



# 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)