

ANDEBOL SUB18

Preparação para o Alto Rendimento

1 a 31 de julho 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num contexto competitivo cada vez mais exigente, o escalão Sub18 assume um papel determinante na transição dos atletas para o alto rendimento, exigindo dos treinadores uma intervenção estruturada, exigente e ajustada às características individuais e coletivas.

A ação de formação **“Andebol Sub18: Preparação para o Alto Rendimento”** pretende capacitar treinadores e profissionais de desporto com ferramentas práticas para o planeamento e organização do treino neste escalão, promovendo a consolidação das competências técnico-táticas, o desenvolvimento físico específico e a construção de um modelo de jogo orientado para a competição.

Ao longo da formação, serão abordados conteúdos relacionados com o planeamento da época, organização do jogo, gestão da carga, preparação física integrada e tomada de decisão em contexto competitivo, sempre numa perspetiva aplicada à realidade do treino e do jogo.

Esta formação visa contribuir para uma intervenção mais eficaz no desenvolvimento dos atletas Sub18, potenciando a sua evolução e facilitando a transição para níveis competitivos superiores.

OBJETIVOS

Desenvolver competências de planeamento e intervenção no treino de atletas Sub18, promovendo a consolidação técnico-tática, a preparação física específica e a construção de um modelo de jogo orientado para a transição para o escalão sénior.

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	O Atleta Sub18 e a Transição para o Rendimento <ul style="list-style-type: none"> • Características físicas e psicológicas do escalão • Diferenças maturacionais • Gestão da pressão competitiva • Construção de hábitos de treino • Preparação para o nível sénior 	2h
2	Planeamento e Preparação Física no Andebol Sub18 <ul style="list-style-type: none"> • Planeamento anual e fases da época • Periodização no andebol jovem • Gestão e monitorização da carga • Força, potência e velocidade específica • Integração físico-tática 	2h

3	Organização Ofensiva e Tomada de Decisão <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas ofensivos estruturados • Relações entre posições • Situações 2x2 e 3x3 • Criação de superioridade • Tomada de decisão coletiva 	2h
4	Organização Defensiva e Transições <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas defensivos (6:0, 5:1 e variações) • Comunicação e ajustes defensivos • Contra-ataque e retorno defensivo • Mudanças de ritmo • Gestão de momentos de jogo 	2h30
5	Modelo de Jogo e Preparação para a Competição <ul style="list-style-type: none"> • Definição de identidade de equipa • Planeamento da semana competitiva • Preparação e análise de jogo • Gestão de momentos críticos • Estruturação de sessão de treino 	2h

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Professores de Educação Física e Técnicos que trabalham com equipas Sub18 (masculinas e femininas)
- 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 julho 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 julho 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

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

