

ANDEBOL FEMININO

Metodologia de Treino e Especificidade no Desenvolvimento da Jogadora

15 de junho a 15 de julho 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num contexto de crescente exigência no andebol, torna-se essencial compreender as especificidades do treino no feminino, adotando abordagens ajustadas às características físicas, fisiológicas e psicológicas das jogadoras.

A ação formativa **“Andebol Feminino: Metodologia de Treino e Especificidade no Desenvolvimento da Jogadora”** pretende dotar treinadores e profissionais de desporto de conhecimentos práticos e atuais para o planeamento e aplicação do treino em equipas femininas.

Ao longo da formação, serão abordados conteúdos relacionados com a metodologia de treino, o desenvolvimento técnico e tático, a preparação física integrada e a prevenção de lesões, sempre numa perspetiva aplicada ao contexto real de treino e competição.

Esta formação visa contribuir para uma intervenção mais eficaz por parte dos treinadores, promovendo o desenvolvimento sustentado das jogadoras e a melhoria do rendimento desportivo no andebol feminino.

OBJETIVO

Capacitar treinadores para planear e aplicar o treino em equipas femininas, considerando as especificidades fisiológicas, técnicas, táticas e psicológicas da jogadora de andebol.

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	A Jogadora de Andebol: Especificidades do Feminino <ul style="list-style-type: none"> • Características fisiológicas e antropométricas • Diferenças face ao masculino • Impacto no treino e rendimento • Ciclo menstrual e performance • Perfil psicológico e motivacional 	2h
2	Metodologia de Treino e Preparação Física no Andebol Feminino <ul style="list-style-type: none"> • Organização do treino semanal • Gestão da fadiga • Adaptação da carga • Força, core, velocidade e agilidade • Integração físico-tática 	2h

3	Desenvolvimento Técnico e Qualidade de Execução <ul style="list-style-type: none"> • Ênfase na técnica e precisão • Passe e receção sob pressão • Remate em diferentes contextos • Relação técnica–decisão • Exercícios específicos para melhoria técnica 	2h
4	Organização Tática (Ofensiva + Defensiva) <ul style="list-style-type: none"> • Jogo coletivo ofensivo • Sistemas defensivos • Relações entre jogadoras • Situações de jogo • Exercícios táticos 	2h30
5	Prevenção de Lesões e Gestão de Equipa <ul style="list-style-type: none"> • Lesões comuns e prevenção • Estabilidade e controlo • Liderança e comunicação • Gestão emocional e contexto competitivo 	1h30

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 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

15 de junho a 15 de julho de 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.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

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.

