



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

mai/14

PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINAMENTO

Dia	Semana	Horário	Treino	Atividade	Duração	Local	Obs
1							
qui							
2							
sex							
3							
sáb							
4							
dom							
5							
seg							
6							
ter							
7							
qua							
8							
qui							
9							
sex							
10							
sáb							
11							
dom							
12							
seg							
13							
ter							
14							
qua							
15							
qui							
16							
sex							
17							
sáb							
18							
dom							
19							
seg							
20							
ter							
21							
qua							
22							
qui							
23							
sex							
24							
sáb							
25							
dom							
26	1	12:30	Livre	Apresentação			
seg		15:00	Físico	Exames Médicos + Avaliação Física		Comary	
27	1	09:00	Físico	Avaliação Física		Comary	CK
ter		15:00	Físico	Avaliação Física		Comary	
28	1	09:30	Físico/ Técnico	Musc. 2 x 25 s/ Fundamentos + Posse bola	90 min	Comary	
qua		16:00	Físico-Técnico	Quadrado + Pot. Aeróbia + C. Reduzido	55 min	Comary	
29	1	09:30	Físico/ Técnico	Pliometria/ Posse bola + C. Reduzido + Específico	55 min	Comary	
qui		16:00	Físico	Circuito Areia	30 min	Comary	
30	1	09:30	Físico/ Técnico	Musc. 25 x 15 seg/ Ataque x defesa + C.Red.	90 min	Comary	CK
sex		16:00	Físico-Técnico	Circuito Lático 10 estações	30 min	Comary	
31	1	11:00	Técnico	Coletivo	46 min	Comary	
sáb			Livre	Livre			



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

jun/14

PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINAMENTO

Dia	Semana	Horário	Treino	Atividade	Duração	Local	Obs
1 dom	1	10:00 20:30	Técnico Livre	Coletivo Viagem para Goiânia	56 min	Comary	
2 seg	1	16:00	Livre Tático/ Técnico	Específico Posicionamento/ Recreativo	42 min	Goiânia	
3 ter	1	16:00	Livre Jogo Amistoso	Específico BRASIL x Panamá	90 min	Goiânia	
4 qua	2	16:00	Livre Físico/ Técnico	Livre Musc+Hidro (Jog.)/ C. Reduzido (Ñ Jogaram)	50/ 50 m	Comary	
5 qui	2	10:30	Técnico Livre	Mini-coletivo Livre	28 min	Comary	CK
6 sex	2	16:00	Livre Jogo Amistoso	Livre BRASIL x Sérvia	90 min	SP	
7 sáb	2		Livre Livre	Livre Livre			
8 dom	2	16:00	Livre Físico/ Técnico	Livre Circuito Musc+Posse (J)/ Mus+Posse+CR (NJ)	56/ 95 min	Comary	CK
9 seg	2	15:45	Livre Técnico	Livre Coletivo	60 min	Comary	
10 ter	2	15:30	Livre Técnico	Livre Mini-coletivo	30 min	Comary	
11 qua	3	16:15	Livre Técnico	Livre Recreativo + Bolas Paradas	60 min	SP	
12 qui	3	17:00	Livre Jogo 1	Livre BRASIL x Croácia	90 min	SP	
13 sex	3	11:00	Físico/ Físico Livre	Hidro (Jogaram)/ Areia (Ñ Jogaram) Livre	30/ 55 m	Comary	
14 sáb	3	10:30	Físico/ Técnico Livre	Musc+ 10 min c.c. (J)/ Coletivo (Ñ Jogaram) Livre	40/ 65 m	Comary	
15 dom	3	10:00	Técnico Livre	Coletivo Viagem para Fortaleza	30 min	Comary	
16 seg	3	15:15	Livre Tático	Livre Posicionamento	50 min	Fortaleza	
17 ter	3	16:00	Livre Jogo 2	Livre BRASIL x México	90 min	Fortaleza	
18 qua	4		Livre Livre	Livre Livre			
19 qui	4	11:00 15:30	Livre Físico/ Físico	Reapresentação Musc + Hidro (Jog)/ Circuito Láctico (Ñ Jog)	40/ 55 m	Comary	
20 sex	4	15:00	Livre Técnico	Livre Específico por posição + C. Reduzido	65 min	Comary	
21 sáb	4	15:00	Livre Tático	Livre Posicionamento	35 min	Comary	
22 dom	4	18:30	Livre Tático/ Técnico	Livre Posicionamento/ Recreativo	45 min	Brasília	
23 seg	4	17:00	Livre Jogo 3	Livre BRASIL x Camarões	90 min	Brasília	
24 ter	4		Livre Livre	Livre Livre			
25 qua	5	13:00	Livre Físico/ Técnico	Livre Musc + 10 min c.c. (J)/ Pequenos Jogo (NJ)	40/ 65 m	Comary	
26 qui	5	13:00	Livre Técnico	Livre Coletivo	42 min	Comary	
27 sex	5	13:00	Livre Tático/ Técnico	Livre Posicionamento/ Cobrança Penaltis/ Recreativo	50 min	BH	
28 sáb	5	13:00	Livre Jogo (Oitavas)	Livre BRASIL x Chile	120 min	BH	
29 dom	5		Livre Livre	Livre Livre			
30 seg	5	16:00	Livre Físico/ Fis-Técnico	Livre Hidro (Jogaram)/ Musc + Peq. Jogos + Agili (NJ)	20/ 65 m	Comary	



