

A soccer ball with a world map pattern on it. The continents are colored in red, yellow, green, and blue. The ball is set against a background of a soccer field with white and green grass.

# **ACÇÃO DE FORMAÇÃO E ORIENTAÇÕES TÉCNICAS ÉPOCA 2010/2011**

**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**

A soccer ball is shown in the background, with a semi-transparent world map overlaid on it. The map uses various colors to represent continents: red for North and South America, yellow for Africa, green for Europe, and blue for Asia and Australia. The soccer ball's panels are visible in shades of white and light blue.

# **Quadro Feminino 2010/2011**

# Seleccção Sénior

**Treinador:**  
**DUARTE FREITAS**

**45 DIAS**

**Objectivo Desportivo:**

**O apuramento  
para o  
Mundial 2011.**

**Objectivo Técnico:**

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

# SELECÇÃO "A" FEMININA 2010/2011

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	D						S	D						S	D					S	D						S	D										
SET				S	D						S	D						S	D	<b>Estágio</b>							D											7
OUT		S	D						S	D						S	D						S	D							S	D						
NOV						S	D						S	D					S	D						<b>Estágio QU</b>									7			
DEZ	<b>QUAL. WC. 2011</b>										S	D						S	D						S	D								5				
JAN	S	D						S	D					S	D							S	D						S	D								
FEV					S	D					S	D						S	D							S	D											
MAR				<b>Estágio</b>							S	D							S	D						S	D								5			
ABR		S	D						S	D						S	D			<b>Estágio</b>												S				7		
MAI	D						S	D					S	D							S	D					S	D							2			
JUN	<b>Play Off. WC. 2011</b>																	S	D						S	D									12			
JUL		S	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	<b>45</b>						

# Junior A (92-93)

**Treinadora:**

**SANDRA  
FERNANDES**

**61 DIAS  
(35+26)**

**Objectivos Técnicos:**

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

**Objectivos desportivos:**

**Apurar para o  
Campeonato Europeu**

# SELECÇÃO JUN "A" FEMININA (92-93) 2010/2011

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	D						S	D						S	D					S	D							S	D									
SET				S	D						S	D						S	D	<b>Estágio</b>								D										7
OUT		S	D						S	D					S	D							S	D						S	D							
NOV						S	D					S	D						S	D							S	D										
DEZ	<b>Estágio</b>					D					S	D					S	D						S	D									5				
JAN	S	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				<b>4 Nações??? (Esp)</b>												5			
ABR		S	D						S	D	<b>Estágio</b>					S	D	<b>Estágio Q. EUR. 2011</b>												S					13			
MAI	D					S	D						S	D							S	D						S	D									
JUN				S	D			<b>Estágio</b>										S	D						S	D	<b>Estágio</b>									9		
JUL		S	D					S	D	<b>Estágio</b>					S	D						S	D								S	D				8		
AGO	<b>Estágio</b>					<b>E.CH. Holanda</b>														S	D					S	D						14					
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	<b>61</b>						

# Junior B (94-95)

**Treinadora:**  
**FILOMENA**  
**SANTOS**

**66 Dias**  
**45 + 21**

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

**Objectivos desportivos:**  
**Apurar para o**  
**Campeonato Europeu**



# SELECÇÃO JUN "B" FEMININA (94-95) 2010/2011

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	D						S	D						S	D						S	D					S	D											
SET				S	D						S	D						S	D	<b>Sca-Ibe. (Esp)</b>																		7	
OUT		S	D						S	D						S	D							S	D						S	D							
NOV						S	D						<b>Estágio Jog. Méd.</b>																	S	D						10		
DEZ				S	D						S	D					S	D								S	D												
JAN	S	D						S	D						S	D							S	D			<b>Estágio</b>									6			
FEV					S	D						S	D					S	D							S	D												
MAR				<b>Sca-Ibe.?? (???)</b>								S	D								<b>Estágio</b>				<b>Qu.E.Ch. 2011</b>														16
ABR		S	D						S	D						S	D							S	D						S								
MAI	D						S	D						S	D							S	D				<b>Estágio</b>										5		
JUN				S	D				<b>Estágio</b>													<b>Estágio E.Ch. Bulgaria</b>																19	
JUL	<b>E.Ch. Bulgaria</b>									S	D					S	D						S	D							S	D				3			
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	<b>66</b>							

# Junior C (96-97)

**Treinadora:  
SONIA ARAUJO**

## **OBJECTIVOS TECNICOS:**

**Preparação dos jogadores  
INDIVIDUALMENTE COM  
QUALIDADE**

- fisicamente,
- tecnicamente
- taticamente e
- mentalmente.

