DO MODELO AO CAMPO

CONCEÇÃO DE SESSÕES DE TREINO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

4 a 31 de janeiro de 2027 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Luís Miguel Antunes

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Um modelo de treino só ganha expressão quando os seus princípios orientam o que acontece no campo. Depois de definir a identidade formativa, os objetivos de desenvolvimento e os conteúdos de cada etapa, o treinador precisa de os traduzir em tarefas e sessões adequadas aos jogadores que acompanha.

Esta formação centra-se nessa passagem do planeamento à prática. Os participantes irão analisar como escolher e adaptar tarefas, organizar a sessão e uma semana de treino, intervir durante os exercícios e recolher evidências de aprendizagem. Serão utilizados exemplos de diferentes escalões, respeitando os recursos e a realidade de cada clube.

OBJETIVOS

- Relacionar os princípios do modelo de treino com objetivos concretos para cada sessão
- Selecionar e construir tarefas coerentes com os objetivos e a etapa de desenvolvimento de jogadores
- Organizar sessões com progressão, tempos de prática e critérios de observação adequados
- Ajustar regras, espaço, número de jogadores e constrangimentos das tarefas
- Planear uma semana de treino articulado com os objetivos de desenvolvimento e o calendário competitivo
- Definir formas de intervenção e feedback que favoreçam a aprendizagem
- Analisar uma sessão e propor ajustamentos fundamentados

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.

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 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.

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	**Da ideia ao treino** ▪ Modelo de treino e intenção pedagógica ▪ Caracterização e diagnóstico do grupo ▪ Identificação das necessidades dos jogadores ▪ Definição de prioridades para a sessão ▪ Seleção de objetivos observáveis ▪ Relação entre objetivos e comportamento pretendidos ▪ Adequação dos objetivos à etapa de formação ▪ Definição da intenção da sessão	**2h**
2	**Planear para treinar** ▪ Relação entre objetivo, tarefa e comportamento esperado ▪ Seleção de tarefas em função do objeto ▪ Manipulação das regras e condicionantes ▪ Adaptação do espaço, tempo e número de jogadores ▪ Progressão da dificuldade e complexidade ▪ Diferenciação das tarefas em função dos jogadores ▪ Ajustamento das tarefas durante o treino ▪ Exemplos de tarefas para diferentes escalões	**2h**
3	**Construir para aprender** ▪ Estrutura e organização da sessão ▪ Sequência e articulação das tarefas ▪ Coerência entre objetivos, tarefas e momentos da sessão ▪ Gestão do tempo útil de prática ▪ Distribuição dos objetivos ao longo da semana ▪ Articulação entre sessões ▪ Ajustamento ao calendário e aos recursos disponível ▪ Reorganização perante alterações e imprevistos	**2h**
4	**Do objetivo ao exercício** ▪ Intervenção durante a sessão ▪ Instrução, demonstração e feedback ▪ Utilização de perguntas como estratégia dos jogadores ▪ Indicadores de aprendizagem e cumprimento dos objetivos ▪ Monitorização da evolução do jogador; ▪ Registo e análise da sessão ▪ Reformulação e adaptação das tarefas ▪ Aplicação e adaptação das tarefas	**2h**

FORMADOR

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
4 a 31 de janeiro de 2027
(8 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 1 de dezembro 2026	**50€**
Inscrições confirmadas após dia 1 de dezembro 2026	**60€**

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.

Entidade Formadora Certificada dgert