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

jul/14

PLANEJAMENTO MENSAL DE TREINAMENTO

Dia	Semana	Horário	Treino	Atividade	Duração	Local	Obs
1 ter	5	15:30	Livre Físico/ Técnico	Livre Musculação (Jogaram)/ Coletivo (Ñ Jogaram)	35/ 55 m	Granja	
2 qua	6	10:30	Técnico Livre	Coletivo Livre	51 min	Granja	
3 qui	6	17:00	Livre Técnico	Livre Recreativo	28 min	Fortaleza	
4 sex	6	17:00	Livre Jogo (Quartas)	Livre BRASIL x Colombia	90 min	Fortaleza	
5 sáb	6	16:00	Livre Físico/ Técnico	Livre Hidro (Jogaram)/ C. Reduzido (Ñ Jogaram)	25/ 45 m	Granja	
6 dom	6	15:30	Livre Físico/ Técnico	Livre Musc+Roda Passe (J)/ Jogo-Treino (Ñ Jogaram)	30/ 50 m	Granja	
7 seg	6	11:00	Tático/ Técnico Livre	Posicionamento/ Recreativo Viagem para BH	50 min	Granja	
8 ter	6	17:00	Livre Jogo (Semi)	Livre BRASIL x Alemanha	90 min	BH	
9 qua			Livre Livre	Livre Livre			
10 qui			Livre	Livre			
11 sex							
12 sáb							
13 dom							
14 seg							
15 ter							
16 qua							
17 qui							
18 sex							
19 sáb							
20 dom							
21 seg							
22 ter							
23 qua							
24 qui							
25 sex							
26 sáb							
27 dom							
28 seg							
29 ter							
30 qua							
31 qui							



PARTICIPAÇÃO GERAL DOS ATLETAS EM JOGOS E RESULTADOS - AMISTOSOS E COPA

ATLETAS		Torneios								C/NJ	Minutos Jogados	Média de Partidas	% Jogados	% Concentração
		Panamá (Amistoso)	Sérvia (Amistoso)	Croácia (Mundial)	México (Mundial)	Camarões (Mundial)	Chile (Mundial)	Colômbia (Mundial)	Alemanha (Mundial)					
		03/jun 4x0	06/jun 1x0	12/jun 3x1	17/jun 0x0	23/jun 4x1	28/jun 0x0	04/jul 2x1	08/jul 1x7					
1.	J. CÉSAR	GL	90	90	90	90	90	90	90		720	8	100	
2.	JEFFERSON	GL	B	B	B	B	B	B	B		0	0	0	
3.	VICTOR	GL	B	B	B	B	B	B	B		0	0	0	
4.	DANIEL ALVES	LD	45	71	90	90	90	90	B	B	476	5,289	66,111	
5.	MAICON	LD	45	29	B	B	B	B	90	90	254	2,822	35,278	
6.	MARCELO	LE	45	74	90	90	90	90	90	90	659	7,322	91,528	
7.	MAXWELL	LE	45	16	B	B	B	B	B	B	61	0,678	8,4722	
8.	THIAGO SILVA	ZG		90	90	90	90	90	90	S	540	6	75	
9.	DANTE	ZG	90	B	B	B	B	B	B	90	180	2	25	
10.	DAVID LUIS	ZG	69	90	90	90	90	90	90	90	699	7,767	97,083	
11.	HENRIQUE	ZG	21	B	B	B	B	B	8	B	29	0,322	4,0278	
12.	L. GUSTAVO	MC	90	90	90	90	90	90	S	90	630	7	87,5	
13.	PAULINHO	MC		64	63	90	45	B	85	45	392	4,356	54,444	
14.	RAMIRES	MC	45	B	5	45	27	49	13	45	229	2,544	31,806	
15.	HERNANES	MC	45	B	27	B	B	B	10	B	82	0,911	11,389	
16.	FERNANDINHO	MC		26	B	B	45	71	90	45	277	3,078	38,472	
17.	OSCAR	MC	62	45	90	84	90	90	90	90	641	7,122	89,028	
18.	WILLIAN	MC	28	45	B	8	20	17	B	11	129	1,433	17,917	
19.	HULK	AT	90	90	68	B	63	90	82	45	528	5,867	73,333	
20.	FRED	AT	60	74	90	68	90	63	90	79	614	6,822	85,278	
21.	JÔ	AT	30	16	B	22	B	57	B	B	125	1,389	17,361	
22.	BERNARD	AT	B	10	22	45	B	B	B	90	167	1,856	23,194	
23.	NEYMAR	AT	90	80	88	90	70	90	87	DM	595	6,611	82,639	
24.											0	0	0	
25.											0	0	0	
26.											0	0	0	
27.											0	0	0	
28.											0	0	0	
29.											0	0	0	
30.											0	0	0	
31.											0	0	0	
32.											0	0	0	
33.											0	0	0	
34.											0	0	0	
35.											0	0	0	
36.											0	0	0	
37.											0	0	0	
38.											0	0	0	

