



ACÇÃO DE FORMAÇÃO E ORIENTAÇÕES TÉCNICAS ÉPOCA 2011/2012

Mats Olsson

QUADROS TÉCNICOS

COORDENADOR: MATS OLSSON

MASCULINO

MATS OLSSON
THOMAS SIVERTSSON
ROLANDO FREITAS
NUNO TRANCOSO
“DUDA” Dragoslav Punosevac
HELENA SERAFIM
JOÃO ALVES
PEDRO FERREIRA

FEMININO

DUARTE FREITAS
SANDRA FERNANDES
FILOMENA SANTOS
SONIA ARAUJO
SOFIA SILVA

FISIOLOGISTA: JOSÉ SOARES

TREINADOR DE GUARDA-REDES: PEDRO VIEIRA



Quadro Feminino 2011/2012

Seleção Sênior

Treinador:
DUARTE FREITAS

38 DIAS

Objectivo Desportivo:

**O apuramento
para o
Europeu 2012.**

Objectivo Técnico:

**Continuar a
construir um
equipo e um
jogo para o 2012.**

Calendário 2011 /2012 - FEM SEM

Mês	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	Dias				
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D								
SET			S	D						S	D						S	D						S	D											
OUT	S	D			F			S	D			ESTÁGIO Qual. EUR. 2012																		S	D				11	
NOV					S	D						S	D					S	D							S	D									
DEZ			S	D						S	D													S	D							S				
JAN	D						S	D						S	D						S	D							S	D						
FEV				S	D						S	D					S	D							S	D										
MAR			S	D						S	D			ESTÁGIO Qual. EUR. 2012																					S	11
ABR	D			ESTÁGIO												T	P						S	D						S	D			5		
MAI					S	D						S	D					S	D				ESTÁGIO Qual.										8			
JUN	EUR. 2012									S	D					S	D						S	D							S		3			
JUL	D						S	D						S	D						S	D							S	D						
AGO				S	D						S	D					S	D							S	D										
Mês	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	38				

Junior A (92-93)

Treinadora:

**SANDRA
FERNANDES**

**59 DIAS
(24+35)**

Objectivos Técnicos:

**AVANÇAR COM A
QUALIDADE INDIVIDUAL,
AVANÇAR COM A
QUALIDADE COLECTIVO.**

Objectivos desportivos:

**Apurar para o
Campeonato Mundial**

Calendário 2011 /2012 - FEM JUN A (92-93)

Mês	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	Dias			
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D							
SET			S	D						S	D						S	D						S	D										
OUT	S	D			F			S	D						S	D						S	D		ESTÁGIO JOGOS						6				
NOV					S	D						S	D						S	D						S	D								
DEZ			S	D						S	D													S	D		ESTÁGIO			S		4			
JAN	D						S	D						S	D						S	D						S	D						
FEV				S	D						S	D						S	D						S	D									
MAR			S	D						S	D						S	D	ESTÁGIO 4 Nações (Por)												S			7	
ABR	D	ESTÁGIO			Qual. WC-2012									T	P					S	D						S	D					7		
MAI					S	D						S	D						S	D						S	D			ESTÁGIO				3	
JUN	ESTÁGIO									S	D	ESTÁGIO				S	D	ESTÁGIO					D				ESTÁGIO						17		
JUL	WC. 2012 Rep. Czecha																				S	D							S	D					15
AGO				S	D						S	D						S	D						S	D									
Mês	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	59			

Junior B (94-95)

Treinadora:
FILOMENA
SANTOS

34 Dias

Objectivos Técnicos:
AVANÇAR COM A
QUALIDADE INDIVIDUAL,
AVANÇAR COM A
QUALIDADE COLECTIVO.

