiva (condução em amplitude, passe a Z8; de Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0; Condução Z4-Z5, aclaramento da Z5 e passe para Z4 contrária) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1:2x2:1x1, sempre 2x1) - Jogo formal - Situações especiais - Crioterapia</p>	<p>Dia: 06/05 Hora: 19:00 – 20:00 UT - 212 - Adaptação à pista - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Passe e remate de ½ distância) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 07/05 Hora: 16:00 Taça CERS 1/2 Final Benfica - Física</p>	<p>Dia: 08/05 Hora: 13:00 Taça CERS Final Benfica - Vilanova</p>

Quadro 65 - Planeamento do Microciclo 38

Mesociclo: Meso 7

Semana: 09/05- 15/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 38

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde / Noite	Dia: 09/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 213 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática individual ofensiva (remate enrolado aleatório) - Regenerativo (- Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker)	Dia: 10/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 214 - Aquecimento específico individual - Potência anaeróbia aláctica (passe, condução e 2x0) - Tática grupal ofensiva (aclaramento no corredor; Passe Z2-Z5-Z2 no CL; 3x1 com passe para o CL) - Jogo formal - Crioterapia - Reunião de preparação do jogo	Dia: 11/05 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Tomar - Benfica		Dia: 13/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 215 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Passe de Z2 para Z5, ½ campo para Z5 seguido de 2x0; aclaramento no corredor) - Jogo formal - Crioterapia - Reunião de preparação do jogo	Dia: 14/05 Hora: 18:00 Taça de Portugal 1/8 Final Carvalhos - Benfica	

Quadro 66 - Planeamento do Microciclo 39

Mesociclo: Meso 7

Semana: 16/05- 22/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 39

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 16/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 216 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 18/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 218 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 16/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 217 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo Golo no ar com GR) - CA (criss-cross e 3x1) - Jogo formal - Força Média		Dia: 18/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 219 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Bloqueio na Z3 no CL; paralela; Quebra; passe Z4-Z8 e finalização) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo formal	Dia: 19/05 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 220 - Aquecimento específico grupal - Tática Grupal ofensiva (passe e 1x0 , 2x0 e 3x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1 e 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1:2x2:1x1, sempre 2x1 e 3x2) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 20/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 221 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Passe e corte no CL; Bloqueio na Z3 no CL; paralela) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x1) - Jogo formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 21 /05 Hora: 19:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Cascais	

Quadro 67 - Planeamento do Microciclo 40

Mesociclo: Meso 7

Semana: 23/05- 29/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 40

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 23/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 222 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 25/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 224 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				
Tarde / Noite	<p>Dia: 23/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 223 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Condução Z4-Z5 seguido de 2x0 no CC; Condução Z4-Z5, aclaramento da Z5 e passe para Z4 contrária) - Regenerativo (CA 3x0, auto-passe seguido de CA 3x0) - Conversa a apelar à concentração - Regenerativo (- Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker) - Jogo formal - Força Média</p>		<p>Dia: 25/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 225 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Passe Z2-Z4, corte para Z5 e desmarcação de Z5-Z8; Condução em amplitude com aclaramento e bloqueio na Z3; Condução no CL, com permuta dos jogadores de Z4; Passe Z2-Z5-Z2 no CL) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 26/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 226 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de remate e passe à Z3) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1:2x2:1x1, sempre 3x2) - Jogo formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 27/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 227 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Passe do ½ campo após permuta dos jogadores de Z4; aclaramento no corredor lateral; 3x0 no CC; 3x1 no CC) - Potência anaeróbia aláctica (Passe, condução e remate) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 28/05 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Cambra - Benfica</p>	

Quadro 68 - Planeamento do Microciclo 41

Mesociclo: Meso 7

Semana: 30/05- 05/06

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 41

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	<p>Dia: 30/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 228 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min</p>		<p>Dia: 01/06 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 230 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média</p>				
Tarde / Noite	<p>Dia: 30/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 229 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regerativo (táctica colectiva ofensiva – acções nas zonas) - Táctica grupal ofensiva (Condução em amplitude com duplo bloqueio; Passe Z2-Z5-Z2 no CL, seguido de criss-cross; Passe Z4-Z5-Z2 no CC, seguido de criss-cross) - Jogo formal - Força média</p>		<p>Dia: 01/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 231 - Aquecimento específico grupal - Táctica Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0; Passe da Z2 após para permuta dos jogadores de Z4; Passe Z2-Z5-Z2 no CL; Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; Condução em amplitude com bloqueio na Z3; Condução em amplitude com aclaramento e bloqueio na Z3) - Táctica colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal</p>	<p>Dia: 02/06 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 232 - Aquecimento específico grupal - Táctica Grupal ofensiva (amplitude de Z2-Z3 com cruzamento seguido 2x0; Aclaramento no CL; Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento; Passe Z2-Z2, condução no CL e passe À Z8) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 em ½ campo, seguido de 2x1; 4x4 seguido de 3x2) - Jogo formal - Crioterapia</p>	<p>Dia: 03/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 233 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táctica Grupal ofensiva (Diagonal Z2-Z7; aclaramento no CL; condução Z%-Z2 com aclaramento nas Z8; Corte nas costas de Z5-Z3, para passe da Z4) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x0) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+joker com balizas na área (3 toques dentro e 1 toque fora) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo</p>	<p>Dia: 04/06 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Portosanto</p>	

Quadro 69 - Planeamento do Microciclo 42

Mesociclo: Meso 7

Semana: 06/06- 12/06

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 42

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 06/06 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 234 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 08/06 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 236 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 06/06 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 235 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva – MPB (4x4 em ½ campo, com ocupação das zonas) - Regenerativo (Tática colectiva defensiva com ataque 4x0; criss-cross) - Tática grupal ofensiva (3x0 em ½ campo com sobreposição, Passe Z2-Z5-Z2 no CL, Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Jogo formal - Força Média		Dia: 08/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 237 - Aquecimento específico colectivo (MPB 4x4 nas 5 zonas – ataque 3:1, 2:2;) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal	Dia: 09/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 238 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; Corte nas costas da Z2 contrária; Corte nas costas da Z2, com passe da Z7) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 10/06 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 239 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Condução em amplitude, passe e remate) - Tática grupal ofensiva (3x0 com condução pelo CL e permuta dos 2 jogadores sem bola; Acção na Z7, com permuta na Z8; 3x1 com passe para o CL; Passe Z\$-Z/, condução para Z4, passe para Z2 e remate com duplo pivot) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 11/06 Hora: 21:00 Taça de Portugal 1/4 Final Benfica - Candelária	

CAPÍTULO IV

1. Avaliação individual da Performance

Tabela 3 - Avaliação da Performance Individual

Atletas	Nível de Competências Técnicas	Nível de Competências Táticas (individuais e colectivas)	Nível de adaptação tática (aos diferentes sistemas de jogo)	Nível de adaptação psicológica
A	4	4	4	3
B	4	5	5	4
C	4	3	3	3
D	5	5	4	5
E	4	5	5	5
F	4	4	4	4
G	5	4	4	3
H	3	2	2	3
I	4	5	4	5
J	5	5	5	4
L	5	4	3	3

Escala do nível de prestação:

- 1 – Baixa
- 2 – Baixa/Média
- 3 – Média
- 4 – Média/Alta
- 5 – Alta

Tabela 4 - Nível de Influência

Atletas	Nível de Influência
A	2
B	3
C	4
D	3
E	5
F	5
G	5
H	3
I	4
J	5
L	5

Escala do nível de Influência:

- 1 – Baixa
- 2 – Baixa/Média
- 3 – Média
- 4 – Média/Alta
- 5 – Alta

Esta escala considera todos os domínios que suportam a excelência de uma Equipa de Rendimento.

