

# COMO TREINAR GUARDA-REDES EM FUTEBOL?

DO INDIVIDUAL AO COLECTIVO

15 de agosto a 15 de setembro 2026 | 4 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Raúl Oliveira**

**Vítor Pereira**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

Pretende-se, com a realização desta formação, contribuir para que os formandos sejam mais capacitados para as funções de treinador ou elemento de uma equipa técnica de uma equipa de futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Entender a especificidade do treino de Guarda-redes em futebol
2. Intervir na relação entre treino individual e treino coletivo do Guarda-redes

## 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.

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	O treino Individual	- Metodologia de treino dos GR - Microciclo específico do GR	2h
2	O treino coletivo	- Microciclo semanal de treino e Integração do GR nas tarefas coletivas de treino - Importância do Guarda-redes na estruturação dos processos ofensivo e defensivos da equipa	2h

## 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 15 de setembro 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.**

**FORMADORES****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.

**Vitor Pereira**

Formação académica

- Treinador de Guarda-redes UEFA A

Percurso Desportivo

- Guarda-redes profissional ao longo de quase 20 anos em clubes de 1ª e 2ª divisão nacional
- Treinador de Guarda-redes Al Hilal (Arabia Saudita), Bordéus (França), Boavista, Arouca, entre outros

**LOCAL E HORÁRIO**Realizada em *e-learning*

15 de agosto a 15 de setembro de 2026

4 horas assíncronas

**DESTINATÁRIOS**

- Treinadores de Futebol;
- Treinadores de Guarda-redes;
- Todos os interessados na temática.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>35€</b>
--------------------	------------

**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.

