



TÉCNICO SUMMER CAMP

24 JUNHO — 12 DE JULHO

PROF. NUNO AGUIAR & PEDRO AZEVEDO

PROGRAMA

Voltado para as categorias Sub 8 e Sub 10, bem como Sub 12 e Sub 14, o objetivo é desenvolver skills fundamentais de rugby de forma divertida. Além disso, pretende desenvolver outras competências na área da motricidade por meio de diferentes modalidades e experiências variadas, valorizando sempre o companheirismo e o espírito de equipa.

1ª SEMANA

24 a 28 de junho

9h às 17h

2ª SEMANA

1 a 5 de julho

9h às 17h

3ª SEMANA

8 a 12 de julho

9h às 17h

Programa diário

Skills Rugby

🕒 9h00 - 10h30

Lanche da manhã

🕒 10h30 - 11h00

Jogos e outras modalidades

🕒 11h00 - 12h00

Almoço e Cinema

🕒 12h00 - 15h00

Piscina

🕒 15h00 - 17h00

Skills Fundamentais

- Evasão
- Passe
- Contato
- Defesa
- Tomada de Decisão
- Superioridade e Inferioridade numérica
- Noção de Espaço
- Apoio e Continuidade

- Circuitos físicos e de agilidade
- Tag Rugby
- Sevens
- Futebol 7

Preço por semana *

Lanche da manhã
Almoço
Piscina

150 €

para atletas do CR Técnico

140 € + 140 €

se levar um amigo que não jogue no CR
Técnico

135 € + 135 €

para irmãos e atletas do CR Técnico

*Mínimo de 20 jogadores por semana

Treinadores Credênciados

Pedro Azevedo

- Treinador Rugby Grau 2
- Treinador Sevens Grau 1
- Treinador de Skills do Clube

Prof. Nuno Aguiar

- Professor de Educação Física
- Treinador de Rugby Grau 3
- Educador na World Rugby
- Treinador da Seleção Sub 18, 19 e 20 (durante 10 anos)