



## CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL DE GRAU 3 PROGRAMA - JULHO 2014

Dias / Horas	7	8	9	10	11	12	13
9h00 - 11h00	Pedro Sequeira/ Planeamento - Luís Santos	Tática Individual - Marco Guimarães	Exercícios e jogos - Marco Guimarães	Tática Grupal - Marco Guimarães	Exercícios e jogos - Luís Santos	Psicologia do Desporto - Luís Gonzaga	Metodologia do Treino - Pedro Alvarez
11h00 - 11h15	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
11h15 - 13h00	Caracterização das Fases do Jogo - Marco Guimarães	Caracterização etapas - Luís Santos	Planeamento e Exercícios e jogos	Tática Grupal/Individual - Marco Guimarães	Tática Grupal - Marco Guimarães	Psicologia do Desporto - Luís Gonzaga	Metodologia do Treino - Pedro Alvarez
13h00 - 14h00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Intervalo
14h00 - 16h00	Planeamento - Luís Santos	Planeamento - Luís Santos	Tática Individual - Marco	Exercícios e jogos - Luís Santos	Caracterização das Fases do Jogo - Marco	Metodologia do Treino - Pedro Alvarez	Gestão do Desporto - Flávio Martins
16h00 - 16h30	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h30 - 18h30	Planeamento - Luís Santos	Tática Individual - Marco Guimarães	Exercícios e jogos - Luís Santos	Tática Grupal - Marco Guimarães	Caracterização etapas -Luís Santos	Metodologia do Treino - Pedro Alvarez	Gestão do Desporto - Flávio Martins
18h30 - 20h30	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	
20h30 - 22h30	Caracterização das Fases do Jogo - Marco Guimarães	Planeamento -Luís Santos	Tática Individual/ Grupal - Marco Guimarães	Exercícios e jogos / etapas - Luís Santos			

### Legenda

Práticas - Pavilhão	Teórico/Prático - S1.39
Grupos - S1.39	Teórico - S1.39