**Introduzir o jogo colectivo  
da federação.**

**33 DIAS**

## SELECÇÃO JUN "C" FEMININA (96-97) 2010/2011

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	D						S	D						S	D						S	D						S	D					
SET				S	D						S	D						S	D					Estágio										
OUT		S	D						S	D					S	D							S	D				Est. Esp??						
NOV						S	D						S	D					S	D							S	D						
DEZ				S	D						S	D						S	D						S	Estágio								
JAN	S	D						S	D					S	D							S	D						S	D				
FEV					S	D						S	D						S	D						S	D							
MAR				Estágio								S	D						S	D						S	D							
ABR		S	D						S	D						Estágio + Taça Latina??						S	D							S				
MAI	D						S	D					S	D						S	D						S	D						
JUN				S	D						Estágio							S	D						S	D								
JUL		S	D	Estágio											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	<b>33</b>		

# 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**

**28 Dias**

# DET. TAL. (98-99) FEMININA 2010/2011

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	D						S	D						S	D						S	D						S	D					
SET				S	D						S	D						S	D						S	D								
OUT		S	D						S	D						S	D							S	D					S	D			
NOV						S	D					S	D							S	D					S	D							
DEZ				S	D					S	D														S								12	
JAN	S	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						S	D								
ABR		S	D						S	D						S															S			9
MAI	D						S	D				S	D								S	D					S	D						
JUN				S	D					S	D							S	D						S	D								
JUL		S	D	<b>Est. Nac.</b>										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	<b>28</b>		

# **Organização seleccções femininas**

**Sénior**

**Júnior A (92-93)**

**Júnior B (94-95)**

**Júnior C (96-97)**

**Detecção de talentos (98-99)**

A soccer ball with a world map overlay. The map shows continents in various colors: North America in red, South America in yellow, Europe in blue, and Africa in green. The soccer ball is white with black and blue panels.

# **Quadro Masculino 2010/2011**

# Seleccção Sénior

**Treinadores:**  
**Mats Olsson**  
**Thomas Sivertsson**

**Objectivos desportivos:**  
**Apurar para o Europeu**  
**2012**

**40 DIAS**



# SELECÇÃO "A" MASCULINO 2010/2011

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	D						S	D						S	D					S	D							S	D					
SET				S	D						S	D						S	D						S	D								
OUT		S	D						S	D						S	D				<b>Estágio</b>						<b>QUAL . Euro. 2012</b>					11		
NOV						S	D					S	D							S	D						S	D						
DEZ				S	D						S	D						S	D						S	D								
JAN	S	D	<b>ESTÁGIO</b>						D						S	D							S	D						S	D			7
FEV					S	D						S	D						S	D						S	D							
MAR			<b>Estágio</b>						<b>QUAL . Euro. 2012</b>										S	D					S	D							11	
ABR		S	D						S	D						S	D							S	D						S			
MAI	D						S	D						S	D						S	D						S	D					
JUN	<b>Estágio</b>						<b>QUAL . Euro. 2012</b>											S	D						S	D							11	
JUL		S	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	<b>40</b>		

# Júnior A (90-91)

**Treinador:  
Rolando Freitas**

## Objetivos Técnicos:

**Acompanhar os jogadores**

**INDIVIDUALMENTE para que chega a seu nível máximo.**

## Objetivos desportivos:

**Medalha em o**

**Campeonato do Mundo sub-21**

**63 DIAS**

# SELECÇÃO JUN "A" (90-91) MASCULINA 2010/2011

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	<b>Europeu 2010</b>													S	D					S	D							S	D					
SET				S	D						S	D						S	D						S	D								
OUT		S	D						S	D						S	D						S	D	<b>Estágio</b>				D			7		
NOV						S	D					S	D					S	D								S	D						
DEZ				S	D						S	D						S	D			<b>Estágio</b>		S	D	<b>4 NAÇÕES</b>						8		
JAN	S	D	<b>Estágio</b>					D							S	D							S	D					S	D			7	
FEV					S	D						S	D					S	D						S	D								
MAR				S	D			<b>ESTÁGIO</b>										S	D						S	D							5	
ABR		S	D						S	D						S	D							S	D					S				
MAI	D						S	D						S	D						S	D						S	D					
JUN				S	D						S	D									<b>Estágio</b>				S	D								8
JUL	<b>Estágio</b>								S	D		<b>Estágio</b>																						28
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	<b>63</b>		

