

COMPONENTE ESPECÍFICA - 136h	Total	Dia		Hora
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	16			
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	2	12/out		20h-22h
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE LONGO PRAZO	3	14/out		20h-23h
1.3. SER TREINADOR	7	19/10 - 20h-23h		21-10 - 20h-00h
1.4. O TREINO	4	26/out		20h - 00h
A2 - PLANEAMENTO	22			
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	8	28/10/2026 20h00 - 00h00		10/01 - 09h00 - 19h00
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	11	09/jan		09h00 - 19h00
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	3	02/nov		20h-23h
A3 - COMPONENTES DO JOGO	26			
3.1. FASES DO JOGO	3	10/jan		09h00 - 19h00
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	10	17/jan		09h00 - 19h00
3.3. TÁTICA GRUPAL	7	10/jan		09h00 - 19h00
3.4. GUARDA-REDES	6	16/jan		09h00 - 19h00
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	22			
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	10	09/11 20h-23h		24/01 - 9h00 - 19h00
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	8	16/11 - 20h-00h00		24/01 - 9h00 - 19h00
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	4	09/12 - 22h00 - 00h00		24/01 - 9h00 - 19h00
A5 - ÁREA CONDICIONAL E COORDENATIVA	20			
5.1. NOÇÕES GERAIS DE FISIOLÓGIA APLICADAS AO ANDEBOL	8	18/11 - 20h00-23h00		23/11 - 20h0 - 23h00 e 16/01
5.2. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	25/nov		20h-21h
5.3. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - DESENVOLVIMENTO	5	30/11 - 20h00 - 23h00		02/12 - 20h-22h00
5.4. TRABALHO CONDICIONAL NO ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4	07/dez		20h00 - 24h00
5.5. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	2	09/dez		20h-22h
A6.1 - ÁREA PEDAGOGIA	7			
6.1.1. PEDAGOGIA E DIDÁTICA APLICADAS AO ANDEBOL	7	14/12 - 20h00 - 23h00		16-12 - 20h-22h e 17/01
A6.2 - ÁREA PSICOLOGIA	9			
6.2.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	5	21/12 - 20h-23h		23-12 - 20h-22h
6.2.2. DINÁMICAS DE GRUPO	1	28/dez		20h-21h
6.2.3. O COACHING	1	28/dez		21h-22h
6.2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	28/dez		22h-00h
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	6			
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	1	30/dez		22h-23h
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	30/dez		21h-22h
7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS INTERMÉDIAS	3	04/jan		20h-23h00
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	1	30/dez		20h - 21h
A8 - ANDEBOL ADAPTADO	4			
8.1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	2			
8.2. AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	2	20/01/27		20H00 - 23H00
A9 - ANDEBOL DE PRAIA	4			
9.1. ESTRUTURAÇÃO DO ANDEBOL DE PRAIA NACIONAL E INTERNACIONAL	0,5			
9.2. FASES DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	3,5	25/jan		20H00 - 23H00
Total componente específica	136			
COMPONENTE GERAL - 11h	Total			
3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	3			
3.1. FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA	1	06/jan		20h-21h
3.2. ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA	1	06/jan		21h-22h
3.3. CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES	1	06/jan		22h-23h
4. ANTIDOPAGEM	2			
4.1. DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM	1	11/jan		20h-21h
4.2. MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	1	11/jan		21h-22h
5. DESPORTO ADAPTADO	2			
5.1. INCLUSÃO NO DESPORTO	0,5	13/jan		20h00
5.2. DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO	0,5	13/jan		20h30
3. ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO	0,5	13/jan		21h00
4. JOGOS INCLUSIVOS	0,5	13/jan		21h30
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4			
1. REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA	1	18/jan		20h-21h
2. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	1,5	18/jan		21h-22h30
3. HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA	1	18/jan		22h30-23h30
4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	0,5	18/jan		23h30-00h
Total componente específica	11			
Sessões Práticas				
3.1. FASES DO JOGO		13/fev		09H00 - 19h00
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL		20/fev		09H00 - 19h00
3.3. TÁTICA GRUPAL		27/fev		09H00 - 19h00
3.4. GUARDA-REDES		27/fev		09H00 - 19h00
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO				
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA		06/mar		24/01 - 9h00 - 19h00
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA		06/mar		24/01 - 9h00 - 19h00
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE		13/mar		24/01 - 9h00 - 19h00