

PRO + EVOLUTION

CONQUISTA OS PODERES DO

DRAGÃO

NO
FOOT-CAMP

77.19
Dezembro
22.23

New Balance
PARK



COMO VAIS CONQUISTAR OS PODERES DO DRAGÃO

TREINO DE OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE

Sessão de Treino de grande intensidade dedicada a elevar a qualidade da tua performance, através da máxima atenção a todos os detalhes.

MOMENTOS COMPETITIVOS

Jogos e Torneios disputados em vários formatos para desafiar o teu nível de jogo e desenvolver a tua atitude competitiva.

BOOT-CAMP TEMÁTICO

Programa intensivo com uma grande diversidade de estímulos, totalmente dedicado a desenvolver a tua liderança em campo.

PROVA DE SKILLS

Competição desafiante que avalia o nível da tua velocidade, condução de bola, mudanças de direção e remate.

VÍDEO- PALESTRA

Sessão coletiva de visionamento de vídeo para um maior entendimento de jogo.





PROGRAMA EVOLUTION DEFESAS, MÉDIOS E AVANÇADOS

DIA 1

Quarta-Feira

FOGO

... Para um controlo de bola sempre perfeito.

TOP TREINO**Técnico** - CONDUÇÃO DE BOLA**Tático** - GESTÃO DE RITMOS DE JOGO**Físico** - COORDENAÇÃO**Mental** - COMUNICAÇÃO**DIA 2**

Quinta-Feira

OLHAR DE DRAGÃO

... Para uma visão sobre o jogo mais ampla e mais eficaz.

TOP TREINO**Técnico** - RECEÇÃO ORIENTADA**Tático** - DUELOS COM CONTACTO**Físico** - FORÇA**Mental** - JOGAR COM PRESSÃO**MOMENTO COMPETITIVO****DIA 3**

Sexta-Feira

RUGIDO

... Para uma confiança em campo mais forte e um espírito de equipa exemplar.

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO**BOOT-CAMP**
CONFIANÇA EM CAMPOTORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA**DIA 4**

Segunda-Feira

GARRA

... Para uma capacidade defensiva cada vez maior

TOP TREINO**Técnico** - DESARME**Tático** - COBERTURA DEFENSIVA**Físico** - INTENSIDADE**Mental** - ATITUDE COMPETITIVA**MOMENTO COMPETITIVO**

2X1 / 3X2 / 4X3

DIA 5

Terça-Feira

ASAS

... Para um desempenho em campo mais intenso e criativo

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO**PROVA DE SKILLS**VELOCIDADE
CONDUÇÃO DE BOLA**LANCHE DA MANHÃ****MOMENTO COMPETITIVO****TREINO COLETIVO**

PROCURAR ESPAÇOS VAZIOS

Torneio Jogos Reduzidos
FINAIS**DESAFIO 1X1****PROVA DE SKILLS**

MUDANÇA DE DIREÇÃO

ALMOÇO**TOP TREINO****Técnico** - REMATE**Tático** - CHEGADA A ZONAS DE FINALIZAÇÃO**Físico** - ACELERAÇÃO**Mental** - CONCENTRAÇÃO**Torneio 4X4**

1ª FASE

VÍDEO-PALESTRA

POSIÇÃO QUE OCUPA EM CAMPO

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO**Torneio 5X5 / 7X7**

1ª FASE

TOP TREINO**Técnico** - PASSE**Tático** - ANTECIPAÇÃO**Físico** - AGILIDADE**Mental** - COMUNICAÇÃO**TREINO COLETIVO**

CONTRA-ATAQUE

Torneio 5X5

1ª FASE

NITRO CHALLENGE

+Velocidade

PROVA DE SKILLS

REMATE

DESAFIO 2X2**LANCHE DA TARDE****Torneio 4X4**

FINAIS

Torneio 5X5 / 7X7

FINAIS

MOMENTO COMPETITIVO**Torneio 5X5**

FINAIS

ENCERRAMENTO

*O Plano de Atividades pode sofrer pequenos ajustes, tendo em conta as características específicas de cada grupo de treino, para garantir qualidade máxima em todos os momentos.