Assume o presente, mas projecta fundamentalmente o futuro, dando indicações objectivas sobre os jogadores nucleares para a manutenção e evolução da qualidade do Hóquei em Patins do Benfica que se pretende vencedor.

1.1. Análise Das Dimensões Do Rendimento

Foram analisadas ao longo da época as dimensões individuais: Técnico-Táctica, Fisiológica, Psicológica, Social e Cognitiva de cada jogador. Uma vez que os dados obtidos envolvem indicadores pessoais sensíveis foram mantidos confidenciais, assumindo-se apenas a divulgação das tabelas abaixo publicadas, no que concerne ao rendimento individual de cada atleta.

Tabela 5 - Dimensões do Rendimento do Jogador A

Nome		Posição		
A				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
29	1	3	6	39
Tempo de Jogo (min.sec)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
899.40	39.55	81.05	153.30	1174.10
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
60	79	51	51	58.41
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
15	0	2	1	18
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
3		1		4
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
49	7	4	3	63

Tabela 6 - Dimensões do Rendimento do Jogador B

Nome		Posição		
B				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
30	1	3	6	40
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
1459.32	50	156.46	297.18	1963.36
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
97	100	98	99	97.68
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
85	4	13	18	120
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
1			1	2
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total

Tabela 7 - Dimensões do Rendimento do Jogador C

Nome		Posição		
C				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
27	1	3	5	36
Tempo de Jogo (min.sec)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
635.16	27.48	81.17	113.01	857.22
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
42	55	51	38	42.65
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
15	1	3	5	24
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
4		1		5
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
1				1
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
41	3	4	11	59

Tabela 8 - Dimensões do Rendimento do Jogador D

Nome		Posição		
D				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
21	1	3	6	31
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
768.21	21.03	93.15	149.54	790.30
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
32	70	55	61	39.32
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
18	4	4	4	30
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
2				2
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
16			4	20

Tabela 9 - Dimensões do Rendimento do Jogador E

Nome		Posição		
E				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
23	0	3	3	29
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
487.38		73.39	51.40	612.57
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
32		46	17	30.48
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
16		2	1	19
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
2				2
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
33		3	6	42

Tabela 10 - Dimensões do Rendimento do Jogador F

Nome		Posição		
F				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
27	1	1	5	34
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
506.32	13.37	0.0	111.03	631.12
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
34	27	0	37	31.40
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
15	1	0	2	18
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
1	1			2
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
47	1		11	59

Tabela 11 - Dimensões do Rendimento do Jogador G

Nome		Posição		
G				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
26	1	2	5	34
Tempo de Jogo (min.sec)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
534.30	13.25	59.32	77.17	684.44
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
36	27	37	26	34.05
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
19		6	3	28
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
3	1		1	5
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
51		7	8	66

Tabela 12 - Dimensões do Rendimento do Jogador H

Nome		Posição		
H				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
29	0	3	6	38
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
27.58		3.14	2.42	33.54
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
2		2	1	1.67
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
2		1	1	4
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total

Tabela 13 - Dimensões do Rendimento do Jogador I

Nome		Posição		
I				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
30	1	3	6	40
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
769.19	17.45	62.53	138.50	988.47
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
51	35	39	46	49.18
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
35		3	6	44
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
1				1
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
39	4	1	9	53

Tabela 14 - Dimensões do Rendimento do Jogador J

Nome		Posição		
J				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
27	1	3	6	37
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
889.23	27.25	100.38	218.18	1235.44
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
59	55	63	73	61.46
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
13	1	2	3	19
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
4			1	5
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
1				1
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
57	3	7	14	81

Tabela 15 - Dimensões do Rendimento do Jogador L

Nome		Posição		
L				
Número de Jogos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
30	1	3	6	40
Tempo de Jogo (min.seg)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
768.21	21.03	93.15	149.54	1032.33
Percentagem de Tempo de Jogo (%)				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
51	42	58	50	51.36
Golos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
51	1	1	9	62
Cartões Azuis				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Cartões Vermelhos				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
Faltas de Equipa				
Campeonato	Supertaça	Taça de Portugal	Taça CERS	Total
25	3		4	32

2. INDICADORES DO CONTROLO DO JOGO

Quadro 70 - Indicadores do controlo do Jogo

		Nº de jogos	Minutos Jogados	% de tempo jogado	Golos	Nº de vezes no 5 inicial	Cartões Azuis	Cartões Vermelhos	Nº de Faltas de Equipa
A	Campeonato	29	899,40	60	15	29	3	0	49
	CERS	6	153,30	51	1	6	0	0	3
	Taça de Portugal	3	81,05	51	2	3	1	0	4
	Supertaça	1	39,55	79	0	1	0	0	7
B	Campeonato	27	635,16	42	15	8	4	1	41
	CERS	5	113,01	38	5	0	0	0	11
	Taça de Portugal	3	81,17	51	3	0	1	0	4
	Supertaça	1	27,48	55	1	1	0	0	3
C	Campeonato	29	27,58	2	2	0	0	0	0
	CERS	6	2,42	1	1	0	0	0	0
	Taça de Portugal	3	3,14	2	1	0	0	0	0
	Supertaça	0	0,00	0	0	0	0	0	0
D	Campeonato	27	889,23	59	13	27	4	1	57
	CERS	6	218,18	73	3	6	1	0	14
	Taça de Portugal	3	100,38	63	2	3	0	0	7
	Supertaça	1	27,25	55	1	1	0	0	3
E	Campeonato	30	1459,32	97	85	30	1	0	0
	CERS	6	297,18	99	18	6	1	0	0
	Taça de Portugal	3	156,46	98	13	3	0	0	0
	Supertaça	1	50,00	100	4	1	0	0	0
F	Campeonato	30	769,19	51	35	15	1	0	39
	CERS	6	138,50	46	6	2	0	0	9
	Taça de Portugal	3	62,53	39	3	1	0	0	1
	Supertaça	1	17,45	35	0	0	0	0	4
G	Campeonato	27	506,32	34	15	16	1	0	47
	CERS	5	111,03	37	2	2	0	0	11
	Taça de Portugal	1	0,00	0	0	0	0	0	0
	Supertaça	1	13,37	27	1	1	1	0	1
H	Campeonato	23	487,38	32	16	0	2	0	33
	CERS	3	51,40	17	1	0	0	0	6
	Taça de Portugal	3	73,39	46	2	0	0	0	3
	Supertaça	0	0,00	0	0	0	0	0	0
I	Campeonato	26	534,30	36	19	4	3	0	51
	CERS	5	77,17	26	3	0	1	0	8
	Taça de Portugal	2	59,32	37	6	0	0	0	7
	Supertaça	1	13,25	27	0	0	1	0	0
J	Campeonato	21	484,19	32	18	6	2	0	16
	CERS	6	183,28	61	4	2	0	0	4
	Taça de Portugal	3	87,38	55	4	2	0	0	0
	Supertaça	1	35,05	70	4	0	0	0	0
L	Campeonato	30	768,21	51	51	15	0	0	25
	CERS	6	149,54	50	9	6	0	0	4
	Taça de Portugal	3	93,15	58	1	3	0	0	0
	Supertaça	1	21,03	42	1	0	0	0	3

