

# ANDEBOL EM FORMAÇÃO

## Planeamento e Construção do Treino

1 a 31 de maio 2026 | 15 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Bruno Sousa**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

No contexto do desporto jovem, o treino de andebol transcende a mera transmissão de técnicas e táticas. Treinar crianças e adolescentes é, acima de tudo, um ato pedagógico que exige sensibilidade, conhecimento científico e uma capacidade de planeamento rigorosa, adaptada a cada fase do desenvolvimento motor, cognitivo e social do atleta.

A presente ação de formação, "**Andebol em Formação – Planeamento e Construção do Treino**", surge da necessidade de capacitar agentes desportivos — treinadores, professores e monitores — com ferramentas práticas e fundamentadas para desenhar sessões de treino eficazes e significativas.

Mais do que um conjunto de receitas, este curso pretende ser um espaço de reflexão sobre a prática, onde os formandos serão desafiados a planear, criar e discutir modelos de treino que respeitem a identidade do andebol e, simultaneamente, promovam o gosto pela prática e o desenvolvimento integral dos atletas. O objetivo é claro: formar treinadores capazes de transformar conhecimento em ação, construindo jogadores... e pessoas.

## OBJETIVOS

**No final da formação, o formando estará capacitado para:**

- **Compreender** o jovem atleta e adequar a pedagogia à sua faixa etária.
- **Estruturar** sessões de treino completas, gerindo tempo e intensidade.
- **Construir** exercícios progressivos para ensinar a técnica (passe, drible, remate).
- **Utilizar** jogos reduzidos (1x1, 2x2, 3x3) para ensinar a tomar decisões.
- **Aplicar** princípios táticos ofensivos e defensivos na iniciação.
- **Planificar** microciclos (semanas de treino) gerindo a carga dos jovens.
- **Criar** exercícios e sessões adaptadas a diferentes contextos (espaço, número de atletas).
- **Elaborar** um plano semanal de treino completo e fundamentado.

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

## 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>O Treinador de Formação e o Jogador Jovem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características dos escalões de formação</li> <li>• Princípios pedagógicos do treino jovem</li> <li>• Desenvolvimento motor e aprendizagem do jogo</li> <li>• Papel do treinador enquanto educador</li> </ul>	2h
2	<b>Estrutura de uma Sessão de Treino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização do treino (início, parte fundamental e retorno à calma)</li> <li>• Gestão do tempo e intensidade</li> <li>• Sequenciação pedagógica dos exercícios</li> <li>• Construção de objetivos de sessão</li> </ul>	2h
3	<b>Exercícios Técnicos Fundamentais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe e receção</li> <li>• Drible e progressão</li> <li>• Remate em progressão e apoio</li> <li>• Exercícios analíticos vs. situacionais</li> </ul>	2h
4	<b>Situações de Jogo Reduzido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos 1x1, 2x2 e 3x3</li> <li>• Tomada de decisão no treino</li> <li>• Jogos condicionados</li> <li>• Aprendizagem através do jogo</li> </ul>	3h
5	<b>Organização Tática Inicial</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios ofensivos básicos</li> <li>• Princípios defensivos nos jovens</li> <li>• Introdução aos sistemas defensivos (individual e zona)</li> <li>• Ocupação racional do espaço</li> </ul>	2h
6	<b>Planeamento do Microciclo de Treino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeamento semanal</li> <li>• Progressão ao longo da época</li> <li>• Gestão da carga em jovens atletas</li> <li>• Exemplos de microciclos por escalão</li> </ul>	2h
7	<b>Construção de Esquemas e Sessões Completas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de exercícios próprios</li> <li>• Desenho de esquemas de treino</li> <li>• Adaptação a diferentes contextos (poucos atletas, espaço reduzido)</li> <li>• Apresentação e discussão de sessões criadas pelos formandos</li> </ul>	2h

## 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 maio 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 maio 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](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

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