PROGRAMA EVOLUTION GUARDA-REDES

DIA 1

Quarta-Feira

FOGO

... Para um controlo de bola sempre perfeito.

TREINO
*GR***Técnico** - ENCAIXE DE BOLA**Tático** - POSICIONAMENTO**Físico** - COORDENAÇÃO**Mental** - FOCO**DIA 2**

Quinta-Feira

**OLHAR DE
DRAGÃO**

... Para uma visão sobre o jogo mais ampla e mais eficaz.

TREINO
*GR***Técnico** - JOGO DE PÉS**Tático** - CONSTRUÇÃO**Físico** - EQUILÍBRIO**Mental** - CONFIANÇA**MOMENTO COMPETITIVO****DIA 3**

Sexta-Feira

RUGIDO

... Para uma confiança em campo mais forte e um espírito de equipa exemplar.

**ATIVACÃO
PRÉ-COMPETIÇÃO****ROOT-CAMP**
LIDERANÇA EM CAMPO

TORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA

DIA 4

Segunda-Feira

GARRA

... Para uma capacidade defensiva cada vez maior

TREINO
*GR***Técnico** - VOOS**Tático** - DECISÃO DE INTERVENÇÃO**Físico** - EXPLOÇÃO**Mental** - DETERMINAÇÃO**MOMENTO COMPETITIVO**

2X1 / 3X2 / 4X3

DIA 5

Terça-Feira

ASAS

... Para um desempenho em campo mais intenso e criativo

**ATIVACÃO
PRÉ-COMPETIÇÃO****ARENA DE DEFESAS**
PARTE I

ZONA SEGURA
CLASH DE GUARDIÕES

LANCHE DA MANHÃ**MOMENTO COMPETITIVO****TREINO COLETIVO**

PRESSÃO COLETIVA NAS SAÍDAS

Torneio Jogos Reduzidos
FINAIS**DESAFIO 1X1****ARENA DE DEFESAS**
PARTE II

PASSE RÁPIDO
DUELO REAL

ALMOÇO**TREINO**
*GR***Técnico** - SAÍDAS**Tático** - MOBILIDADE**Físico** - VELOCIDADE**Mental** - CORAGEM**Torneio 4X4**

1ª FASE

VÍDEO-PALESTRA

POSIÇÃO QUE OCUPA EM CAMPO

**ATIVACÃO
PRÉ-COMPETIÇÃO****Torneio 5X5 / 7X7**

1ª FASE

TREINO
*GR***Técnico** - JOGO AÉREO E CRUZAMENTOS**Tático** - ANTECIPAÇÃO**Físico** - IMPULSÃO**Mental** - CONFIANÇA**TREINO COLETIVO**

CONTRA-ATAQUE

Torneio 5X5

1ª FASE

**NITPI
CHALLENGE**

+Velocidade

ARENA DE DEFESAS
PARTE III

ALTURA MÁXIMA

DESAFIO 2X2**LANCHE DA TARDE****Torneio 4X4**

FINAIS

Torneio 5X5 / 7X7

FINAIS

MOMENTO COMPETITIVO**Torneio 5X5**

FINAIS

ENCERRAMENTO

*O Plano de Atividades pode sofrer pequenos ajustes, tendo em conta as características específicas de cada grupo de treino, para garantir qualidade máxima em todos os momentos.



PROGRAMA PRO DEFESAS, MÉDIOS E AVANÇADOS

DIA 1

Quarta-Feira

FOGO

... Para execuções técnicas que coloquem a equipa sempre perto do golo.

