



FOOT CAMP

NEW DIMENSION

LITTLE DRAGONS

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

LITTLE DRAGONS

COMO VAIS EVOLUIR PARA UMA NOVA DIMENSÃO

SUPER WARM-UP

Momento dedicado a **predispôr 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

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

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 "Baliza-Baliza"

Desafio 1x1

TORNEIO "Baliza-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 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

NEW BALANCE PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO

9H00 ÀS 17H45

MANHÃ

9H00 ÀS 12H30

TARDE

14H15 ÀS 17H45

PREÇOS

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

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 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 FC Porto Player
- Medalha de Participação
- Seguro desportivo

