



## Curso de Treinadores de Andebol Grau 2 - Viseu 2016/2017

### Programação Geral

#### BLOCO N°1 (Sala / Pavilhão Desportivo IPV)

##### Dia 22 de Abril de 2017

**Das 14h30 às 15h00 – Recepção dos Formandos e Abertura do Curso**

**Das 15h00 às 17h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Teórica**

**Das 17h00 às 19h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática**

**Das 20h00 às 22h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática**

##### Dia 23 de Abril de 2017

**Das 09h00 às 11h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Teórica**

**Das 11h00 às 13h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática**

**Das 15h00 às 17h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática**

**Das 18h00 às 20h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Ofensivas – 2h/Prática**

#### BLOCO N°2 (Sala / Pavilhão Desportivo IPV)

##### Dia 29 de Abril de 2017

**Das 09h00 às 11h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Defensivas – 2h/Teórica**

**Das 11h00 às 13h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Defensivas – 2h/Prática**

**Das 14h00 às 16h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Defensivas – 2h/Teórica**

**Das 16h00 às 18h00 – Componentes Jogo – Ações Ind Defensivas – 2h/Prática**

**Das 18h00 às 20h00 – Componentes Jogo – Tática Individual – 2h/Teórica**

##### Dia 30 de Abril de 2017

**Das 11h00 às 13h00 – Componentes Jogo – Tática Individual – 4h/Prática**



## **BLOCO N°3 (Sala / Pavilhão Desportivo IPV)**

### **Dia 12 de Maio de 2017**

**Das 18h00 às 19h00** – Andebol de Praia – Ações Individuais Ofensivas – 1h/Prática

**Das 19h00 às 20h00** – Andebol de Praia – Ações Individuais Defensivas – 1h/Prática;

**Das 20h00 às 21h00** – Andebol de Praia – Ações Individuais Ofensivas – 1h/Teórica

**Das 21h00 às 22h00** – Andebol de Praia – Ações Individuais Defensivas – 1h/Teórica

### **Dia 13 de Maio de 2017**

**Das 09h00 às 11h00** – Métodos e Sistemas de Jogo – Ações Coletivas Ofensivas – 2h/Teórica

**Das 11h00 às 13h00** – Métodos e Sistemas de Jogo – Ações Coletivas Ofensivas – 2h/Prática

**Das 14h00 às 18h00** – Métodos e Sistemas de Jogo – Ações Coletivas Defensivas – 4h/Teórica

**Das 18h00 às 22h00** – Métodos e Sistemas de Jogo – Ações Coletivas Defensivas – 4h/Prática

### **Dia 14 de Maio de 2017**

**Das 09h00 às 13h00** – Métodos e Sistemas de Jogo – Sistemas de Jogo – 4h/Teórica

**Das 14h00 às 18h00** – Métodos e Sistemas de Jogo – Sistemas de Jogo – 4h/Prática

**Das 18h00 às 19h00** – Andebol Adaptado – Ações Individuais Ofensivas – 1h/Teórica

**Das 19h00 às 20h00** – Andebol Adaptado – Ações Individuais Defensivas – 1h/Teórica

**Das 20h00 às 21h00** – Andebol Adaptado – Ações Individuais Ofensivas – 1h/Prática

**Das 21h00 às 22h00** – Andebol Adaptado – Ações Individuais Defensivas – 1h/Prática



## **BLOCO N°4 (Local e datas por definir posteriormente)**

### **Dia – por definir**

**Das 09h00 às 12h00** – Caracterização do Jogo – 3h/Teórica

**Das 12h00 às 13h00** – Caracterização do Jogo – 1h/Prática

**Das 14h00 às 16h00** – Regras de Jogo e Regulamentos Específicos – 2h/Teórica

**Das 16h00 às 19h00** – Meios de Ensino do Jogo – Pedagogia do Andebol – 3h/Teórica

**Das 19h00 às 20h00** – Meios de Ensino do Jogo – Pedagogia do Andebol – 1h/Prática

**Das 20h00 às 22h00** – Meios de Ensino do Jogo – Pedagogia do Andebol – 2h/Teórica

### **Dia – por definir**

**Das 09h00 às 13h00** – Meios de Ensino do Jogo – Exercícios – 4h/Teórica

**Das 14h00 às 16h00** – Meios de Ensino do Jogo – Exercícios – 2h/Prática

**Das 16h00 às 18h00** – Meios de Ensino do Jogo – Jogo – 2h/Teórica

**Das 18h00 às 22h00** – Meios de Ensino do Jogo – Jogo – 4h/Prática

**Nota: Os formadores para a Componente Específica do Andebol são:**

- Joaquim Escada (AA Viseu);
- Nikolai Bodourov (AA Viseu);
- Tiago Oliveira (AA Viseu);
- Miguel Fonseca (AA Guarda).