

DEFESA INTELIGENTE

MÉTODOS MODERNOS DE TREINO DEFENSIVO

1 a 30 de novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A organização defensiva assume um papel determinante no Andebol, exigindo dos jogadores não apenas o domínio de comportamentos técnicos específicos, mas também capacidade para observar, interpretar e responder às diferentes situações que surgem durante o jogo.

Defender de forma eficaz implica compreender o espaço, antecipar ações, cooperar com os restantes elementos da equipa e tomar decisões ajustadas às características do adversário e ao contexto de jogo. Neste sentido, o treino defensivo deve promover uma aprendizagem progressiva que articule os comportamentos individuais com os princípios de organização coletiva e estimule a capacidade de decisão dos jogadores.

A formação “Defesa Inteligente – Métodos Modernos de Treino Defensivo” pretende proporcionar uma abordagem integrada ao treino da defesa no Andebol, partindo dos seus princípios fundamentais e dos comportamentos técnicos individuais para a organização coletiva, a leitura do jogo e a tomada de decisão.

Ao longo da formação serão ainda exploradas estratégias para a construção de exercícios e situações de treino que permitam desenvolver comportamentos defensivos de forma contextualizada, progressiva e ajustada às exigências do jogo, fornecendo aos treinadores ferramentas para planear, aplicar e avaliar o trabalho defensivo das suas equipas.

OBJETIVOS

No final da formação, o formando estará capacitado para:

- Compreender os princípios fundamentais da organização defensiva no Andebol;
- Identificar e aplicar os principais comportamentos técnicos defensivos individuais;
- Reconhecer os princípios de cooperação e organização coletiva nos diferentes sistemas defensivos;
- Analisar situações de jogo e identificar respostas defensivas adequadas;
- Compreender a importância da tomada de decisão e da adaptação ao comportamento ofensivo;
- Selecionar e construir exercícios adequados ao desenvolvimento dos comportamentos defensivos;
- Integrar o treino defensivo no processo global de preparação da equipa;
- Utilizar critérios de observação para avaliar e ajustar o comportamento defensivo dos jogadores e da equipa.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (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	Compreender a Defesa no Andebol Moderno • Princípios fundamentais da organização defensiva; • Objetivos e prioridades da defesa; • Perfil e responsabilidades do defensor; • Relação entre defesa e transição ofensiva.	2h
2	Técnica Defensiva Individual • Posição base e deslocamentos defensivos; • Marcação, contacto e oposição; • Temporização e antecipação; • Recuperação e reequilíbrio defensivo.	2h
3	Organização Coletiva e Sistemas Defensivos • Cooperação, coberturas e ajudas; • Comunicação e coordenação defensiva; • Sistemas defensivos 6:0, 5:1 e 3:2:1; • Adaptação da organização defensiva às características do jogo.	2h
4	Inteligência Defensiva e Tomada de Decisão • Leitura do jogo e identificação de ameaças; • Tomada de decisão individual e coletiva; • Adaptação ao comportamento ofensivo; • Defesa em situações de superioridade e inferioridade numérica.	2h
5	Metodologia do Treino Defensivo • Construção e progressão de exercícios defensivos; • Exercícios condicionados e treino situacional; • Integração do trabalho defensivo no treino coletivo; • Observação e avaliação do comportamento defensivo.	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 30 de novembro 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de novembro 2026

(10 horas)

FORMADORES**Bruno Sousa**

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Treinador de Andebol Nível 4 – EHF Master Coach, com mais de 15 anos de experiência no treino de equipas dos escalões de formação.

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.

