

# ANDEBOL SÉNIOR

## Metodologia de Treino e Performance Competitiva

1 de agosto a 30 de setembro 2026 | 10 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Bruno Sousa**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

No andebol sénior, a diferença entre a vitória e a derrota reside nos detalhes da preparação. É essencial que o treinador deixe de ser apenas um treinador de exercícios para se tornar num gestor de processos complexos. É ele o responsável por decodificar as necessidades individuais e integrá-las num plano coletivo coerente, garantindo que cada sessão de treino contribua para os objetivos da equipa a longo prazo.

A presente formação “Andebol Sénior: Metodologia de Treino e Performance Competitiva” foi desenvolvida para treinadores que procuram estar atualizados e potenciar o elevado rendimento. Ao longo de 5 módulos, serão abordadas várias temáticas e estratégias que visam dotar o participante de ferramentas que transformam o potencial individual de cada atleta em supremacia coletiva.

## OBJETIVOS

Capacitar treinadores para planear, implementar e avaliar o processo de treino em equipas seniores, otimizando o rendimento coletivo e individual através de metodologias avançadas, análise do jogo e gestão eficaz da competição.

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Planear e periodizar o treino sénior
- Definir e aplicar um modelo de jogo
- Preparar estrategicamente jogos e adversários
- Integrar análise de desempenho no treino
- Gerir equipas em contexto competitivo exigente
- Otimizar rendimento individual e coletivo

## 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>O Andebol Sénior: Exigências do Alto Rendimento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características do jogador sénior</li> <li>• Diferenças entre níveis competitivos</li> <li>• Gestão de atletas experientes vs. jovens</li> <li>• Cultura de equipa e liderança</li> <li>• Contexto competitivo (campeonatos, pressão, resultados)</li> </ul>	2h
2	<b>Planeamento, Periodização e Gestão da Carga</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeamento anual e fases da época</li> <li>• Microciclo competitivo</li> <li>• Gestão da carga e recuperação</li> <li>• Prevenção de lesões</li> <li>• Organização do treino em contexto competitivo</li> </ul>	2h
3	<b>Modelo de Jogo e Organização Coletiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição de identidade ofensiva</li> <li>• Sistemas ofensivos e defensivos</li> <li>• Relações entre posições</li> <li>• Exploração de superioridades</li> <li>• Comunicação e liderança defensiva</li> <li>• Situações especiais de jogo</li> </ul>	2h30
4	<b>Transições, Estratégia e Análise do Jogo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contra-ataque e retorno defensivo</li> <li>• Gestão dos ritmos de jogo</li> <li>• Momentos críticos e decisão sob pressão</li> <li>• Observação e análise do adversário</li> <li>• Utilização do vídeo e preparação estratégica</li> </ul>	2h
5	<b>Gestão da Equipa e Preparação Competitiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderança e comunicação</li> <li>• Gestão de grupo e conflitos</li> <li>• Preparação pré e pós-jogo</li> <li>• Construção de sessão competitiva</li> <li>• Avaliação do desempenho</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 30 de setembro 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 de agosto a 30 de setembro 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](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

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

