

# ANDEBOL DE PRAIA

## Fundamentos Técnicos, Táticos e Metodológicos

15 de maio a 15 de junho 2026 | 10 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Bruno Sousa**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

### OBJETIVOS

O andebol de praia é uma vertente do andebol tradicional, disputada na areia e habitualmente com equipas reduzidas, tornado o jogo mais rápido, intenso e exigente do ponto de vista físico e técnico.

Mantendo os princípios do andebol convencional, esta modalidade exige habilidades específicas: agilidade, resistência, precisão nos remates e forte capacidade de adaptação ao terreno irregular.

A formação “**Andebol de Praia: Fundamentos Técnicos, Táticos e Metodológicos**” visa capacitar os participantes de forma a planearem e conduzirem treinos eficazes, desenvolvendo a técnica individual, o jogo coletivo e a tomada de decisão em contexto coletivo. Em paralelo, serão abordadas estratégias de prevenção de lesões e a gestão de equipas, com vista a promover ambientes motivadores que potenciem o desempenho dos atletas e preparem a equipa para os desafios específicos do andebol de praia.

### 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	<b>Introdução ao Andebol de Praia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>História e evolução da modalidade</li> <li>Diferenças entre andebol indoor e andebol de praia</li> <li>Enquadramento institucional e competitivo</li> </ul>	1,5h
2	<b>Regras e Arbitragem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regras oficiais do andebol de praia</li> <li>Sistema de pontuação (golos espetaculares, shoot-out, etc.)</li> <li>Funções da arbitragem</li> </ul>	1,5h
3	<b>Fundamentos Técnicos Específicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passe e receção na areia</li> <li>Remate em suspensão e remates acrobáticos</li> <li>Técnicas específicas (360º, inflight, etc.)</li> </ul>	1,5h

<b>4</b>	<b>Princípios Táticos do Andebol de Praia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização ofensiva e defensiva</li> <li>• Transições rápidas</li> <li>• Estratégias de valorização de golos</li> </ul>	<b>1,5h</b>
<b>5</b>	<b>Metodologia de Treino no Andebol de Praia Ataque vs. defesa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeamento de sessões de treino</li> <li>• Adaptação de exercícios à areia</li> <li>• Progressões pedagógicas</li> </ul>	<b>1,5h</b>
<b>6</b>	<b>Preparação Física e Prevenção de Lesões</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigências físicas da modalidade</li> <li>• Treino funcional na areia</li> <li>• Prevenção de lesões</li> </ul>	<b>1,5h</b>
<b>7</b>	<b>Segurança e Fair-Play</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrutura de torneios de andebol de praia</li> <li>• Logística e organização</li> <li>• Ética desportiva e fair play</li> </ul>	<b>1h</b>

#### 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 15 de junho 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

15 de maio a 15 de junho 2026

(10 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](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

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

