

FOOT

CAMP

EVOLUTION



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 TÉCNICA INDIVIDUAL

Sessão de treino orientada para *aspectos específicos do teu jogo*, privilegiando a sua repetição em contextos de tomada de decisão.

TREINO COLETIVO

Sessão de treino dedicada a *desenvolver uma ideia comum*. O objetivo é garantir que todos os jogadores da tua equipa interpretam os vários momentos do jogo de uma forma coletiva.

Organização Ofensiva
Transição Ataque - Defesa
Organização Defensiva
Transição Defesa - Ataque

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Momentos dinamizados pelos Departamentos de Nutrição e Psicologia *para fazer de ti um Jogador à Porto cada vez mais completo*.



MOMENTOS DE COMPETIÇÃO

Competição de máxima exigência em diferentes formatos, concebidos para *medir a tua taxa de eficácia* na concretização dos conteúdos explorados nos treinos.

TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA

Exercícios de alta intensidade, focados em desafiar a tua velocidade, força, agilidade e resistência, para fazer evoluir os teus graus de liberdade corporal.

VÍDEO-PALESTRAS

Palestras 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!

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

6ªFeira

**MODO
ULTIMATE
PLAYER**

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

Treino de Técnica Individual
Momento PEPÊ
- DRIBLE
- MUDANÇAS DE DIREÇÃO

Treino de Técnica Individual
Momento TONI MARTINEZ
- FINALIZAÇÃO
- DESMARCAÇÃO

Treino de Técnica Individual
Momento PEPE
- DESARME
- BOLAS AÉREAS

Treino de Técnica Individual
Momento VARELA
- PASSE
- RECEÇÃO

Treino de Técnica Individual
Momento IVÁN JAIME
- CONDUÇÃO
- PASSE PARA GOLO

Aumentar grau 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 EUSTÁQUIO

Treino de Condição Física
Ágil como o JOÃO MÁRIO

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

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

DATAS

EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 1 A 5 DE JULHO

SEMANA 2 - 8 A 12 DE JULHO

SEMANA 3 - 15 A 19 DE JULHO

SEMANA 4 - 22 A 26 DE JULHO

LOCAL

CONSTITUIÇÃO PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO

9H00 ÀS 17H45

MANHÃ

9H00 ÀS 12H30

TARDE

14H15 ÀS 17H45

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

TODAS AS CRIANÇAS, DOS 7 AOS 15 ANOS

INSCRIÇÕES

DIRETAMENTE NA SECRETARIA DAS ESCOLAS
DRAGON FORCE OU ONLINE ATRAVÉS DO E-MAIL
dragonforce@fcporto.pt

CONTACTOS

EMAIL

dragonforce@fcporto.pt

TELEMÓVEL

962 029 030

PREÇOS E DESCONTOS

Valores por semana

Preço público geral

Dia Completo - **150€**

Só manhã ou só tarde - **80€**

Preço Especial Aluno Dragon Force

Dia Completo - **140€**

Só manhã ou só tarde - **70€**

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.

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

CONTACTOS

EMAIL

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.

FOOT

CAMP

PRO



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 TÉCNICA INDIVIDUAL

Sessão de treino orientada para *aspectos específicos do teu jogo*, privilegiando a sua repetição em contextos de tomada de decisão.

TREINO COLETIVO

Sessão de treino dedicada a *desenvolver uma ideia comum*. O objetivo é garantir que todos os jogadores da tua equipa interpretam os vários momentos do jogo de uma forma coletiva.

Organização Ofensiva
Transição Ataque - Defesa
Organização Defensiva
Transição Defesa - Ataque

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Momentos dinamizados pelos Departamentos de Nutrição e Psicologia *para fazer de ti um Jogador à Porto cada vez mais completo*.



MOMENTOS DE COMPETIÇÃO

Competição de máxima exigência em diferentes formatos, concebidos para *medir a tua taxa de eficácia* na concretização dos conteúdos explorados nos treinos.

TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA

Exercícios de alta intensidade, focados em desafiar a tua velocidade, força, agilidade e resistência, para fazer evoluir os teus graus de liberdade corporal.

VÍDEO-PALESTRAS

Palestras 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!

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

6ªFeira

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

Treino de Técnica Individual

Momento **PEPÊ**

- DRIBLE
- MUDANÇAS DE DIREÇÃO

Treino de Técnica Individual

Momento

TONI MARTINEZ

- FINALIZAÇÃO
- DESMARCAÇÃO

Treino de Técnica Individual

Momento **PEPE**

- DESARME
- BOLAS AÉREAS

Treino de Técnica Individual

Momento **VARELA**

- PASSE
- RECEÇÃO

Treino de Técnica Individual

Momento **IVÁN JAIME**

- CONDUÇÃO
- PASSE PARA GOLO

**MODO
ULTIMATE
PLAYER**

Aumentar grau 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
EUSTAQUIO

Treino de Condição Física

Ágil como o
JOÃO MÁRIO

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, tomade 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

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

DATAS

EDIÇÃO VERÃO

SEMANA 1 - 1 A 5 DE JULHO

SEMANA 2 - 8 A 12 DE JULHO

SEMANA 3 - 15 A 19 DE JULHO

SEMANA 4 - 22 A 26 DE JULHO

LOCAL

CONSTITUIÇÃO PARK

HORÁRIO

DIA COMPLETO

9H00 ÀS 17H45

MANHÃ

9H00 ÀS 12H30

TARDE

14H15 ÀS 17H45

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

JOGADORES FEDERADOS, DOS 7 AOS 15 ANOS

INSCRIÇÕES

DIRETAMENTE NA SECRETARIA DAS ESCOLAS
DRAGON FORCE OU ONLINE ATRAVÉS DO E-MAIL
dragonforce@fcporto.pt

CONTACTOS

EMAIL

dragonforce@fcporto.pt

TELEMÓVEL

962 029 030

PREÇOS E DESCONTOS

Valores por semana

Preço público geral

Dia Completo - **150€**

Só manhã ou só tarde - **80€**

Preço Especial Aluno Dragon Force

Dia Completo - **140€**

Só manhã ou só tarde - **70€**

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.

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 graus 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**

**MODO
CARREIRA**

Entendimento de jogo, tomada de decisão e sentido de cooperação

**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