

CALENDARIZAÇÃO CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 – 2026

COMPONENTE ESPECÍFICA - 136h	Total	Online	Presencial	Data	Horário	Local	Formato	Preletor
XPS				13.03			Online	Miguel Vasconcelos
Abertura Oficial				14.03	09:00 10:00		Online	Marco Santos e Luís Santos
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	16	16	0					
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	2	0	14.03	10:00 12:00		Online	Paulo Sá
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	3	3	0	21.03	10:00 13:00		Online	Sofia Osório
1.3. SER TREINADOR	7	7	0	28.03	9:00 17:00		Online	Paulo Sá
1.4. O TREINO	4	4	0	25.03	20:00 00:00		Online	Paulo Sá
A2 - PLANEAMENTO	22	7	15					
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	4	4	4	13.04	20:00 00:00		Online	João Antunes
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	11		11	11.04/18.04	9:00 16:00	PM Lagoa	Online/Presencial	Luís Santos
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	3	0	15.04	21:00 00:00		Online	Fábio
A3 - COMPONENTES DO JOGO	26		26					
3.1. FASES DO JOGO	3		3	02.05	10:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Sofia Osório
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	10		10	02.05	10:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Sofia Osório
3.4. TÁTICA GRUPAL	7		7	16.05	10:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Sofia Osório
3.5. GUARDA-REDES	6		6	23.05	10:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Sofia Osório
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	22		11					
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	10		5	30.05	9:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Diogo Almeida

4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	8		4	06.06	9:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Diogo Almeida
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	4		2	13.06	10:00 18:00	PM Lagoa	Presencial	Diogo Almeida
A5 - ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA	20	18	2					
5.1. NOÇÕES GERAIS DE FISILOGIA APLICADAS AO ANDEBOL	8	6	2	20.06	10:00 17:00		online	Sofia Osório
5.2. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1	0	27.06	9:00 10:00		online	Sofia Osório
5.3. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	5	5	0	04.07	9:00 17:00		online	Sofia Osório
5.4. TRABALHO CONDICIONAL NO ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4	4	0	04.07	9:00 17:00		online	Sofia Osório
5.5. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2	2	0	27.06	10:00 12:00		online	Sofia Osório
A6.1 - ÁREA PEDAGOGIA	7	5	2					
6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7	5	2	25.04	9:00 17:00		online	Mário Miguel
A6.2 - ÁREA PSICOLOGIA	9	9	0					
6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	5	5	0	04.05 06.05	20:00 23:00		online	Catarina Almeida
6.2.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	1	0	06.05	21:00 22:00		online	Catarina Almeida
6.2.3. O COACHING	1	1	0	11.05	21:00 22:00		online	Catarina Almeida
6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	2	0	11.05	22:00 23:00		online	Catarina Almeida
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	6	6	0					
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	1	1	0	20.04	21:00 22:00		online	Gonçalo Santos
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	1	0	20.04	21:00 22:00		online	Mário Miguel



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMÉDIAS	3	3	0	29.04	20:00 23:00		online	Carla Sá
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	1	0	22.04	21:00 22:00		online	João Paulo Almeida
A8 - ANDEBOL ADAPTADO	4	2	2					
8.1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	2	1	1	13.05	20:00 22:00		online	Danilo Ferreira
8.2. ACÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	2	1	1	13.05	22:00 00:00		online	Danilo Ferreira
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	4	1,5	2,5					
9.1 ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5	0,5	0	20.05	20:00 22:00		online	Paulo Félix
9.2 FASES DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	3,5	1	2,5	20.05	22:00 00:00		online	Paulo Félix
Total componente específica	136	64,5	60,5					
COMPONENTE GERAL- 11h	Total	Online	Presencial	Horário		Formato		
TOTAL COMPONENTE GERAL	11	10,5	0,5					
3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	3	3		27.05	20:00 23:00		online	Henrique Nunes
4. ANTIDOPAGEM	2	2						
5. DESPORTO ADAPTADO	2	1,5	0,5	18.05	20:00 23:00		online	Danilo Ferreira
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4	4		30.04	20:00 00:00		online	Carla Sá