

INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING: DRIBLE, MUDANÇA DE DIREÇÃO E CONDUÇÃO (SET 2017) - PORTO

Seguindo uma metodologia de treino específica e direccionada, a IFT (Individual Football Training) visa única e exclusivamente a evolução das componentes técnicas, táticas coordenativas e mentais do jogador de futebol.

MODELO FORMATIVO Curso presencial

DATA DE INÍCIO / FIM 15-09-2017 / 16-09-2017

HORARIO Sexta-feira (tarde) - 19:00 às 23:00
Sábado (tarde) - 16:00 às 20:00

DESTINATARIOS #Licenciado Desporto/Educação Física, #Treinador Desporto, #Diretor Técnico Desporto

INVESTIMENTO

LOCALIZAÇÃO Sexta-feira - Bwizer; Sábado - Colégio Luso-Internacional do Porto

Formação
Certificada



PORQUÊ A IFT (INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING)?

A **IFT (Individual Football Training®)** é uma organização que procura o **desenvolvimento** e **potenciação integral e individual** do atleta.

A sua **metodologia** tem sido **testada** e **aplicada** com **sucesso** em **centenas de jovens futebolistas, portugueses e estrangeiros**, e esse sucesso, e a curiosidade manifestada por tantos **treinadores**, levou a **equipa da IFT** a juntar-se à **Bwizer** para trazerem ao **mercado** esses **princípios** e esse **conhecimento**, através de um conjunto de cursos que abordarão diferentes aspetos da **técnica individual**, começando pelo **drible, mudança de direção e condução**.

Através de uma metodologia de treino **diferenciadora**, este primeiro curso apresentará, em exclusivo, exercícios de desenvolvimento das **capacidades técnicas individuais** a nível da **condução, drible e mudanças de direção**.

O **curso** iniciará com uma **exposição teórica** – 6ª feira ao final do dia – seguida de uma componente marcadamente **prática**, no sábado de tarde, onde poderá **envolver-se nos exercícios** que os **formadores desenvolveram e aprimoraram ao longo dos anos**.

OBJETIVOS

Objetivos gerais:

- Compreender o conceito de Técnica Individual, sob a visão IFT, e sua importância no rendimento desportivo.
- Saber construir exercícios de Técnica Individual a nível da condução, drible e mudanças de direção, de forma a aumentar a sua performance desportiva.

Objetivos específicos:

- Conhecer a metodologia de desenvolvimento individual IFT;
- Compreender importância do trabalho técnico individual no crescimento dos jogadores;
- Assimilar a diferença da dinâmica organizacional e funcional entre treino de equipa e treino de técnica individual;
- Conhecer os detalhes de execução técnica de cada componente;
- Saber diferenciar as componentes técnicas no treino de desenvolvimento técnico individual;
- Compreender a importância da condução, drible e mudanças de direção no crescimento dos jogadores;
- Adquirir conhecimentos dos aspetos fundamentais da condução, drible e das mudanças de direção para a interação com o jogador;
- Relacionar o treino técnico com a posição específica do jogador e respectiva dinâmica de jogo da sua equipa;
- Enquadrar o trabalho de desenvolvimento técnico individual no escalão sénior.



PROGRAMA

- Individual Football Training e a Importância da Técnica Individual no Futebol atual:
- Quem somos;
- Áreas de intervenção;
- Conceito de técnica Individual;
- Metodologia de desenvolvimento técnico Individual IFT;
- Relação do trabalho técnico com a etapa formativa;
- Importância da estimulação da criatividade no futebol formação;
- Técnica individual como um complemento ao treino de equipa;
 - O treino das componentes de condução, drible e mudanças de direção e sua aplicabilidade para o sucesso:
- Determinantes técnicas a abordar no desenvolvimento de cada componente;
- Princípios básicos na construção de uma sessão de treino de técnica individual;
- Importância da postura e tipo de feedback na intervenção do treinador numa sessão de treino de técnica individual;
- Relação das componentes técnicas e dinâmica de jogo da equipa do jogador;
 - Relação destas componentes e seu desenvolvimento no escalão sénior:
- Influência da técnica individual na performance do jogador;
- Conteúdos de treino técnico individual;
 - Componente prática.



SAIBA MAIS SOBRE ESTE TEMA

O **Futebol** tem evoluído no aspeto **técnico, tático, físico e psicológico** no decorrer dos anos, principalmente desde a introdução dos **modelos de jogo** e da **periodização tática**. Apesar de toda esta evolução, nas categorias de base de muitos **clubes**, há um conceito importante que não é adequadamente trabalhado, a **técnica individual dos jogadores** de acordo com a **posição** que ocupa no **campo**.

A **técnica individual** é um conceito extremamente importante para o **desenvolvimento do atleta e do jogo** naquela função. Não havendo este trabalho faz com que os **atletas** sejam **incompletos**, gerando muitos **prejuízos** não só ao atleta, como à **tática coletiva** da equipa.

É **sabido** que, um pouco por todo o **mundo**, e em particular em Portugal, a **formação** é um aspecto crítico na criação de um **jogador de topo** e, também por isso, é onde há uma exigência crescente na **qualidade** e **competência** dos treinadores.

Neste contexto, é importante que os **profissionais** que trabalham com este **segmento do futebol**, **dediquem** um espaço do seu treino para **trabalhar** estas **funções** nos seus atletas.

Assim, este **curso** pretende dar **competências aos treinadores e preparadores físicos** para criar **exercícios** no treino das suas equipas, no que diz respeito ao desenvolvimento da técnica individual dos seus jogadores. Este trabalho irá dar um **alicerce** na formação do jogador contribuindo para o seu **sucesso**.

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 8 horas de formação
- Material de apoio (em português)
- Certificado de registo profissional (DGERT)
- **1,6 UC** (Unidades de Crédito) relativas à cédula **Treinador de Futebol Graus I, II, III e IV**
- Certificado de participação Bwizer com **creditação IPDJ**
- Seguro de acidentes pessoais vigente durante o curso
- Coffee-breaks



NOTAS IMPORTANTES

Os alunos deverão trazer roupa desportiva para realizar a componente prática no campo de futebol.