Quadro 71 - Indicadores do controlo do Jogo (Totais)

	Nº de jogos	Minutos Jogados	% de tempo jogado	Golos	Nº de vezes no 5 inicial	Cartões Azuis	Cartões Vermelhos	Nº de Faltas de Equipa
A	40	1963,36	97,68	120	40	2	0	0
B	38	33,54	1,67	4	0	0	0	0
C	36	857,22	42,65	24	9	5	1	59
D	37	1235,44	61,46	19	37	5	1	81
E	40	988,47	49,18	44	18	1	0	53
F	29	612,57	30,48	19	0	2	0	42
G	39	1174,10	58,41	18	39	4	0	63
H	40	1032,33	51,36	62	24	0	0	32
I	34	631,12	31,40	18	19	2	0	59
J	34	684,44	34,05	28	4	5	0	66
L	31	790,30	39,32	30	10	2	0	20

Quadro 72 - Resultados dos Jogos Oficiais

	Competição	Golos Marcados	Golos Sofridos	Cartões Azuis	Cartões Vermelhos	Faltas de Equipa	Minutos em Pow erplay	V/E/D
F. C. Porto	Supertaça	8	4	2	0	21	4,00	V
Juventude de Viana	Campeonato	5	4	1	0	8	0,00	V
Candelária	Campeonato	5	2	0	0	12	0,00	V
Espinho	Campeonato	7	4	1	0	16	2,00	V
Limianos	Campeonato	7	1	0	0	14	0,00	V
Braga	Campeonato	7	3	0	0	18	0,00	V
Porto	Campeonato	5	7	3	2	20	1,06	D
Gulpilhares	Campeonato	5	3	0	0	20	0,00	V
Física	Campeonato	5	1	2	0	7	0,00	V
Barcelos	Campeonato	5	1	0	0	10	0,00	V
Oliveirense	Campeonato	5	3	1	0	11	0,05	V
Valongo	Campeonato	3	2	0	1	19	0,00	V
Tomar	Campeonato	11	0	1	0	12	2,00	V
Cascais	Campeonato	14	3	1	0	9	2,00	V
Cambra	Campeonato	6	2	1	0	12	2,00	V
Amatori Lodi	CERS	7	4	2	0	17	2,00	V
Portosanto	Campeonato	4	3	0	0	13	0,00	V
Juventude de Viana	Campeonato	7	2	0	0	9	0,00	V
Candelária	Campeonato	4	4	4	0	11	3,31	E
Espinho	Campeonato	7	2	0	0	13	0,00	V
Amatori Lodi	CERS	5	7	0	0	10	0,00	D
Limianos	Campeonato	6	1	0	0	7	0,00	V
Braga	Campeonato	4	3	0	0	10	0,00	V
Porto	Campeonato	5	7	0	0	14	0,00	D
Gulpilhares	Taça de Portugal	9	6	1	0	9	0,03	V
Lloret	CERS	6	0	0	0	9	0,00	V
Gulpilhares	Campeonato	9	2	1	0	12	2,00	V
Física	Campeonato	7	4	2	0	10	2,00	V
Barcelos	Campeonato	11	5	1	0	4	2,00	V
Lloret	CERS	6	3	0	0	10	0,00	V
Oliveirense	Campeonato	11	1	0	0	15	0,00	V
Valongo	Campeonato	5	3	0	0	10	0,00	V
Física	CERS	4	1	0	0	13	0,00	V
Vilanova	CERS	6	4	1	0	11	0,35	V
Tomar	Campeonato	5	2	1	0	9	2,00	V
Carvalhos	Taça de Portugal	11	5	0	0	11	0,00	V
Cascais	Campeonato	8	6	0	0	13	0,00	V
Cambra	Campeonato	6	5	2	0	11	4,00	V
Portosanto	Campeonato	8	4	0	0	10	0,00	V
Candelária	Taça de Portugal	3	3	1	0	6	0,00	E
Totais		259	124	28	3	470	31,20	

Quadro 73 - Resumo dos Jogos Oficiais

	Campeonato	CERS	Taça de Portugal	Supertaça	Totais	Percentagem
Vitórias	27	5	2	1	35	87,50
Empates	1		1		2	5,00
Derrotas	2	1			3	7,50
Total de Jogos	30	6	3	1	40	

Quadro 74 – Relação do Tempo de Jogo com o os Golos Marcados e Faltas efectuadas

	Campeonato		Jogos Oficiais	
	Tempo /Golos	Tempo /Faltas de Equipa	Tempo /Golos	Tempo /Faltas de Equipa
A	33,75	10,77	35,06	10,70
B	68,40	15,60	65,02	15,25
C	30,46	14,77	32,24	14,59
D	59,96	18,36	65,23	18,64
E	26,90	30,26	26,34	39,52
F	15,06	30,73	16,65	32,26
G	42,34	15,49	35,72	14,53
H	21,98	19,72	22,47	18,65
I	28,12	10,48	24,44	10,37

