

CURSO DE TREINADORES DE ANDEBOL GRAU I – PORTO 2022

CALENDARIZAÇÃO

COMPONENTE GERAL – 9 HORAS (TEÓRICAS)

Apresentação do curso JB/LM/LUÍS S. /MARCO XPS LUÍS SANTOS	3. ^a feira	22 nov	20:00H-21:00H	ONLINE
			21:00H-22.30H	

Funcionamento Corpo Humano; 1. ^a Socorros e Antidopagem JOAO MOREIRA E SOFIA	4. ^a feira	23 nov	20:00H-22:30H	2,5H	ONLINE
	5. ^a feira	24 nov	20:00H-22.30H	2,5H	

Desporto Adaptado LUIS MORTAGUA Ética no desporto JOÃO BARBOSA	3. ^a feira	29 nov	20:00H-22:00H	2H	ONLINE
			22:00H-24:00H	2H	

COMPONENTE ESPECÍFICA – 74 HORAS (48,5 T + 9,5 T/P + 16 P)

A1 UNIDADE FORMAÇÃO: ENQUADRAMENTO INICIAL (12 HORAS)					
JOGO ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO PAULO SÁ	4. ^a Feira	30 nov	20:00-22:00H	2 (T)	ONLINE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO SOFIA OSÓRIO/LUÍS SANTOS	5. ^a Feira	1 dez	20:00-24:00H	4H (T)	
SER TREINADOR PAULO SÁ	3. ^a Feira	6 dez	20:00H-23:00H	3H	
O TREINO JOÃO VAREJÃO	5. ^a Feira	7 dez	20:00H-23:00H	3H	

A2 UNIDADE FORMAÇÃO: PLANEAMENTO (14 HORAS)					
FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO APLICADOS AO ANDEBOL SOFIA OSÓRIO /LUÍS SANTOS	5. ^a Feira	8 dez	20:00H-23:00H	3H (T)	ONLINE
TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO ENS-APZ JOÃO VAREJÃO	3. ^a Feira	13 dez	20:00H-22:00H	2H(T)	
EXERCÍCIOS E JOGOS LUÍS MORTÁGUA	4. ^a Feira	14 dez	20:00H-22:30H	2,5H (T)	PRESENCIAL
	5. ^a Feira	15 dez	20:00H-22:30H	2,5H (T)	
PRINCÍPIOS DO TREINO APLICADOS AO ANDEBOL JOÃO VAREJÃO	3. ^a Feira	20 dez	20:00H-22:00H	2H (T)	ONLINE
CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO EDUARDO ABADE	4. ^a Feira	21 dez	20:00H-22:00H	2H (T)	

A3. UNIDADE FORMAÇÃO: COMPONENTES DO JOGO (11 horas)					
FASES DO JOGO LUÍS MORTÁGUA	5. ^a Feira	22 dez	20:00H- 22:00H	2H (T)	PRESENCIAL
TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL JOÃO BARBOSA/LUÍS MORTÁGUA	3. ^a Feira	27 dez	20:00H- 22:00H	2H(T)+1(P)	
TÁTICA GRUPAL JOÃO BARBOSA/LUÍS MORTÁGUA	4. ^a Feira	28 dez	20:00H- 22:00H	2H(T)+1(P)	
GUARDA-REDES PAULO SÁ	5. ^a Feira	29 dez	20:00H- 22:00H	2H(T)+1(P)	

A4. UNIDADE FORMAÇÃO: MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO (6 horas)					
TÁTICA COLETIVA OFENSIVA LUÍS SANTOS	3. ^a Feira	03 jan	20:00H-24:00H	2H(T)+1(P)	PRESENCIAL
TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA LUÍS SANTOS				2H(T)+1(P)	

A5. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA (5 horas)					
TRABALHO CONDICIONAL E COORDENATIVO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO ALDINA SOFIA	4. ^a Feira	04 jan	20:00H-23:00H	3H(T)+2(P)	PRESENCIAL

A6. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA (10 horas)					
ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS PAULA BISCAIA	5. ^a Feira	5 jan	20:00H-24:00H	4H	ONLINE
DINÂMICA DE GRUPO PAULA BISCAIA					
COACHING PAULA BISCAIA					
PEDAG E DIDÁ. APLICADA ANDEBOL JOÃO BARBOSA	3. ^a Feira	10 jan	20:00H-22:00H	2H + 4H (P)	PRESENCIAL



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



ASSOCIAÇÃO DE
ANDEBOL PORTO



A7. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA CONHECIMENTO TEÓRICO (8 horas)					
REGRAS JOGO E EVOLUÇÃO HIST. MARTA OU VÂNIA SÁ	4.ª feira	11 jan	20:00H-21:00H	1H	ONLINE
FORMAÇÃO CONTÍNUA			21:00H-23:00H	2H	
TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA LUÍS MORTÁGUA	5.ª Feira	12 jan	20:00H-21:00H	1H	
NUTRIÇÃO E REPOUSO APLICADA CARLA SÁ			21:00H-22:00H	1H	
ORGANIZAÇÃO DE UM FESTAND JOÃO VAREJÃO	3.ªFeira	17 jan	20:00H-22:00H	2H	
ARTICULAÇÃO ESCOLA CLUBE JOÃO VAREJÃO			22:00H-23:00H	1H	

A8. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA ANDEBOL ADAPTADO (4 horas)					
ANDEBOL ADPATADO DANILO FERREIRA	4.ª feira	18 jan	20:00H-22:00H	2H	ONLINE

A9. UNIDADE FORMAÇÃO: ÁREA ANDEBOL PRAIA (4 horas)					
ANDEBOL DE PRAIA PAULO FÉLIX	5.ª Feira	19 jan	20:00H-22:00H	2H	ONLINE

AVALIÇÃO COMPONENTE GERAL					
Funcionamento Corpo Humano; 1.ª Socorros e Antidopagem	6.ª FEIRA	20 JAN	20:00H-22:00H	2H	PRSENCIAL
Desporto Adaptado					
Ética no desporto					



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



ASSOCIAÇÃO DE
ANDEBOL PORTO



ANDEBOL SCHOOL

PRÁTICAS DA COMPONENTE ESPECÍFICA (16HORAS)					
UF A3; A4 E A5 LUÍS SANTOS LUÍS MORTÁGUA JOÃO BARBOSA	Sábado	21 jan	09:00H- 13:00H 14:00H -18:00H	8H	Presencial
UF A6, A7 E A8 LUÍS SANTOS LUÍS MORTÁGUA JOÃO BARBOSA	Domingo	22jan	09:00H- 13:00H 14:00H -18:00H	8H	