TOP TREINO**Técnico** - PASSE**Tático** - ANTECIPAÇÃO**Físico** - AGILIDADE**Mental** - COMUNICAÇÃO**DIA 2**

Quinta-Feira

OLHAR DE DRAGÃO

... Para uma visão sobre o jogo mais ampla e mais eficaz.

TOP TREINO**Técnico** - RECEÇÃO ORIENTADA**Tático** - DUELOS COM CONTACTO**Físico** - FORÇA**Mental** - JOGAR COM PRESSÃO**MOMENTO COMPETITIVO****DIA 3**

Sexta-Feira

RUGIDO

... Para uma liderança mais forte e um espírito de equipa exemplar.

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO**BOOT-CAMP**
LIDERANÇA EM CAMPOTORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA**DIA 4**

Segunda-Feira

GARRA

... Para uma capacidade defensiva cada vez maior

TOP TREINO**Técnico** - DESARME**Tático** - COBERTURA DEFENSIVA**Físico** - INTENSIDADE**Mental** - CONCENTRAÇÃO**MOMENTO COMPETITIVO**

2X1 / 3X2 / 4X3

DIA 5

Terça-Feira

ASAS

... Para um desempenho em campo mais intenso e criativo

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO**PROVA DE SKILLS**VELOCIDADE
CONDUÇÃO DE BOLA**LANCHE DA MANHÃ****MOMENTO COMPETITIVO****TREINO COLETIVO**

PRESSÃO COLETIVA NAS SAÍDAS

Torneio Jogos Reduzidos
FINAIS**DESAFIO 1X1****PROVA DE SKILLS**

MUDANÇA DE DIREÇÃO

ALMOÇO**TOP TREINO****Técnico** - REMATE**Tático** - CHEGADA A ZONAS DE FINALIZAÇÃO**Físico** - ACELERAÇÃO**Mental** - CONFIANÇA**Torneio 5X5**

1ª FASE

VÍDEO-PALESTRA

JOGO POSICIONAL

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO**Torneio 7X7 / 9X9**

1ª FASE

TOP TREINO**Técnico** - JOGO AÉREO E CRUZAMENTOS**Tático** - MOBILIDADE**Físico** - IMPULSÃO**Mental** - LIDERANÇA**TREINO COLETIVO**

CONTRA-ATAQUE

Torneio 6X6

1ª FASE

NITRO CHALLENGE

+Velocidade

PROVA DE SKILLS

REMATE

DESAFIO 2X2**LANCHE DA TARDE****Torneio 5X5**

FINAIS

Torneio 7X7 / 9X9

FINAIS

MOMENTO COMPETITIVO**Torneio 6X6**

FINAIS

ENCERRAMENTO

*O Plano de Atividades pode sofrer pequenos ajustes, tendo em conta as características específicas de cada grupo de treino, para garantir qualidade máxima em todos os momentos.



PROGRAMA PRO GUARDA-REDES

DIA 1

Quarta-Feira

FOGO

... Para execuções técnicas que coloquem a equipa sempre perto do golo.

TREINO
GR

Técnico - ENCAIXE DE BOLA
Tático - POSICIONAMENTO
Físico - COORDENAÇÃO
Mental - FOCO

DIA 2

Quinta-Feira

**OLHAR DE
DRAGÃO**

... Para uma visão sobre o jogo mais ampla e mais eficaz.

TREINO
GR

Técnico - JOGO DE PÉS
Tático - CONSTRUÇÃO
Físico - EQUILÍBRIO
Mental - CONFIANÇA

MOMENTO COMPETITIVO**DIA 3**

Sexta-Feira

RUGIDO

... Para uma liderança mais forte e um espírito de equipa exemplar.

