

**Plano de formação de treinadores 2024
Curso de TREINADOR DE GRAU 3**

MOD 1 -PROGRAMA: Dia 3 Fevereiro – Sábado

	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
8:45-9:00	Acreditação do curso	Registo dos candidatos		SALA
9:00 – 9:45	BOAS-VINDAS AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO NO RUGBY 3	Apresentação dos objetivos, estrutura e filosofia do curso: Apresentação e definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação:	VICE PRESIDENTE HROCHA JOÃO LUIS	SALA
10:00– 13:00	PRÁTICA PEDAGÓGICA 3	PRÁTICA PEDAGÓGICA INICIAL DOMINANTES TÉCNICAS E TÁTICAS	HROCHA JOÃO LUIS	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15 – 15:30	ORGANIZAÇÃO E GESTÃO	CONCEPÇÃO DO PLANO ESTRATÉGICO	HENRIQUE ROCHA	SALA
15:45 – 17:15	ORGANIZAÇÃO E GESTÃO	O COORDENADOR TÉCNICO CLUBE	HENRIQUE GARCIA	SALA
17:30 – 19:00	TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA	PROGRAMA FORÇA 8	JOÃO LUIS HENRIQUE ROCHA	CAMPO

MOD 1 PROGRAMA: Dia 4 Fevereiro – DOMINGO

	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 -11:00	SISTEMA DE JOGO	CONCEPÇÃO DO SISTEMA DE JOGO	JOÃO PAULO BESSA	SALA
11:15- 13:00	SISTEMA DE JOGO	CONCEPÇÃO DO SISTEMA DE JOGO	JOSÉ MENDES	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15– 15:15	TÁTICA DEFENSIVA 3	SISTEMA DE JOGO DEFENSIVO	LUIS PISSARRA	SALA
15:30 – 17:30	TÁTICA DEFENSIVA 3	JOGO APÓS FO; AL; PS; PL; PP	LUIS PISSARRA	CAMPO
17:30 – 18:30	TÁTICA DEFENSIVA 3	JOGO APÓS FO; AL; PS; PL; PP	LUIS PISSARRA	CAMPO

MOD 2 PROGRAMA: Dia 10 Fevereiro – SÁBADO

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 - 10:00	TREINO INTEGRADO 3	PERIODIZAÇÃO DO TREINO	JOSÉ CARVALHO	SALA
10:00 - 11:30	TREINO INTEGRADO 3	PERIODIZAÇÃO DO TREINO	JOSÉ CARVALHO	GINÁSIO CAMPO
11:45 – 13:00	TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA	PROGRAMA FORÇA 8 ALINHAMENTO + MAUL	NUNO DAMASCENO	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15– 15:15	TÁTICA OFENSIVA 3	SISTEMA DE JOGO OFENSIVO	JOÃO MIRRA	SALA
15:30 – 17:00	TÁTICA OFENSIVA 3	JOGO APÓS FO; AL; PS; PL; PP	JOÃO MIRRA	CAMPO
17:15 – 19:30	TÁTICA OFENSIVA 3	JOGO APÓS FO; AL; PS; PL; PP	JOÃO MIRRA	CAMPO

MOD 2 PROGRAMA: PROGRAMA: Dia 11 Fevereiro – DOMINGO

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 -10:00	PLANEAMENTO 3	PERIODIZAÇÃO DO TREINO	FRANCISCO VARETA	SALA
10:00 -11:30	PLANEAMENTO 3	CONCEPÇÃO DO LIVRO DE EQUIPA	FRANCISCO VARETA	SALA
11:30 – 13:00	PLANEAMENTO 3	PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO	FRANCISCO VARETA	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15– 15:15	TREINO INTEGRADO 3	TREINO MENTAL ATRAVÉS DE TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS	ALEXANDRA PIRES	SALA
15:30 – 17:00	TREINO INTEGRADO 3	TREINO MENTAL	ALEXANDRA PIRES	SALA
17:15 – 19:30	ANÁLISE DA PERFORMANCE	MODELO DE ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE ANÁLISE E PERFORMANCE	JOSÉ PAIXÃO	SALA

MOD 2 PROGRAMA: PROGRAMA: Dia 12 Fevereiro – SEGUNDA- FEIRA

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 -10:00	PLANEAMENTO 3	PROGRAMA IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS	PEDRO GONZAGA	SALA
10:00 -11:30	PLANEAMENTO 3	PROGRAMA IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS ESTÁGIOS DE APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO	PEDRO GONZAGA HROCHA JOAO LUIS	SALA
11:30 – 13:00	PLANEAMENTO 3	PROGRAMA IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DE TALENTOS ESTÁGIOS DE APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO	PEDRO GONZAGA HROCHA JOAO LUIS	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15 – 15:15	ANÁLISE DE JOGO 3	AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO TÉCNICO	JOSÉ PAIXÃO	SALA
15:30 – 17:00	ANÁLISE DE JOGO 3	AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO TÉCNICO	JOSÉ PAIXÃO	CAMPO
17:15 – 19:30	ANÁLISE DE JOGO 3	ANÁLISE DE INDICADORES DE PERFORMANCE	JOSÉ PAIXÃO JOÃO PAULO BESSA	SALA