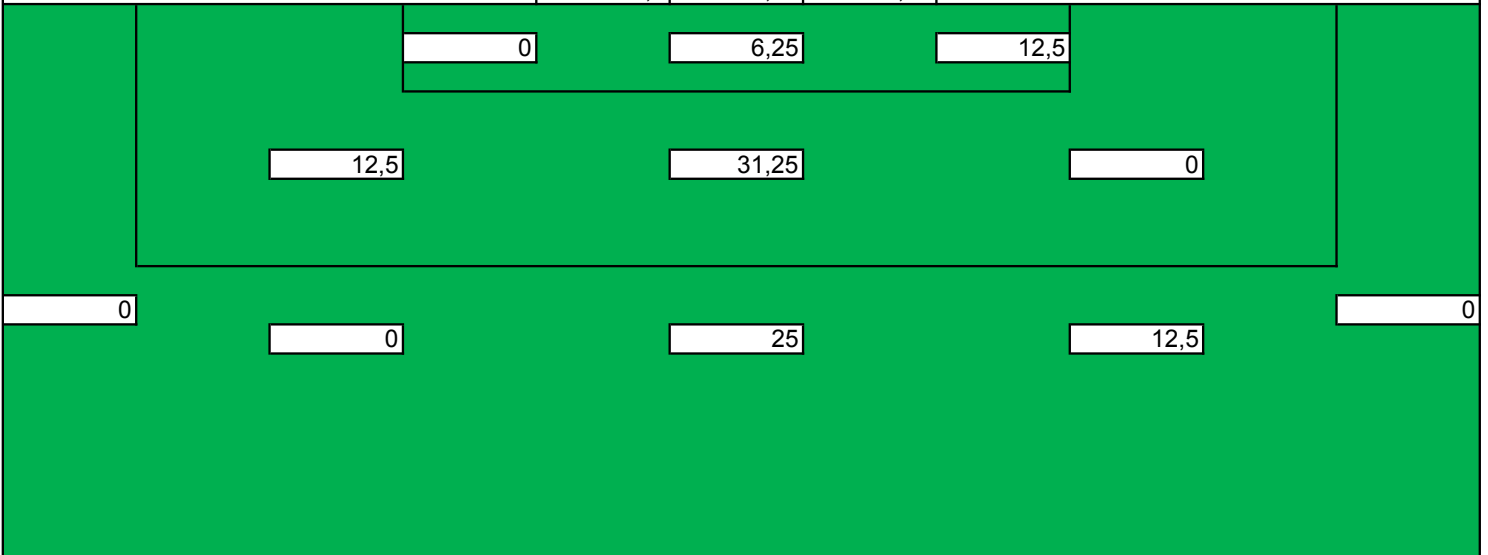


GOLS FEITOS EM RELAÇÃO A ÁREA DE FINALIZAÇÃO

Esquerdo

18,75	6,25	12,5
12,5	6,25	43,75

Direito



Entrada das bolas	
Gol	
S. Es.	3
S. C	1
S. Dir.	2
I. Es.	2
I. C.	1
I. Dir.	7
Total	16

