

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

6ªFeira

Desenvolver o repertório técnico, acelerar a criatividade e melhorar a qualidade de execução

Treino de Técnica Individual

Momento **HELTON**

- BOLA ATRASADA
- PASSE E RECEÇÃO ORIENTADA

Treino de Técnica Individual

Momento **CASILLAS**

- DEFESA DE BALIZA
- BLOQUEIO DE MÃOS

Treino de Técnica Individual

Momento **JOSÉ SÁ**

- CRUZAMENTOS
- BOLAS AÉREAS

Treino de Técnica Individual

Momento **VITOR BAÍA**

- REPOSIÇÕES CURTAS
- REPOSIÇÕES LONGAS

Treino de Técnica Individual

Momento **DIOGO COSTA**

- POSICIONAMENTO
- VOOS

**MODO
ULTIMATE
PLAYER**

Aumentar grau de liberdade corporal para formar jogadores mais eficazes

Treino de Condição Física

Forte nos duelos como o **DIOGO COSTA**

Treino de Condição Física

Resistente em jogo como o **VITOR BAÍA**

Treino de Condição Física

Veloz a atacar a bola no espaço como o **MARCHESÍN**

Treino de Condição Física

Ágil como o **CLAUDIO RAMOS** a defender a baliza

Treino de Condição Física

Ágil como o **DIOGO COSTA** a voar na baliza

LANCHE DA MANHÃ

**MODO
STREET**

Promover a competição para elevar a vontade de ser melhor

TORNEIO 3x3

TORNEIO 2x2

TORNEIO 3x3

TORNEIO 4x4

TORNEIO 3x3

ALMOÇO

Um jogador à Porto cada vez mais completo

**VÍDEO
PALESTRA**

**ATIVIDADE
PEDAGÓGICA 1**

**VÍDEO
PALESTRA**

**ATIVIDADE
PEDAGÓGICA 2**

**TREINO
COLETIVO**

Entendimento de jogo, tomada de decisão e sentido de cooperação

**MODO
CARREIRA**

**TREINO
COLETIVO**

**TREINO
COLETIVO**

**TREINO
COLETIVO**

**TREINO
COLETIVO**

Taça FC PORTO
Finais

LANCHE DA TARDE

Promover a competição para elevar a vontade de ser melhor

Taça FC PORTO
5x5 / 6x6 / 7x7
Fase de grupos

Taça FC PORTO
5x5 / 6x6 / 7x7
Fase de grupos

Taça FC PORTO
5x5 / 6x6 / 7x7
Fase de grupos

Taça FC PORTO
5x5 / 6x6 / 7x7
Playoff

ENCERRAMENTO