

ENTRE OS POSTES

CIÊNCIA E ARTE DO TREINO DE GUARDA-REDES DE ANDEBOL

1 de setembro a 31 de outubro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O guarda-redes assume atualmente um papel determinante no andebol moderno, sendo muito mais do que o último elemento da defesa. A sua influência estende-se à organização defensiva, à transição ofensiva e à capacidade de decisão em momentos críticos do jogo, exigindo competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas cada vez mais especializadas.

A formação "**Entre os Postes – Ciência e Arte do Treino de Guarda-Redes de Andebol**" foi concebida para proporcionar uma visão abrangente e atualizada sobre o desenvolvimento e treino específico desta posição. Ao longo dos diferentes módulos, serão abordados os fundamentos técnicos, a leitura do jogo, os processos de tomada de decisão, a preparação física, a prevenção de lesões, os aspetos psicológicos e o planeamento do treino, sempre com uma forte ligação à prática e à realidade competitiva.

Destinada a treinadores, estudantes e a todos os interessados na temática, esta formação pretende fornecer conhecimentos e ferramentas que permitam potenciar o rendimento dos guarda-redes em diferentes etapas de desenvolvimento, contribuindo para uma intervenção mais eficaz, estruturada e fundamentada.

Através de uma abordagem sustentada na experiência prática e nos mais recentes contributos da ciência do desporto, os participantes terão a oportunidade de aprofundar competências essenciais para a formação e evolução do guarda-redes de andebol.

OBJETIVOS

No final da formação, o formando estará capacitado para:

- **Compreender** o papel estratégico do guarda-redes no andebol moderno;
- **Identificar** as competências técnicas fundamentais;
- **Desenvolver** capacidades de leitura de jogo e antecipação;
- **Planear** exercícios específicos para diferentes escalões;
- **Integrar** o treino físico e preventivo;
- **Aplicar** estratégias psicológicas de concentração e gestão emocional;
- **Construir** microciclos e sessões específicas de treino;
- **Avaliar** o desempenho do guarda-redes através de indicadores de objetivos.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 de setembro a 31 de outubro 2026

(10 horas)

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 papel do guarda-redes no andebol moderno <ul style="list-style-type: none"> • Evolução da posição no andebol contemporâneo; • Perfil técnico, físico, tático e psicológico; • Características dos guarda-redes de elite; • Funções ofensivas e defensivas; • Indicadores de rendimento. 	2h
2	Técnica específica e fundamentos do movimento <ul style="list-style-type: none"> • Análise do comportamento do rematador; • Antecipação e interpretação de pistas visuais; • Colaboração com o sistema defensivo; • Estudo de padrões de remate; • Utilização de vídeo. 	2h
3	Leitura do jogo e tomada de decisão <ul style="list-style-type: none"> • Passe e receção • Drible e progressão • Remate em progressão e apoio • Exercícios analíticos vs. situacionais 	2h
4	Preparação física, prevenção e psicologia <ul style="list-style-type: none"> • Jogos 1x1, 2x2 e 3x3 • Tomada de decisão no treino • Jogos condicionados • Aprendizagem através do jogo 	2h
5	Planeamento e construção de sessões <ul style="list-style-type: none"> • Organização do treino específico; • Integração no treino coletivo; • Construção de exercícios; • Planeamento semanal e anual; • Avaliação do desempenho. 	2h

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 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.

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.