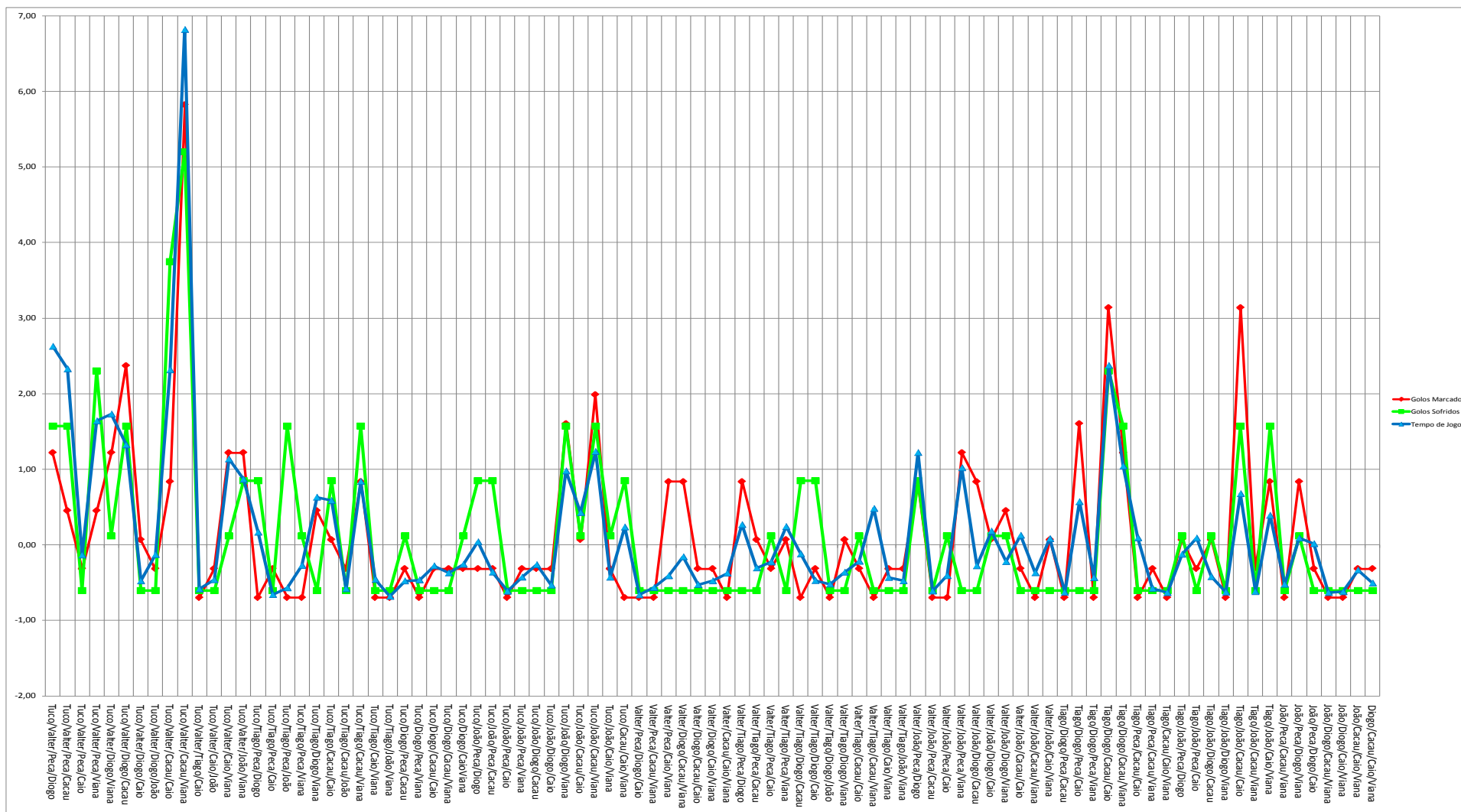


Gráfico 2 - Score Z do emparelhamento dos Jogadores

CAPÍTULO V

1. Reflexão Crítica do Modelo de Jogo

A elevada complexidade do jogo de Hóquei em Patins torna a missão do treinador um exercício de permanente superação, na tentativa de estruturar a orientação do treino para que se sistematize um modelo que privilegie um “saber fazer” por parte de todos os jogadores no(s) momento(s) do jogo.

É importante que todos saibam o que cada um vai realizar.

Esta não é uma tarefa fácil, fazer com que os jogadores compreendam e em conjunto com o treinador façam surgir o Modelo de Jogo da Equipa.

Procurámos ao longo deste ano alicerçado no trabalho encetado na época de 2009/10 contrariar uma certa lógica de auto-organização muito comum no Hóquei em Patins, onde as características dos jogadores se “moldam” sozinhas e fazem surgir respostas em jogo que em muitos casos fluem de forma positiva.

As características desse sistema não são resultado de uma comunicação consciente dos jogadores nem de uma “ideia de jogo” do treinador, mas sim o resultado de um conjunto de vivências individuais que em dado momento e de forma quase aleatória produzem em pista uma auto-organização.

Como o fizemos?

- Definindo um conjunto de princípios e sub-princípios que procuraram estruturar a organização dos jogadores em pista para cada momento do jogo, visando minimizar os conflitos, produto do aleatório do jogo e potencializar a comunicação entre os jogadores dotando-os de uma identidade e regularidade;
- Potencializando a evolução da equipa através do reforço de três novos jogadores dotados de características diferenciadas mas que na intercessão com o restante grupo potencializavam o já estruturado e permitiam uma clara evolução no Modelo;
- Treinando de acordo com a nossa identidade e com o que pretendemos aplicar em jogo (treinar em especificidade).

Este não é um processo terminado, estamos em permanente construção/evolução e assumimos com humildade a necessidade de manter a nossa aprendizagem.

Podemos assumir que apresentámos uma identidade bem definida, pontualmente alterada em função dos adversários ou da importância dos jogos.

Jogámos no sistema 3:1 e 2:2 com uma definição clara dos princípios e sub-princípios e uma boa interpretação dos mesmos por parte dos jogadores.

Aplicámos em pista uma “ideia de jogo” que privilegia o colectivo, mas dando liberdade para a criatividade, sem contudo perder o equilíbrio posicional.

Em termos ofensivos pretendemos construir o jogo a partir da nossa meia-pista, optando por circular a bola com intensidade, com critério, usando a largura e profundidade da pista, utilizando muitas vezes triângulos de passe permanente que permitiam ao portador da bola duas linhas de passe.

A variabilidade das acções criava muitas vezes situações privilegiadas para a aplicação do 1x1, ou a exploração de zonas interiores.

Na transição defesa-ataque utilizámos processos simples com base na ocupação dos corredores na profundidade na velocidade e tomada de decisão.

Utilizámos o local da bola e o espaço como referência para a nossa organização defensiva, assumindo o lado forte e o lado fraco da pista a partir da zona de orientação que era a linha baliza-baliza.

Procurámos que a equipa em cada momento fosse capaz de ajustar o seu posicionamento em função do contexto e das necessidades, partindo da utilização de três linhas defensivas que procuravam formar triângulos a partir do posicionamento dos jogadores.

A 1ª linha procurava impedir o passe em profundidade o passe interior e orientava a circulação adversária à largura a 2ª linha realizava cobertura, encurtava e ocupava os espaços interiores entre linhas a 3ª linha promovia o equilíbrio defensivo

Em situação de inferioridade numérica assumimos o triângulo invertido, com a aplicação dos princípios da defesa zonal e com a intervenção decisiva do Guarda-Redes (GR) no sucesso desta opção, realizando o necessário equilíbrio numérico.

Na transição ataque-defesa assumimos a rápida mudança táctica como ponto fundamental deste momento com a utilização imediata da pressão ao portador da bola e o espaço próximo (linhas de passe).

