



FOOT CAMP

NEW DIMENSION

EVO

Velocidade

94

Drible

95

Reflexos

98

Passe

94

ELEVA O TEU NÍVEL DE JOGO A
UMA NOVA DIMENSÃO

30 JUN A 1 AGO
NEW BALANCE PARK

Com o apoio:

Bite my Lunch
Marmitas
saudáveis
& Co.

**HOSPITAL
DA LUZ**
ARRÁBIDA



**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.

CLÍNICA POSIÇÕES

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

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.

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".





FOOT CAMP

DEFESAS, MÉDIOS E AVANÇADOS

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

09H00

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

SUPER Warm-Up

Técnica Individual

- CONDUÇÃO DE BOLA
- MUDANÇA DE DIREÇÃO

Circuito de Motricidade

AGIL COMO O
PEPÊ

Prova de Skills

- CONDUÇÃO DE BOLA
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Técnica Individual

- CONTROLO BOLAS ALTAS

Circuito de Motricidade

RÁPIDO COMO O
FRANCISCO MOURA

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Competências Psicológicas

- RESILIÊNCIA

Para os defesas
Clinic Marcano

Para os médios
Clinic Eustáquio

Para os avançados
Clinic Rodrigo Mora

LANCHE DA MANHÃ

Rush Super Cup

JOGOS REDUZIDOS

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

Treino Coletivo

Técnica Individual

- FINALIZAÇÃO

Condição Física

- AGILIDADE

Técnica Individual

- PRIMEIRO TOQUE
- PASSE

Competências Psicológicas

- CONCENTRAÇÃO

Para os defesas
Clinic Martim Fernandes

Para os médios
Clinic Fábio Vieira

Para os avançados
Clinic Samu

Técnica Individual

- DRIBLE

TOTY Cup

JORNADA 4.1

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

TOTY Cup

FINAL

LANCHE DA TARDE

TOTY Cup

JORNADA 1

TOTY Cup

JORNADA 2

TOTY Cup

JORNADA 3

TOTY Cup

JORNADA 4.2

Encerramento



FOOT CAMP

PROGRAMA GUARDA-REDES

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

6ªFeira

09H00

Ativação Pré-Treino

Ativação Pré-Treino

Ativação Pré-Treino

Ativação Pré-Treino

Ativação Pré-Treino

Técnica Individual

- DEFESA DA BALIZA
- BLOQUEIO DE MÃOS

Competências Psicológicas

- COMUNICAÇÃO

Técnica Individual

- VOOS
- POSICIONAMENTO

Condição Física

- VELOCIDADE DE REAÇÃO

Técnica Individual

- REPOSIÇÕES CURTAS E LONGAS

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Competências Psicológicas

- RESILIÊNCIA

Clinic Cláudio Ramos

Rush Super Cup

JOGOS REDUZIDOS

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

Team Training

Técnica Individual

- BOLAS AÉREAS

Condição Física

- COORDENAÇÃO

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

Clinic Diogo Costa

Técnica Individual

- DEFESA DE BALIZA
- CRUZAMENTOS

TOTY Cup

JORNADA 4.1

Prova de Skills

- CONDUÇÃO
- PASSE
- FINALIZAÇÃO

TOTY Cup

FINAL

LANCHE DA TARDE

TOTY Cup

JORNADA 1

TOTY Cup

JORNADA 2

TOTY Cup

JORNADA 3

TOTY Cup

JORNADA 4.2

Encerramento



FOOT CAMP



DATAS

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

NEW BALANCE PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO

9H00 ÀS 17H45

MANHÃ

9H00 ÀS 12H30

TARDE

14H15 ÀS 17H45

PREÇOS

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

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 em 2 ou mais semanas

DESTINATÁRIOS

FOOT-CAMP PRO

JOGADORES FEDERADOS DOS 6 AOS 15 ANOS

FOOT-CAMP EVOLUTION

TODAS AS CRIANÇAS DOS 6 AOS 15 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 FC Porto Player
- Medalha de Participação
- Seguro desportivo

