



## Curso Treinadores de Andebol de Praia Espinho 2012



### CIRCULAR N.º 069

ÉPOCA 2011/2012

Conforme previsto, vai esta Associação realizar um CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL DE PRAIA, no próximo dia 21 de Julho.

As inscrições poderão ser efectuadas até às 15h00 do dia 20.07.2012, no Portal da FAP, (Formação-Acções de Formação-Inscrições Online).

O valor da inscrição no Curso é de 20 € e poderá ser pago através de depósito em conta – NIB: 0010 0000 1957 4180 0017 3.

Idade mínima: 18 anos

A parte teórica do Curso realizar-se-á na sala do Bar/Restaurante da Praia Marbelo.

### Programa

#### Sessão Teórica:

8:45h – Acreditação

9.00h – Início do Módulo I

- Filosofia do Andebol de Praia
- Regras

10.00h – Início do Módulo II

- Benefícios do Andebol de Praia
- Andebol de Praia Vs Andebol Indoor
- O Comportamento do Treinador

#### Intervalo

11.15h – Início do Módulo III

- Organização de Eventos ( Torneios de Andebol de Praia )

12.00h – Início do Módulo IV

- O Treino do Andebol de Praia:

- Princípios
- Activação Geral
- Preparação Física
- Técnica Ofensiva / Defensiva
- Tática Ofensiva / Defensiva

### **Intervalo para Almoço**

#### **Sessão Prática:**

14.30h – Questões Logísticas (Preparação do Recinto)

15.00h – Activação Geral

15.20h – Exemplos de Exercícios de Condição Física

15.40h - Exercícios de Técnica Ofensiva / Defensiva

16.15h – Exercícios de Tática Ofensiva / Defensiva

### **Intervalo**

17.00h – Situação de Jogo

18.00h – Final da Formação e Entrega de Certificados

Aveiro, 17 de Julho de 2012

A Direcção,