MOD 3 PROGRAMA: Dia 17 Fevereiro – SÁBADO

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:10 – 10:00	TREINO INTEGRADO 3	PERIODIZAÇÃO DO TREINO	JOSÉ CARVALHO	SALA
10:00 -11:30	TREINO INTEGRADO 3	PERIODIZAÇÃO DO TREINO	JOSÉ CARVALHO	GINÁSIO
11:45 – 13:00	TÁTICA OFENSIVA E DEFENSIVA	PROGRAMA FORÇA 8 ALINHAMENTO + MAUL	NUNO DAMASCENO	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15– 15:15	TÁTICA OFENSIVA 3	SISTEMA DE JOGO	JOÃO MIRRA	SALA
15:30 – 17:00	TÁTICA OFENSIVA 3	JOGO APÓS FO; AL; PS; PL; PP	JOÃO MIRRA	CAMPO
17:15 – 19:30	TÁTICA OFENSIVA 3	JOGO APÓS FO; AL; PS; PL; PP	JOÃO MIRRA	CAMPO

MOD 3 PROGRAMA: PROGRAMA: Dia 18 Fevereiro – DOMINGO

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 -10:00	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	PLACAGEM E JOGO NO CHÃO	HENRIQUE ROCHA	SALA
10:00 -11:30	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	PLACAGEM	HENRIQUE ROCHA	CAMPO
11:30 – 13:00	LIDERANÇA EQUIPAS MULTI DISCIPLINARES	JOGO NO CHÃO	JOÃO LUIS	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15– 15:15	TREINO INTEGRADO 3	ACTIVATE	ROBIN GILES JOÃO LUIS	SALA
15:30 – 17:00	TREINO INTEGRADO 3	ACTIVATE	ROBIN GILES JOÃO LUIS	CAMPO
17:15 – 19:30	TREINO INTEGRADO 3	PAPEL DO FISIOTERAPEUTA	JOSÉ CARLOS	CAMPO

MOD 4 PROGRAMA: Dia 11 MAIO – SÁBADO (JAMOR)

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 - 10:00	SEVENS CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DO JOGO SEVENS	PRINCÍPIOS DIFERENÇAS ESTRUTURAIIS, REGULAMENTARES: POSIÇÕES E FUNÇÕES DOS JOGADORES	FREDERICO SOUSA	SALA
10:00 - 11:00	SEVENS COMO ATACAR	PRINCÍPIOS DO ATAQUE FATORES CHAVE DO ATAQUE	FREDERICO SOUSA	SALA + CAMPO
11:15 – 12:15	SEVENS PONTAPÉS DE COMEÇO E RECOMEÇO	EXECUÇÃO (DAR) – FATORES CHAVE RECEÇÃO (RECEBER) – FATORES CHAVE	FREDERICO SOUSA	SALA + CAMPO
12:15 – 13:15	SEVENS ALINHAMENTO	ATAQUE – FATORES CHAVE DEFESA – FATORES CHAVE JOGO APÓS ALINHAMENTO	FREDERICO SOUSA	SALA +CAMPO
13:15: 14:15	ALMOÇO			
14:30 – 15:30	SEVENS FORMAÇÃO ORDENADA	ATAQUE – FATORES CHAVE DEFESA – FATORES CHAVE JOGO APÓS FORMAÇÃO ORDENADA	ANTÓNIO AGUILAR	SALA
15:30 – 16:30	SEVENS COMO DEFENDER	PRINCÍPIOS DA DEFESA FATORES CHAVE NA DEFESA	ANTÓNIO AGUILAR	SALA +CAMPO
16:30 – 17:30	SEVENS PENALIDADES, PONTAPÉ LIVRE	TOMADA DE DECISÃO EM FUNÇÃO DO TERRENO, ORGANIZAÇÃO DA DEFESA, TEMPO DE JOGO, RESULTADO	PEDRO NETO	SALA +CAMPO
17:30 – 19:30	SESSÃO DE TREINO - SEVENS	CONCEÇÃO, APRESENTAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO SEVENS	PEDRO NETO	CAMPO

MOD 4 PROGRAMA: PROGRAMA: Dia 12 MAIO – DOMINGO (JAMOR)

