

# FOOT

## CAMP

### LITTLE DRAGONS



82 Força  
91 Resistência



Talento Encontrado

83 Agilidade  
90 Finta

88 Condução  
93 Passe

85 Desmarcação  
92 Cabeceamento

ADN  
FC PORTO

88 Drible  
92 Velocidade

95 Remate  
86 Desarme



Nestas férias joga ao vivo e a cores no  
**FOOT-CAMP FC Porto Dragon Force!**



# COMO VAIS EVOLUIR!

## TREINO DE RELAÇÃO COM BOLA

Momentos de grande contacto com a bola, sob uma **grande variabilidade de estímulos**.

## TORNEIOS DIÁRIOS

No Foot-Camp todos os dias vais disputar um torneio diferente. O objetivo é **garantir que tocas muitas vezes na bola e jogas o jogo durante muito tempo**.

## ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Momentos dinamizados pelos Departamentos de Nutrição e Psicologia, utilizando o **"jogo didático" como meio preferencial da aprendizagem**.

## MOMENTOS DE MOTRICIDADE

Momento dedicado a explorar a tua agilidade corporal em contextos de grande imprevisibilidade e desafio constante para **estimular as habilidades motoras** que estão na base de uma performance de excelência.

## TREINO DE COOPERAÇÃO

Sessão de treino em equipa orientada para o desenvolvimento do teu **entendimento de jogo**.

## VÍDEO-PALESTRAS

Pastras teóricas lideradas por treinadores FC Porto, com recurso a vídeo e imagem para **apoiar o desenvolvimento do teu entendimento de jogo**.



ESTE É O TEU PROGRAMA!

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

Fazer da bola um prolongamento do teu corpo

Treino de Relação com Bola

Conzuz a bola como o  
**IVÁN JAIME**

Treino de Relação com Bola

Faz desarmes como o  
**PEPE**

Treino de Relação com Bola

Finaliza como o  
**TONI MARTINEZ**  
Passa como o  
**VARELA**

Treino de Relação com Bola

Faz desarmes como o  
**PEPÉ**

Aumentar graus de liberdade corporal para formar jogadores mais eficazes

Treino de Motricidade  
Estafetas Psicomotoras

Veloz como o  
**GALENO**

Treino de Motricidade  
Circuito de Motri-Skills

Ágil como o  
**FRANCISCO  
CONCEIÇÃO**

Treino de Motricidade  
Desafio Olímpico

Resistente como o  
**EUSTAQUIO**

Treino de Motricidade  
Torneio da "Apanhada"

Ágil como o  
**DIOGO COSTA**

**LANCHE DA MANHÃ**

Promover a competição para elevar a vontade de ser melhor

**TORNEIO**  
"Baliza-Baliza"

**DESAFIO 1x1**

**CAMPEONATO**  
"Bota Fora"

**DESAFIO 1x1**

**ALMOÇO**

Um jogador à Porto cada vez mais completo

**ATIVIDADE**  
PEDAGÓGICA 1

**VÍDEO**  
**PALESTRA**

**ATIVIDADE**  
PEDAGÓGICA 2

**VÍDEO**  
**PALESTRA**

O sucesso só é possível através de um sentido de cooperação forte

**TREINO DE**  
**COOPERAÇÃO**

**TREINO DE**  
**COOPERAÇÃO**

**TREINO DE**  
**COOPERAÇÃO**

**TREINO DE**  
**COOPERAÇÃO**

**LANCHE DA TARDE**

Promover a competição para elevar a vontade de ser melhor

**TREINO**  
3x3

**TREINO**  
3x3

**TREINO**  
4x4

**TREINO**  
5x5

## INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

### DATAS

#### EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 1 A 4 DE JULHO

SEMANA 2 - 8 A 11 DE JULHO

SEMANA 3 - 15 A 18 DE JULHO

SEMANA 4 - 22 A 25 DE JULHO

### LOCAL

**CONSTITUIÇÃO PARK**

### HORÁRIO

#### DIA COMPLETO

9H00 ÀS 17H30

#### MANHÃ

9H00 ÀS 12H30

#### TARDE

14H00 ÀS 17H30

### INCLUI

- Acompanhamento especializado
- Snacks e Fruta para lanche da manhã e lanche da tarde
- T-shirt Foot-Camp
- Certificado FC Porto Player
- Seguro desportivo

### OBSERVAÇÕES

Almoço não incluído:

- Os participantes poderão trazer a refeição ou optar por fazê-la fora das instalações.

### DESTINATÁRIOS

#### FOOT-CAMP LITTLE DRAGONS

TODAS AS CRIANÇAS, DOS 3 AOS 6 ANOS

### INSCRIÇÕES

DIRETAMENTE NA SECRETARIA DAS ESCOLAS  
DRAGON FORCE OU ONLINE ATRAVÉS DO E-MAIL  
[dragonforce@fcporto.pt](mailto:dragonforce@fcporto.pt)

### CONTACTOS

#### EMAIL

[dragonforce@fcporto.pt](mailto:dragonforce@fcporto.pt)

#### TELEMÓVEL

962 029 030

### PREÇOS E DESCONTOS

Valores por semana

#### FOOT CAMP LITTLE DRAGONS

Preço público geral

Dia Completo - **120€**

Só manhã ou só tarde - **70€**

Preço Especial Aluno Dragon Force

Dia Completo - **110€**

Só manhã ou só tarde - **60€**

#### DESCONTOS E CAMPANHAS

Descontos não acumuláveis.

Prevalece sempre o desconto de maior valor.

**10%** de desconto para sócios FC Porto

**10%** de desconto para irmãos

#### CAMPANHA INSCRIÇÕES ANTECIPADAS

Até 27 de maio

**20%** de desconto para inscrições antecipadas na opção dia completo de participantes no Foot-Camp Verão 2023, Natal 2023 e Páscoa 2024.

**10%** de desconto para inscrições antecipadas.