

ANDEBOL EM DESENVOLVIMENTO

Planeamento e Metodologia de Treino nos Escalões Sub14 e Sub16

1 a 30 de junho 2026 | 15 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação “Andebol em Desenvolvimento: Planeamento e Metodologia de Treino nos Escalões Sub14 e Sub16” pretende dotar os participantes de ferramentas práticas e metodológicas que contribuam para a formação de jogadores mais completos, prepará-los para os desafios dos escalões seguintes e para uma prática desportiva segura e eficaz.

Nestes escalões, o trabalho do profissional de desporto é crucial para o seu desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico. O treino deve ser cuidadosamente estruturado, promovendo a aprendizagem das bases do andebol, a consolidação do jogo coletivo e o desenvolvimento de competências individuais, sempre ajustado às características fisiológicas e cognitivas.

A presente formação é composta por 7 módulos, onde serão abordadas as características destes escalões, planeamento do treino, desenvolvimento técnico em contexto de jogo, princípios táticos ofensivos, organização defensiva na formação, transições e tomada de decisão e construção de sessões e modelos de jogo. No final, prevê-se que os participantes estejam aptos a prestar um acompanhamento de excelência aos jovens atletas, aplicando de forma eficaz os conhecimentos adquiridos no planeamento e condução do treino, gestão de equipas e no desenvolvimento individual e coletivo, bem como responder de forma adequada às necessidades específicas de cada atleta, promovendo uma evolução sustentada, segura e orientada para o rendimento e crescimento pessoal no contexto do andebol.

OBJETIVOS

Capacitar treinadores para planear, organizar e aplicar processos de treino técnico, tático e pedagógico adequados às fases de desenvolvimento dos atletas Sub14 e Sub16, promovendo evolução individual e coletiva respeitando as diferenças maturacionais entre géneros e níveis de experiência.

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 30 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.

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	Caracterização do Atleta Sub14 e Sub16 <ul style="list-style-type: none"> • Crescimento e maturação na adolescência • Diferenças entre atletas masculinos e femininos • Desenvolvimento físico e coordenação específica • Implicações no treino e prevenção de lesões • Motivação e gestão do grupo 	2h
2	Planeamento do Treino no Andebol de Formação <ul style="list-style-type: none"> • Planeamento anual simplificado • Microciclo semanal • Definição de objetivos técnicos e táticos • Progressão pedagógica ao longo da época • Equilíbrio treino–competição 	2h
3	Desenvolvimento Técnico em Contexto de Jogo <ul style="list-style-type: none"> • Passe e receção sob pressão • Drible funcional • Remate em diferentes posições • Relação técnica–decisão • Exercícios situacionais 	2h
4	Princípios Táticos Ofensivos <ul style="list-style-type: none"> • Ocupação racional do espaço • Desmarcações e apoios • Continuidade ofensiva • Introdução a sistemas ofensivos simples • Jogos reduzidos para aprendizagem tática 	2h
5	Organização Defensiva na Formação <ul style="list-style-type: none"> • Princípios defensivos individuais • Defesa individual e sistemas base (3:3, 5:1 iniciação) • Ajuda e cobertura • Transição defensiva • Exercícios progressivos de defesa 	3h
6	Transições e Tomada de Decisão <ul style="list-style-type: none"> • Transição ataque–defesa • Contra-ataque e retorno defensivo • Leitura do jogo • Jogos condicionados para decisão rápida • Intensidade e ritmo de treino 	2h

7	Construção de Sessões e Modelos de Jogo <ul style="list-style-type: none">• Estruturação de treino completo (90 min)• Criação de exercícios adaptados ao nível da equipa• Coerência entre modelo de jogo e treino• Apresentação e discussão de sessões elaboradas pelos formandos	2h
----------	---	-----------

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de junho 2026

(15 horas)

FORMADOR

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.

