

# CONSTRUIR O FUTURO DO ANDEBOL FEMININO

15 de agosto a 15 de outubro 2026 | 10 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Bruno Sousa**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

O Andebol na infância, promovido através do Mini-Andebol, é uma poderosa ferramenta de desenvolvimento integral que adapta o jogo às necessidades das crianças. A modalidade foca-se no desenvolvimento motor, aprimorando a coordenação, a agilidade e a lateralidade através de corridas, saltos e lançamentos.

A prática do Andebol estimula o raciocínio estratégico e a rápida tomada de decisão, enquanto promove valores essenciais como o espírito de equipa, a disciplina e o *fair-play*.

A formação “Construir o Futuro do Andebol Feminino” foi concebida para dotar os participantes de conhecimentos teóricos e práticos que permitam utilizar a modalidade como ferramenta de promoção do sucesso motor e social das crianças, capacitando-os para organizar atividades seguras, inclusivas e tecnicamente adequadas a cada faixa etária.

Mais do que formar atletas, o objetivo central desta formação é utilizar o Andebol para construir a autoconfiança e a sociabilidade, garantindo a aprendizagem num ambiente de diversão e cooperação.

## OBJETIVO

Capacitar treinadores para desenvolver sessões de treino lúdicas e estruturadas, promovendo o desenvolvimento motor, a confiança e o gosto pelo andebol em jovens atletas do sexo feminino.

## 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.

## 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>A Criança e a Iniciação ao Andebol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características dos 5 - 10 anos</li> <li>• Desenvolvimento motor</li> <li>• Aprendizagem através do jogo</li> <li>• Motivação e participação no feminino</li> <li>• O papel do treinador na iniciação</li> </ul>	2h
2	<b>Jogos Motores e Desenvolvimento Coordenativo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de perseguição e reação</li> <li>• Jogos de cooperação</li> <li>• Exercícios coordenativos</li> <li>• Circuitos motores</li> <li>• Jogos com bola adaptados</li> </ul>	2h
3	<b>Introdução ao Andebol Através do Jogo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos reduzidos (1x1, 2x2)</li> <li>• Regras simplificadas</li> <li>• Ocupação básica do espaço</li> <li>• Decisão e perceção do jogo</li> <li>• Progressão pedagógica do jogo</li> </ul>	2h
4	<b>Construção e Organização de Sessões Lúdicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrutura do treino infantil</li> <li>• Gestão de grupo</li> <li>• Alternância entre atividade e pausa</li> <li>• Planeamento simples</li> <li>• Criação e adaptação de exercícios</li> </ul>	2h30
5	<b>Organização de Jogos, Festivais e Contextos Práticos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos sem classificação</li> <li>• Inclusão e participação</li> <li>• Rotação de jogadoras</li> <li>• Organização de festivais</li> <li>• Exemplos práticos de intervenção</li> </ul>	1h30

### DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- 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 15 de outubro 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 agosto a 15 de outubro 2026  
(10 horas)

### 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.

