



ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DE LISBOA

CURSO DE TREINADORES DE GRAU I

Local: CNN

Data: de 26 de junho a 17 de julho de 2026 - Turma

Lisboa - 2026

Dia	Data	Hora	Matéria	Formador	Local	Carga	
6ªF	26-Jun	18:30 - 19:00	Abertura Do Curso	a definir	CNN	0,5	
		19:00 - 19:30	Saber Treinar (Teoria)	a definir	CNN	0,5	
		19:30 - 21:30	Conceitos e instrumentos de trabalho	a definir	CNN	2,0	
		21:30 - 22:30	Dossier do treinador (digital)	a definir	CNN	1,0	
Sab	27-Jun	09:00 - 10:00	Saber treinar (Prática)	a definir	CNN	1,0	
		10:00 - 11:00	Como iniciar o jogo	a definir	CNN	1,0	
		11:00 - 12:00	O 3x3 da Fiba	a definir	CNN	1,0	
		12:00 - 12:30	Treinador como parte do Sistema	a definir	CNN	0,5	
		ALMOÇO					
		14:00 - 16:00	Desenvolvimento das Capacidades Específicas do basquetebol (1)	a definir	CNN	2,0	
		16:00 - 18:00	Desenvolvimento das Capacidades Específicas do basquetebol (2)	a definir	CNN	2,0	
Dom	28-Jun	10:00 - 11:30	Minibásquete (1)	a definir	CNN	1,5	
		11:30 - 13:00	Minibásquete (2)	a definir	CNN	1,5	
		ALMOÇO					
		14:00 - 16:00	Minibásquete (3)	a definir	CNN	2,0	
		16:00 - 18:00	Minibásquete (4)	a definir	CNN	2,0	
6ªF	03-Jul	19:00 - 22:00	Técnica Individual Ofensiva (1) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	3,0	
Sab	04-Jul	9:00-13:00	Prática pedagógica em contexto de treino e jogo (1)	a definir	CNN	4,0	
		ALMOÇO					
		14:00 - 18:00	Prática pedagógica em contexto de treino e jogo (2)	a definir	CNN	4,0	
Dom	05-Jul	09:00 - 13:00	Técnica Individual Ofensiva (2) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	4,0	
		ALMOÇO					
		14:00 - 15:00	Técnica Individual Ofensiva (3) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	1,0	
		15:00 - 18:00	Tática Individual Ofensiva (1) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	3,0	
6ªF	10-Jul	19:00 - 22:00	Tática Individual Ofensiva (2) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	3,0	
Sab	11-Jul	08:45 - 12:00	Técnica Individual Defensiva (1) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	3,5	
		12:00 - 13:30	Técnica Individual Defensiva (2) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	1,75	
		ALMOÇO					
		14:30 - 17:30	Tática Individual Defensiva (1) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	2,0	
		17:30 - 18:30	Tática Individual Defensiva (2) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	2,0	
Dom	12-Jul	09:00 - 12:00	Tática Coletiva Ofensiva (1) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	3,0	
		12:00 - 13:00	Tática Coletiva Ofensiva (2) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	1,0	
		ALMOÇO					
		14:00 - 16:00	Tática Coletiva Defensiva (2) + Direção do exercício e do jogo	a definir	CNN	1,75	
		16:00 - 16:30	Informações de estágio	a definir	CNN	0,5	
6ªF	17-Jul	18:30 - 22:30	Avaliação Prática	a definir	CNN	4,0	