O produto visível na pista a partir da interacção dos jogadores produziu no nosso entender um Hóquei atractivo e dinâmico e permitiu a obtenção de resultados muito significativos.

Atingimos um ponto interessante entre a capacidade do colectivo e a capacidade do individual, tão importante num jogo com as características do Hóquei em Patins.

1.1. Análise das fases do Jogo

O ser humano é uma estrutura complexa, que tem sido estudada a partir de diferentes perspectivas que tentam explicar o seu comportamento.

Está provado que para estudar a natureza do homem, é necessário uma aproximação das ciências exactas às humanas e que o ser humano não se ajusta de forma rígida às leis cartesianas, pois uma mesma causa pode provocar diferentes efeitos, segundo os contextos em que se produzem e dessa forma surge o conceito de complexidade, o mesmo sucede dentro de um jogo nos desportos colectivos.

O rendimento, assumido a partir de uma lógica integrada que resulta do treino e da competição, formando uma unidade única é o objecto desta análise.

Porem importa reter uma carência metodológica referente aos mecanismos de controlo da competição devido ao enorme número de variáveis de comportamento e acção (táctica individual, grupal e colectiva) como ao nível do rendimento (perspectiva interdisciplinar, factores condicionais, técnicos e táticos) que se estabelecem.

O rendimento é assim condicionado por um elevado número de valores de eficácia obtidos pelos jogadores em acções individuais, grupais e colectivas em luta contra um adversário num ambiente em permanente mudança.

1.1.1. Defesa

- Defesa individual com ajudas como opção principal, assumindo a primeira linha uma contenção permanente ao portador da bola e reforço permanente dos triângulos defensivos com o assumir do lado forte e fraco em função da bola;
- Manutenção dos princípios definidos no modelo de jogo na época de 2009/10, com consequente consolidação pelos atletas que se mantiveram;
- Assimilação e reforço por parte dos novos atletas, com particular incidência por parte do jogador Esteban Abalos;
- Utilização pontual da defesa individual com trocas, perante adversários com utilização estratégica dos corredores laterais e fundamentalmente a partir da utilização na 1ª linha dos jogadores Cacau e Luis Viana. Este sistema resultou numa menor responsabilização dos atletas

que apostavam bastante na responsabilidade dos seus colegas no espaço de acção do adversário. Foi também visível uma menor capacidade de pressão e contenção do adversário;

- Utilização do sistema zonal 1:2:1 na situação de vantagem numérica no Power Play, com o objectivo de reduzir o número de faltas e limitar o espaço de acção através de uma orientação do jogador adversário portador da bola para um corredor lateral (zonas de pressão, pré-definidas) e conseqüentemente a basculação em bloco da equipa para recuperar a bola e iniciar uma transição defesa-ataque;

- A defesa zonal 1:2:1 foi ainda treinada para potencial aplicação em situação de jogo 5x5, fundamentalmente para a Competição Europeia. Esta situação acabaria por não ser aplicada, fruto da capacidade defensiva que a equipa manifestou com o seu sistema habitual e muito também pela falta de rotinas e capacidade táctica individual dos jogadores para assumir este sistema;

- Em situação de inferioridade no Power Play a equipa assumiu como base o sistema 1:2 ou seja o triângulo defensivo invertido, esta opção resulta da capacidade de intervenção do GR Ricardo Silva assumindo assim a equipa um equilíbrio numérico. Nesta situação a contenção ao jogador portador da bola era decisiva para toda a estratégia da equipa.

O trabalho com incidência na defesa foi efectuado de forma específica no 1º, 3º, 6º e 7º mesociclo. Estes mesociclos correspondem a momentos específicos da época a saber: 1º período da Pré-época, Interrupção do Campeonato Nacional e concentração da equipa em Estágio, Final Four da Taça CERS e Taça de Portugal.

Todo o resto foi integrado ao longo da época.

No total da época a equipa sofreu 124 golos em todas as Competições (Quadro 72), sendo que no Campeonato Nacional teve um registo de 90 golos sofridos, que lhe permitiu ser a segunda defesa menos batida. Registe-se o facto que nos últimos jogos do Campeonato Nacional e Taça de Portugal equipa sofreu cerca de 23 golos o que perfaz um registo de cerca de 19% dos golos sofridos ao longo da época algo anormal para o registo da equipa.

Atenta-se como justificação o desgaste físico e emocional resultado da participação de uma parte significativa dos jogadores nas Selecções Nacionais na Taça das Nações de Montreux e na Final Four da Taça CERS e com a deslocalização dos jogadores que não faziam parte do plantel da próxima época nas tarefas do treino.

1.1.2. Transição ataque-defesa

- Pressão ao portador da bola logo na meia-pista do adversário, após acção de ataque, rápida mudança de atitude táctica. Controle do portador da bola condicionando a sua acção para os corredores laterais ou obrigando a passe em profundidade para a tabela de fundo;
- Rápida recuperação dos espaços de acção na meia-pista defensiva a partir do corredor central para uma primeira ocupação do triângulo defensivo e conseqüente ajustamento com a chegada do 4º jogador;
- Em situação de 2x1 + GR, assumiu-se um primeiro momento de contenção e depois a subida ao portador de bola, ficando o GR para o segundo poste. Esta situação táctica assumiu enorme rentabilidade e eficácia fruto da capacidade individual dos jogadores;
- 3x2 + GR , assumiu-se o lado forte do GR, e a subida ao portador da bola por forma a evitar que a linha defensiva ficasse paralela com vantagens total para os adversários.

Este trabalho foi efectuado ao longo de toda a época, com particular incidência nos primeiros 5 Microciclos.

1.1.3. Ataque

- Sistema 3:1 e 2:2 dinâmico como predominante, considerando as características dos jogadores e adversários e a conseqüente evolução da equipa, através da consolidação pelos jogadores que já constituíam o plantel e pela possibilidade que os novos reforços aportaram;
- No sistema 3:1 o grande objectivo era a exploração dos espaços interiores, a partir da capacidade de acção nesse posto específico dos jogadores Luis Viana e Ricardo Pereira, ainda que apresentassem características diferentes que permitiam a sua utilização de acordo com os adversários;
- O 3:1 permitia também uma maior capacidade de posse de bola e equilíbrio ofensivo-defensivo;
- O 3:1 permitia também a utilização dos corredores laterais;
- O 2:2 dinâmico a equipa aumentava a rotação nos espaços de jogo e usava um maior equilíbrio entre a profundidade e a largura do espaço de jogo;
- No 2:2 a exploração da zona 5 assumiu papel determinante, permitindo não só a ocupação do triângulo ofensivo, zona 5 e zonas 8, bem como a imediata recuperação de segundas bolas logo na meia-pista adversária;

- Este sistema considerando as características dos atletas era o mais adequado para a rentabilização dos mesmos;
- O sistema 1:3, foi algumas vezes utilizado com boa eficácia, perante equipas com linhas defensivas muito próximas, aqui o triângulo ofensivo era decisivo;
- O ataque ao sistema zonal foi treinado e aplicado principalmente nas Competições Europeias, onde fomos confrontados com este tipo de defesa. A equipa deu uma boa resposta.
- A construção destas acções de ataque ao sistema zonal foram equacionadas com um grupo mais restrito de atletas que apresentavam maior focalização e capacidade táctica individual para fazer face ao mesmo;
- Em todos os sistemas utilizados, verificámos pouca capacidade de utilização da meia-distância.

