

# DECLARAÇÃO

Declaro e autorizo o meu educando a participar no Campo de Aperfeiçoamento de Basquetebol da ABL a realizar de 6 a 11 de Julho de 2026, na Escola Básica 2/3 Forte da Casa.

Nome

Assinatura do Encarregado de Educação

Nota: Juntar fotocópia do Cartão de Cidadão ou da Cédula Pessoal. É obrigatório todos os participantes apresentarem-se, em cada sessão com o equipamento indispensável: Camisola, calções e ténis.

Responsabilizo-me em como o meu educando não tem qualquer impedimento para a prática de actividade física.

Autorizo que a organização durante a realização do Campo registre vários momentos através de fotografias e filmes. Estas imagens serão exclusivas para uso de divulgação da actividade inserida no Campo de Aperfeiçoamento Basquetebol.

Todos os participantes no Campo estão abrangidos pelo seguro de acidentes pessoais.

## COORDENAÇÃO TÉCNICA

Prof. Frederico Umbelina  
Treinador do Sport Lisboa e Benfica.

## LOCAL

Escola Básica 2/3 Forte da Casa

## DATA/HORÁRIO

6 a 11 de Julho 26  
9h00 às 18h00

## INSCRIÇÃO

[www.ablisboa.pt](http://www.ablisboa.pt)



## INFORMAÇÕES

Associação Basquetebol de Lisboa  
[geral@ablisboa.pt](mailto:geral@ablisboa.pt)  
214 118 230  
960 158 829

## PARCEIROS

### ORGANIZADORES/PARCEIROS



# CAMPO DE APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO BASQUETEBOL



6 A 11 DE JULHO 26

ABL ESCOLA BÁSICA 2/3 FORTE DA CASA

## O QUE É UM CAMPO DE APERFEIÇOAMENTO?

É um espaço de formação desportiva e de aperfeiçoamento técnico para jovens dos 11/15 com alguns anos de prática de modalidade e com potencialidades reconhecidas pelos seus clubes e pela ABL, podendo ser considerados de interesse Distrital e Nacional. O programa inclui a prática de exercícios específicos que visam a melhoria das capacidades motoras, técnicas, físicas e o enriquecimento dos participantes quanto aos fundamentos do Basquetebol. Inclui também situações de jogo que possibilitem leituras e tomadas de decisão mais adequadas em contexto de competição.

## OBJETIVOS

O campo de Aperfeiçoamento além de promover e aperfeiçoar as técnicas básicas do Basquetebol, pretende criar condições de evolução e progresso dos participantes, melhorando conhecimentos e capacidades e preparando para intensidades de trabalho que contribuam para o seu enriquecimento como participantes. A aquisição de hábitos de trabalho e a compreensão do compromisso colectivo são valores presentes no Campo.

## PRÉMIOS E LEMBRANÇAS

Haverá prémios de participação para todos - bolas; t-shirts; prémios pela evolução técnica e eventuais surpresas.

## DESTINATÁRIOS

O Campo destina-se aos jovens nascidos de 2015 a 2011 e que preferencialmente tenham sido observados para a formação das Seleções Distritais de Mini 12; SUB 14 e SUB 16, sendo por isso considerados elementos com possibilidades de integrar trabalhos futuros ao nível distrital ou nacional. A frequência do Campo oscilará entre os 32/48 jovens.

## ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

A orientação pedagógica e técnica é da responsabilidade da ABL; Director Técnico Regional e Equipa Técnica Distrital.

## PARTICIPAÇÃO ESPECIAL

O Campo contará com a presença de técnicos convidados, para trabalho de aspectos específicos. A colaboração deste treinador é um elemento importante no funcionamento do Campo e um aspecto fundamental para o aperfeiçoamento dos participantes.

## CUSTO DA INSCRIÇÃO

180 € Inclui almoço, lanche, bola e 2 t-shirts

NIB ABL 0033 0000 004803278922 6  
Modo Pagamento

- Transferência Bancária (Juntar comprovativo)  
 ABL

## CAMPO DE APERFEIÇOAMENTO

### PARTICIPANTE

Nome

  

Data de Nascimento

Cartão Cidadão

Morada

  

Localidade

Código Postal

### ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Indica o contacto dos teus pais/tutor durante o período deste Campo:

Nome

  

E-mail

Telemóvel

Telemóvel Emergência