

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