Este trabalho foi efectuado ao longo de toda a época.

No total da época a equipa marcou 259 golos em todas as Competições, sendo que no Campeonato Nacional teve um registo de 197 golos marcados, que lhe permitiu ser o melhor ataque da prova.

1.1.4. Transição defesa-ataque

- A equipa procurou sempre rápida saída para o ataque com uma ocupação racional dos corredores e procura da profundidade do espaço de jogo;
- A zona de recuperação da bola e o número de jogadores envolvidos influenciou nas decisões da acção;
- A execução do primeiro passe foi sempre decisivo, bem como a movimentação dos jogadores sem bola;
- As zonas 5 e 8 e 3 foram sempre as zonas de finalização;
- As estratégias usadas passavam por situações de manutenção dos corredores e circulação de bola ou por sobrecarga de corredores de acordo com o posicionamento do adversário.

Este trabalho foi efectuado ao longo de toda a época, com particular incidência nos primeiros 5 Microciclos.

CAPÍTULO VI

1. CONCLUSÃO

Atingido o final deste trabalho, podemos afirmar que em traços gerais, os objectivos iniciais propostos foram atingidos.

Esta foi uma experiência enriquecedora que nos permitiu uma permanente atitude de reflexão entre o delineado (planeamento) e o praticado (treino).

Procurámos neste trabalho, utilizar todos os conhecimento adquiridos no processo de formação académica em conjunto com a nossa experiência desportiva.

Consideramos ser importante manifestar a dificuldade que sentimos e que marcaram a elaboração deste trabalho, uma vez que estamos perante um desporto minoritário de “culto”, mas não de “cultura” científica no qual o apoio bibliográfico e documental são escassos e muito em particular à temática abordada.

Estamos perante um trabalho que entendemos produtivo e que nos permitiu obter uma série de dados que uma vez avaliados nos serviram e servem para potencializar o desenvolvimento e evolução da equipa no que diz respeito às suas características específicas e muito em particular ao seu Modelo de Jogo.

Algumas evidências, conceitos ou ideias assumem-se para nós como conclusivas a partir da realização deste trabalho. A saber:

- O Microciclo é o momento mais importante no planeamento do treino para a aplicação do Modelo de Jogo.
- O treino e os exercícios de treino, são fundamentais para o desenvolvimento do Modelo de jogo.
- Os exercícios são desenhados para conferir identidade e evolução aos comportamentos e interações que se visam desenvolver.
- O Modelo de jogo é o “farol” de todo o processo, confere-lhe um caminho.
- O Modelo de jogo permite uma comunicação comum entre todos os intervenientes (Equipa Técnica e jogadores), no projecto global.
- O Modelo de jogo, tem carácter evolutivo, não é estático, não é linear, pois depende da maior ou menor qualidade dos intervenientes.
- O Modelo de jogo, sustenta-se na Especificidade do jogo e o jogo dá-lhe sentido.

- O treinador assume um papel fundamental na estruturação do processo, direccionando-o, orientando-o e intervindo no sentido de lhe conferir qualidade e desenvolvimento.

Para terminar e como indicadores futuros de análise deixamos algumas indicações que visam melhorar a organização metodológica e consequentemente evoluir o Modelo de jogo:

- **Defesa**
 - Melhoria do sistema individual com trocas;
 - Implementação da Defesa zonal 1:1:2;
 - Aumento da eficácia na recuperação defensiva da 2ª bola na área.
- **Transição ataque-defesa**
 - Melhorar a pressão no momento após a perda de bola;
 - Valorizar o triângulo defensivo;
 - Melhorar a coordenação da acção táctica entre defensores e GR no 3x2+ GR.
- **Ataque**
 - Consolidar o sistema 1:3
 - Consolidar o Ataque ao sistema Zonal.
- **Transição defesa-ataque**
 - Consolidar a saída do primeiro passe e a movimentação rápida dos jogadores sem bola para a criação de linhas de passe;
 - Melhorar o 2x2 + GR;
 - Melhorar o 4x3 + GR.

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFIA

Adelino, J. (2000). Treino da técnica nos jogos desportivos. Horizontes e Orbitas no Treino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Blanco, A., Ensenat, A. & Balagué, N., (1994). Hockey sobre patines: Niveles de frecuencia cardiaca y lactacidemia em competicion y entrenamiento. *Apunts: Educació Física i esport*, 36, 26-36.

Manso, J., Valdivieso, M., & Caballero, J. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.

Galantini, G., Busso, V. (1992). Perfil de aptitud física en jugadores juveniles de Hockey sobre ruedas en Argentina. *Apunts: Educació física i esport*, 24: 263-269.

Gayo, Alberto Areces. (1998). El componente técnico-táctico en hockey sobre patines. Aproximación conceptual. A Coruna: Agrupación Deportiva INEF Galicia

Garganta, J. (1997). Modelação Táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Lorente, C. F. (1997). Analisis de los sistemas de juego modernos. 1er Congreso Nacional entrenadores de Hockey Patines. Barcelona. Não publicado

Manaças, J.C. (1988). Caracterização dos esforços no Hóquei em Patins. *Treino desportivo*. 9, 43-49.

Naglack, Z. (2006) “Acções tácticas no Hóquei em Patins” - Curso de Treinadores Nivel III, FPP

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.in Documento de apoio das *II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.*

Rodríguez, F.A. (1991). Valoración funcional del jugador de hockey sobre patines. *Apunts: Educació Física i Esport*, 23: 51-62.

Sabaté, R. (2009). Hockey Patines – preparación física. Alicante: Altorendimiento

Santos, A. (1998). *Validade do yo-yo intermitent endurance test na avaliação da potência máxima aeróbia: estudo em jogadores de hóquei em patins seniores masculinos da selecção de Macau*. Dissertação de Licenciatura. Macau: ESEFD – ITM.

Sénica, L., (2000). Hóquei em Patins Feminino 2002. Instituto Piaget. Não publicado

CAPÍTULO VII

ANEXOS

Anexo 1 – Equipa Técnica

Luís Sénica

Treinador da Equipa Sénior
Corrdenador Técnico da Secção

07-07-64

Naturalidade: Sesimbra

Nacionalidade: Portuguesa

Treinador de Nível 3



Percurso como Treinador

Iniciou a carreira de Treinador em 1987/1988 com as equipas de Escolas do Grupo Desportivo de Sesimbra,

Entre 1993 e 1996 foi Coordenador e Treinador do Hóquei Juvenil do Grupo Desportivo de Sesimbra;

Entre 1994 e 1997 foi Seleccionador/Treinador da Associação de Patinagem de Setúbal, nas categorias de Iniciados e Juvenis;

Treinador da equipa Sénior do Grupo Desportivo de Sesimbra entre 1996 e 1998.

