

CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE TREINO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Identidade, conteúdos e desenvolvimento do jogador

1 a 31 de dezembro 2026 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Luís Miguel Antunes

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação de jogadores de futebol exige mais do que a realização de sessões de treino de qualidade. Exige coerência entre aquilo que o clube pretende desenvolver, os princípios que orientam o treino e as competências trabalhadas ao longo das diferentes etapas do percurso do jogador.

A construção de um Modelo de Treino no Futebol de Formação permite estabelecer uma identidade desportiva e metodológica comum, definindo princípios orientadores para o processo de treino, objetivos de desenvolvimento por escalão e critérios para a seleção e organização dos conteúdos a trabalhar.

Um modelo estruturado contribui para que os diferentes treinadores intervenham de forma articulada, garantindo continuidade no desenvolvimento dos jogadores e adequando o treino às características e necessidades próprias de cada etapa da formação.

Nesta formação serão abordados os principais elementos necessários à construção de um modelo de treino adaptado à realidade de cada clube, articulando as dimensões técnica, tática, física, psicológica e social do desenvolvimento do jogador.

Ao longo da formação, os participantes serão orientados na definição da identidade e dos princípios de treino, na construção do perfil de jogador, na organização dos conteúdos por etapas de desenvolvimento e na definição de critérios de avaliação e progressão.

OBJETIVOS

- Compreender a importância de um modelo de treino no processo de formação do jogador;
- Definir a identidade desportiva e os princípios metodológicos orientadores do treino;
- Construir o perfil de jogador a desenvolver ao longo do processo de formação;
- Definir objetivos de desenvolvimento adequados aos diferentes escalões;
- Organizar e distribuir os conteúdos de treino em função das diferentes etapas de formação;
- Articular o desenvolvimento das competências técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais;
- Definir critérios de avaliação, progressão e transição dos jogadores entre escalões;
- Estruturar um modelo de treino coerente com a identidade e os objetivos formativos do clube.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de futebol;
- Coordenadores técnicos;
- Diretores desportivos;
- Técnicos superiores de desporto;
- Responsáveis por academias e departamentos de formação;
- Dirigentes de clubes;
- Todos profissionais e interessados na temática.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, 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 consultar os conteúdos 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	Identidade e princípios do modelo de treino ▪ O que é um modelo de treino no futebol de formação; ▪ Missão, visão e valores do clube; ▪ Filosofia de jogo; ▪ Cultura desportiva e identidade formativa; ▪ Princípios orientadores do processo de treino; ▪ Construção da identidade técnica e metodológica; ▪ Articulação entre identidade do clube e modelo de treino.	2h
2	Perfil do jogador e objetivos de desenvolvimento ▪ Perfil do jogador pretendido; ▪ Desenvolvimento do jogador a longo prazo; ▪ Objetivos do processo de formação; ▪ Organização dos escalões e etapas de desenvolvimento; ▪ Competências essenciais em cada etapa; ▪ Continuidade do processo formativo; ▪ Planeamento do percurso de desenvolvimento do jogador.	2h
3	Organização dos conteúdos de treino ▪ Competências técnicas; ▪ Competências táticas; ▪ Competências físicas; ▪ Competências psicológicas; ▪ Competências sociais; ▪ Distribuição e progressão dos conteúdos por idade e etapa de formação; ▪ Integração das diferentes áreas de desenvolvimento; ▪ Coerência entre objetivos, conteúdos e tarefas de treino.	2h
4	Avaliação, progressão e estruturação do modelo de treino ▪ Avaliação do jogador; ▪ Indicadores de desenvolvimento; ▪ Critérios de avaliação e progressão; ▪ Critérios de transição entre escalões; ▪ Monitorização da evolução do jogador; ▪ Registos individuais e apoio à tomada de decisão; ▪ Estrutura e organização do modelo de treino; ▪ Implementação e aplicação junto dos treinadores; ▪ Monitorização e atualização do modelo.	2h

AValiação

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de dezembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORES

Luís Miguel Antunes

Licenciado em Educação Física e Desporto, com especialização em Futebol, exerce atividade profissional como professor de Educação Física.

Ao longo do seu percurso, esteve envolvido em estruturas de formação de clubes de futebol, contactando com diferentes realidades e modelos de organização do processo formativo. Esta experiência, conjugada com a sua formação académica, proporciona-lhe uma visão integrada do desenvolvimento desportivo e dos princípios pedagógicos e metodológicos associados à formação de jovens jogadores.

Com particular interesse pelas questões relacionadas com a formação no futebol, valoriza a construção de processos coerentes e progressivos de desenvolvimento do jogador, assentes na definição de objetivos, na organização dos conteúdos de treino e na adequação das metodologias às diferentes etapas de formação.

A sua abordagem privilegia a articulação entre a identidade desportiva, os princípios metodológicos e o desenvolvimento das competências técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais, entendendo o treino como um processo estruturado e orientado para o desenvolvimento global e progressivo do jogador.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

(8 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
-------------	-----

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.

