

**ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA MADEIRA**



ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA MADEIRA

**CURSO DE TREINADORES DE GRAU I**

**Local:**

**Data: 4 a 15 de setembro**

Dia	Data	Hora	Matéria	Formador	Local	Carga
4.ª F	04/set	<b>19:00 - 19:45</b>	<b>Avaliação Presencial - ABM</b>		<b>ABM</b>	
6.ª F	06/set	19:00 - 19:15	Abertura Do Curso	San Payo Araújo	ABM	0,5
		19:15 - 20:15	Conceitos e instrumentos de Trabalho	San Payo Araújo	ABM	1,0
		20:15 - 21:15	Saber Treinar	San Payo Araújo	ABM	1,0
		21:15 - 22:15	Como Iniciar o Ensino do Jogo	San Payo Araújo	ABM	1,0
Sáb	07/set	09:00 - 10:30	Minibásquete (1)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		10:30 - 12:00	Minibásquete (2)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		12:00 - 13:00	Direção de exercícios e do Jogo (1)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,0
			ALMOÇO			
		15:00 - 16:30	Minibásquete (3)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		16:30 - 18:00	Minibásquete (4)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		18:00 - 19:00	Aperfeiçoamento da Técnica Individual Ofensiva	San Payo Araújo	Pav. FF	1,0
Dom	08/set	09:00 - 10:30	O Lançamento (1)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		10:30 - 11:30	O Lançamento (2)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		11:30 - 13:00	O drible (1)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,0
			ALMOÇO			
		15:00 - 16:30	Desenvolvimento das Capacidades Motoras (1)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		16:30 - 18:00	Desenvolvimento das Capacidades Motoras (2)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,5
		18:00 - 19:00	Direção de exercícios e Jogo (2)	San Payo Araújo	Pav. FF	1,0
2.ªF	9/set	19:00 - 20:00	O passe a receção e a desmarcação (1)	Paulo Freitas	Pav. SERRA D'ÁGUA	1,0
		20:00 - 21:30	O passe a receção e a desmarcação (2)	Paulo Freitas	Pav. SERRA D'ÁGUA	1,5
3ªF	10/set	18:30 - 20:00	Defesa ao jogador com bola	Paulo Freitas	Pav. FF	1,5
		20:00 - 22:00	Defesa ao jogador sem bola/lado da bola	Paulo Freitas	Pav. FF	2,0
		22:00 - 23:00	Defesa dos cortes e aclaramento	Paulo Freitas	Pav. FF	1,0
4ªF	11/set	18:30 - 20:00	O contra-ataque	Paulo Freitas	Pav. Canico	1,5
		20:00 - 21:30	O jogo 3x3	Paulo Freitas	Pav. Canico	1,5
5ªF	12/set	19:00 - 20:00	Tática Individual Ofensiva (1x1)	Paulo Freitas	Pav. SERRA DE ÁGUA	1,0
		20:00 - 21:30	Tática Coletiva Defensiva - Rec. Defensiva	Paulo Freitas	Pav. SERRA DE ÁGUA	1,5
Sáb	14/set	9:00 - 11:00	Defesa em posição de Ajuda	João Silva	Pav. Canico	2,0
		11:00 - 13:00	Direção de exercícios e Jogo (3)	João Silva	Pav. Canico	2,0
			ALMOÇO			
		15:00 - 16:30	Ensino do Ataque (1)	João Silva	Pav. Canico	1,5
		16:30 - 18:00	Ensino do Ataque (2)	João Silva	Pav. Canico	1,5
		18:00 - 19:00	Direção de exercícios e Jogo (4)	João Silva	Pav. Canico	1,0
Dom	15/set	9.00 -13:00	<b>Avaliação Prática - ABM</b>	San Payo e João Silva		4,0