# Júnior B (92-93)

**Treinador:  
Nuno Trancoso**

**31 Dias**

**Objectivos Tecnicos:**

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

**Introduzir mais sistemas  
em o jogo colectivo.**

**Objectivos Desportivos:**

**Campeonato Europeu  
Aberto**

# SELECÇÃO JUN "B" (92-93) MASCULINA 2010/2011

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	D					<b>ESTÁGIO</b>										<b>CAMP . EURO. 2010 MNE</b>												S	D													
SET				S	D						S	D						S	D						S	D																
OUT		S	D						S	D						S	D							S	D			<b>Estágio</b>						4								
NOV						S	D						S	D					S	D						S	D															
DEZ				S	D						S	D					S	D							S	<b>ESTÁGIO</b>									5							
JAN	S	D						S	D						S	D							S	D							S	D										
FEV					S	D						S	D						S	D					S	D																
MAR				S	D			<b>Estágio</b>				D						S	D					S	D											5						
ABR		S	D						S	D						S	D							S	D							S										
MAI	D						S	D					S	D								S	D					S	D													
JUN				S	D						S	D						S	D			<b>Estágio</b>				D											7					
JUL	<b>Estágio</b>				<b>E.C. Open</b>										S	D							S	D						S	D				10							
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	<b>31</b>										

# Junior C (94-95)

**Treinador:**  
**“Duda”**

## **OBJECTIVOS**

### **TECNICOS:**

**Preparação dos jogadores**

**INDIVIDUALMENTE  
COM QUALIDADE**

- fisicamente,
- tecnicamente
- taticamente e
- mentalmente.

**Introduzir o jogo colectivo da federação**

**38 Días**

# SELECÇÃO JUN "C" (94-95) MASCULINA 2010/2011

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	D						S	D						S	D						S	D						S	D			
SET				S	D						S	D						S	D						S	D						
OUT		S	D						S	D						S	D							S	D		<b>Est. Esp</b>				5	
NOV						S	D						S	D							S	D				S	D					
DEZ				S	D					S	D							S	D						S	<b>Estágio</b>				5		
JAN	S	D						S	D					S	D						S	D						S	D			
FEV					S	D					S	D						<b>Estágio</b>							S	D						3
MAR			<b>Estágio</b>		<b>Jog. Med.</b>			D											S	D					S	D						10
ABR		S	D						S	D					S	D		<b>Estágio</b>					S	D					S			3
MAI	D						S	D					S	D							S	D					S	D				
JUN				S	D					S	D							S	D				<b>Estágio</b>								5	
JUL		S	D					S	D					S	D								S	D		<b>Scandiberico ????</b>				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	<b>38</b>

# Junior D (96-97)

**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**

**28 Días**



## SELECÇÃO JUN "D" (96-97) MASCULINA 2010/2011

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	D						S	D						S	D						S	D					S	D					
SET				S	D					S	D							S	D						S	D							
OUT	S	Estágio							S	D					S	D								S	D		Estágio					8	
NOV						S	D					S	D					S	D							S	D						1
DEZ				S	D					S	D			Estágio			D								S	D							5
JAN	S	D						S	D					S	D							S	D					S	D				
FEV					S	D					S	D							S	D						S	D						
MAR				Estágio						S	D							S	D						S	D							5
ABR		S	D						S	D					S	D		Estágio				S	D	F					S				3
MAI	D						S	D					S	D							S	D					S	D					
JUN				S	D					S	D							S	D					S	D			Estágio					2
JUL	Estágio								S	D					S	D						S	D						S	D			4
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	<b>28</b>	

# **Detecção de Talentos (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**

**14 Dias**

## Det. Tal. (98-99) Masculino 2010/2011

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	D						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							Est. Reg.	2	
NOV						Est. Reg.						S	D							Est. Reg.						S	D					4	
DEZ				Est. Reg.							Est. Reg.					S	D								S	D							4
JAN	S	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						S	D						
ABR		S	D						S	D					S	D								S	D				S				
MAI	D						S	D					S	D							S	D					S	D					
JUN				S	D					F	S	D						S	D														4
JUL		S	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	14	

# **Organização seleccções masculinas**

**Sénior**

**Júnior A (90-91)**

**Júnior B (92-93)**

**Júnior C (94-95)**

**Júnior D (96-97)**

**Detecção de talentos (98-99)**

# Dias do trabalho seleccões masculinas e femininas

40 - Sénior - 45


63 - (90-91) - --

31 - (92-93) - 61

38 - (94-95) - 66

28 - (96-97) - 33

214 = 14 - (98-99) - 28 = 233



**MUITO OBRIGADO  
PELA ATENÇÃO**

**[mats.olsson@fpa.pt](mailto:mats.olsson@fpa.pt)**