ATACAR COM INTELIGÊNCIA NO RUGBY

PRINCÍPIOS OFENSIVOS, CRIAÇÃO DE ESPAÇO E TOMADA DE DECISÃO

4 a 31 de janeiro 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

BERNARDO MELO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No Rugby, a eficácia ofensiva depende da capacidade dos jogadores para interpretar o jogo, reconhecer oportunidades e coordenar as suas ações perante diferentes respostas defensivas. Construir uma equipa capaz de adaptar o seu ataque exige desenvolver referências comuns que orientem as decisões individuais e coletivas.
Esta formação aborda a organização ofensiva no Rugby a partir de princípios fundamentais como a criação e exploração do espaço, o apoio ao portador da bola, a continuidade ofensiva e a leitura da defesa. Procura relacionar estes princípios com comportamentos observáveis e treináveis, valorizando a articulação entre perceção, decisão e ação.
Ao longo dos cinco módulos, serão exploradas estratégias para transformar problemas reais do jogo em tarefas de treino, através de exercícios representativos, jogos reduzidos e situações com oposição. Será também abordada a adaptação das regras, do espaço, do número de jogadores e dos objetivos das tarefas aos comportamentos que se pretende desenvolver.
A formação pretende dotar os treinadores de ferramentas para analisar o ataque, planear a intervenção e avaliar a transferência das aprendizagens para o jogo, promovendo jogadores mais autónomos e equipas com uma identidade ofensiva assente em princípios partilhados.

OBJETIVOS

- Compreender a diferença entre um ataque baseado predominantemente em jogadas predefinidas e um ataque organizado através de princípios
- Identificar princípios fundamentais associados à organização ofensiva coletiva
- Analisar a influência do espaço e do tempo na construção das soluções ofensivas
- Reconhecer comportamentos que favorecem a criação, ocupação e exploração de espaços
- Compreender a importância do apoio ao portador da bola e das relações estabelecidas entre os jogadores
- Desenvolver estratégias que promovam a continuidade ofensiva
- Identificar informações relevantes provenientes dos adversários, dos colegas e do espaço disponível
- Promover processos de perceção, leitura e tomada de decisão durante o jogo
- Compreender formas de condicionar e manipular o comportamento defensivo para criar novas oportunidades ofensivas
- Construir exercícios e jogos que representem problemas reais do ataque
- Manipular regras, espaço, número de jogadores, tempo e objetivos das tarefas para estimular determinados comportamentos ofensivos
- Observar e avaliar a transferência dos princípios trabalhados no treino para situações de jogo e reajustar a intervenção.

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 5 módulos, cada um com uma duração prevista de 2 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos materiais de aprendizagem, bem como um teste de avaliação digital.

Módulo	Tópicos	Duração
1	**Do ataque por jogadas ao ataque por princípios** ▪ O que significa atacar e quais os seus objetivos fundamentais ▪ jogadas, padrões e princípios ofensivos ▪ Diferenças entre executar uma solução previamente definida e resolver um problema de jogo ▪ Vantagens e limitações das soluções ofensivas predefinidas ▪ Princípios ofensivos como referências para orientar comportamentos e decisões ▪ Organização ofensiva versus rigidez ▪ Identificação do problema antes da escolha da solução ▪ Papel do treinador na construção de uma identidade ofensiva baseada em princípios	2h
2	**Criar, ocupar e explorar espaço** ▪ Espaço como recurso ofensivo ▪ Criação, ocupação e exploração do espaço ▪ Largura, profundidade e distâncias entre jogadores ▪ Mobilidade com e sem bola ▪ Criar espaço para si e para os colegas ▪ Aproximar, afastar e deslocar adversários ▪ Reconhecer o espaço disponível e o momento adequado para o explorar ▪ Criação e exploração de vantagens através da utilização do espaço	2h
3	**Apoio e continuidade ofensiva** ▪ Conceito de continuidade ofensiva ▪ Apoio ao portador da bola e criação de novas possibilidades de ação ▪ Posicionamento dos jogadores com e sem bola na continuidade do ataque ▪ Ações após passe, progressão ou intervenção no jogo ▪ Manter e explorar uma vantagem ofensiva ▪ Decisões entre progredir, conservar, acelerar ou temporizar ▪ Reorganização coletiva quando a vantagem é perdida	2h
4	**Ler, decidir e manipular a defesa** ▪ Perceção e tomada de decisão no comportamento ofensivo ▪ Identificação e seleção da informação relevante no jogo ▪ Leitura do posicionamento, movimento e organização defensiva ▪ Reconhecimento de espaços, desequilíbrios e vantagens ofensivas ▪ Relação entre perceção, decisão e ação ▪ Criação de vantagem através da ação individual e coletiva ▪ Fixação, atração e deslocamento dos defensores ▪ Manipulação da defesa para criar e explorar novas possibilidades ofensivas	2h
5	**Ensinar uma equipa a saber atacar** ▪ Do princípio ofensivo ao comportamento que se pretende desenvolver ▪ Construção de tarefas a partir de problemas reais do jogo ▪ Utilização de exercícios representativos, jogos reduzidos e oposição ▪ Manipulação do espaço, número de jogadores, regras e objetivos da tarefa ▪ Progressão da complexidade e introdução de variabilidade ▪ Utilização de perguntas, feedback e descoberta na intervenção do treinador ▪ Observação de comportamentos e identificação de indicadores de evolução ▪ Avaliação, reajustamento das tarefas e transferência para o jogo	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 janeiro de 2027. **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.

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 ao aperfeiçoamento técnico e ao desenvolvimento integrado dos jogadores, conciliando desempenho, segurança e evolução tática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*
4 a 31 de janeiro de 2027
10 horas assíncronas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Rugby;
- Treinadores dos escalões de formação;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 1 de dezembro 2026	**55€**
Inscrições confirmadas após dia 1 de dezembro 2026	**65€**

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.