



SUPER GUARDA-REDES CAMP



9 A 11

Abril

Local

**COLÉGIO DE
EMERSINDE**

Programa de treinos desenhado por

DIOGO ALMEIDA

Treinador Guarda-Redes da Equipa A

Com a presença de:

CLAUDIO RAMOS

DIOGO COSTA

SAMUEL PORTUGAL



SUPER GUARDA-REDES CAMP



PROGRAMA

4ª Feira Treino **CLAUDIO RAMOS**

5ª Feira Treino **DIOGO COSTA**

6ª Feira Treino **SAMUEL PORTUGAL**

14H00-14H30

Acolhimento

Acolhimento

Acolhimento

14H30-15H15

POSICIONAMENTOS BASE
(BRAÇOS, MÃOS, TENSÃO,
LATERALIZAÇÃO, DINÂMICA DOS APOIOS,
EQUILIBRIO)

POSICIONAMENTOS BASE
(BRAÇOS, MÃOS, TENSÃO,
LATERALIZAÇÃO, DINÂMICA DOS APOIOS,
EQUILIBRIO)

TÉCNICA JOGO PÉS
(TÉCNICA, FORÇA, PRECISÃO,
LATERALIDADE, INTELIGÊNCIA)

15H15-16H00

TÉCNICA JOGO AÉREO
(DOMÍNIO DOS DESLOCAMENTOS,
TRAJETÓRIAS E ESPAÇO, DECISÃO)

**TÉCNICA DE BLOCAGEM
COM QUEDA**
(BRAÇOS EM EXTENSÃO, AGRESSIVIDADE NO
DESVIO, MENTALIDADE DE ATAQUE A BOLA)

**TÉCNICA DE BLOCAGEM
COM QUEDA**
(BRAÇOS EM EXTENSÃO, AGRESSIVIDADE NO
DESVIO, MENTALIDADE DE ATAQUE A BOLA)

16H20-17H30

**TÉCNICA DE BLOCAGEM
COM QUEDA**
(BRAÇOS EM EXTENSÃO, AGRESSIVIDADE NO
DESVIO, MENTALIDADE DE ATAQUE A BOLA)

TÉCNICA 1x1
(DECISÃO, INTELIGÊNCIA TÉCNICA,
ATAQUE A BOLA, AGRESSIVIDADE)

Encerramento

DATA
9 A 11 DE ABRIL

14H30 às 17h30

DESTINATÁRIOS

Guarda-redes dos 6 aos 15 anos, Federados e não
Federados

INSERÇÃO

Diretamente na secretaria das Escolas
Dragon Force ou online através do e-mail
dragonforce@fcporto.pt

VAGAS LIMITADAS

LOCAL

**DRAGON FORCE COLÉGIO DE
ERMESINDE**

TV. FORMIGA 4445, 4445-485 ERMESINDE

CONTACTOS

EMAIL
dragonforce@fcporto.pt

TELEMÓVEL
962 029 030

PREÇO

Aluno Dragon Force e Atletas FC Porto **70€**
Público Geral **80€**