

# PROGRAMA DO CURSO

## 4º CURSO | ASSISTENTE DE TREINADOR

### SÁBADO

**9H00 / 9H30** Apresentação dos candidatos e introdução / explicação do curso.

### MINI-SQUASH

**9H30 / 10H00** O aquecimento e arrefecimento dos atletas.

**10H00 / 10H40** **MINI-SQUASH** – Iniciação.

**10H40 / 11H20** **MINI-SQUASH** – Aperfeiçoamento.

**11H20 / 12H00** **MINI-SQUASH** – Avançado.

**12H00 / 12H20** Segurança no MINI-SQUASH.

**12H20 / 12H40** O trabalho e o relacionamento com as escolas.

**12H40 / 13H00** As competições de MINI-SQUASH.

**13H00 / 14H00** ALMOÇO

### AULAS DE GRUPO

**14H00 / 15H00** Introdução às aulas de grupo

- a segurança e equipamento
- o papel do treinador / ajudante
- o "grip". o quê; porquê; quando; como.
- a pancada: o quê; porquê; quando; como.
- explorando o jogo: percepção, decisão e acção no jogo.
- plano da sessão – I D E i A S.

**15H00 / 15H15** Objectivos e organização de aulas de grupo.

**15H15 / 16H15** o drive: o quê; porquê; quando; como.  
- a importância do comprimento e da distância à parede.

**16H15 / 17H15** o volley: o quê; porquê; quando; como.  
- ataque e aumento de velocidade.

**17H15 / 17H30** Análise da documentação entregue.

**17H30 / 17H45** Resumo da matéria apresentada.

**17H45 / 18H00** Esclarecimento de dvidas.

# PROGRAMA DO CURSO

## 4º CURSO | ASSISTENTE DE TREINADOR

### DOMINGO

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>9H00 / 9H15</b>   | Recapitular o aquecimento e o arrefecimento (adultos).  |
| <b>9H15 / 10H10</b>  | O serviço e a resposta ao serviço<br>- notas de como jogar uma partida.<br>- regras básicas, tácticas e marcação. |
| <b>10H10 / 11H05</b> | o boast: o quê; porquê; quando; como.<br>- defesa e mudança de direcção.  |
| <b>11H05 / 12H00</b> | o drop: o quê; porquê; quando; como.<br>- movimentar o adversário para a frente do court.                         |
| <b>12H00 / 13H00</b> | o lob: o quê; porquê; quando; como.<br>- movimentar o adversário para os cantos de trs.                          |
| <b>13H00 / 14H00</b> | ALMOÇO  |
| <b>14H00 / 15H00</b> | preparação para o exame.  |
| <b>15H00 / 17H30</b> | exames práticos.  |
| <b>17H30 / 18H00</b> | avaliação e resultados.   |