**ATIVACÃO
PRÉ-COMPETIÇÃO**

BOOT-CAMP
LIDERANÇA EM CAMPO
TORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA

DIA 4

Segunda-Feira

GARRA

... Para uma capacidade defensiva cada vez maior

TREINO
GR

Técnico - VOOS
Tático - DECISÃO DE INTERVENÇÃO
Físico - EXPLOSÃO
Mental - DETERMINAÇÃO

MOMENTO COMPETITIVO
2X1 / 3X2 / 4X3

DIA 5

Terça-Feira

ASAS

... Para um desempenho em campo mais intenso e criativo

**ATIVACÃO
PRÉ-COMPETIÇÃO**

ARENA DE DEFESAS
PARTI I
ZONA SEGURA
CLASH DE GUARDIÕES

LANCHE DA MANHÃ**MOMENTO COMPETITIVO**

TREINO COLETIVO
PRESSÃO COLETIVA NAS SAÍDAS

Torneio Jogos Reduzidos
FINAIS

DESAFIO 1X1

ARENA DE DEFESAS
PARTI II
PASSE RÁPIDO
DUÉLO REAL

ALMOÇO**TREINO**
GR

Técnico - SAÍDAS
Tático - MOBILIDADE
Físico - VELOCIDADE
Mental - CORAGEM

Torneio 5X5
1ª FASE

VÍDEO-PALESTRA
JOGO POSICIONAL

**ATIVACÃO
PRÉ-COMPETIÇÃO**

Torneio 7X7 / 9X9
1ª FASE

TREINO
GR

Técnico - JOGO AÉREO E CRUZAMENTOS
Tático - ANTECIPAÇÃO
Físico - IMPULSÃO
Mental - CONFIANÇA

TREINO COLETIVO
CONTRA-ATAQUE

Torneio 6X6
1ª FASE

**NITPI
CHALLENGE**
+Velocidade

ARENA DE DEFESAS
PARTI III
ALTURA MÁXIMA

DESAFIO 2X2**LANCHE DA TARDE**

Torneio 5X5
FINAIS

Torneio 7X7 / 9X9
FINAIS

MOMENTO COMPETITIVO

Torneio 6X6
FINAIS

ENCERRAMENTO

*O Plano de Atividades pode sofrer pequenos ajustes, tendo em conta as características específicas de cada grupo de treino, para garantir qualidade máxima em todos os momentos.

INFORMAÇÕES

DATAS

EDIÇÃO NATAL

17, 18, 19 + 22 E 23 DE DEZEMBRO

EDIÇÃO PÁSCOA

6 A 10 DE ABRIL

EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 29 DE JUNHO A 3 DE JULHO

SEMANA 2 - 6 A 10 DE JULHO

SEMANA 3 - 13 A 17 DE JULHO

SEMANA 4 - 20 A 24 DE JULHO

SEMANA 5 - 27 A 31 DE JULHO

SEMANA 6 - 24 A 28 DE AGOSTO

LOCAL

NEW BALANCE PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO	MANHÃ	TARDE
9H00 ÀS 17H45	9H00 ÀS 12H30	14H15 ÀS 17H45

PREÇOS

Valores por Semana

Preço público geral

Dia completo: 160€ até 3/dez | 170€ após 3/dez

Só manhã ou só tarde: 90€ até 3/dez | 100€ após 3/dez

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 150€ até 3/dez | 160€ após 3/dez

Só manhã ou só tarde: 80€ até 3/dez | 90€ após 3/dez

Pack 3 Dias Natal (17 a 19/Dez)

Valor único

110€

Pack 2 Dias Natal (22 e 23/Dez)

Valor único

75€

Dias Avulso

Valor único

40€

EXTRAS

T-shirt extra oficial Foot-Camp:

10€

Relatório de FC Porto Player by Sports Bion:

15€

DESTINATÁRIOS

FOOT-CAMP PRO

JOGADORES FEDERADOS DOS 6 AOS 13 ANOS

FOOT-CAMP EVOLUTION

TODAS AS CRIANÇAS DOS 6 AOS 13 ANOS

LITTLE DRAGONS

TODAS AS CRIANÇAS COM 4 E 5 ANOS

INSCRIÇÕES

Online no Portal Dragon Force

<https://dragonforce.fcporto.pt/>

Vagas Limitadas



CONTACTOS

Email

dragonforce@fcporto.pt

Telemóvel (dias úteis das 15h30 às 17h30)

962 029 030

INCLUI

- Acompanhamento especializado
- T-shirt Foot-Camp
- Medalha de participação
- Seguro desportivo

OBSERVAÇÕES

Refeições *não* incluídas.

