

# JOGOS REDUZIDOS PARA GRANDES APRENDIZAGENS EM FUTEBOL

1 a 30 de abril 2026 | 6 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Raúl Oliveira**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## 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

## AVALIAÇÃO

A avaliação tem como finalidade prioritária validar os conhecimentos, as capacidades e as aptidões adquiridas e/ou desenvolvidas pelos/as formando/as ao longo da formação. A metodologia de acompanhamento e avaliação da formação baseia-se num conjunto de técnicas que visa identificar as formas, os tipos e os instrumentos disponíveis para realizar a respetiva avaliação, a considerar:

- Avaliação **Diagnóstica** (sem carácter classificativo) → Questionário inicial
- Avaliação **Formativa** → Participação no fórum de discussão de cada módulo
- Avaliação **Sumativa** → Teste no final de cada módulo.

Serão certificados todos os participantes que, no decorrer da ação, tenham demonstrado que atingiram os objetivos propostos, obtendo uma classificação final igual ou superior a 10 (em 20). A classificação final é resultado da seguinte fórmula:

$$CF = \frac{T1 + T2}{2}$$

CF = Classificação Final, T = Teste

## 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.

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol;
- Todos os interessados na temática.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1 a 30 de abril 2026

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.

