

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

BASQUETEBOL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Basquetebol
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. TREINADOR COMO PARTE DE UM SISTEMA	8
2. DETEÇÃO DE TALENTOS	9
3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	10
4. NOVAS TECNOLOGIAS EM BASQUETEBOL	11
5. BASQUETEBOL CADEIRA DE RODAS	12
6. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	13
7. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	16
8. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	19
9. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	22
10. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	25
11. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	28
12. REGRAS DO JOGO	31
C. Organização da Formação	32
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	33
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	33
3. ESTÁGIOS	33

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINADOR COMO PARTE DE UM SISTEMA	1h30
2. DETEÇÃO DE TALENTOS	1h30
3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	1h30
4. NOVAS TECNOLOGIAS EM BASQUETEBOL	2h
5. BASQUETEBOL CADEIRA DE RODAS	1h30
6. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	6h
7. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	6h
8. TÁTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	10h
9. TÁTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	10h
10. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	15h
11. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	13h
12. REGRAS DO JOGO	2h
Total	70h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Treinador como parte de um sistema

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. O FUNCIONAMENTO ORGÂNICO DA FPB/ENB	1h30	1h30/0
Total	1h30	1h30/ 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. O funcionamento orgânico da FPB/ENB

- 1.1.1. O sistema e as estruturas do basquetebol: Associações, Federação e FIBA
- 1.1.2. O papel ativo e responsável do treinador no sistema
- 1.1.3. O processo de desenvolvimento dos jogadores dentro do sistema

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as diferentes estruturas do basquetebol e as suas competências básicas
- Identificar o papel do treinador no sistema e reconhecer a importância da sua participação
- Conhecer o percurso desportivo dos jogadores no âmbito do clube, seleções distritais e nacionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecer o sistema desportivo no qual o basquetebol se enquadra
- Evidencia capacidade para participar ativamente no sistema com proatividade e responsabilidade
- Demonstra atitude de compromisso com o desenvolvimento dos jogadores dentro da sua esfera de influência direta e indireta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso
- Discussão oral durante a apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Deteção de talentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DETEÇÃO DE TALENTO	1h30	1h30/0
Total	1h30	1h30/ 0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Deteção de talento

- 2.1.1. Talento em Basquetebol
- 2.1.2. Processo de formação de um jovem de especial talento
- 2.1.3. Percurso de médio-longo prazo
- 2.1.4. Definição de objetivos individuais
- 2.1.5. Enquadramento adequado
- 2.1.6. Treino específico
- 2.1.7. Maior volume de trabalho
- 2.1.8. Adequação do quadro competitivo
- 2.1.9. *Timing* da especialização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar um potencial talento para o basquetebol
- Preparar uma planificação de médio-longo prazo para a formação de um jovem especial talento
- Diagnosticar lacunas e preparar uma sessão de treino específica
- Preparar uma sessão de treino específica por posição de jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os fatores diferenciadores que caracterizam um talento para o basquetebol
- Aplica programas de desenvolvimento de médio-longo prazo que potenciem jogadores de especial talento
- Planifica sessões de treino específico e individualizado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso
- Discussão oral durante a apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Observação e análise do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO GENÉRICA DO TALENTO NO BASQUETEBOLO ATUAL	1h30	1h30/0
Total	1h30	1h30/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização genérica do talento no basquetebol atual

- 3.1.1. Indicadores de sucesso nos jovens
- 3.1.2. Dados estatísticos relevantes
- 3.1.3. Preparação do jogo
- 3.1.4. *Scouting* nos escalões de formação
- 3.1.5. Plano de jogo
- 3.1.6. Palestra prévia ao jogo
- 3.1.7. Condução do jogo
- 3.1.8. Intervenção durante o jogo e descontos de tempo
- 3.1.9. Reflexão pós-jogo
- 3.1.10. Aspetos a valorizar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar o sucesso-insucesso dos jovens na competição
- Adotar estratégias de preparação da competição centradas fundamentalmente na própria equipa
- Comunicar com método e critério em cada uma das circunstâncias

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os dados mais relevantes para caracterizar a participação individual e coletiva na competição
- Prepara a participação na competição de forma metódica
- Promove estratégias facilitadoras da comunicação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso
- Discussão oral durante a apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Novas tecnologias em Basquetebol

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. NOVAS TECNOLOGIAS EM BASQUETEBOL	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Novas tecnologias em Basquetebol