Treinador Adjunto/ Preparador Físico das Selecções Nacionais Femininas de Hóquei em Patins, 2000/2002;

Seleccionador Nacional de Moçambique. Mundial do Grupo A, Oliveira de Azeméis - Portugal, 2003;

Coordenador Técnico das Selecções Nacionais de Hóquei em Patins desde 2004/2009;

Seleccionador Nacional de Juvenis, Hóquei em Patins, 2004/2007;

Seleccionador Nacional Feminino, Hóquei em Patins, 2007;

Seleccionador Nacional de Sub-20, Hóquei em Patins, 2007/2008;

Seleccionador Nacional de Sub-23, Hóquei em Patins, 2008;

Seleccionador Nacional de Seniores, Hóquei em Patins, 2008/2009;

Coordenador Técnico do Hóquei em Patins do SL Benfica, 2009/2011

Treinador da Equipa Sénior de Hóquei em Patins do SL Benfica, 2009/2011;

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal

2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2001 Taça da Europa Sub 18 – Feminino

2001 Campeonato da Europa Seniores Feminino

2005 Campeão Europeu de Sub 17 Masculino

2008 Campeão Europeu de Sub 20 Masculino

2008 Vencedor da Taça Latina Sub 23 Masculino

2009 Vencedor Torneio das Nações Seniores Masculino

Nuno Ferrão

Treinador Adjunto da Equipa Sénior
Treinador da Iniciação e Bambis

23-03-1977

Naturalidade: Coimbra

Nacionalidade: Portuguesa

Treinador de Nível 3



Percurso como Treinador

Iniciou a carreira de treinador na Associação Académica de Coimbra 1999/2002, sendo responsável pelos escalões de Iniciação, Infantis A e Iniciados.

Seleccionador da Selecção Distrital de Coimbra em 2004, no Escalão de Iniciados.

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sub 17 2004/2007

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sub 20 2008

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sub 23 2008

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sénior Feminina 2007

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sénior Masculina 2009 – Torneio de Montreaux

Scout da Selecção Nacional de Sénior Masculina 2009 – Mundial de Vigo 2009

Treinador Adjunto da equipa sénior do Sport Lisboa e Benfica, desde 2009

Treinador dos escalões de Bambis e Iniciação do Sport Lisboa e Benfica, desde 2009

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal

2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2005 Campeão Europeu de Sub 17 Masculino

2008 Campeão Europeu de Sub 20 Masculino

2008 Vencedor da Taça Latina Sub 23 Masculino

2009 Vencedor Torneio das Nações Seniores Masculino

Paulo Almeida

Treinador Adjunto da Equipa Sénior

04-02-1969

Naturalidade: S. Domingos de Rana

Nacionalidade: Portuguesa

Treinador de Nível 3



Percurso como Treinador

Treinador Adjunto do Sport Lisboa e Benfica desde 2010

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Anexo 2 - Plantel

**Pedro Miguel Rodrigues Vicente
Henriques**

Posição: Guarda-Redes
Data de Nascimento: 27/09/1990
Altura (m): 1.87
Peso (kg): 80
Número da Camisola: 1
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Lisboa



Percurso como Jogador

1994 Inicia a prática da modalidade na Associação Desportiva de Oeiras
1995 Ingressa no Clube Desportivo de Paço de Arcos
2001-2003 Interrompeu a prática da modalidade
2003 Ingressa no Sporting Clube Portugal
2004 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica
2008 Transfere-se para o Parede Football Clube
2009 Regressa ao Sport Lisboa e Benfica

Ricardo André Bastos da Silva

Posição: Guarda-Redes
Data de Nascimento: 10-03-1983
Altura (m): 1.74
Peso (kg): 86.2
Número da Camisola: 10
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Matosinhos



Percurso como Jogador

1994 Inicia a prática da modalidade no clube Flor da Mocidade
1995 Ingressa no Hóquei Clube de Santa Cruz
1996 Transfere-se para o Futebol Clube do Porto para o escalão de Infantil
1998 Ingressa no Académico Futebol Clube
1999 Regressa ao F. C. Porto
2001 Transfere-se para o Infante de Sagres
2004 Transfere-se para a Associação Juventude de Viana
2009 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Valter Jorge Narciso Neves

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 12-08-1983
Altura (m): 1.69
Peso (Kg): 73
Número da Camisola: 2
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Torres Vedras



Percurso como Jogador

1989 Inicia a prática da modalidade no Futebol Clube de Alverca
1996 Ingressa para o Clube Desportivo de Paço de Arcos
2004 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/1997 Vencedor do Campeonato Nacional de Juvenis CDPA
1998/1999 Vencedor Campeonato Nacional de Juvenis CDPA
2000/2001 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2001/2002 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2009/2010 Vencedor Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Seleção Nacional Portuguesa

1999 Vencedor Campeonato Europeu Juvenis (Vasto, Itália)
2000 Vencedor Campeonato Europeu Juniores (Porto, Portugal)
2002 Vencedor Taça Latina Sub-23 (Sintra, Portugal)
2003 Vencedor Taça Latina Sub-23 (Alcobaça, Portugal)
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Ricardo Manuel da Silva Pereira

Posição: Avançado
 Data de Nascimento: 15/07/1978
 Altura (m): 1.70
 Peso (kg): 76
 Número da Camisola: 3
 Nacionalidade: Portuguesa
 Naturalidade: Sines



Percurso como Jogador

1984 Iniciou a prática da modalidade no Clube Vasco da Gama A.C. (Sines)
 1995 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica
 2000 Ingressa para o Clube Infante Sagres a título de empréstimo
 2001 Regressa ao Sport Lisboa e Benfica
 2003 Ingressa no Reus Sportiu
 2005 Transfere-se para Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
 2008 Ingressa no Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/1997 Vencedor Supertaça "António Livramento" SLB
 1996/1997 Vencedor Campeonato Nacional 1ª Divisão SLB
 1997/1998 Vencedor Campeonato Nacional Juniores SLB
 1997/1998 Vencedor Campeonato Nacional 1ª Divisão SLB
 1999/2000 Vencedor Taça de Portugal SLB
 2001/2002 Vencedor Supertaça "António Livramento" SLB
 2001/2002 Vencedor da Taça de Portugal SLB
 2003/2004 Vencedor da Taça CERS Reus
 2006/2007 Campeão do Mundo de Clubes (Luanda, Angola) Bassano
 2007/2008 Vencedor da Supertaça Italiana Bassano
 2009/2010 Vencedor Taça de Portugal SLB

