

ESTÁGIO SELECÇÕES NACIONAIS DE SUB 11, SUB 13 E SUB 15

29 E 30 DE NOVEMBRO DE 2008

SÍNTESE DO TRABALHO DESENVOLVIDO

Sábado - 29 de Novembro de 2008

Sub 13-Sub 15

- **Treino físico – Resistência aeróbia (Treino intervalado extensivo)**
- **Treino de consistência de batimentos**
- **Treino de pares:**
 - **Situações técnicas na rede**
 - **Situações táticas de defesa/ataque**
 - **Rotação de posições no campo em situação de jogo**

Sub 11

- **Treino técnico dos batimentos principais (com muitas correcções)**
- **Treino técnico de batimentos de pares**
- **Jogos**

Domingo – 30 de Novembro de 2008

Sub 13-Sub 15

- **Treino físico - Resistência anaeróbia aláctica (multivolantes)**
- **Jogos**
- **Avaliação individual**

Sub 11

- **Deslocação dentro do campo**
- **Técnica de batimentos**
- **Jogos**
- **Avaliação individual**

No final do estágio foi enviada ao treinador dos atletas envolvidos uma breve análise individual de cada um dos seus atletas (sob a forma de caderno individual do atleta onde irão sendo registadas as diversas observações que forem sendo feitas).