- 4.1.1. A importância das ferramentas digitais e das redes sociais para o trabalho do treinador
- 4.1.2. Ferramentas digitais para a preparação de uma época desportiva
- 4.1.3. Ferramentas digitais de apoio à comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância da utilização de ferramentas digitais no basquetebol de formação
- Identificar ferramentas digitais de comunicação e ferramentas de auxílio à preparação da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender a importância da utilização de ferramentas digitais no basquetebol
- Evidencia capacidade de utilizar uma ferramenta digital no âmbito da preparação da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso
- Discussão oral durante a apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Basquetebol em cadeira de rodas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS	1h	1h/0
Total	1h	1h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Basquetebol em cadeira de rodas

- 5.1.1. Introdução ao Basquetebol em Cadeira de Rodas (BCR)
- 5.1.2. Principais regras e regulamentos do BCR
- 5.1.3. Principais técnicas e estratégias do BCR

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e familiarizar-se com o basquetebol em cadeiras de rodas
- Identificar regras, técnicas e táticas do BCR

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o funcionamento geral do BCR
- Identifica as principais técnicas e táticas dentro das regras do BCR

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral/escrito
- Trabalho de grupo realizado durante o curso
- Discussão oral durante apresentação de trabalhos de grupo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Técnica individual ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. REVISÃO DE CONTEÚDOS TÉCNICOS ESSENCIAIS	4h	0/4h
6.2. DETERMINANTES TÉCNICAS NA EXECUÇÃO DE BLOQUEIO	1h	0/1h
6.3. DETERMINANTES TÉCNICAS NA EXECUÇÃO DE ENTREGAS DA BOLA - MÃO-A-MÃO	1h	0/1h
Total	6h	0/6h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Revisão de conteúdos técnicos essenciais

- 6.1.1. O "Lançamento"
 - a. Técnica "pura"
 - b. Em apoio
 - c. Na passada
 - d. Formas alternativas
- 6.1.2. O "Passe"
 - a. Técnica "pura" com uma e duas mãos
 - b. Passes "reais" de jogo, em função da posição dos defensores
 - c. Passes específicos
- 6.1.3. O "Drible"
 - a. Proteção e progressão
 - b. Arranques em drible
 - c. Mudanças de direção em proteção e progressão
 - d. Drible para abrir linhas de passe

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os gestos técnicos e identificar os erros na sua execução
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e reconhece a superior importância destes gestos técnicos
- Utiliza exercícios adequados à aprendizagem destas ações técnicas
- Intervém em treino de forma adequada à facilitação da aprendizagem destas técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

SUBUNIDADE 2.

6.2. Determinantes técnicas na execução de bloqueio

- 6.2.1. Ação do jogador bloqueador
 - a. No percurso até ao contacto
 - b. Contacto com o defensor
 - c. Continuidade após bloqueio
- 6.2.2. Ação do jogador bloqueado
 - a. No percurso até ao bloqueio
 - b. Passagem pelo bloqueio
 - c. Continuidade após bloqueio
- 6.2.3. Bloqueios indiretos (duas linhas de passe)
- 6.2.4. Bloqueios diretos (*roll inside e pop out*)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever a técnica aplicada aos jogadores envolvidos na ação • Identificar os erros na execução deste gesto técnico 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra a técnica aplicada ao jogador bloqueador e ao jogador bloqueado • Identifica os principais erros de execução e corrige-os • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

SUBUNIDADE 3.

6.3. Determinantes técnicas na execução de entregas da bola - mão-a-mão

- 6.3.1. Ação do jogador que faz a entrega
 - a. Antes da entrega
 - b. Momento da entrega
 - c. Continuidade após entrega
- 6.3.2. Ação do jogador que recebe a bola
 - a. Percurso para a receber
 - b. Momento da receção
- 6.3.3. Continuidade após receção
 - a. Entrega pequeno-pequeno
 - b. Entrega grande-pequeno

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever a técnica aplicada aos jogadores envolvidos na ação • Identificar os erros na execução deste gesto técnico 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra a ação técnica • Identifica os principais erros de execução e corrige-os • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.

CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Técnica individual defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. AS FUNÇÕES/TAREFAS DO TREINADOR DE BASQUETEBOL	2h	0/2h
7.2. BLOQUEIO E RESSALTO DEFENSIVO	2h	0/2h
7.3. DIREÇÃO/ORIENTAÇÃO DO JOGO	2h	0/2h
Total	6h	0/6h

SUBUNIDADE 1.

