

PIVÔ MODERNO

CRIAÇÃO DE ESPAÇO, CONTACTO E DECISÃO

1 a 31 de dezembro de 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O pivô assume um papel determinante no andebol moderno, intervindo de forma permanente na criação e ocupação de espaços, na relação com a primeira linha e na construção de vantagens ofensivas. A proximidade à defesa e a necessidade de atuar frequentemente sob pressão e contacto tornam esta posição particularmente exigente do ponto de vista técnico, tático e físico.

Mais do que um jogador de finalização junto à área, o pivô participa ativamente na organização do jogo ofensivo, através das desmarcações, dos bloqueios, da criação de linhas de passe e da interação com centrais e laterais. A sua eficácia depende, por isso, não apenas da execução técnica, mas também da capacidade de interpretar comportamentos defensivos, antecipar situações e tomar decisões em espaços e tempos reduzidos.

Esta formação propõe uma abordagem específica ao treino do pivô, articulando as exigências técnicas, táticas e físicas da posição com a construção de exercícios e situações de aprendizagem ajustadas aos diferentes contextos de jogo. Ao longo dos vários módulos serão ainda exploradas estratégias de integração do trabalho específico no treino coletivo, bem como princípios de planeamento e avaliação do desempenho do atleta.

OBJETIVOS

No final da formação, o formando estará capacitado para:

- **Compreender** o papel estratégico do pivô nos sistemas ofensivos;
- **Desenvolver** competências técnicas específicas da posição;
- **Melhorar** a relação pivô–1.ª linha;
- **Criar** exercícios específicos para diferentes contextos de jogo;
- **Trabalhar** a leitura tática e a ocupação de espaços;
- **Integrar** componentes de preparação física e trabalho de contacto;
- **Planear** sessões específicas de treino para pivôs;
- **Avaliar** o desempenho funcional do atleta na posição.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom, sendo 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 pivô no andebol moderno • Evolução da posição no andebol atual; • Características do pivô moderno; • Funções ofensivas e defensivas; • Perfil físico, técnico e cognitivo; • Análise de pivôs de elite.	2h
2	Fundamentos técnicos da posição • Desmarcações e criação de linhas de passe; • Bloqueios e ocupação de espaço; • Receção sob pressão; • Finalização em contacto; • Coordenação motora específica.	2h
3	Inteligência tática e relação com a equipa • Relação pivô–central–laterais; • Leitura defensiva; • Timing e sincronização; • Movimentos em sistemas 6:0, 5:1 e defensas abertas; • Criação de vantagens posicionais.	2h
4	Preparação física e contacto no pivô • Força funcional aplicada; • Estabilidade e controlo corporal; • Trabalho de contacto e resistência; • Prevenção de lesões; • Capacidades físicas específicas da posição.	2h
5	Planeamento e construção de sessões • Organização do treino específico; • Construção progressiva de exercícios; • Integração no treino coletivo; • Planeamento semanal; • Avaliação e indicadores de 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 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

(10 horas)

FORMADORES

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Treinador de Andebol Grau IV – EHF Master Coach, com mais de 15 anos de experiência no treino de 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.

