



CURSO INTERNACIONAL DE TREINADORES DE HÓQUEI

LOUSADA 18-19 NOVEMBRO 2017

Data	Dia	Hora	Ação	Por quem	Onde
18/11/17	Sábado	09.00am – 09.30am	Boas vindas e introduções	Bert Bunnik/treinadores	Auditório (futebol)
18/11/17	Sábado	09:30am – 10:30am	Técnica Individual	Bert Bunnik	Auditório (futebol)
18/11/17	Sábado	10:30am – 11.30pm	Preparação de uma sessão de treino – onde deve estar o foco?	Bert Bunnik	Auditório (futebol)
18/11/17	Sábado	11:45am – 12:45am	Sessão prática de técnica e individual e preparação de uma sessão de treino	Bert Bunnik/treinadores	Sintético
18/11/17	Sábado	13.00pm – 14.15pm	Almoço		
18/11/17	Sábado	14.30pm – 15.45pm	Criar/agir em situações atacantes/ofensivas de 1x1, 2x1, 1x2 – “elimination pass”	Bert Bunnik	Auditório (futebol)
18/11/17	Sábado	15.45pm – 16.15pm	Discussão de ideias	Bert Bunnik/treinadores	Auditório (futebol)
18/11/17	Sábado	16.30pm – 18.00pm	Sessão prática sobre os temas do dia	Bert Bunnik/treinadores	Sintético
18/11/17	Sábado	18.00pm – 18.15pm	Fim da 1ª sessão		
19/11/17	Domingo	09.00am – 09.30am	Discussão de ideias	Bert Bunnik/treinadores	Auditório (futebol)
19/11/17	Domingo	9.30am – 11.30am	Padrões de ataque/defesa	Bert Bunnik	Auditório (futebol)
19/11/17	Domingo	11.45am – 12.45am	Sessão prática sobre temas da manhã	Bert Bunnik/treinadores	Sintético
19/11/17	Domingo	13.00am – 14.00pm	Almoço		
19/11/17	Domingo	14.15pm – 15.00pm	Estilos de pressão	Bert Bunnik	Auditório (futebol)
19/11/17	Domingo	15.15pm – 16.15pm	Sessão prática sobre tema da tarde	Bert Bunnik/treinadores	Sintético
19/11/17	Domingo	16.15pm – 16.30pm	Encerramento do Curso		