

FOOT CAMP

NEW DIMENSION

EVOLUTION



Velocidade

94

Drible

95

Reflexos

98

Passe

94

ELEVA O TEU NÍVEL DE JOGO A
UMA NOVA DIMENSÃO

Com o apoio:

Bite my Lunch
Marmitas saudáveis & Co.



**FC Porto
DRAGON
FORCE**



FOOT CAMP

EVOLUTION

COMO VAIS EVOLUIR PARA UMA NOVA DIMENSÃO

SUPER WARM-UP

Momento dedicado a **predispor o teu corpo** para o padrão de esforço que o plano de treinos vai solicitar, em cada dia.

PROVA DE SKILLS

Competição Técnica que desafia o nível da tua condução de bola, passe e finalização, num contexto de batalha 1x1.

TREINO OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE

Sessões de treino dedicadas a elevar a **qualidade da tua performance** através da máxima atenção a todos os detalhes.

Treino de Técnica Individual

Treino de Condição Física

Desenvolvimento de Competências Psicológicas.

CLINIC POSIÇÕES

Treina como os profissionais: momento totalmente dedicada a fazer evoluir os aspetos do teu jogo específicos da tua posição.

TORNEIOS EM EQUIPA

Ferramenta chave para a tua evolução: serás inserido numa equipa, tendo em conta o teu perfil de jogador e **vais entrar em campo para conquistar os troféus** que estarão em disputa.

Inclui um Torneio em formato "Jogos Reduzidos" e um torneio em formato "Jogo Formal".

TREINO COLETIVO

Sessões de treino dedicadas a elevar a qualidade do **teu entendimento de jogo**, sempre em contextos de tomada de decisão tendo em conta a posição que ocupas em campo.



FOOT CAMP

PROGRAMA EVOLUTION DEFESAS, MÉDIOS E AVANÇADOS

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

09H00

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

Técnica Individual

- CONDUÇÃO DE BOLA
- MUDANÇAS DE DIREÇÃO

Circuito de Motricidade

ÁGIL COMO O
RODRIGO MORA

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Atividades Pedagógicas

Técnica Individual

- CONTROLO BOLAS ALTAS

Estafetas de Motricidade

ÁGIL COMO O
FRANCISCO MOURA

Técnica Individual

- DRIBLE
- FINALIZAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

Rush Super Cup
JOGOS REDUZIDOS

Rush Super Cup
JOGOS REDUZIDOS

Rush Super Cup
JOGOS REDUZIDOS

Rush Super Cup
JOGOS REDUZIDOS

ALMOÇO

14H15

Treino Coletivo

Treino Coletivo

Treino Coletivo

Treino Coletivo

Condição Física

- AGILIDADE
- VELOCIDADE

Competências Psicológicas

- COMUNICAÇÃO

Técnica Individual

- 1º TOQUE
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Para os Defesas
Clinic Martim Fernandes

