

BOLAS PARADAS EM FUTEBOL

CONCEÇÃO E OPERACIONALIZAÇÃO

1 a 31 agosto 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Raúl Oliveira

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Pretende-se, com a realização desta formação, contribuir para que os formandos sejam mais capacitados para conceptualizar e operacionalizar o treino de esquemas táticos numa equipa de futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Conhecer, conceber e operacionalizar o treino de bolas paradas ofensivas.
2. Conhecer, conceber e operacionalizar o treino de bolas paradas defensivas.

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 os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 2 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Conceção e treino de Bolas Paradas ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> - Pontapé de saída - Pontapé de baliza curto / longo - Livres laterais / frontais - Canto curto / direto - Lançamentos de Linha Lateral 	3 horas
2	Conceção e treino de Bolas Paradas defensivas	<ul style="list-style-type: none"> - Pontapé de baliza curto / longo - Livres laterais / frontais - Canto curto / direto - Lançamentos de Linha Lateral 	3 horas

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 31 de agosto 2026.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

FORMADOR

Raúl Oliveira

Formação académica

- Treinador UEFA PRO – Grau IV
- Licenciatura em Educação Física e Desporto (UTAD)
- Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Colectivos (UTAD)

Percurso Desportivo

- Treinador Principal UD Oliveirense, Al Shahaniya U23 (Qatar), Al Nasr U15 (UAE)
- Treinador-Adjunto Ajman FC (UAE), Al Bataeh (UAE), Everton de Viña (Chile), Club León (Mex), Al Batin FC (KSA), entre outros...
- Elementos dos quadros técnicos de futebol de formação da AD Sanjoanense, FC Porto e KKS Lech Poznan.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1 a 31 agosto 2026

6 horas assíncronas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol;
- 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.

