



PROPOSTA DE METODOLOGIA DOS CENTROS DE ESTÁGIO DAS SELECÇÕES
NACIONAIS DE JOVENS E CALENDARIZAÇÃO PARA O PRIMEIRO ESTÁGIO
2008 – COLÉGIO DE GAIA

Elaborado por: MI Sérgio Rocha e MI António Fróis

29 JUNHO 2008

6ª Feira dia 18 de Julho de 2008

- Chegada dos participantes
- 21h – Reunião com os participantes e respectivos encarregados de educação
Assuntos:
 1. Apresentação do programa de estágios
 2. Questões técnicas acerca do funcionamento dos estágios
 3. Apresentação dos direitos e deveres da FPX e dos participantes
 4. Divisão dos grupos em função da idade e do número de participantes

Sábado dia 19 de Julho de 2008

- 10h às 13h – Sessão de treinos
 - a) Análise de partidas dos participantes
- 15h às 18h – Sessão de treinos
 - a) Apresentação e práticas de métodos de treino
- 20h às 22h – Sessão de treinos
 - a) Resolução de exercícios táticos e posicionais

Domingo dia 20 de Julho de 2008

- 9h30 às 11h – Treino desportivo
- 11h30 às 13h – Sessão de treinos
 - a) Estudo de finais
- 15h às 18h – Sessão de treinos
 - a) Estudo de finais
 - b) Apresentação dos trabalhos a realizar pelos participantes entre os estágios.

Notas:

A) Todos os participantes deverão apresentar todas as partidas lentas que efectuaram nos nacionais de jovens de 2008 e posteriormente a essa prova.

B) Todos os participantes deverão apresentar uma lista completa da bibliografia que utilizam.

C) Todos os participantes deverão ter disponível um caderno de apontamentos.