



Curso Treinadores de Andebol de Praia Espinho 2011



CIRCULAR N.º 065

ÉPOCA 2010/2011

Conforme previsto e já anunciado, vai esta Associação realizar um CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL DE PRAIA, no próximo dia 30 de Julho.

As inscrições poderão ser efectuadas até 29.07.2011, para a Associação de Andebol de Aveiro, através do e-mail – geral@andebolaveiro.net ou pelo FAX: 234 483280

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 no Auditório da Junta de Freguesia de Espinho.

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
- Táctica 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 Táctica Ofensiva / Defensiva

Intervalo

17.00h – Situação de Jogo

18.00h – Final da Formação e Entrega de Certificados

Aveiro, 20 de Julho de 2011

A Direcção,