

**Nome da Ação:** Workshop: Os Jogos Reduzidos / Condicionados no Treino de Futebol – da ciência à prática

**Data:** 10/09/2016 e 11/09/2016

**Horário:** Das 09:30 às 18:30 (dia 10) e 09:30 às 12:30 (dia 11)

**Local:** Portimão

**Modalidade:** Futebol

**Nº de Horas:** 10

**Componente:** Específica

**Formadores:**

- Zé-Tó: Coordenador do Futebol de Formação do Portimonense SC
- Carlos Almeida: Treinador de Futebol de Formação; Mestre em Treino do Jovem Atleta.

**Programa:**

- Modelo de análise do jogo e métodos de treino no futebol;
- Análise dos conceitos “jogo formal”, “jogo condicionado” e “jogo reduzido”;
- Os jogos reduzidos/condicionados (JRC) no futebol de formação e no futebol sénior: evidências científicas;
- Os JRC: um método de treino;
- Objetivo(s) e estrutura: componentes essenciais na construção do JRC;
- Como manipular o ritmo e a intensidade de jogo através de JRC?
- Os JRC e a periodização do treino no futebol.

O Coordenador



