

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU III**

**ANDEBOL**

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação de Andebol de Portugal  
**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. ENQUADRAMENTO INICIAL	8
2. PLANEAMENTO	11
3. COMPONENTES DO JOGO	14
4. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	17
5.1. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	19
5.2. ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA - LESÃO	22
6. ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	23
7. ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	26
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>28</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	29
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	29

# 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





UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Enquadramento inicial

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O JOGO DE ANDEBOL SÉNIOR E DE FORMAÇÃO	1	1/0/0
1.2. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO	4h30	2h30/0/2
1.3. SERTREINADOR	5	4/0/1
1.4. O TREINO	1	1/0/0
Total	11h30	8h30/0/3

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. O jogo de andebol sénior e de formação

- 1.1.1. Apresentação do jogo de alto rendimento e enquadramento para o jogo de formação/competição
- 1.1.2. O jogo com enfoque no processo e no resultado
- 1.1.3. Princípios gerais do jogo de andebol

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características principais do jogo de alto rendimento
- Distinguir as características do jogo com enfoque no processo e no resultado
- Identificar e descrever os princípios gerais do jogo de andebol

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características principais do jogo de alto rendimento e estabelece o enquadramento para o jogo de formação/competição
- Estabelece distinção entre o jogo com enfoque no processo e no resultado, aplicando diferentes estratégias de acordo com o escalão a trabalhar
- Demonstra conhecimento dos princípios gerais do jogo de andebol

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo

- 1.2.1. Princípios do desenvolvimento de atletas a longo prazo
- 1.2.2. Modelos DALP
- 1.2.3. A importância da competição no processo formativo
- 1.2.4. Etapas de desenvolvimento dos jovens praticantes no andebol
  - a. Quadro resumo das etapas de desenvolvimento do jovem praticante e aspetos prioritários a trabalhar nos diferentes escalões até séniores (ênfase nas etapas especializado e rendimento)



- b. Características prioritárias a trabalhar nos escalões de júniores e séniores 1ºs anos para a construção de jogadores de alto rendimento

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir modelos de DALP em função da modalidade e de realidades concretas (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc)</li> <li>• Planificar o processo de desenvolvimento do atleta de acordo com a etapa de desenvolvimento</li> <li>• Descrever e caracterizar a etapa de Rendimento</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em presença de uma determinada realidade elabora um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial até ao alto rendimento</li> <li>• Planifica sessões de treino de acordo com a etapa em que se encontram os seus atletas; Relaciona as diferenças e as ligações entre as diferentes etapas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modelo resumido do DALP no andebol</li> <li>- Características de uma equipa de nível absoluto</li> <li>- Condições de treino: infraestruturais e humanas</li> <li>- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino</li> </ul> </li> <li>• Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos</li> <li>• Análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol</li> <li>• Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Ser treinador

- 1.3.1.** O perfil de treinador de formação e de rendimento
- a. A identidade profissional do treinador de alto rendimento
  - b. Pressupostos e atributos do treinador de alto rendimento: o líder, entre iguais
  - c. As funções do treinador de alto rendimento: treinador de atletas/jogadores e líder de equipas técnicas
  - d. Determinantes do treinador de alto rendimento ser visionário da mudança
  - e. A atuação na “zona de desconforto” como rotina e não como circunstância
  - f. Requisitos de uma “mente de qualidade”
- 1.3.2.** Comportamentos a privilegiar nas etapas avançadas
- a. A predisposição para a partilha, o debate e a confrontação dos dilemas da atividade com outros significativos
  - b. Fatores promotores na ascensão a treinador de alto rendimento
  - c. A atuação baseada nos dilemas da prática em oposição a estereótipos de atuação pré-definidos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar o perfil de treinador de formação e de rendimento</li> <li>• Identificar estratégias para desenvolver a identidade profissional de treinador</li> <li>• Reconhecer e compreender as condicionantes na ascensão a treinador de alto rendimento</li> <li>• Descortinar o que efetivamente é invariável nos atributos do treinador de alto rendimento</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o perfil de treinador de formação e de rendimento</li> <li>• Demonstra compreender o impacto da pessoa que é o treinador, e o modo como assume a função social, na construção da identidade profissional de treinador de alto rendimento</li> <li>• Demonstra compreender a postura ajustada ao treino de equipas da etapa rendimento</li> </ul>
--	--

