

Campus de tecnificación

SÉ EL MEJOR ENTRENA COMO LOS MEJORES

www.fcporto.pt · dragonforcevalencia@fcporto.es
Telef: 962 22 42 43



INSTALACIONES DE SOCCER INTER-ACTION EN ENGUERA VALENCIA - SEMANA SANTA 2-6 Abril

Solo mañanas 150€ | Mañanas y tardes 295€ | Pensión completa con alojamiento 695€ | Precios especiales para jugadores Dragon Force , ex-participantes, y hermanos

Programa diario	
9h00	DCAPI (desarrollo de capacidades individuales)
10h00	Desafío FC Porto
10h30	Almuerzo
11h00	Rueda de prensa
11h30	20' sin balón
12h00	Liga FC Porto
13h30	Ducha
14h00	Comida
15h00	Clase de inglés
16h00	Entrenamiento en equipo
16h30	Entrenamiento en competición
17h00	Copa FC Porto
17h30	Final
18h00	Tiempo libre
20h30	Cena
22h00	Dormir

ENTRENA COMO LOS JUGADORES DEL FC PORTO

ENTRENAMIENTO EN EQUIPO

Sesiones de entrenamiento en equipo en las cuales el principal objetivo es mejorar tu desarrollo a través de una idea común de juego (Modelo FC Porto). Con estos entrenamientos tendrás la oportunidad de conectarte con el equipo y expresar tus cualidades individuales

ENTRENAMIENTO EN COMPETICIÓN

Momentos dedicados a torneos basados en juegos reducidos con diferentes matices. En estos entrenamientos tendrás que adaptarte rápidamente a diferentes situaciones en contexto de superación y esa necesidad llevará a tu evolución

DESAFIO JUGADOR FC PORTO

Pruebas de habilidad técnica, individuales y colectivas, teniendo como referencia jugadores del equipo AA del FC Porto

ENTRENAMIENTO DCAPI

Sesión de entrenamiento orientada para el Desarrollo de Capacidades Individuales. En estos entrenamientos tendrás la oportunidad de practicar aspectos de tu juego que normalmente no se entrenan con tanto detalle en los entrenamientos de equipo

ENTRENAMIENTO 20' SIN BALÓN

Momentos de gran intensidad con estímulo sobre aspectos de tu juego que te llevarán a la superación, persistencia y cooperación. Velocidad y agilidad son ejemplos de contenidos de estos entrenamientos.

COPA FC PORTO

Un torneo que empieza en el primer día y termina en el último. Liga, Copa, Champions, Europa League o Mundial de Clubes son algunos de los torneos que simularemos a lo largo de la semana