Origem das Finalizações		
Area	Fora Area	Obs:
P. Ar. Es.	Lat. Es.	
P. Ar. C.	1 Lat. Dir.	
P. Ar. Dir.	2 C. Es.	
G. Ar. Es.	2 C. C.	4
G. Ar. C.	5 C. Dir.	2
G. Ar. Dir.		
Total	10	6
Total	16	16

GOLS FEITOS EM RELAÇÃO A SITUAÇÃO DOS GOLS

Chutes	Cabeceio	B. Parada	Gol Contr	Obs:
Perna Dir.	8 Cruzamen	1 Penalti	1 Contra	
Perna Es.	2 Faltas	Falta	2	
	Escanteio	2		
Total	10	3	3	0
Total	16	16	16	16

Data: 10/07/14

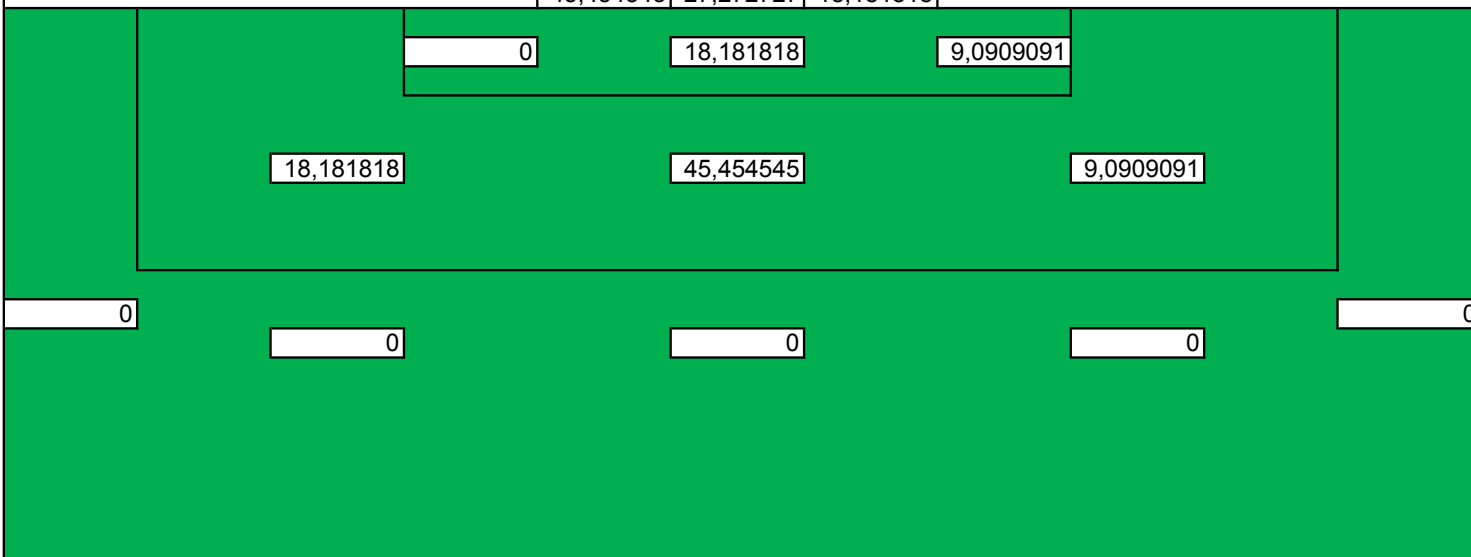


GOLS TOMADOS EM RELAÇÃO A ÁREA DE FINALIZAÇÃO

Esquerdo

9,0909091	0	0
45,454545	27,272727	18,181818

Direito



E		D		
Entrada das bolas		Origem das Finalizações		
Gol		Area	Fora Area	Obs:
S. Es.	1	P. Ar. Es.	Lat. Es.	
S. C		P. Ar. C.	2 Lat. Dir.	
S. Dir.		P. Ar. Dir.	1 C. Es.	
I. Es.	5	G. Ar. Es.	2 C. C.	
I. C.	3	G. Ar. C.	5 C. Dir.	
I. Dir.	2	G. Ar. Dir.	1	
Total	11	Total	11	Total 0 Total 11

GOLS TOMADOS EM RELAÇÃO A SITUAÇÃO DOS GOLS

Chutes	Cabeceio	B. Parada	Gol Contr	Obs:
Perna Dir.	4 Cruzamen	Penalti	1 Contra	1
Perna Es.	4 Faltas	Falta		
	Escanteio	1		
Total	8 Total	1 Total	1 Total	1 Total Gols 11

Data: 10/09/14