

**Nome da Ação:** Workshop: Planeamento e Periodização do Processo de Treino em Futsal

**Data:** 10/06/2016

**Horário:** 09:30 – 13:30

**Local:** Universidade Lusófona de Lisboa

**Modalidade:** Futsal

**Nº de Horas:** 4

**Tipo:** Presencial e à distância

**Valor da Inscrição:**

10€ (estudantes – presencial e à distância)

20€ (outros – presencial e à distância)

**Inscrições e informações:** [futebol.ilutd@ulusofona.pt](mailto:futebol.ilutd@ulusofona.pt)

O Workshop que propomos tem como objetivo entender a perspectiva dos Treinador Orlando Duarte sobre o Planeamento e Periodização do Processo de Treino no contexto de um clube profissional de futsal.

Ação certificada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude para a formação contínua de Treinadores de Futsal: 0,8 UCs (presencial) e 0,4 UCs (à distância).

**Formadores:**

- Orlando Duarte (Treinador de Futsal – FK Nikars)

**Programa:**

- A relação treino ↔ competição
- O treino como agente da qualidade do jogo
- O Planeamento a Periodização do processo de treino e competição
- Exigências e objetivos da planificação
- A periodização da época desportiva no contexto do Futsal
- Variáveis a ter em conta na Planificação
- A carga e a adaptação no contexto do processo de treino em Futsal
- Experiências no “Terreno”.