



FOOT CAMP

NEW DIMENSION

LITTLE DRAGONS



**ELEVA O TEU NÍVEL DE JOGO A
UMA NOVA DIMENSÃO**

Com o apoio:





FOOT CAMP

LITTLE DRAGONS

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.

TREINOS JOGADOR FC PORTO

Sessões de treino dedicadas a elevar a **qualidade da tua relação com bola e agilidade corporal** através da máxima atenção a todos os detalhes.

*Treino de Relação com Bola
Treino de Motricidade*

TREINO GUARDA-REDES

Treina como o Diogo Costa num conjunto de exercícios específicos da posição de Guarda-Redes que vão colocar à prova a tua capacidade para defender a baliza com o corpo todo.

Nota: podes trazer luvas de Guarda-Redes

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 COOPERAÇÃO

Sessões de treino dedicadas a elevar a qualidade do **teu entendimento de jogo**, para te conseguires posicionar em campo cada vez melhor.



FOOT CAMP

PROGRAMA LITTLE DRAGONS 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

 **Relação bom bola**

CONDUZ A BOLA COMO O
RODRIGO MORA

 **Circuito de Motricidade**

ÁGIL COMO O
RODRIGO MORA

Experiência

 **Treino de
Guarda-Redes**

COMO O
DIOGO COSTA

 **Relação bom bola**

PASSA A BOLA COMO O
FÁBIO VIEIRA

 **Treino de Cooperação**

- POSICIONAMENTO EM CAMPO

 **Circuito de Motricidade**

ÁGIL E VELOZ COMO O
GONÇALO BORGES

 **Treino de Cooperação**

- DEFENDER COMO EQUIPA

 **Relação bom bola**

DRIBLA OS ADVERSÁRIOS COMO O
WILLIAM GOMES

LANÇHE DA MANHÃ

 **Desafio 1x1**

 **TORNEIO** "Balizo-Baliza"

 **Desafio 1x1**

 **TORNEIO** "Balizo-Baliza"

ALMOÇO

14H15

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

 **Técnica Individual**

- DESMARCAÇÃO

 **Relação bom bola**

FINALIZA COMO O
SAMU

 **Prova de Skills**

- CONDUÇÃO
- FINALIZAÇÃO

Atividades Pedagógicas

 **Estafetas de Motricidade**

VELOZ COMO O
JOÃO MÁRIO

 **Relação bom bola**

FAZ DESARMES COMO O
MARTIM FERNANDES

 **Prova de Skills**

- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Atividades Pedagógicas

 **Torneio 3x3**

LANÇHE DA TARDE

 **Torneio 3x3**

 **Torneio 2x2**

 **Torneio 4x4**

 **Encerramento**





FOOT CAMP



DATAS

EDIÇÃO PÁSCOA

14 A 17 DE ABRIL

EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 30 DE JUNHO A 3 DE JULHO

SEMANA 2 - 7 A 10 DE JULHO

SEMANA 3 - 14 A 17 DE JULHO

SEMANA 4 - 21 A 24 DE JULHO

SEMANA 5 - 28 DE JULHO A 31 DE JULHO

LOCAL

CONSTITUIÇÃO PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO	MANHÃ	TARDE
9H00 ÀS 17H45	9H00 ÀS 12H30	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 de 2ª a 5ª feira)

Valores por semana

Preço público geral

Dia completo: 130€ até 2/jun | 140€ após 2/jun

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

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 120€ até 2/jun | 130€ após 2/jun

Só manhã ou só tarde: 70€ até 2/jun | 80€ 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)