7.1. As funções/tarefas do treinador de Basquetebol

- 7.1.1. A defesa como um sistema global
- 7.1.2. Regras básicas defensivas
- 7.1.3. Agir e não reagir
- 7.1.4. Agressividade defensiva
- 7.1.5. A importância da comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes componentes que concorrem para o sucesso na defesa
- Reconhecer as situações de jogo que devem estar pautadas por regras básicas defensivas
- Adotar um código ou idioma técnico de palavras-chave para a comunicação na defesa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes componentes que concorrem para o sucesso da defesa
- Adota um conjunto de normas básicas defensivas para situações estandardizadas do jogo
- Utiliza um código técnico com palavras-chave de comunicação defensiva
- Utiliza exercícios específicos para a aprendizagem da comunicação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

SUBUNIDADE 2.

7.2. Bloqueio e Ressalto defensivo

- 7.2.1. Bloqueio defensivo
 - a. Determinantes técnicas na execução do bloqueio defensivo
 - b. Oposição e bloqueio ao lançador
 - c. Bloqueio a partir de posições de Sobremarcação
 - d. Bloqueio a partir de posições de ajuda
- 7.2.2. Ressalto defensivo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Associar o bloqueio ao ressalto defensivo • Descrever as premissas técnicas e identificar os erros na execução 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e reconhece a importância destes gestos técnicos para o basquetebol português • Utiliza exercícios adequados à aprendizagem desta ação técnica • Intervém em treino de forma adequada à facilitação da aprendizagem destas técnicas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Direção/orientação do jogo

7.3.1. Ação defensiva sobre o jogador bloqueador

- Antes do bloqueio
- Durante a fase de contacto
- Após o bloqueio
- Ação em função da estratégia defensiva
 - Tempo de ajuda (passagem por cima ou perseguir)
 - Abrir (passagem de 3º)
 - Empurrar/Um só corpo (passagem de 4º)
 - Trocar

7.3.2. Ação defensiva sobre o jogador bloqueado

- Antes do bloqueio
- Durante a fase de contacto
- Após o bloqueio

7.3.3. Ação em função da estratégia defensiva

- Contacto com atacante (passagem por cima ou perseguir)
- Passar no meio (passagem de 3º)
- Antecipar (passagem de 4º)
- Tocar

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever a técnica aplicada aos jogadores envolvidos na ação • Identificar os erros na execução deste gesto técnico 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra a técnica defensiva aplicada ao defensor do jogador bloqueador e defensor do jogador bloqueado • Identifica os principais erros de execução e corrige-os • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação técnica e intervém em treino de forma adequada
---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.

CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Tática individual ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. ATACAR HXH – REAÇÃO AO 1X1	2h	0/2h
8.2. ATACAR HXH – REAÇÃO AO PASSE INTERIOR	2h	0/2h
8.3. ATACAR HXH – UTILIZAÇÃO DOS BLOQUEIOS INDIRETOS	3h	0/3h
8.4. ATACAR HXH – UTILIZAÇÃO DOS BLOQUEIOS DIRETOS	3h	0/3h
Total	10h	0 / 10h

SUBUNIDADE 1.

8.1. Atacar HxH - Reação ao 1x1

- 8.1.1. Penetrações centrais
 - a. Com poste do lado da penetração
 - b. Sem poste do lado da penetração
- 8.1.2. Penetrações laterais
- 8.1.3. Pela linha final
- 8.1.4. Pelo meio
- 8.1.5. Continuidades após o passe
- 8.1.6. 1x1 Interior
 - a. Pela linha final
 - b. Pelo meio
 - c. Ação do outro poste

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas dos atacantes sem bola decorrentes duma ação de 1x1
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as soluções ofensivas adequadas dos jogadores sem bola face à posição e dos defensores
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 2.

8.2. Atacar HxH - Reação ao passe interior

- 8.2.1. Passar e ficar
- 8.2.2. Passar e cortar
- 8.2.3. Passar e bloqueio

- 8.2.4.** Conceito de abrir
- Mudança e “*duck-in*”
 - Mudança e bloqueio vertical
 - Hand-off*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas decorrentes de um passe interior
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes soluções ofensivas de continuidade ao passe interior. Aplica-as em concordância com a visão integrada da estratégia ofensiva
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 3.