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto da Identidade Profissional na busca da excelência, bem como o modo como se constrói e manifesta
- Adotar uma postura ajustada à etapa rendimento
- Identificar o significado e requisitos de um treinador com “mente de qualidade”
- Distinguir a visão dualista da relativista e a importância do treinador possuir múltiplas possibilidades na compreensão, decisão e ação
- Identificar as razões do treinador perspetivar continuamente a zona de desconforto como o modo operante de “pensar e agir”
- Reconhecer a importância da interação e confrontação de argumentos com outros significativos no seu desempenho profissional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que mais influenciam a ascensão ao alto rendimento (ex. socialização antecipatória como atleta/jogador, experiência prévia, formação, autoconhecimento etc.)
- Diferencia procedimentos de atuação promotores da construção sólida da Identidade Profissional
- Demonstra compreender os requisitos de uma “mente de qualidade” a partir da análise de casos concretos de treinadores de alto rendimento
- Demonstra compreender a importância do debate crítico e confrontativo, com outros significativos, na resolução de problemas complexos, através de casos concretos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a diferença de atuação de acordo com a etapa rendimento, relativamente ao alto rendimento
- Painel de debate através da própria experiência como treinador(es)
- Trabalho individual a partir da leitura de livros sobre treinadores de sucesso, centrado no modo como evidenciam uma visão relativista e profunda na análise e resolução de problemas

SUBUNIDADE 4.

## 1.4. O treino

1.4.1. Características do treino de uma equipa de rendimento vs equipa de formação

1.4.2. Enfoque no resultado com melhoria coletiva e depois individual

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características das sessões de treino de acordo com as etapas avançadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica sessões de treino/exercícios de acordo com as etapas avançadas, tendo em conta a melhoria coletiva e individual da equipa e seus jogadores

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate e trabalho de grupo

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio do Enquadramento Inicial, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 4/Mastercoach**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Planeamento

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FASES E ESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	13h30	5h30/0/8
2.2. EXERCÍCIOS E JOGOS	10	4/0/6
2.3. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	4	2/0/2
Total	27h30	11h30/0/16

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Fases e estruturas do planeamento

- 2.1.1. Conceitos avançados de planeamento do treino
  - a. Análise crítica do paradigma da periodização
  - b. Poderemos construir um novo conceito de periodização?
  - c. Taper
- 2.1.2. Planeamento de uma equipa de formação
- 2.1.3. Planeamento de uma equipa de rendimento
- 2.1.4. Estruturas do planeamento
  - a. Macroestrutura
  - b. Mesoestrutura
  - c. Microestrutura
  - d. A sessão de treino
- 2.1.5. Objetivos da época
- 2.1.6. Modelo de jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação
- Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição
- Descrever as diferentes fases e estruturas do planeamento
- Distinguir as fases do planeamento de uma equipa de formação e de rendimento
- Planificar uma época desportiva

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Capacidade de definir situações concretas e variadas do processo de planeamento e periodização do treino (incluindo os objetivos), apresentando soluções para a sua operacionalização
- Compara e discute vários modelos de periodização em função de quadros competitivos distintos, objetivando a concretização dos objetivos nos momentos chave da competição
- Identifica a natureza e a função de cada uma das fases e estruturas do planeamento
- Planifica a época seguindo as diferentes fases de planeamento
- Organiza o modelo de jogo de acordo com as características da equipa

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:
  - Caracterização do clube e da modalidade;
  - Finalidade da equipa;
  - Caracterização dos adversários;
  - Objetivos;
  - Microciclos tipo;
  - Criação do modelo de jogo;
  - Construção de blocos de exercícios para cada tipo de objetivos
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

#### SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Exercícios e jogos

- 2.2.1. Definição e caracterização do exercício de treino no andebol
- 2.2.2. Taxonomia do andebol
- 2.2.3. Exercícios gerais, específicos e de competição face à taxonomia do andebol
- 2.2.4. Construção de exercícios e jogos
  - a. A construção de exercícios de treino, jogos reduzidos, formas jogadas ou frações de jogo de acordo com os objetivos pretendidos no modelo de jogo
  - b. Bases da eficácia no andebol do exercício de treino - conceção
    - i. Filosofia de treino do treinador
    - ii. Conceptualização do exercício
    - iii. Conceptualização da sessão de treino
  - c. Fatores a ter em conta para a construção de exercícios
    - i. Etapa e nível do andebolista
    - ii. Treinador e seu modelo de jogo
    - iii. Conteúdos da modalidade
    - iv. Elementos de trabalho em função do nível de aprendizagem, treino ou domínio
  - d. Componentes estruturais dos exercícios tendo em conta a especificidade fisiológica do andebol
    - i. Volume
    - ii. Intensidade
    - iii. Densidade
    - iv. Frequência