Títulos obtidos com a Seleção Nacional Portuguesa

1998 Vencedor Campeonato Europeu (Paço Ferreira, Portugal)
 2001 Vencedor da Taça das Nações sub-24 (Lourinhã, Portugal)
 2003 Vencedor Campeonato Mundial (Oliveira Azeméis, Portugal)
 2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Diogo Miguel Rafael

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 17/11/1989
Altura (m): 1.71
Peso (kg): 78.1
Número da Camisola: 4
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Caldas da Rainha



Percurso como Jogador

1992 Inicia a prática da modalidade no Hóquei Clube de Turquel
2004 Transfere-se para o Benfica para o escalão de Juvenis

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2005/2006 Vencedor do Campeonato Nacional de Juvenis SLB
2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal SLB
2010/2011 Vencedor da Supertaça “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2005/2006 Vencedor do Campeonato Europeu de Juvenis
2007/2008 Vencedor da Taça Latina sub-23 (Coimbra, Portugal)
2007/2008 Vencedor do Campeonato Europeu de Júniores (Hamm, Alemanha)

Cláudio Lopes Selva Filho “Cacau”

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 05/04/1980
Altura (m): 1.80
Peso (Kg): 75
Número da Camisola: 5
Nacionalidade: Brasileira
Naturalidade: Recife



Percurso como Jogador

1990 Inicia a prática da modalidade na Associação Amigos do Minho
2000 Ingressa no Porto Santo, Hóquei em Patins, S.A.D.
2001 Transfere-se para o Centro Desportivo Nortecoope
2006 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
2008 Ingressa no Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
2010 Regressa a Portugal para representar o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/1997 Vencedor do campeonato Brasileiro de sub-17
1997/1998 Vencedor do campeonato Brasileiro de sub-17
2009/2010 Vencedor do Scudetto Italiano Bassano
2009/2010 Vencedor da Supertaça Italiana Bassano
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento” SLB

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Brasileira

Não conquistou até ao momento com a selecção Brasileira.

Esteban Abalos (Tuco)

Posição: Defesa/Médio
 Data de Nascimento: 29/01/1980
 Altura (m):
 Peso (kg):
 Número da Camisola: 6
 Nacionalidade: Argentina
 Naturalidade:



Percurso como Jogador

1985 Inicia a prática da modalidade no Andestalleres Sport Club
 1993 Ingressa no Clube Sportivo Independiente Rivadavia
 2001 Transfere-se para Tenerife Guanches Hockey Club (3 meses)
 2001 Regressa novamente ao Clube Sportivo Independiente Rivadavia
 2003 Transfere-se para A.S.D. Roller 3000 Novara
 2005 Transfere-se para o Hockey Club Primavera Prato
 2007 Ingressa no Gruppo Sportivo Hockey Trissino
 2008 Transfere-se para Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
 2010 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/98/99 Vencedor do Campeonato Argentino
 2009/2010 Vencedor do Scudetto Italiano
 2009/2010 Vencedor da Supertaça Italiana
 2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Seleção Nacional Argentina

2008 Vencedor do campeonato Panamericano

Tiago Miguel Rafael

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 09/09/1983
Altura (m): 1.75
Peso (kg): 82.5
Número da Camisola: 7
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Caldas da Rainha



Percurso como Jogador

Percurso enquanto jogador:

1986 Inicia a prática da modalidade no Hóquei Clube de Turquel
1999 Transfere-se para o Clube Desportivo de Paço de Arcos
2004 Ingressa na Associação de Cultura e Recreio Gulpilhares
2005 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
2008 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2000/2001 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2001/2002 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2009/2010 Vencedor Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Seleção Nacional Portuguesa

1999 Vencedor Campeonato Europeu Juvenis (Vasto, Itália)
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Ricardo Carmo Oliveira “Caio”

Posição: Avançado
 Data de Nascimento: 05/01/1982
 Altura (m): 1.83
 Peso (Kg): 82
 Número da Camisola: 8
 Nacionalidade: Portuguesa
 Naturalidade: Vila Nova de Gaia



Percurso como Jogador

1988 Inicia a prática da modalidade no Hóquei Clube Paço de Rei
 1996 Ingressa na Associação de Cultura e Recreio de Gulpilhares
 2003 Transfere-se para o Futebol Clube do Porto
 2005 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
 2007 Regressa ao Futebol Clube do Porto
 2009 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2003/2004 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
 2004/2005 Vencedor da Taça de Portugal FCP
 2004/2005 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
 2007/2008 Vencedor da Supertaça "António Livramento" FCP
 2007/2008 Vencedor da Taça de Portugal FCP
 2007/2008 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
 2008/2009 Vencedor da Supertaça "António Livramento" FCP
 2008/2009 Vencedor da Taça de Portugal FCP
 2008/2009 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
 2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal SLB
 2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento” SLB

Títulos obtidos com a Seleção Nacional Portuguesa

1998 Vencedor Campeonato Europeu Juvenis
 2000 Vencedor Campeonato Europeu Juniores
 2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux, Suíça)

João Miguel Brazão Rodrigues

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 15/07/1990
Altura (m): 1.85
Peso (kg): 86.5
Número da Camisola: 9
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Lisboa



Percurso como Jogador

1995 Inicia a prática da modalidade no Clube Desportivo de Paço de Arcos
2009 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1999/2000 Campeão Nacional de Infantis B CDPA
2000/2001 Campeão Nacional de Infantis A CDPA
2002/2003 Campeão Nacional de Infantis A CDPA
2004/2005 Campeão Nacional de Iniciados CDPA
2006/2007 Campeão Nacional de Juniores CDPA
2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2005 Vencedor do Campeonato Europeu de Juvenis (Sesimbra, Portugal)
2008 Vencedor do Campeonato Europeu de Juniores (Hamm, Alemanha)

Luís Alberto Gomes Viana

Posição: Avançado
 Data de Nascimento: 30/6/1976
 Altura (m): 1.75
 Peso (Kg): 75
 Número da Camisola: 44
 Nacionalidade: Portuguesa
 Naturalidade: Viana do Castelo



Percurso como Jogador

1984 Inicia a prática da modalidade na Escola Desportiva de Viana
 1988 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
 1998 Ingressa no União Desportiva Oliveirense
 1999 Transfere-se para o Clube Infante de Sagres
 2002 Regressa ao Óquei Clube de Barcelos
 2005 Ingressa no Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
 2008 Regressa a Portugal para representar a Associação Juventude de Viana
 2010 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2002/2003 Vencedor da Supertaça "António Livramento" OCB
 2003/2004 Vencedor da Supertaça "António Livramento" OCB
 2004/2005 Vencedor da Taça de Portugal OCB
 2007/2008 Vencedor da Supertaça Italiana Bassano
 2010/2011 Vencedor da Supertaça "António Livramento" SLB

Títulos obtidos com a Seleção Nacional Portuguesa

1992/1993 Vencedor Campeonato Europeu Juniores
 2003 Vencedor Campeonato Mundial (Oliveira Azeméis, Portugal)
 2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux, Suíça)