Objectivos desportivos:
Campeonato Europeu Aberto

Calendário 2011 /2012 - FEM JUN B (94-95)

Mês	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	Dias		
AGO						S	D						S	D							S	D						S	D					
SET			S	D						S	D						S	D						S	D									
OUT	S	D			F			S	D						S	D				ESTÁGIO										S	D			4
NOV					S	D						ESTÁGIO					Camp. Med.???									S	D						9	
DEZ			S	D						S	D													S	D		ESTÁGIO			S		4		
JAN	D						S	D						S	D						S	D							S	D				
FEV				S	D						S	D							ESTÁGIO							S	D							4
MAR			S	D						S	D						S	D						S	D							S		
ABR	D						S	D						T	P						S	D							S	D				
MAI					S	D						S	D						S	D							S	D						
JUN		S	D						S	D						S	D						S	D		ESTÁGIO						5		
JUL	Eur. Open													S	D						S	D						S	D				8	
AGO				S	D						S	D					S	D							S	D								
Mês	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	34		

Junior C (96-97)

Treinadora:
SONIA ARAUJO

28 DIAS

OBJECTIVOS TECNICOS:

**Preparação das
jogadoras
INDIVIDUALMENTE COM
QUALIDADE**

- fisicamente,**
- tecnicamente**
- taticamente e**
- mentalmente.**

**Introduzir o jogo
colectivo da federação.**

Calendário 2011 /2012 - FEM JUN C (96-97)

Mês	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	Dias	
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D					
SET			S	D						S	D						S	D						S	D								
OUT	S	D			F		ESTÁGIO								S	D						S	D						S	D		3	
NOV	Est. Esp (Por)											S	D						S	D					S	D						5	
DEZ			S	D						S	D													S	D		ESTÁGIO			S		4	
JAN	D						S	D						S	D						S	D						S	D				
FEV				S	D						S	D					ESTÁGIO							S	D								4
MAR			S	D						S	D						S	D					S	D							S		
ABR	D		ESTÁGIO				S	D						T	P					S	D							S	D				4
MAI					S	D						S	D					ESTÁGIO							S	D							3
JUN		S	D						S	D						S	D						S	D						S			
JUL	D	ESTÁGIO					S	D						S	D						S	D						S	D				5
AGO				S	D						S	D						S	D						S	D							
Mês	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	28	

Detecção de Talentos (98-99)

**Treinadora:
SOFIA SILVA**

Objectivos TECNICOS:
**Detectar os talentos, e
empeçar com o
trabalho:**

- Da Técnica**
- Da Tática Individual**
- Do Preparação Física**
- Do Preparação Mental**

17 Dias

Calendário 2011 /2012 - FEM Det. Tal. (98/99)

Mês	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	Dias
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D				
SET			S	D						S	D						S	D						S	D							
OUT	S	D			F			S	D						S	D						S	D						S	D		1
NOV					S	D						S	D						S	D						S	D					1
DEZ			S	D						S	D													S	D						S	1
JAN	D						S	D						S	D						S	D						S	D			2
FEV				S	D						S	D						S	D						S	D						
MAR			S	D						S	D						S	D						S	D						S	2
ABR	D				F	F	S	D						S	D						S	D						S	D			1
MAI					S	D						S	D						S	D						S	D					2
JUN		S	D						S	D						S	D						S	D						S		
JUL	D	ESTÁGIO												S	D					S	D						S	D				7
AGO				S	D						S	D						S	D						S	D						
Mês	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	17

Organização seleccções femininas

Sénior

Júnior A (92-93)

Júnior B (94-95)

Júnior C (96-97)

Detecção de talentos (98-99)



