

PRO + EVOLUTION



CONQUISTA OS PODERES DO

DRAGÃO

NO FOOT-CAMP



6 A 10
Abril

New Balance
PARK


HOSPITAL
DA LUZ
ARRÁBIDA


JUMP
YARD
SERIOUSLY FUN

Bite my
Lunch
Marmitas
saudáveis
& Co.

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 PRO DEFESAS, MÉDIOS E AVANÇADOS

DIA 1

FOGO

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

TOP TREINO

Técnico - PASSE

Tático - ANTECIPAÇÃO

Físico - AGILIDADE

Mental - COMUNICAÇÃO

DIA 2

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

RUGIDO

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

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO

BOOT-CAMP LIDERANÇA EM CAMPO

TORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA

DIA 4

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

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

NUTRI 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

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

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

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

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

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
DUÉLIO 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

MOMENTO COMPETITIVO

TREINO COLETIVO CONTRA-ATAQUE

Torneio 6X6 1ª FASE

Torneio 6X6 FINAIS

NUTRI CHALLENGE + Velocidade

ARENA DE DEFESAS PARTE III

DESAFIO 2X2

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

DEFESAS, MÉDIOS E AVANÇADOS

DIA 1

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

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

RUGIDO

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

ATIVAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO

BOOT-CAMP
CONFIANÇA EM CAMPO

TORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA

DIA 4

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

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

NUTRI CHALLENGE

+ Velocidade

PROVA DE SKILLS REMATE

DESAFIO 2X2

LANCHE DA TARDE

Torneio 4X4

FINAIS

Torneio 5X5 / 7X7

FINAIS

MOMENTO COMPETITIVO

Torneio 5X5

FINAIS

ENCERRAMENTO



PROGRAMA EVOLUTION GUARDA-REDES

DIA 1

FOGO

... Para um controlo de bola sempre perfeito.

TREINO GR

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

DIA 2

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

RUGIDO

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

ATIVACÃO PRÉ-COMPETIÇÃO

BOOT-CAMP
LIDERANÇA EM CAMPO
TORNEIO JOGOS REDUZIDOS
AÇÃO PSICOLOGIA

DIA 4

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

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

NUTRI 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.

INFORMAÇÕES

DATAS

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 17H30 9H00 ÀS 12H30 14H00 ÀS 17H30

PREÇOS

Valores por Semana

Preço público geral

Dia completo: 160€ até 16/mar | 170€ após 16/mar

Só manhã ou só tarde: 90€ até 16/mar | 100€ após 16/mar

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 150€ até 16/mar | 160€ após 16/mar

Só manhã ou só tarde: 80€ até 16/mar | 90€ após 16/mar

Dias Avulso

Valor único

40€

EXTRAS

T-shirt extra oficial Foot-Camp:

12€

Relatório de FC Porto Player by Sports Bion:

15€

DESTINATÁRIOS

FOOT-CAMP PRO

JOGADORES FEDERADOS DOS 6 AOS 14 ANOS

FOOT-CAMP EVOLUTION

TODAS AS CRIANÇAS DOS 6 AOS 14 ANOS

LITTLE DRAGONS

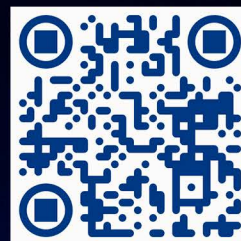
TODAS AS CRIANÇAS COM 4 E 5 ANOS

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



6 A 10
Abril

New Balance
PARK


HOSPITAL
DA LUZ
ARRÁBIDA


JUMP
YARD
SERIOUSLY FUN

Bite my
Lunch
Marmitas
saudáveis
& Co.

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 eu 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

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





PROGRAMA LITTLE DRAGONS

DIA 1

FOGO

... Para um controlo de bola sempre perfeito.

RELAÇÃO COM

Condução de bola com mudanças de direção e de velocidade

CIRCUITO DE MOTRICIDADE

ACCELERAR E TRAVAR

DESAFIOS TÉCNICOS

TOQUES DE BOLA

DIA 2

OLHAR DE DRAGÃO

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

JOGOS TRADICIONAIS

JOGO DA APANHADA

RELAÇÃO COM

Condução de bola pelo espaço livre

DIA 3

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

GARRA

... Para uma capacidade defensiva cada vez maior

CIRCUITO DE MOTRICIDADE

AGILIDADE

RELAÇÃO COM

Pé menos forte

DESAFIOS TÉCNICOS

"CARRINHO" COM DIFERENTES PARTES DO CORPO

LANCHE DA MANHÃ

DESAFIO 1X1

DESAFIO 2X2

Torneio "BALIZA A BALIZA"

DESAFIO 3X2 E 2X1

ALMOÇO

RELAÇÃO COM

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 ACCELERAR

DESAFIOS TÉCNICOS

Receção de Bola com saída para o lado vazio

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

JOGA COM A CONFIANÇA DOS CAMPEÕES

RELAÇÃO COM

Drible com ligação para Passe / Remate / Condução

ESTAFETAS EM MODO DUELO

CORRER PARA TAPAR BALIZAS

TREINO DE COOPERAÇÃO

DEFENDER NUMA EQUIPA

LITTLE DRAGONS CUP

LANCHE DA TARDE

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 PÁSCOA-4 DIAS

6 A 9 DE ABRIL

EDIÇÃO VERÃO-4 DIAS

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 (PÁSCOA E VERÃO)

Valores por Semana

Preço público geral

Dia completo: 130€ até 16/mar | 140€ após 16/mar

Só manhã ou só tarde: 80€ até 16/mar | 90€ após 16/mar

Preço especial Aluno Dragon Force

Dia completo: 120€ até 16/mar | 130€ após 16/mar

Só manhã ou só tarde: 70€ até 16/mar | 80€ após 16/mar

DESTINATÁRIOS

FOOT-CAMP PRO

JOGADORES FEDERADOS DOS 6 AOS 14 ANOS

FOOT-CAMP EVOLUTION

TODAS AS CRIANÇAS DOS 6 AOS 14 ANOS

LITTLE DRAGONS

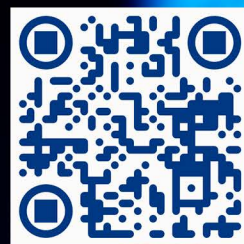
TODAS AS CRIANÇAS COM 4 E 5 ANOS

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:

12€

Relatório de FC Porto Player by Sports Bion:

15€