Podes encomendar o teu pack almoço by Bite my Lunch e recebê-lo pronto a comer durante a paragem para o 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 inscrição em 2 ou mais semanas completas (edição Verão)

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



LITTLE DRAGONS

CONQUISTA OS PODERES DO

DRAGÃO

NO
FOOT-CAMP

77.19
Dezembro
22-23

New Balance
PARK



LITTLE DRAGONS

COMO VAIS CONQUISTAR OS PODERES DO DRAGÃO

RELAÇÃO COM BOLA

Momentos totalmente dedicada a fazer da bola um prolongamento do teu corpo. Inclui sessões de treino e desafios técnicos.

SESSÕES DE MOTRICIDADE

Momentos com uma grande diversidade de estímulos, dedicados a transformar-te num jogador mais ágil e mais veloz. Inclui circuitos de motricidade, jogos tradicionais, estafetas e experiência de treino de guarda-redes.

TREINO DE COOPERAÇÃO

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

LITTLE DRAGONS CUP

Competição desafiante, disputada em vários formatos, para colocares em prática as aprendizagens adquiridas nos treinos.

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Momentos divertidos dinamizados pela Equipa de Nutrição e Psicologia Dragon Force para te transformar num jogador cada vez mais completo,





PROGRAMA LITTLE DRAGONS

DIA 1

Quarta-Feira

FOGO

... Para um controlo de bola sempre perfeito.

RELAÇÃO COM BOLA

Condução de bola com mudanças de direção e de velocidade

CIRCUITO DE MOTRICIDADE

ACELERAR E TRAVAR

DESAFIOS TÉCNICOS

TOQUES DE BOLA

DIA 2

Quinta-Feira

OLHAR DE DRAGÃO

... Para conseguires jogar com o "pé na bola e olhos no jogo".

JOGOS TRADICIONAIS

JOGO DA APANHADA

RELAÇÃO COM BOLA

Condução de bola pelo espaço livre

DIA 3

Sexta-Feira

RUGIDO

... Para uma confiança em campo mais forte e um espírito de equipa exemplar.

CIRCUITO DE MOTRICIDADE

SALTAR E CORRER COM MUDANÇAS DE DIREÇÃO

EXPERIÊNCIA

TREINO DE GUARDA-REDES

DIA 4

Segunda-Feira

GARRA

... Para uma capacidade defensiva cada vez maior

JOGOS TRADICIONAIS

CORRIDA DE SACOS

RELAÇÃO COM BOLA

Desarme

DESAFIOS TÉCNICOS

"CARRINHO"

DIA 5

Terça-Feira

ASAS

... Para um desempenho em campo mais intenso e criativo

CIRCUITO DE MOTRICIDADE

AGILIDADE

RELAÇÃO COM BOLA

Pé menos forte

DESAFIOS TÉCNICOS

TOQUES DE BOLA COM DIFERENTES PARTES DO CORPO

LANCHE DA MANHÃ

DESAFIO 1X1

DESAFIO 2X2

Torneio
"BALIZA A BALIZA"