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar exercícios gerais, específicos e de competição
- Diagnosticar e selecionar, consoante o contexto do treino a utilização em quantidade e qualidade dos exercícios/jogos
- Criar exercícios ajustados ao(s) objetivo(s) pretendido(s), respeitando a especificidade fisiológica do andebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue exercícios gerais, específicos e de competição
- Planifica a utilização dos exercícios/jogos em consonância com os objetivos e características das etapas Especializado e Rendimento
- Aplica diferentes estratégias tendo em conta a especificidade fisiológica da modalidade, de acordo com os efeitos pretendidos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:
  - análise, interpretação e construção de situações reais ocorridas no andebol
  - Planeamento de exercícios adaptados a cada etapa
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

#### SUBUNIDADE 3.

### 2.3. Controlo do processo de preparação

#### 2.3.1. Fundamentos do controlo do processo de preparação

#### 2.3.2. Monitorização do processo de treino nas etapas avançadas e de rendimento

- a. Meios a utilizar no treino das etapas avançadas e de rendimento
- b. Ferramentas informáticas, vídeo ou outras com vista ao registo, controlo e avaliação do treino nas etapas avançadas e de rendimento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades do andebol
- Identificar os meios a utilizar no controlo do processo de preparação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e utiliza os meios adequados ao controlo do processo de preparação dos atletas/equipa

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho em grupo sobre situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc
- Desenvolvimento de ferramentas para controlar o processo de treino
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores da área do Planeamento devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 4/ Mastercoach**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Componentes do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FASES DO JOGO	6	4/2/0
3.2. TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL	9	6/3/0
3.3. TÁTICA GRUPAL	9	6/3/0
3.4. GUARDA-REDES	9	6/3/0
Total	33	22/11/0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Fases do jogo

- 3.1.1. Fases da defesa - princípios individuais e coletivos
- 3.1.2. Recuperação defensiva
- 3.1.3. Defesa temporária
- 3.1.4. Organização do sistema defensivo
- 3.1.5. Fases do ataque - princípios individuais e coletivos
- 3.1.6. Transição rápida defesa/ataque
- 3.1.7. Organização do sistema ofensivo
- 3.1.8. Interação entre as diferentes fases

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferentes fases do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das fases de jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática
- Análise de documentação especializada

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Técnica e tática individual

- 3.2.1. Ofensiva
- 3.2.2. Defensiva
- 3.2.3. Definição de objetivos e o treino nos diferentes postos específicos
- 3.2.4. Tarefas e relacionamento entre postos específicos
- 3.2.5. Aspetos técnico-táticos a desenvolver nas etapas avançadas e de rendimento
- 3.2.6. Exercícios para melhorar a técnica e tática individual em etapas avançadas e de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar, interpretar e planificar as ações individuais ofensivas e defensivas consoante o nível dos atletas</li> <li>Adotar o treino por posto específico dos jogadores de campo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas e defensivas, utilizando-as de forma eficaz</li> <li>Aplica o treino por posto específico dos jogadores de campo tendo em conta as necessidades dos atletas na Etapa Rendimento</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

#### SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Tática grupal

#### 3.3.1. Ofensiva

- Relações entre diferentes postos específicos
- Princípios das relações grupais ofensivas

#### 3.3.2. Defensiva

- Relações entre diferentes postos específicos
- Princípios das relações grupais defensivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar, interpretar e planificar as diferentes relações de grupo ofensivas e defensivas</li> <li>Adotar o treino em grupos por postos específicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica a natureza e função das relações grupais utilizando-as de forma eficaz</li> <li>Aplica o treino em grupo por postos específicos, tendo em conta as necessidades dos atletas na Etapa Rendimento</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Visionamento em situação simulada ou real
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática.
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

#### SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Guarda-Redes

#### 3.4.1. Técnicas de defesa perante remates dos diferentes postos específicos

#### 3.4.2. Tática individual

- Observação do rematador e da envolvimento ao remate
- Colocação na área de baliza em função do tipo de remate

c. Antecipação, conhecimento do adversário e análise de indicadores de remate

3.4.3. Tática grupal - relação com os defensores

3.4.4. Participação em ações ofensivas

3.4.5. O treino das capacidades condicionais e coordenativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e organizar o Treino de Guarda-Redes consoante o nível dos atletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promove o Treino de Guarda-Redes tendo em conta as necessidades dos atletas na Etapa Rendimento</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

<b>PERFIL DO FORMADOR</b>	Os formadores no domínio das Componentes do Jogo, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter <b>TPTD de Andebol de grau 4/Mastercoach</b>
---------------------------	--



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Métodos e sistemas de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	15	7h30/7h30/0
4.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	15	7h30/7h30/0
4.3. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	10	5/5/0
Total	40	20/20/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Tática coletiva ofensiva

- 4.1.1. Princípios gerais do jogo ofensivo
- 4.1.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.1.3. Princípios específicos do jogo ofensivo
- 4.1.4. Sistemas ofensivos
  - a. Organização geral e desenvolvimento
  - b. Transformações entre sistemas
  - c. Sistemas ofensivos contra defesas abertas
  - d. Sistemas ofensivos contra defesas fechadas
  - e. Sistemas ofensivos contra defesas mistas
  - f. Sistemas ofensivos contra defesas individuais
  - g. Sistemas de ataque 7x6
  - h. Situações especiais
    - i. Ataque nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
    - ii. Ataque perante jogo passivo
    - iii. Utilização dos livres de 9 metros
    - iv. Soluções de ataque para momentos finais de parte ou jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas ofensivas consoante o nível dos atletas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas ofensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. Tática coletiva defensiva

- 4.2.1. Princípios gerais do jogo defensivo
- 4.2.2. Comuns em ataque e defesa
- 4.2.3. Princípios específicos do jogo defensivo
- 4.2.4. Sistemas defensivos
  - a. Organização geral e desenvolvimento
    - i. Sistema defensivo 6:0
    - ii. Sistema defensivo 5:1
    - iii. Sistema defensivo 3:2:1
    - iv. Sistemas defensivos híbridos
  - b. Formas de jogo e desenvolvimento dos sistemas
  - c. Sistemas defensivos como síntese de comunicação coletiva
  - d. Sistemas defensivos como interrelação de elementos táticos
  - e. Situações especiais
    - i. Defesa nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade
    - ii. Defesa perante jogo passivo
    - iii. Soluções defensivas para os momentos finais de parte/jogo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e organizar as ações coletivas defensivas consoante o nível dos atletas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as ações coletivas defensivas tendo em conta as necessidades dos atletas nas respetivas etapas

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Análise de documentação especializada

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. Observação e análise

- 4.3.1. Preparação da própria equipa
- 4.3.2. Preparação da competição
- 4.3.3. Meios de observação

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar a estratégia para o jogo consoante o nível da equipa/adversário

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prepara o plano de jogo de acordo com as características observadas
- Utiliza o vídeo como ferramenta de preparação para a competição/treino

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5.1. Área condicional e coordenativa

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1.1. CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1/0/0
5.1.2. TRABALHO CONDICIONAL GERAL E ESPECÍFICO - POTENCIAÇÃO	3	3/0/0
5.1.3. TRABALHO CONDICIONAL NO RENDIMENTO	4	2/0/2
5.1.4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO CONDICIONAL	3	1/0/2
5.1.5. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA NO ANDEBOL	2	1/0/1
Total	13	8/0/5

SUBUNIDADE 1.

