



SUPER CAMP

PROGRAMA INTENSIVO DE
OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE



TALENTO
ENCONTRADO

ELEVA o teu
nível de jogo

JOGADORES

7 ^{aos} 15

Federados e
Não Federados

Técnica Individual
Condição Física
Competências Psicológicas
Momentos Competitivos



SUPER CAMP

Programa Intensivo de OTIMIZAÇÃO DA PERFORMANCE



As dificuldades de cada um serão treinadas com detalhe e as **Capacidades Diferenciadoras** (aquilo que torna cada jogador único) estarão sempre em destaque.

3H

3 horas de treino diárias, lideradas por treinadores FC Porto e pensadas ao detalhe para garantir que no final, o nível de jogo de cada jogador é melhor e mais abrangente.

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

6ªFeira

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

Treino de Técnica Individual

Momento **FETÊ**

- DRIBLE
- MUDANÇAS DE DIREÇÃO

Treino de Técnica Individual

Momento
TONI MARTINEZ

- FINALIZAÇÃO
- DESMARCAÇÃO

Treino de Técnica Individual

Momento **FETE**

- DESARME
- BOLAS AÉREAS

Treino de Técnica Individual

Momento **YARELA**

- PASSE
- RECEÇÃO

Treino de Técnica Individual

Momento **NAN JAIME**

- CONDUÇÃO
- PASSE PARA GOLO

Aumentar graus de liberdade corporal para formar jogadores mais eficazes

Treino de Condição Física

Veloz como o
GALENO

Treino de Condição Física

Forte como o
EVANILSON

Treino de Condição Física

Ágil como o
**FRANCISCO
CONCEIÇÃO**

Treino de Condição Física

Resistente como o
EUSTASINO

Treino de Condição Física

Ágil como o
JOÃO MARJO

LANCHE

Um jogador à Porto cada vez mais completo

Desenvolvimento de Competências Psicológicas

COMPROMISSO

Desenvolvimento de Competências Psicológicas

COMUNICAÇÃO

Desenvolvimento de Competências Psicológicas

CONCENTRAÇÃO

Desenvolvimento de Competências Psicológicas

CONTROLO EMOCIONAL

Desenvolvimento de Competências Psicológicas

CONFIANÇA

Promover a competição para elevar a vontade de ser melhor

**PRIMEIRA
LIGA**

**TAÇA DE
PORTUGAL**

SUPERTAÇA

LIGA EUROPA

LIGA DOS CAMPEÕES

Os grupos de treino são em número reduzido e definidos tendo em conta a idade e o nível de cada jogador

ESTILO DE
PROGRAMA



DATAS, LOCAIS E HORÁRIOS

1 A 5 JULHO

9H30 - 12H30

Dragon Force Gondomar
Dragon Force Viseu

14H30 - 17H30

Dragon Force Rio Meão

8 A 12 JULHO

9H30 - 12H30

Dragon Force Valadares
Dragon Force Lisboa

14H30 - 17H30

Dragon Force Cesar
Dragon Force Grijó
Dragon Force Braga
Dragon Force Penafiel
Dragon Force Viana do Castelo

*Para facilitar a dinâmica familiar, os participantes podem chegar 45 minutos antes do início das atividades

INCLUI

Acompanhamento especializado
T-shirt FC Porto Player
Certificado de Participação
Seguro Desportivo

PREÇOS E DESCONTOS

Valores por semana

60€

10% de desconto para inscrições antecipadas (até 3 de Junho)

DESTINATÁRIOS

Todas as crianças, dos 7 aos 15 anos

INSCRIÇÕES

Diretamente nas secretarias das Escolas
Dragon Force ou online através do e-mail
dragonforce@fcporto.pt

CONTACTOS

e-mail

dragonforce@fcporto.pt

telemóvel

962 029 030