DESAFIO 3X2 E 2X1

DESAFIO 3X3

ALMOÇO

RELAÇÃO COM BOLA

Remate com diferentes partes do corpo

TREINO DE COOPERAÇÃO

PASSE E DESMARCAÇÃO

LITTLE DRAGONS CUP

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

A ALIMENTAÇÃO DE UM CAMPEÃO

TREINO DE COOPERAÇÃO

PAUSAR VS ACELERAR

DESAFIOS TÉCNICOS

Receção de Bola com saída para o lado vazio

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

JOGA COM A CONFIANÇA DOS CAMPEÕES

RELAÇÃO COM BOLA

Drible com ligação para Passe / Remate / Condução

ESTAFETAS EM MODO BOLA

Correr para tapar a baliza

TREINO DE COOPERAÇÃO

DEFENDER NUMA EQUIPA

JOGOS TRADICIONAIS

JOGO DO MATA

LITTLE DRAGONS CUP

LANCHE DA TARDE

LITTLE DRAGONS CUP

LITTLE DRAGONS CUP

LITTLE DRAGONS CUP

LITTLE DRAGONS CUP

ENCERRAMENTO

*O Plano de Atividades pode sofrer pequenos ajustes, tendo em conta as características específicas de cada grupo de treino, para garantir qualidade máxima em todos os momentos.

INFORMAÇÕES

LITTLE DRAGONS

DATAS

EDIÇÃO NATAL

17, 18, 19 + 22 E 23 DE DEZEMBRO

EDIÇÃO PÁSCOA

6 A 9 DE ABRIL

EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 29 DE JUNHO A 2 DE JULHO

SEMANA 2 - 6 A 9 DE JULHO

SEMANA 3 - 13 A 16 DE JULHO

SEMANA 4 - 20 A 23 DE JULHO

SEMANA 5 - 27 A 30 DE JULHO

SEMANA 6 - 24 A 27 DE AGOSTO

LOCAL

NEW BALANCE PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO	MANHÃ	TARDE
9H00 ÀS 17H30	9H00 ÀS 12H30	14H00 ÀS 17H30

PREÇOS NATAL - 5 DIAS

Valores por Semana

Preço público geral

Dia completo: 160€ até 3/dez | 170€ após 3/dez

Só manhã ou só tarde: 90€ até 3/dez | 100€ após 3/dez

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 150€ até 3/dez | 160€ após 3/dez

Só manhã ou só tarde: 80€ até 3/dez | 90€ após 3/dez

Pack 3 Dias Natal (17 a 19/Dez)

Valor único

110€

Pack 2 Dias Natal (22 e 23/Dez)

Valor único

75€

Dias Avulso

Valor único

40€

PREÇOS PÁSCOA E VERÃO - 4 DIAS

Valores por Semana

Preço público geral

Dia completo: 130€ até 3/dez | 140€ após 3/dez

Só manhã ou só tarde: 80€ até 3/dez | 90€ após 3/dez

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 120€ até 3/dez | 130€ após 3/dez

Só manhã ou só tarde: 70€ até 3/dez | 80€ após 3/dez

DESTINATÁRIOS

FOOT-CAMP PRO

JOGADORES FEDERADOS DOS 6 AOS 13 ANOS

FOOT-CAMP EVOLUTION

TODAS AS CRIANÇAS DOS 6 AOS 13 ANOS

LITTLE DRAGONS

TODAS AS CRIANÇAS COM 4 E 5 ANOS



INSCRIÇÕES

Online no Portal Dragon Force

<https://dragonforce.fcporto.pt/>

Vagas Limitadas

CONTACTOS

Email

dragonforce@fcporto.pt

Telemóvel (dias úteis das 15h30 às 17h30)

962 029 030

INCLUI

- Acompanhamento especializado
- T-shirt Foot-Camp
- Medalha de participação
- Seguro desportivo

OBSERVAÇÕES

Refeições não incluídas.

Podes encomendar o teu pack almoço by Bite my Lunch e recebê-lo pronto a comer durante a paragem para o 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 inscrição em 2 ou mais semanas completas (edição Verão)

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

EXTRAS

T-shirt extra oficial Foot-Camp:

10€

Relatório de FC Porto Player by Sports Bion:

15€

