

CONSTRUÇÃO DO LANÇADOR

Metodologia de ensino e treino do lançamento no basquetebol

15 de setembro a 15 de outubro 2026 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

MIGUEL ANDRADE

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O lançamento constitui uma das competências técnicas mais determinantes no basquetebol moderno.

A sua eficácia influencia diretamente o rendimento individual dos atletas e o sucesso coletivo das equipas.

O desenvolvimento de lançadores consistentes exige mais do que a repetição de movimentos. Requer uma compreensão aprofundada da técnica, da progressão pedagógica, da tomada de decisão e da integração do lançamento em contextos reais de jogo.

Esta formação pretende fornecer aos treinadores ferramentas para ensinar, corrigir e desenvolver o lançamento ao longo das diferentes etapas de formação dos atletas.

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 4 módulos, cada um com uma duração prevista de 2 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	Fundamentos técnicos do lançamento	- Equilíbrio - Alinhamento - Libertação da bola - Seguimento do movimento - Consistência técnica	2h
2	Ensino e correção técnicos nos escalões de formação	- Ensino do lançamento em jovens atletas - Erros comuns - Estratégias de correção - Desenvolvimento a longo prazo	2h
3	Treino de lançamento em contexto de jogo	- Spot-up shooting - Lançamento após receção - Lançamento após drible - Lançamento após pressão - Criação de vantagem	2h
4	Construção de programas de desenvolvimento do lançador	- Volume de treino - Qualidade de repetição - Avaliação do progresso - Planeamento individual	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 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.

FORMADORES**Miguel Andrade**

Treinador de Basquetebol.

Ao longo da presente ação de formação, partilhará conhecimentos e experiências relacionados com o ensino, correção e desenvolvimento do lançamento no basquetebol, considerando diferentes etapas de formação e contextos de prática.

A sua intervenção centrar-se-á nos fundamentos técnicos do lançamento, na identificação de erros comuns, na progressão pedagógica e na construção de exercícios e programas de treino orientados para a melhoria da eficácia do lançador.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

15 de setembro a 15 de outubro de 2026

8 horas assíncronas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Basquetebol;
- Treinadores dos escalões de formação;
- Coordenadores técnicos;
- 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.