8.3. Atacar HxH - Utilização dos bloqueios indiretos

- 8.3.1. Saídas base line (normal, *curl*, *flare*, saída alta, saída com bloqueio cego)
- 8.3.2. Saída vertical (normal, *curl*, *flare*, saída alta, saída com bloqueio cego)
- 8.3.3. Cross-pick (meio, linha final, aproveitar contacto)
- 8.3.4. UCLA (frente, costas, *zipper*, aproveitar contacto)
- 8.3.5. *Stagger*
 - Horizontal (normal, saída alta, bloqueio cego)
 - Vertical (normal, *curl*, *flare*)
- 8.3.6. *Stack* (horizontal, vertical)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas decorrentes de um bloqueio indireto
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de bloqueios indiretos
- Aplica as soluções ofensivas de acordo com as leituras às ações defensivas
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 4.

8.4. Atacar HxH - Utilização dos bloqueios diretos

- 8.4.1. Central
 - Defensor da bola fica preso
 - Defensor da bola passa por trás

- c. Opção de re-bloqueio
- d. Reação aos tempos de ajuda e troca defensiva
- e. Triangulações, interpretar vantagens

8.4.2. Lateral

- a. Defensor da bola fica preso
- b. Defensor da bola passa por trás
- c. Opção do re-bloqueio
- d. Reação aos tempos de ajuda e troca defensiva
- e. Opção de *pop-out*

8.4.3. Inverso

- a. Defensor da bola fica preso
- b. Defensor da bola passa por trás
- c. Opção do re-bloqueio
- d. Reação aos tempos de ajuda e troca defensiva
- e. Opção de *pop-out*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e descrever as diferentes ações ofensivas decorrentes de um bloqueio direto
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de bloqueios diretos
- Aplica as soluções ofensivas de acordo com as leituras às ações defensivas
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Tática individual defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. DEFESA HXH BÁSICA	4h	0/4h
9.2. DEFESA DOS BLOQUEIOS INDIRETOS	3h	0/3h
9.3. DEFESA DOS BLOQUEIOS DIRETOS	3h	0/3h
Total	10h	0/10h

SUBUNIDADE 1.

9.1. Defesa HxH básica

- 9.1.1. Defesa das posições
- 9.1.2. Defesa do jogador com bola
- 9.1.3. Zona de negação
- 9.1.4. Zona de contenção
- 9.1.5. Zona de orientação
- 9.1.6. Close-out defensivo
- 9.1.7. Defesa do jogador sem bola do lado da bola
- 9.1.8. Sobremarcação
- 9.1.9. Atitude dinâmica
- 9.1.10. Defesa do jogador sem bola do lado contrário
- 9.1.11. Ajuda
 - a. Atitude dinâmica e estado de prontidão
- 9.1.12. Defesa das penetrações
 - a. Ajudas laterais
 - b. Ajudas verticais
 - c. Ajuda e recupera
 - d. Ajuda e segunda ajuda
 - e. Ajuda na linha lateral
- 9.1.13. Defesa dos cortes
 - a. Cortes para o cesto
 - b. Cortes para a bola
- 9.1.14. Defesa da bola nos postes
 - a. Fintas de ajuda do lado da bola
 - b. Comunicação poste-poste

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as posições e movimentações defensivas em diferentes situações de jogo • Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a estes conteúdos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza normas defensivas coerentes entre si e com a estratégia coletiva • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício 	

SUBUNIDADE 2.

9.2. Defesa dos bloqueios indiretos

- 9.2.1. No lado da bola
- Passagem por cima
 - Perseguir com tempo de ajuda
 - Passar em terceiro
 - Passar em quarto
 - Troca defensiva
- 9.2.2. No lado contrário à bola
- Passagem por cima
 - Perseguir com tempo de ajuda
 - Passar em terceiro
 - Passar em quarto
 - Troca defensiva

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as ações defensivas de resposta a um bloqueio indireto • Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferentes opções para defender bloqueios indiretos • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício 	

SUBUNIDADE 3.

9.3. Defesa dos bloqueios diretos

- 9.3.1. Com 2x1
- 9.3.2. Com passagem por cima
- 9.3.3. Com passagem em terceiro homem
- 9.3.4. Com passagem em quarto homem
- 9.3.5. Troca defensiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as ações defensivas de resposta a um bloqueio direto
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes opções para defender bloqueios diretos
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.

CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Tática coletiva ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. ATACAR HXH – REAÇÃO AO 1X1	5h	0/5h
10.2. ATACAR HXH – REAÇÃO AO PASSE INTERIOR	6h	0/6h
10.3. ATAQUE CONTRA DEFESAS PRESSIONANTES	2h	0/2h
10.4. REPOSIÇÕES NO MEIO CAMPO OFENSIVO	2h	0/2h
Total	15h	0/15h

SUBUNIDADE 1.

