



# JOGOS REDUZIDOS PARA GRANDES APRENDIZAGENS EM FUTEBOL

1 a 15 de abril 2025 | 6 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Raúl Oliveira**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>**

## APRESENTAÇÃO

Pretende-se, com a realização desta formação, contribuir para que os formandos sejam mais capacitados conhecer os efeitos da aplicação de diferentes tipos de jogos reduzidos numa equipa de futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Conhecer os efeitos dos diferentes tipos de jogos reduzidos.
2. Manipular as diferentes variáveis para atingir os efeitos desejados.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, 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 visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 2 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Treino integrado/ sistémico e os Jogos Reduzidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodologia de treino baseada em formas condicionadas/ reduzidas de jogo</li> <li>- Caracterização dos jogos pequenos, médios e grandes</li> <li>- Regras e restrições para atingir aprendizagens específicas</li> <li>- Desenvolvimento técnico-tático através dos jogos reduzidos</li> <li>- Desenvolvimento de capacidades físicas através de jogos reduzidos</li> </ul>	3 horas
2	Manipulação das variáveis de treino e do exercício	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimensões do campo</li> <li>- Número de jogadores</li> <li>- Tipos de balizas</li> <li>- Com ou sem finalização</li> <li>- Aprendizagem através de formas jogadas</li> <li>- Gestão e quantificação da carga de treino</li> <li>- Exemplo prático de periodização semanal</li> </ul>	3 horas

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol;
- Professores de Educação Física;
- Todos os interessados na temática.

## AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 15 de abril de 2025.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

## FORMADOR

### Raúl Oliveira

Formação académica

- Treinador UEFA PRO – Grau IV
- Licenciatura em Educação Física e Desporto (UTAD)
- Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Colectivos (UTAD)

Percurso Desportivo

- Treinador Principal UD Oliveirense, Al Shahaniya U23 (Qatar), Al Nasr U15 (UAE)
- Treinador-Adjunto Ajman FC (UAE), Al Bataeh (UAE), Everton de Viña (Chile), Club León (Mex), Al Batin FC (KSA), entre outros...
- Elementos dos quadros técnicos de futebol de formação da AD Sanjoanense, FC Porto e KKS Lech Poznan.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1 a 15 de abril 2025

6 horas assíncronas

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