### 5.1.1. Capacidades coordenativas

a. O desenvolvimento das capacidades coordenativas no Andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e diferenciar as diferentes capacidades coordenativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as diferentes capacidades coordenativas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Análise de documentação especializada</li> <li>• Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

### 5.1.2. Trabalho condicional geral e específico - Potenciação

- Força
- Resistência
- Velocidade
- Flexibilidade/mobilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e diferenciar as diferentes capacidades condicionais</li> <li>• Diferenciar o trabalho geral e específico numa fase de potenciação e rendimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as diferentes capacidades condicionais</li> <li>• Classifica as diferentes capacidades condicionais de acordo com as especificidades de cada uma</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>• Análise de documentação especializada</li> <li>• Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

**5.1.3. Trabalho condicional no rendimento**

- a. Trabalho condicional no rendimento
- b. Treino em altitude
  - i. Efeitos agudos e crónicos do treino em altitude
  - ii. Métodos de treino em altitude
  - iii. Métodos de simulação de treino em altitude

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os aspetos fundamentais a realizar ao nível do trabalho condicional no rendimento
- Conhecer e relacionar as particularidades, efeitos e riscos do treino em altitude

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica o trabalho condicional fundamental para a etapa de rendimento
- Planear e controlar o processo de treino em altitude (real ou simulado), quer em momentos isolados, quer num processo de médio e longo prazo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de sessões práticas tendo em conta as temáticas

## SUBUNIDADE 4.

**5.1.4. Avaliação e prescrição do treino condicional**

- a. Avaliação e prescrição do treino de condição física no período preparatório, competitivo e transitório dentro do microciclo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Avaliar os níveis e diagnosticar as necessidades de condição física dos atletas
- Planificar o trabalho condicional de acordo com o período da época e com o microciclo, ajustado á capacidade e necessidade de cada atleta

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica o trabalho condicional a realizar, de acordo com as necessidades dos atletas
- Planifica ao longo da época, de acordo com o microciclo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática
- Planificação do trabalho condicional ao longo de uma época desportiva

## SUBUNIDADE 5.

**5.1.5. Especificidades da mulher atleta no andebol**

- a. Especificidades maturacionais e hormonais
- b. Especificidades anatómicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer as especificidades bioestruturais da mulher, que poderão influenciar o seu desempenho em treino e em competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Capacidade de realizar adaptações ao plano de preparação (mesociclo, microciclo e Unidade de treino) em função de situações específicas e variadas da mulher atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Realização de um trabalho individual sobre as particularidades a ter em conta no planeamento de atividades para o género feminino

**PERFIL DO FORMADOR**

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5.2. Área condicional e coordenativa - Lesão

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.2.1. ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA NO ANDEBOL	2	2/0/0
Total	2	2/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 5.2.1. Aspectos específicos da lesão desportiva no andebol

- a. Perfil lesional do andebol
- b. Fatores de risco específicos da modalidade
- c. Ferramentas de avaliação funcional e rastreio de lesões
- d. Programas de treino neuromuscular integrado
  - i. definição do modelo
  - ii. eficácia na prevenção de lesões
  - iii. eficácia no rendimento
  - iv. componentes chave de um programa de prevenção neuromuscular
  - v. exemplos e aplicação prática

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os padrões de lesão específicos da modalidade
- Descrever genericamente as principais lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas associadas à modalidade
- Distinguir fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhecer a biomecânica do(s) gesto(s) desportivo(s) e considerar a sua relação causal com a ocorrência de lesão
- Reconhecer a existência de ferramentas de rastreio e identificação dos atletas em risco
- Nomear vantagens e desvantagens e dar exemplos de baterias de testes
- Definir o modelo de treino neuromuscular integrado
- Reconhecer a sua eficácia tanto na prevenção de lesões como no aumento do rendimento desportivo
- Caracterizar e identificar os componentes chave do programa de prevenção neuromuscular
- Identificar exemplos validados na literatura
- Planear a implementação de programas de prevenção

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a epidemiologia e o perfil lesional típico da modalidade
- Identifica as lesões mais frequentes da modalidade
- Distingue entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhece a biomecânica das tarefas específicas da modalidade e a sua relação com a ocorrência de lesão.
- Identifica ferramentas de avaliação funcional e rastreio de atletas em risco
- Identifica vantagens e desvantagens das mesmas, nomeia exemplos e reflete nos aspetos em comum
- Define programas de treino neuromuscular integrado
- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

#### PERFIL DO FORMADOR

Os formadores no domínio da área condicional e coordenativa - lesão, devem ter grau de mestre/licenciatura na área da saúde ou grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo com especialização (pós-graduação ou mestrado) na área da saúde e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Área Psicologia e Pedagogia

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ASPETOS MENTAIS E EMOCIONAIS	1	1/0/0
6.2. DINÂMICAS DE GRUPO	1	0/0/1
6.3. COACHING	1	0/0/1
6.4. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO NO ANDEBOL	1h30	1h30/0/0
6.5. PEDAGOGIA APLICADA AO ANDEBOL	4	2/0/2
6.6. APLICAÇÕES PRÁTICAS	2	1/0/1
Total	10h30	5/0/5