Quadro Masculino 2011/2012

Seleccção Sénior

Treinadores:
Mats Olsson
Thomas Sivertsson

Objectivos desportivos:
Apurar para o Mundial
2013

45 DIAS

Calendario 2011 /2012 Masc Sen

Mês	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	Dias
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D				
SET			S	D						S	1			2			S	3			4			S	5							
OUT	1	6			F			S	7						S	8							4	9					S	10		
NOV	ESTÁGIO											S	11			11			S	12						S	13					
DEZ			S	14						S	TP			15				16			17			S	D		ESTÁGIO				S	
JAN	D	ESTÁGIO Qual. Mund. 2013																		S	TP											
FEV					18						S	19						S	20						S	21						
MAR				22						S	1						S	2						S	3							TP
ABR	TP					ESTÁGIO					4			S	5					S	6							S	7			
MAI					S	8			9			S	10					S	D						S	D	ESTÁGIO					
JUN		S	D		Play off Mund. 2013																		S	D						S		
JUL	D						S	D						S	D						S	D						S	D			
AGO				S	D						S	D						S	D						S	D						
Mês	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	45

Júnior A (92-93)

Treinador:
Rolando Freitas

57 DIAS
(26 + 31)

Objectivos Técnicos:
Acompanhar os jogadores INDIVIDUALMENTE para que chega a seu nível máximo.

Objectivos desportivos:
Apurar para o Campeonato do Europeu sub-20

Calendário 2011 /2012 - MASC. JUN A (92-93)

COMPETIÇÕES: INTER.: EUR. CH -20, 4 NAÇÕES (PORTUGAL);

Mês	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	Dias
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D				
SET			S	D						S	D						S	D						S	D							
OUT	S	D			F			S	D						S	D							S	D					S	D		
NOV		ESTÁGIO				D						S	D						S	D						S	D					5
DEZ			S	D						S	D						S	D					S	D	ESTÁGIO					S		4
JAN	D						S	D	ESTÁGIO 4 Nações											S	D							S	D			7
FEV				S	D						S	D					S	D						S	D							
MAR			S	D						S	D						S	D					S	D	ESTÁGIO					S		3
ABR	D	ESTÁGIO					S	D					S	D						S	D							S	D			7
MAI					S	D						S	D					S	D							F	F					
JUN	ESTÁGIO								S	D	ESTÁGIO					S	D	ESTÁGIO					S	D					S			16
JUL	ESTÁGIO				EUR. CH -20						TURQUIA									S	D						S	D				15
AGO				S	D						S	D					S	D						S	D							
Mês	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	57

Junior B (94-95)

Treinador:
“Duda”

57 Días
(35 + 22)

OBJECTIVOS

TECNICOS:

**AVANÇAR COM A
QUALIDADE
INDIVIDUAL DO CADA
JOGADOR.**

(Resende + Clubes)

Objectivos desportivos:

**Apurar para o
Campeonato do
Europeu sub-18**

Calendario 2011 /2012 - MASC. JUN B (94-95)

COMPETIÇÕES INTER.: EUR. CH -18, SCANDIBERICO (Dinamarca + Espanha), JOGOS MEDITERRANEOS (???)

Mês	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	Dias
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D				
SET			S	D						S	D						S	D						S	D							
OUT	S	D			F			S	D						S	D	SCANDIBERICO Din.												S	D		
NOV					S	D						S	D						S	D						S	D					
DEZ	F		S	D						S	D						S	D						S	D						S	
JAN	D						S	D						S	D							S	D					S	D			
FEV				S	D						S	D					ESTÁGIO D Camp. Med. ?												F			
MAR			S	D						S	D						S	D						S	D						S	
ABR	D						S	D						S	D						S	D			F			S	D			
MAI					S	D						S	D	ESTÁGIO						S	D	ESTÁGIO					EC. Qual					
JUN		S	D						F	F						S	D	ESTÁGIO					S	D	SCANDIBERICO Esp.							
JUL	D	ESTÁGIO						S	D	ESTÁGIO					EUR. CH. -18 AUSTRIA					D								S	D			
AGO				S	D						S	D						S	D						S	D						
Mês	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	57

Júnior C (96-97)

**Treinador:
Nuno Trancoso**

**Objectivos Tecnicos:
Preparar e acompanhar
os jogadores
INDIVIDUALMENTE.
(Resende + Clubes)**

**Introduzir o jogo
colectivo da federação**

18 Dias

Calendário 2011 /2012 - MASC. JUN C (96-97)

COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS: AMIGAVELES COM ESPANHA

Mês	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	Dias
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D				
SET			S	D						S	D						S	D						S	D							
OUT	S	D			F			S	D						S	D						S	D						S	D		
NOV			ESPANHA									S	D						S	D						S	D					5
DEZ			S	D						S	D						S	D						S	D	ESTÁGIO				S		4
JAN	D						S	D						S	D					S	D							S	D			
FEV				S	D						S	D					S	D							S	D			F			
MAR			S	D						S	D						S	D						S	D						S	
ABR	D	ESTÁGIO					S	D						S	D					S	D							S	D			4
MAI					S	D					S	D							S	D						S	D					
JUN		S	D						S	D						S	D						S	D		ESTAGIO ^S						5
JUL	D						S	D						S	D					S	D							S	D			
AGO				S	D					S	D						S	D							S	D						
Mês	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	18

Junior D (98-99)

Treinadores:
Helena Serafim
João Alves
Pedro Ferreira

Objectivos TECNICOS:
Detectar os talentos, e
empeçar com o
trabalho:

- Da Técnica**
- Da Tática Individual**
- Do Preparação Física**
- Do Preparação Mental**

11 Días

Calendário 2011 /2012 - MASC. JUN D (98-99)

COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS:

Mês	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	Dias	
AGO						S	D						S	D						S	D						S	D					
SET			S	D						S	D						S	D						S	D								
OUT	S	D			F			S	D						S	D							S	D					S	D			
NOV					S	D						S	D						S	R						S	D						
DEZ			S	D				ESTAGIO									S	D						S	D					S		3	
JAN	D						S	D						S	D							S	D					S	D				
FEV				S	D						S	D						S	R						S	D			F				
MAR			S	D						S	D						S	D						S	D			ESTAGIOS				3	
ABR	D						S	D						S	D							S	D					S	D				1
MAI					S	R						S	D						S	D						S	D						
JUN		S	D						S	D						S	D						S	D			ESTAGIO					3	
JUL	D						S	D						S	D							S	D					S	D				1
AGO				S	D						S	D						S	D						S	D							
Mês	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	11	

Organização seleccções masculinas

Sénior

Júnior A (92-93)

Júnior B (94-95)

Júnior C (96-97)

Detecção de talentos (98-99)

Dias do trabalho - selecções masculinas e femininas

45 - Sénior - 38

57 - (92-93) - 59

57 - (94-95) - 34

18 - (96-97) - 28

11 - (98-99) - 17

TOTAL: 188 + 176 = 364 DIAS

ACTIVIDADES EM PORTUGAL 2011 /2012

COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS:

Mês	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
AGO					S	D							S	D						S	D					S	D				
SET										S	D													S	D						
OUT	S	D						S	D						S	D					S	D						S	D		
NOV					S	D													S	D											
DEZ			S	D						S	D							S	D					S	D						S
JAN	D						S	D						S	D													S	D		
FEV					D					S	D														S	D			F		
MAR									S	D																					S
ABR	D						S	D													S	D						S	D		
MAI					S	D						S	D						S	D											
JUN		S	D						S	D						S	D						S	D						S	
JUL	D						S	D					S	D							S	D									
AGO				S	D												S	D						S	D						
Mês	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

Por - Esp; Fem.
Jun C

Por - Ser; Fem.
Sen.

4 Nações; Masc.
Jun A

Por - Cub; Fem.
Jun A

Por - Tur; Masc.
Sen.

Por - Ukr; Masc.
Sen.

4 Nações; Fem.
Jun A

Por - Gre; Fem.
Sen.

Por - XXX; Masc.
Sen.

Por - Rom; Fem.
Sen.



**MUITO OBRIGADO
PELA ATENÇÃO**

mats.olsson@fpa.pt