

O BÊ-Á-BÁ DO ANDEBOL

1 a 31 de março 2026 | 15 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O andebol é uma modalidade dinâmica, inclusiva e altamente educativa, sendo amplamente utilizada em contextos escolares, recreativos e federados. Esta formação foi concebida para responder à necessidade de uma base sólida e estruturada de conhecimentos, permitindo compreender o jogo de forma simples, progressiva e adequada a iniciantes.

Ao longo da formação, os participantes terão a oportunidade de conhecer as regras essenciais, os fundamentos técnicos e as noções táticas básicas do andebol, adquirindo competências que facilitam a intervenção em contextos de ensino, treino ou iniciação desportiva. Para além do domínio técnico, esta formação valoriza igualmente os aspetos pedagógicos e humanos da modalidade, promovendo o espírito de equipa, a cooperação, o respeito e o fair-play, elementos fundamentais no desenvolvimento desportivo e pessoal.

OBJETIVOS

- Conhecer as **regras básicas** do andebol
- Aprender os **fundamentos técnicos essenciais**
- Desenvolver noções iniciais de **tática e jogo coletivo**
- Promover valores como **cooperação, respeito e fair-play**

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Introdução ao Andebol <ul style="list-style-type: none"> • O que é o andebol • Breve história da modalidade • Características do jogo • Material necessário (bola, baliza, campo, vestuário) • Quem joga andebol? (idades, géneros, contextos escolares e federados) 	2h
2	O Campo e as Balizas <ul style="list-style-type: none"> • Dimensões do campo • Linhas principais e respetivas funções <ul style="list-style-type: none"> ○ Linha de 6 metros ○ Linha de 7 metros ○ Linha de 9 metros ○ Linha central • Balizas: medidas e áreas 	2h

3	Regras Básicas do Jogo <ul style="list-style-type: none"> • Número de jogadores • Duração do jogo • Início e reinício do jogo • Golo: quando é válido • Passos, drible e posse de bola • Faltas mais comuns • Sanções básicas (advertência, exclusão, desqualificação) 	2h
4	Fundamentos Técnicos (o essencial) <u>Ataque</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pega e controlo da bola • Passe (peito, ombro, picado) • Receção • Drible • Remate (em apoio, em suspensão) <u>Defesa</u> <ul style="list-style-type: none"> • Posição defensiva básica • Deslocamentos • Marcação ao adversário • Interceção de passes <u>Guarda-redes (noções básicas)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Defesa alta e baixa • Saídas da baliza 	3h
5	Fundamentos Táticos Iniciais <ul style="list-style-type: none"> • Ataque vs. defesa • Ocupação do espaço • Jogo coletivo • Noção de superioridade e igualdade numérica • Sistemas simples (ex.: 3x3 em espaço reduzido) 	2h
6	Exercícios Práticos e Jogos <ul style="list-style-type: none"> • Jogos lúdicos com bola • Exercícios de passe e receção • Situações de 1x1 e 2x1 • Jogos reduzidos • Adaptações para iniciantes 	2h
7	Segurança e Fair-Play <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento e alongamentos • Prevenção de lesões • Respeito pelas regras e adversários • Espírito de equipa 	2h

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de março de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de março 2026

(15 horas)

FORMADORES

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Treinador de Andebol nível 4 – EHF Master Coach

Treinador de Andebol nos escalões de formação durante mais de 15 anos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

