



1. CURSO DE TREINADORES DE GRAU I ABERTURA DE INSCRIÇÕES

A Associação de Basquetebol do Porto irá organizar um CURSO DE TREINADORES DE GRAU I, a iniciar-se já no próximo mês de maio.

O Curso de Treinadores de Grau I é dividido em 3 momentos formativos diferenciados:

- Componente Formação Geral: em regime de ensino à distância – **de 01 a 31 de MAIO de 2026**
- Componente Formação Específica: em regime presencial (após aprovação na CF Geral) – **de 29 de MAIO a 21 de JUNHO de 2026;**
- Componente de Formação Prática (após aprovação à CF Geral e Específica): Formação em exercício na função de treinador estagiário durante uma época desportiva num clube – em competição oficial reconhecida pela FPB **com início a 01/10/2026;**

O período de inscrições decorre até ao próximo dia 30/04/2026;

Os/as interessados/as devem preencher a FICHA DE INSCRIÇÃO: <https://forms.office.com/e/SWCtdLAqDT>

Taxas de inscrição:

- | | | |
|-----------------------------------|---------|------------------|
| • Componente formação geral: | 40,00€ | (até 30/04/2026) |
| • Componente formação específica: | 190,00€ | (até 16/06/2026) |
| • Componente de formação prática: | 120,00€ | (até 01/10/2026) |

Valores a liquidar por transferência bancária para **NIB AB PORTO: 0007 0435 0001 0310 0000 2**

**Após realização do pagamento, o respetivo comprovativo deverá ser enviado para secretaria@abp.pt
A inscrição só é considerada válida com a receção do referido comprovativo.**

Na página seguinte apresentamos o programa relativo à Componente Formação Específica - em regime presencial (após aprovação na CF Geral) – **de 29 de MAIO a 21 de JUNHO de 2026;**



CURSO DE TREINADORES DE GRAU I							
AB Porto							
29-05-2026 a 21-06-2026							
Data	Hora	Matéria	Formador	Local	Carga		
29/mai	20:00 - 20:30	Abertura	Rui Gomes	Sala	0,5	Fase Inicial	
	20:30 - 21:00	Saber Treinar	Rui Gomes	Sala	0,5		
	21:00 - 23:00	Conceitos e Instrumentos de Trabalho	Rui Gomes	Sala	2		
	23:00 - 24:00	Construção do Dossier do Treinador	Rui Gomes	Sala	1		
4/jun	09:00 - 10:00	Como Iniciar o Ensino do Jogo?	André Silva	Pavilhão	1	Fase Intermédia	
	10:00 - 13:00	Minibasquete	André Silva	Pavilhão	3		
	Almoço						
6/jun	14:30 - 18:30	Minibasquete	André Silva	Pavilhão	4	Fase Intermédia	
	09:00 - 10:00	Prática Pedagógica em Contexto de Treino (Formandos)	André Silva, Rui Gomes, Selecionadores Distritais U12	Pavilhão	1		
	10:00 - 11:00	Prática Pedagógica em Contexto de Treino (Formandos)		Pavilhão	1		
	11:00 - 13:00	Prática Pedagógica em Contexto de Treino (Formandos)		Pavilhão	2		
	Almoço						
	14:30 - 15:30	Prática Pedagógica em Contexto de Treino (Formandos)	André Silva, Rui Gomes, Selecionadores Distritais U12	Pavilhão	1		
15:30 - 16:30	Prática Pedagógica em Contexto de Treino (Formandos)	Pavilhão		1			
16:30 - 18:30	Prática Pedagógica em Contexto de Treino (Formandos)	Pavilhão		2			
7/jun	09:00-10:00	O 3x3 da FIBA	Américo Santos	Pavilhão	1	Fase Final	
	10:00-10:30	Direção de exercício e do jogo	Américo Santos	Pavilhão	0,5		
	10:30-12:30	Técnica Individual Ofensiva - Drible	André Silva	Pavilhão	2		
	12:30-13:00	Direção de exercício e do jogo	André Silva	Pavilhão	0,5		
Almoço							
AVALIAÇÃO - FASE INICIAL + INTERMÉDIA							
7/jun	14:30-18:30	Desenvolvimento das Capacidades Específicas do Basquetebol	Pedro Maio	Pavilhão	4	Fase Inicial	
13/jun	09:00 - 09:30	Saber Treinar	André Silva	Pavilhão	0,5	Fase Final	
	09:30 - 11:30	Técnica Individual Ofensiva - Passe, Recepção e Desmarcação	Cristina Leite	Pavilhão	2		
	11:30 - 13:00	Técnica Individual Ofensiva - Lançamento 1	Cristina Leite & André Silva	Pavilhão	1,5		
	Almoço						
	14:30 - 15:30	Teste Final da Componente Formação Geral		SALA			
	15:30 - 16:00	Treinador como parte de um sistema	André Silva	Pavilhão	0,5		
	16:00 - 16:30	Técnica Individual Ofensiva - Lançamento 1	André Silva	Pavilhão	0,5		
	16:30 - 17:30	Técnica Individual Ofensiva - Trabalho de Pés + Zero	André Silva	Pavilhão	1		
14/jun	17:30 - 18:00	Direção de exercício e do jogo	André Silva	Pavilhão	0,5	Fase Final	
	09:00 - 09:30	Saber Treinar	André Silva	Pavilhão	0,5		
	09:30 - 12:00	Técnica Individual Defensiva - Defesa ao Jogador com Bola	António Santos	Pavilhão	1,5		
	12:00 - 13:00	Técnica Individual Defensiva - Sobremarcação (lado da bola)	António Santos	Pavilhão	1		
	Almoço						
	14:30 - 15:00	Técnica Individual Defensiva - Sobremarcação (lado da bola)	António Santos	Pavilhão	0,5		
20/jun	15:00 - 16:00	Técnica Individual Defensiva - Cortes e Aclaramentos	António Santos	Pavilhão	1	Fase Final	
	16:00 - 16:30	Técnica Individual Defensiva - Defesa de Jogadores Interiores	António Santos	Pavilhão	0,5		
	16:30 - 19:30	Tática Individual Ofensiva 1x1	André Silva	Pavilhão	3		
	09:00 - 11:00	Tática Individual Ofensiva 2x2 e 3x3	Agostinho Pinto	Pavilhão	2		
	11:00 - 13:00	Tática Individual Defensiva	António Santos	Pavilhão	2		
	Almoço						
	14:30 - 15:30	Tática Individual Defensiva	António Santos	Pavilhão	1		
	14:30 - 15:30	Tática Coletiva Defensiva	António Santos	Pavilhão	1		
15:30 - 18:30	Tática Coletiva Ofensiva	Rui Gomes	Pavilhão	3			
18:30 - 19:00	Informações do Estágio	Paulo Neta	Pavilhão	0,5			
21/jun	09:00 - 13:00	Direção de exercício e do jogo	Todos	Pavilhão	4	Fase Final	
	Almoço						
	14:30 - 16:30	Avaliação Final	Todos	Pavilhão	2		
	16:30 - 18:30	Avaliação Final	Todos	Pavilhão	2		

A Direção