

SUPER CAMP

Páscoa

INCLUI SESSÕES DE TREINO DE GRANDE INTENSIDADE E MOMENTOS COMPETITIVOS DESAFIANTES, DEDICADOS A

OTIMIZAR A TUA PERFORMANCE

DIA 1

JOGADOR DE CAMPO: PASSE E RECEÇÃO | COMUNICAÇÃO

GUARDA-REDES: DEFESA DA BALIZA | RESILIÊNCIA

TORNEIO JOGOS REDUZIDOS

DIA 2

JOGADOR DE CAMPO: DRIBLE E FINALIZAÇÃO | CONFIANÇA

GUARDA-REDES: RELAÇÃO COM O ESPAÇO | CONFIANÇA

TORNEIO 5X5 / 7X7

DIA 3

JOGADOR DE CAMPO: DUELOS E DESARME | RESILIÊNCIA

GUARDA-REDES: JOGO AÉREO E CRUZAMENTOS | LIDERANÇA

DESAFIO 1X1

DIA 4

JOGADOR DE CAMPO: CONDUÇÃO DE BOLA E MUDANÇAS DE DIREÇÃO | CONCENTRAÇÃO

GUARDA-REDES: PASSE E RECEÇÃO | CONCENTRAÇÃO

TORNEIO 5X5 / 7X7

DIA 5

IDENTIDADE E ESPÍRITO DE EQUIPA

TORNEIO JOGOS REDUZIDOS
PROVA DE SKILLS



SUPER CAMP

Páscoa

TREINO DE
**Condição
Física**

DESENVOLVIMENTO DE
**Competências
Psicológicas**

TREINO DE
**Técnica
Individual**

SEMANA 1

30 DE MARÇO A 2 DE ABRIL

ALA-ARRIBA MIRA
ESTÁDIO MUNICIPAL DE MIRA
14H30 ÀS 17H30

COIMBRA
CAMPO COMENDADOR EDUARDO FILIPE
14H30 ÀS 17H30

COLÉGIO DE ERMESINDE
09H30 ÀS 12H30 E/OU 14H30 ÀS 17H30*

*QUEM SELECIONAR A OPÇÃO DIA COMPLETO PODE OPTAR POR TRAZER O ALMOÇO DE CADA OU ADICIONÁ-LO À SUA INSCRIÇÃO

PENAFIEL
CAMPO DE JOGOS DO GRD RANS
14H30 ÀS 17H30

UISEU
ESTÁDIO MONTENEGRO MACHADO
14H30 ÀS 17H30

VILA REAL
FC LORDELO
14H30 ÀS 17H30

CORROIOS
GINÁSIO CLUBE DE CORROIOS
09H30 ÀS 12H30

SEMANA 2

6 A 10 DE ABRIL
FAMALICÃO
ACADEMIA ELITE SPORTS
09H30 ÀS 12H30