10.1. Atacar HxH - reação ao 1x1

10.1.1. Introdução

10.1.2. Início

- a. Primeiro passe no base
- b. Primeiro passe para o corredor lateral
- c. Desenvolvimento
- d. "Abrir" o campo
- e. Avanço da bola pelo corredor central
- f. Avanço da bola pelo corredor lateral

10.1.3. Finalização

- a. Extremos (1º Contra-ataque)
- b. 4º Jogador
- c. 5º Jogador
- d. Opções de continuidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e descrever as fases da transição defesa-ataque
- Adotar as estratégias adequadas em função da leitura das reações defensivas
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as fases da transição defesa-ataque
- Aplica as estratégias ofensivas adequadas em função da leitura das reações defensivas
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

SUBUNIDADE 2.

10.2. Atacar HxH - Reação ao passe interior

- 10.2.1.** Características das defesas zona
- Alteração do ritmo do jogo
 - As defesas zona não podem ser ultrapassadas com soluções individuais
 - As defesas zona não podem ser ultrapassadas só com lançamentos de longa distância
 - Ao lançamento falhado – parar o contra-ataque adversário
- 10.2.2.** Identificar a defesa zona
- 10.2.3.** Princípios de ataque contra defesas zona
- Procurar a assimetria posicional e o desequilíbrio rápido
 - Divisão da zona – agressividade dos bases
 - Posição e movimentação sem bola
 - Cortes para os “buracos” da zona – alternar jogo interior/jogo exterior
 - “Sobrecarga” de jogadores e mudança do lado da bola
 - Selecionar o momento e tipo de passe
 - Utilizar bloqueios diretos e indiretos
 - Ressalto defensivo
- 10.2.4.** Metodologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos da defesa
- Identificar e descrever os princípios de ataque contra defesas zona
- Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica, com coerência, os princípios do ataque contra defesas zona dentro de uma estratégia coletiva
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

SUBUNIDADE 3.

10.3. Ataque contra defesas pressionantes

- 10.3.1.** Objetivos
- 10.3.2.** Conceitos básicos ofensivos
- 10.3.3.** Coordenação coletiva
- Ataque com entrada do 1º passe no base
 - Ataque com 2º passe no base
- 10.3.4.** Metodologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as situações de reposição de bola em jogo em função do tempo e das possíveis vantagens
- Preparar uma situação de reposição de bola no meio campo ofensivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora ou aplica uma movimentação ofensiva respeitando os parâmetros tempo e vantagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

SUBUNIDADE 4.

10.4. Reposições no meio campo ofensivo

- 10.4.1.** Contra defesa homem-a-homem
- a. Lateral
 - b. Vantagem no bloqueio direto central
 - c. Vantagem no jogo interior, através de triangulação
 - d. Situações de apuro de tempo
 - e. Final
- 10.4.2.** Utilização de bloqueios indiretos
- a. Continuidade em jogo básico
 - b. Variantes
 - c. Contra defesa zona

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as situações de reposição de bola em jogo em função do tempo e das possíveis vantagens
- Preparar uma situação de reposição de bola no meio campo ofensivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora ou aplica uma movimentação ofensiva respeitando os parâmetros tempo e vantagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, no campo, dirigindo uma situação de jogo ou um exercício

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.

CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Tática coletiva defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. CONSTRUÇÃO DA DEFESA INDIVIDUAL (HXH)	2h	0/2h
11.2. RECUPERAÇÃO DEFENSIVA	2h	0/2h
11.3. DEFESA HXH PRESSIONANTE EM TODO O CAMPO	2h	0/2h
11.4. DEFESAS ZONA	7h	0/7h
Total	13h	0/13h

SUBUNIDADE 1.

11.1. O 3x3 da FIBA

- 11.1.1. Aspetos pedagógicos
- 11.1.2. Requisitos para uma boa defesa coletiva
 - a. Objetivos
 - b. Metodologia
- 11.1.3. Regras defensivas
- 11.1.4. Normas básicas
- 11.1.5. Código ou idioma técnico
- 11.1.6. Comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever uma progressão metodológica, definindo objetivos e prioridades, para a construção de uma defesa coletiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e justifica uma estratégia coletiva defensiva assente na coerência de princípios da tática coletiva defensiva
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

SUBUNIDADE 2.