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Aspetos mentais e emocionais

6.1.1. Psicologia aplicada ao treino de rendimento

6.1.2. O *feedback* no rendimento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar conteúdos relevantes da psicologia para o treino de rendimento
- Distinguir os diferentes tipos de *feedback* a utilizar na direção de uma equipa de rendimento

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e aplica os conteúdos da Psicologia ao treino de rendimento.
- Interage com os atletas, utilizando *feedback* adequado ao objetivo pretendido

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Dinâmicas de grupo

6.2.1. Dinâmicas de grupo associadas ao rendimento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar as necessidades da equipa e selecionar as dinâmicas apropriadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e usa as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a equipa

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

## SUBUNIDADE 3.

**6.3. Coaching****6.3.1. O coaching do treinador de rendimento**

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adotar uma postura adequada recorrendo a estratégias de <i>coaching</i></li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica a sua atuação de acordo com os conteúdos abordados nesta área</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>Análise de documentação especializada</li> <li>Trabalho de grupo sobre a temática abordada, apresentando as principais estratégias</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

**6.4. Pluridisciplinaridade e treino desportivo no andebol****6.4.1. Importância de (equipa) especialistas no apoio ao treinador****6.4.2. Processo de gestão da equipa de especialistas**

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, face às especificidades da sua modalidade</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Visionamento em situação simulada ou real</li> <li>Análise de documentação especializada</li> <li>Trabalho com definição de um modelo ideal de equipa técnica com as respetivas funções</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 5.

**6.5. Pedagogia aplicada ao andebol****6.5.1. Reflexão crítica como vetor central da excelência profissional do treinador de andebol**

- O treinador de alto rendimento como um prático-reflexivo
- A reflexão crítica (em oposição à descritiva e prática) como fator indutor da excelência profissional
- O papel da metacognição no desenvolvimento da reflexão (auto)crítica e transformativa

**6.5.2. Mentoria no treino de rendimento**

- Papel pedagógico da mentoria (formal e informal) no treino de alto rendimento
- O mentor do treinador de andebol
- O treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer o significado de treinador de alto rendimento ser um prático-reflexivo</li> <li>Reconhecer a importância da reflexão crítica na gestão pedagógica de todos os intervenientes e na construção de uma filosofia de treino própria</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os elementos que caracterizam o treinador como um prático-reflexivo</li> </ul>
--	---

Continua &gt;&gt;



## &gt;&gt; Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Compreender a importância da dinâmica temporal da reflexão como um processo que permite ao treinador reconfigurar constantemente estratégias e procedimentos que otimizam a sua atuação
- Reconhecer o papel pedagógico da mentoria no apoio ao treinador de alto rendimento
- Reconhecer as dinâmicas de trabalho que otimizam a relação entre treinador e mentor
- Perspetivar o treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores em níveis menos avançados da carreira

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra perceber as razões que evidenciam a reflexão crítica e a dinâmica temporal da reflexão como elementos chave para tornar o treinador capaz de tomar decisões oportunas e eficazes face a circunstâncias que se alteram constantemente
- Identifica as configurações do desenvolvimento da mentoria no contexto de trabalho, as dinâmicas relacionais e as estratégias e procedimentos afins
- Identifica as vantagens do trabalho colaborativo de mentoria (tanto formal como informal) no contexto de trabalho entre treinadores que estão em níveis diferentes de prática
- Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Análise e discussão de documentação especializada
- Painel de debate e trabalho de grupo
- Painel de debate sobre o desenvolvimento da mentoria no contexto real de trabalho

## SUBUNIDADE 6.

**6.6. Aplicações práticas**

**6.6.1.** Construção de exercícios e dinâmicas com incidência sócio-afetiva nas etapas avançadas

**6.6.2.** Aplicação de estratégias ao longo do microciclo e de acordo com os resultados

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Preparar exercícios e/ou dinâmicas com incidência sócio-afetiva em equipas de rendimento
- Diagnosticar e planificar diferentes opções de acordo com o microciclo e resultados alcançados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza sessões de treino ou exercícios de carácter sócio-afetivo em equipas de rendimento
- Adequa a utilização das estratégias ao tipo de microciclo e resultados alcançados

