

O FUTEBOL DAS CRIANÇAS E JOVENS

O que devo treinar e como o fazer nos escalões de petizes, traquinas e benjamins?

15 de abril a 15 de maio 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Raúl Oliveira

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Pretende-se, com a realização desta formação, contribuir para que os formandos sejam mais capacitados para fazer a gestão do treino de crianças e jovens através de um domínio claro das diferentes fases sensíveis e metodologias de treino. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Conhecer as fases sensíveis para o desenvolvimento das crianças.
2. Dominar metodologias de ensino-aprendizagens.
3. Identificar e aplicar as aprendizagens essenciais em cada escalão etário.
4. Conhecer casos de sucesso em academias de futebol.
5. Construir e implementar uma metodologia de treino específica.

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 os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 5 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	FASES SENSÍVEIS DO DESENVOLVIMENTO	- Entender o crescimento das crianças e as suas necessidades - Conhecer as fases de desenvolvimento motor, cognitivo e sócio-afetivo.	2 horas
2	METODOLOGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM	- Princípios da pedagogia no desporto - Princípios fundamentais do treino desportivo - Métodos de ensino e estruturação das sessões de treino	2 horas
3	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS NO FUTEBOL	- Os fundamentos técnico-táticos do jogo - As ações técnico-táticas individuais e coletivas elementares	2 horas
4	ESTUDAR E APRENDER COM CASOS DE SUCESSO	- Entender as metodologias de trabalho das principais academias de futebol - Exemplos práticos de	2 horas
5	IMPLEMENTAR UMA METODOLOGIA DE TREINO	- Organização do processo de treino como parte de uma cultura de clube/academia - Definir objetivos e etapas de formação	2 horas

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, no final de cada módulo. Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de maio de 2026.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol;
- Todos os interessados na temática.

FORMADOR

Raúl Oliveira

Formação académica

- Treinador UEFA PRO – Grau IV
- Licenciatura em Educação Física e Desporto (UTAD)
- Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Colectivos (UTAD)

Percurso Desportivo

- Treinador Principal UD Oliveirense, Al Shahaniya U23 (Qatar), Al Nasr U15 (UAE)
- Treinador-Adjunto Ajman FC (UAE), Al Bataeh (UAE), Everton de Viña (Chile), Club León (Mex), Al Batin FC (KSA), entre outros...
- Elementos dos quadros técnicos de futebol de formação da AD Sanjoanense, FC Porto e KKS Lech Poznan.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

15 de abril a 15 de maio de 2025

10 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
-------------	-----

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.