Para os Médios
Clinic Fábio Vieira

Para os Avançados
Clinic Samu

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

TOTY Cup
JORNADA 4

LANCHE DA TARDE

TOTY Cup
JORNADA 1

TOTY Cup
JORNADA 2

TOTY Cup
JORNADA 3

Encerramento



FOOT CAMP

PROGRAMA EVOLUTION GUARDA-REDES

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

09H00

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

Técnica Individual

- DEFESA DE BALIZA
- BLOQUEIO DE MÃOS

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Técnica Individual

- RESPOSIÇÕES CURTAS E LONGAS

Técnica Individual

- DEFESA DA BALIZA
- CRUZAMENTOS

Circuito de Motricidade

AGILIDADE

Atividades Pedagógicas

Estafetas de Motricidade

VELOCIDADE

LANCHE DA MANHÃ

Rush Super Cup

JOGOS REDUZIDOS

Rush Super Cup

JOGOS REDUZIDOS

Rush Super Cup

JOGOS REDUZIDOS

Rush Super Cup

JOGOS REDUZIDOS

ALMOÇO

14H15

Treino Coletivo

Treino Coletivo

Treino Coletivo

Treino Coletivo

Condição Física

- AGILIDADE
- VELOCIDADE

Técnica Individual

- VOOS
- POSICIONAMENTO

Clinic Diogo Costa

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Competências Psicológicas

- COMUNICAÇÃO

Estafetas de Motricidade

VELOCIDADE

TOTY Cup

JORNADA 4

LANCHE DA TARDE

TOTY Cup

JORNADA 1

TOTY Cup

JORNADA 2

TOTY Cup

JORNADA 3

Encerramento





FOOT CAMP



DATAS

EDIÇÃO PÁSCOA

14 A 17 DE ABRIL

EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 30 DE JUNHO A 4 DE JULHO

SEMANA 2 - 7 A 11 DE JULHO

SEMANA 3 - 14 A 18 DE JULHO

SEMANA 4 - 21 A 25 DE JULHO

SEMANA 5 - 28 DE JULHO A 1 DE AGOSTO

LOCAL

CONSTITUIÇÃO PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO

9H00 ÀS 17H45

MANHÃ

9H00 ÀS 12H30

TARDE

14H15 ÀS 17H45

PREÇOS

Edição Natal (3 dias)

Preço público geral

Dia completo: 100€ até 7/dez | 110€ após 7/dez

Só manhã ou só tarde: 60€ até 7/dez | 70€ após 7/dez

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 90€ até 7/dez | 100€ após 7/dez

Só manhã ou só tarde: 50€ até 7/dez | 60€ após 7/dez

Edição Páscoa (4 dias)

Preço público geral

Dia completo: 130€ até 8/mar | 140€ após 8/mar

Só manhã ou só tarde: 80€ até 8/mar | 90€ após 8/mar

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 120€ até 8/mar | 130€ após 8/mar

Só manhã ou só tarde: 70€ até 8/mar | 80€ após 8/mar

Edição Verão (5 semanas)

Valores por semana

Preço público geral

Dia completo: 160€ até 2/jun | 170€ após 2/jun

Só manhã ou só tarde: 90€ até 2/jun | 100€ após 2/jun

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 150€ até 2/jun | 160€ após 2/jun

Só manhã ou só tarde: 80€ até 2/jun | 90€ após 2/jun

DESTINATÁRIOS

FOOT-CAMP PRO

JOGADORES FEDERADOS DOS 6 AOS 14 ANOS

FOOT-CAMP EVOLUTION

TODAS AS CRIANÇAS DOS 6 AOS 14 ANOS

FOOT-CAMP LITTLE DRAGONS

TODAS AS CRIANÇAS DOS 4 AOS 5 ANOS

INSCRIÇÕES

DIRETAMENTE NA SECRETARIA DA ESCOLA

DRAGON FORCE OU ONLINE ATRAVÉS DO E-MAIL

dragonforce@fcporto.pt

Vagas Limitadas

CONTACTOS

EMAIL

dragonforce@fcporto.pt

TELEMÓVEL (DIAS ÚTEIS DAS 14H30 ÀS 17H30)

962029030

INCLUI

- Acompanhamento especializado
- T-shirt Foot-Camp
- Certificado FC Porto Player
- Seguro desportivo

OBSERVAÇÕES

Refeições não incluídas:

No entanto podes encomendar o pack almoço* by

Bite my Lunch diretamente no website

<https://bitemylunch.pt>

*entregue diariamente "pronto-a-comer" durante a paragem para almoço.

DESCONTOS E CAMPANHAS

Descontos não acumuláveis

Prevalece sempre o desconto de maior valor.

10% de desconto para irmãos sobre o valor de tabela

10% de desconto para inscrições nos packs Foot-Camp + Super Treino ou Foot-Camp + Little Dragons Cup (Edição Natal)

10% de desconto para inscrições em 2 ou mais semanas (Edição Verão)

10% de desconto para sócios FC Porto sobre o preço público geral (apresentação do cartão de sócio com cotas regularizadas)