11.2. Recuperação defensiva

- 11.2.1. Recuperação defensiva como uma fase de jogo
- 11.2.2. Objetivos
- 11.2.3. Prioridades táticas
- 11.2.4. Responsabilidades individuais por posições
- 11.2.5. Coordenação coletiva
- 11.2.6. Metodologia

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os objetivos, prioridades e responsabilidades individuais na estratégia coletiva da recuperação defensiva • Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra e justifica a estratégia coletiva de recuperação defensiva • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo 	

SUBUNIDADE 3.

11.3. Defesa HxH pressionante em todo o campo

11.3.1. Importância do coletivismo

11.3.2. Conceitos

- “Não procuramos roubar a bola das mãos do atacante que a possui”
- Obrigar a parar o drible
- Pressionar com o fator “tempo”
- Desviar para as áreas laterais
- Provocar uma superioridade (2x1)
- Depois de parar o drible – impedir o passe em boas condições
- Agir sem medo de errar
- Compromisso: ajudar para ser ajudado
- Coordenação coletiva
- Trap (2x1)
- Rotações defensivas
- Comunicação

11.3.3. Metodologia

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os objetivos, prioridades e responsabilidades na estratégia coletiva na defesa pressionante em todo o campo • Preparar uma progressão metodológica adequada a este conteúdo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra e justifica a estratégia coletiva de defesa pressionante em todo o campo • Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo 	

SUBUNIDADE 4.

11.4. Defesa zona

- 11.4.1. Introdução às defesas tipo zona
- 11.4.2. Regras e princípios individuais e coletivos
- 11.4.3. Defesa Zona 2:3 (2:1:2)
 - a. Posição inicial
 - b. Áreas de responsabilidade e tarefas individuais
 - c. Metodologia/Processo de construção
- 11.4.4. Defesa Zona 3:2 (1:2:2)
 - a. Posição inicial
 - b. Áreas de responsabilidade e tarefas individuais
 - c. Metodologia/Processo de construção
- 11.4.5. Defesa Zona Press (1:2:1:1)
 - a. Introdução
 - b. Regras, objetivos e responsabilidade
 - c. Metodologia/Processo de construção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os objetivos, prioridades e responsabilidades na estratégia coletiva das defesas zona
- Preparar uma progressão metodológica adequada a estes conteúdos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e justifica a estratégia coletiva de defesas zona
- Utiliza exercícios adaptados à aprendizagem desta ação e intervém em treino de forma adequada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, em campo, dirigindo uma situação de exercício ou jogo

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Treinador com TPTD de Grau III de Basquetebol, com um mínimo 5 anos de experiência de treinador, nos escalões de sub 18/sub 19 ou seniores, em competições oficiais da FPB ou selecionador nacional ou outras reconhecidas pela FPB.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de treinadores de basquetebol, nomeadamente: certificação de formador em ação de formação de formadores de treinador de grau II realizada pela FPB/ENB; formador em ações de formação contínua de basquetebol - Clinics; experiência na coordenação e direção técnica desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Regras do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. REGRAS DO JOGO	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

12.1. Regras do jogo

12.1.1. Aspetos mais relevantes da análise do jogo, do ponto de vista da arbitragem

12.1.2. Últimas alterações FIBA às regras e interpretações do jogo.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Saber relacionar a interpretação da regra no contexto do jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica corretamente as situações em que a intervenção arbitral está de acordo com a regra, a sua interpretação e a situação de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

FORMAÇÃO MÍNIMA: Juiz/árbitro/comissário internacional ou nacional, no ativo.
CONSTITUINDO-SE COMO FATORES MAJORANTES: Formador com experiência na formação de juízes, oficiais de mesa de basquetebol; Formador em cursos de basquetebol.

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão desportivo, com um campo de basquetebol, com as medidas oficiais da FIBA 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tabelas de basquetebol; secretárias para trabalho de grupo e formadores, um quadro didático, meios informáticos para projeção, Câmaras de filmar; cadeiras individuais, pinos, cones, bolas de basquetebol, coletes, acesso à internet via wifi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opcional: Marcador oficial de basquetebol certificado pela FIBA
<ul style="list-style-type: none"> • Uma sala com capacidade para um número máximo de 30 formandos 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma sala com cadeiras e secretárias, acesso via wifi à internet, quadro interativo multimédia e normal, projetor multimédia, câmaras de filmar 	
<ul style="list-style-type: none"> • No caso de internato, alojamento adequado ao nível de residência universitária 	<ul style="list-style-type: none"> • Quartos triplos ou duplos 	
<ul style="list-style-type: none"> • Cantina ou restaurante 		

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.