ATÉ AO ÚLTIMO SEGUNDO

ESTRATÉGIA, LIDERANÇA E DECISÃO NO ANDEBOL

11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No andebol, os últimos minutos de uma partida podem transformar por completo o seu desfecho. Em contextos de elevada pressão competitiva, a capacidade de antecipar cenários, interpretar o jogo e tomar decisões estratégicas assume um papel determinante, exigindo ao treinador não apenas conhecimento técnico-tático, mas também liderança, controlo emocional e capacidade de adaptação.

A formação «Até ao Último Segundo: Estratégia, Liderança e Decisão no Andebol» centra-se na preparação e gestão dos momentos decisivos da competição, explorando diferentes cenários de vantagem, desvantagem, igualdade e superioridade ou inferioridade numérica. Ao longo da formação, serão abordadas estratégias ofensivas e defensivas, a gestão do tempo e da posse de bola, a comunicação com a equipa e a tomada de decisão sob pressão.

Privilegiando uma abordagem prática e contextualizada, sustentada na análise de situações de jogo e na reflexão sobre alternativas de intervenção, esta formação pretende proporcionar aos treinadores ferramentas para antecipar situações críticas, construir soluções estratégicas e potenciar a eficácia coletiva nos momentos finais das partidas.

Mais do que reagir aos acontecimentos, importa preparar a equipa para os enfrentar com confiança, inteligência e intencionalidade estratégica. Porque, no andebol, o jogo disputa-se até ao último segundo.

OBJETIVOS

No final da formação, o formando estará capacitado para:

- Compreender os princípios estratégicos que orientam a gestão dos momentos decisivos de uma partida de andebol;
- Analisar diferentes cenários competitivos, considerando o resultado, o tempo disponível e as situações de superioridade ou inferioridade numérica;
- Planear estratégias ofensivas e defensivas ajustadas às exigências dos últimos minutos de jogo;
- Desenvolver critérios de tomada de decisão em situações de elevada pressão temporal e competitiva;
- Identificar estratégias de comunicação, liderança e gestão emocional que favoreçam a confiança e a eficácia coletiva;
- Conceber planos de intervenção que integrem antecipação estratégica, adaptação tática e gestão dos momentos críticos da competição.

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 (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 contexto estratégico dos últimos minutos** • vantagem mínima; • desvantagem mínima; • igualdade; • inferioridade numérica; • superioridade numérica; • Perfil das equipas eficazes nos momentos decisivos.	**2h**
2	**Construção ofensiva para os últimos minutos** • Organização ofensiva sob pressão; • Gestão da posse de bola; • Ataque rápido vs. ataque longo; • Relação risco/segurança; • Situações especiais: jogo em 7x6 e gestão do último ataque.	**2h**
3	**Estratégia defensiva e gestão da pressão** • Modelos defensivos para proteger vantagem; • Defesa pressionante vs. defesa conservadora; • Gestão das exclusões; • Faltas estratégicas; • Defesa do último ataque; • Recuperação emocional após erro defensivo.	**2h**
4	**Comunicação, liderança e gestão emocional** • Comunicação eficaz em contexto de pressão; • Liderança do treinador nos últimos minutos; • Gestão emocional coletiva; • Linguagem corporal e impacto competitivo; • Utilização estratégica dos descontos de tempo; • Rotinas mentais para momentos decisivos.	**2h**
5	**Planeamento estratégico integrado** • Construção de planos estratégicos para diferentes resultados e contextos competitivos; • Articulação entre decisões ofensivas, defensivas e gestão emocional; • Análise de situações reais dos últimos minutos de jogo; • Identificação de alternativas estratégicas e respetivos riscos; • Construção de protocolos de atuação para momentos decisivos.	**2h**

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos deverão realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.
Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 7 de fevereiro. **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
11 de janeiro a 7 de fevereiro de 2027
(10 horas)

FORMADOR

Bruno Sousa
Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
Treinador de Andebol nível 4 – EHF Master Coach
Treinador de Andebol nos escalões de formação durante mais de 15 anos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 1 de dezembro 2026	**45€**
Inscrições confirmadas após dia 1 de dezembro 2026	**55€**

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