

CONTINUIDADE OFENSIVA NO RUGBY

COMO MANTER A POSSE DE BOLA E CRIAR VANTAGEM

1 a 31 de dezembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

BERNARDO MELO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A continuidade ofensiva é um dos princípios fundamentais do Rugby.

Equipas capazes de manter a posse de bola, garantir apoio permanente ao portador e tomar decisões eficazes sob pressão conseguem criar mais oportunidades de ataque e controlar melhor o ritmo do jogo.

Muito mais do que executar corretamente um offload ou proteger a bola no ruck, a continuidade ofensiva resulta da capacidade coletiva para interpretar o jogo, ocupar os espaços, oferecer linhas de apoio e tomar decisões adequadas em cada momento.

Esta formação pretende fornecer aos treinadores conhecimentos técnicos, táticos e metodológicos que lhes permitam desenvolver equipas capazes de manter a posse de bola de forma eficaz, promovendo um jogo mais dinâmico, inteligente e adaptado às exigências do Rugby atual.

OBJECTIVOS

- Compreender os princípios da continuidade ofensiva no Rugby
- Desenvolver comportamentos de apoio ao portador da bola
- Melhorar a execução técnica do offload em diferentes contextos
- Ensaiar a organização e eficácia do ruck ofensivo
- Desenvolver a leitura do jogo e tomada de decisão
- Construir exercícios que promovam a continuidade ofensiva em situações representativas

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 3 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	Princípios de continuidade ofensiva	- O papel da continuidade - Princípios ofensivos - Apoio ao portador da bola - Linhas de corrida - Ocupação de espaços - Comunicação ofensiva - Erros mais frequentes	2h
2	Offload, Ruck e apoios	- Técnica do offload - Critérios para executar ou conservar a bola - Organização do ruck ofensivo - Limpeza e proteção da posse - Continuidade após o contacto - Apoio ofensivo - Progressões metodológicas	2h
3	Leitura, decisão e construção do treino	- Leitura das opções ofensivas - Tomada de decisão - Criação de vantagens - Representative Learning Design - Jogos condicionados - Exercícios representativos - Indicadores de desempenho - Planeamento do treino	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 três testes.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Rugby;
- Todos os interessados na temática.

FORMADOR**Bernardo Melo**

Profissional com percurso e experiência consolidada no Rugby, incluindo experiência enquanto jogador profissional, reunindo um conhecimento aprofundado das características e exigências da modalidade. A sua experiência prática e competitiva permite-lhe abordar diferentes dimensões do Rugby, articulando os conhecimentos da modalidade com situações e experiências provenientes do contexto real de prática. Ao longo do seu percurso tem dedicado especial atenção à segurança na formação ordenada, ao aperfeiçoamento técnico do scrum e ao desenvolvimento integrado dos jogadores, conciliando desempenho, prevenção de lesões e evolução tática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

6 horas

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.