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta a temática

**PERFIL DO FORMADOR**

Os formadores no domínio da Psicologia e Pedagogia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Área do conhecimento teórico

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. REGRAS DE JOGO E EVOLUÇÃO HISTÓRICA	2	2/0/0
7.2. TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA DO ANDEBOL	1	0/0/1
7.3. NUTRIÇÃO, SUPLEMENTAÇÃO E REPOUSO APLICADO ÀS ETAPAS AVANÇADAS	3h30	2/0/1h30
7.4. FORMAÇÃO CONTÍNUA	2	2/0/0
Total	8h30	6/0/2h30

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Regras de jogo e evolução histórica

7.1.1. Regras de jogo

7.1.2. Evolução histórica do jogo de andebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras fundamentais do jogo de andebol
- Identificar as principais alterações do jogo de andebol ao longo dos tempos
- Demonstrar opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras e seus contextos
- Identifica os momentos mais importantes na evolução do jogo de andebol
- Demonstra opinião crítica e aprofundada sobre os regulamentos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras através de teste escrito e com utilização de vídeos

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Terminologia e simbologia do andebol

7.2.1. Terminologia e simbologia do jogo de andebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar a terminologia e simbologia adequada ao jogo de andebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica a terminologia e simbologia adequada

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação de um exercício de treino (visualizado em vídeo) utilizando a terminologia e simbologia adequada

## SUBUNIDADE 3.

**7.3. Nutrição, suplementação e repouso aplicado às etapas avançadas**

7.3.1. Nutrição suplementação e repouso

7.3.2. Sessões de treino de recuperação

7.3.3. Ritmos circadianos

a. Ritmos circadianos: o que são e sua importância

b. Sono: talvez o mais importante fator de carga e adaptação

c. Efeitos das viagens

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar estratégias no âmbito na nutrição e suplementação em equipas de rendimento
- Planificar sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento
- Conhecer e interpretar as problemáticas resultantes das alterações aos ritmos circadianos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa os conhecimentos na área de nutrição, suplementação e repouso na preparação do microciclo e ao longo da época desportiva
- Planifica sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento
- Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Visionamento em situação simulada ou real
- Análise de documentação especializada
- Planificação da época desportiva tendo em conta os aspetos de nutrição, suplementação e repouso
- Planificação de uma sessão prática tendo em conta as temáticas

## SUBUNIDADE 4.

**7.4. Formação contínua**

7.4.1. Inglês enquanto ferramenta para a carreira desportiva

7.4.2. Integridade desportiva - *fair play* e apostas**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Participar na formação integral dos atletas, através do exemplo
- Adotar uma postura exemplar, íntegra e de formação contínua

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza atividades de formação contínua, preparando-se a si e aos atletas para uma possível carreira ao nível internacional
- Atua com integridade em todos os momentos de treino e competição

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de um microciclo escrito com integração das temáticas abordadas

**PERFIL DO FORMADOR**

Os formadores no domínio da Psicologia e Pedagogia, devem ter grau de mestre/licenciatura na área do Desporto/Educação Física/Treino desportivo e ter **TPTD de Andebol de grau 3**

# c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<p><b>Teóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala e/ou Auditório com capacidade para albergar 30 lugares sentados com mesas em disposição “plateia” e espaço para utilização de computador pessoal, com acesso a WC e com acesso a acesso para pessoas com deficiência motora</li> </ul> <p><b>Práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pavilhão desportivo</li> <li>Sala de apoio para reflexão após sessões práticas</li> </ul>	<p><b>Teóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>WIFI com 100 Mb, Datashow/projetor, computador para o formador, videoconferência, microfone e sistema de som, ar condicionado/ aquecimento, impressora</li> <li>Manuais/documentos de apoio fornecidos pelos formadores</li> </ul> <p><b>Práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolas, coletes, pinos, quadro didático (ou algum quadro que tenham disponível no pavilhão)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acesso a estacionamento público ou privado, num raio de 500 metros. Acesso a rede de transporte Público</li> <li>Local para refeições ou acesso a restaurante próximo (preferência por deslocação a pé)</li> <li>Equipa com mínimo 12 atletas de campo e 2 Guarda-Redes (escalão mínimo - Juvenis/júniors)</li> </ul>



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.