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 - 10:00	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	Competências do Supervisor técnico Conceito PRICELESS Processo de REVISÃO :	HENRIQUE ROCHA JOÃO LUIS	SALA
10:00 - 11:30	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	JOGO AO PÉ	JOÃO MOURA	SALA
11:30 – 13:00	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	JOGO AO PÉ	JOÃO MOURA	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15 – 15:15	LIDERANÇA DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	LIDERANÇA	TOMÁZ MORAIS	SALA
15:30 – 17:00				
17:15 – 19:30	LIDERANÇA DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	COMISSÁRIO DE JOGO FUNÇÕES	FRANCISCO MARTINS	SALA

MOD 5 PROGRAMA: PROGRAMA: Dia 1 JUNHO– SÁBADO

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 -11:00	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	FORMAÇÃO ON LINE PASSPORT RECURSOS HUMANOS	CHARLIE BROWN	SALA
11:00 - 13:00	SUPERVISÃO TÉCNICO PEDAGÓGICA	GESTÃO E ORGANIZAÇÃO EVENTOS DESPORTIVOS	CHARLIE BROWN	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15 – 15:15	SISTEMA DE JOGO	CONCEPÇÃO DO SISTEMA DE JOGO	JOÃO PAULO BESSA	SALA
15:30 – 17:00	SISTEMA DE JOGO	CONCEPÇÃO DO SISTEMA DE JOGO	JOSÉ MENDES	SALA
17:15 – 19:30	LIDERANÇA DE EQUIPAS MUTIDISCIPLINARES	O PAPEL DO DIRETOR DE EQUIPA	PEDRO GALVEIAS	SALA

MOD 5 PROGRAMA: PROGRAMA: Dia 2 JUNHO– DOMINGO

HORÁRIO	SUB UNIDADE	TEMAS	Formador	Local
09:00 -11:00	PRÁTICA PEDAGÓGICA 3	PRÁTICA PEDAGÓGICA FINAL	EQUIPA FORMADORES	SALA
11:00 - 13:00	PRÁTICA PEDAGÓGICA 3	PRÁTICA PEDAGÓGICA FINAL	EQUIPA FORMADORES	CAMPO
13:00 – 14:00	ALMOÇO			
14:15 – 15:15	APRESENTAÇÃO E DEFESA DOS DOSSIERS	DEFESA DO DOSSIER	EQUIPA FORMADORES	SALA
15:30 – 17:00	APRESENTAÇÃO E DEFESA DOS DOSSIERS	DEFESA DO DOSSIER	EQUIPA FORMADORES	SALA
17:15 – 19:30	APRESENTAÇÃO E DEFESA DOS DOSSIERS	DEFESA DO DOSSIER	EQUIPA FORMADORES	CAR CAMPO

TEMAS PARA APRESENTAÇÃO NA SESSÃO DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO 3

Tarefas: (8 minutos; colegas do grupo).

Nota: Os temas serão indicados aos treinadores após confirmação de inscrição

1. Fases de conquista – Formação ordenada + Jogo após formação ordenada
2. Fases de conquista – Alinhamento + Jogo após Alinhamento
3. Dar e receber – Pontapé de saída e recomeço - Dar
4. Dar e receber – Pontapé de saída e recomeço – Receber
5. Placagem – individual e dupla
6. Defesa – Igualdade, Inferioridade e Superioridade
7. Jogo ao pé
8. Contra-ataque 1ª fase
9. Contra ataque Turnover

O Treinador candidato deverá ter em consideração os aspetos mais importantes da avaliação de competências:

- ✓ Apresentação do objetivo do exercício
- ✓ Demonstração
- ✓ Mencionar os fatores chave da dominante técnica
- ✓ Identificar os erros mais frequentes
- ✓ Emitir Feedback assertivos
- ✓ Fazer uma boa gestão do exercício
- ✓ Fazer um resumo final

Equipamento:

As sessões práticas serão realizadas no campo de relva natural ou relva sintética:

Os candidatos deverão apresentar-se com chuteiras com pitões de borracha (preferencialmente) e calçado desportivo (sapatilhas/ténis):

Durante as sessões práticas deverão fazer-se acompanhar de água para hidratação e equipamento de proteção solar:

Deverão apresentar-se nas sessões teóricas já equipados e prontos para fazer as sessões práticas no campo:

Diretor de Curso: Henrique Rocha

Secretário Curso: João Luís Pinto

Formadores:

- António Aguilar
- Charlie Brown
- Didier Retié
- Francisco Martins
- Frederico Sousa
- João Mirra
- João Moura
- João Paulo Bessa
- José Carlos
- José Mendes Silva
- José Paixão
- Luís Pissarra
- Nuno Damasceno
- Pedro Galveias
- Pedro Netto
- Robin Giles
- Tomás Morais