



FC PORTO international elite training
SUMMER CAMP...

soccerinteraction.com dragonforcevalencia@fcporto.es +34962 22 42 43



Programa diario	
9h00	20' sin balón
9h30	DCAPI (desarrollo de capacidades individuales)
10h15	Desafío FC Porto
10h30	Almuerzo
11h00	Taller (nutrición, psicología, análisis de juego)
11h30	Entrenamiento colectivo
12h00	Liga FC Porto
13h30	Ducha
14h00	Comida
15h30	Clase de inglés
16h30	Piscina
17h30	Entrenamiento espacios reducidos
18h00	Copa FC Porto
18h30	Final
19h00	Tiempo libre
20h30	Cena
22h00	Dormir

ENTRENA COMO LOS JUGADORES DEL FC PORTO

ENTRENAMIENTO COLECTIVO

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 calidades individuales

ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS REDUCIDOS

Momentos dedicados a partidos modificados, con diferentes matices y problemas que los jugadores tendrán la necesidad de solucionar y adaptarse en un contexto de competición y superación en espacio reducido. Esa necesidad llevará a tu evolución.

DESAFÍO JUGADOR FC PORTO

Pruebas de habilidad técnica, individual y colectiva, teniendo como referencia jugadores del equipo AA del FC Porto

DCAPI

Sesión de entrenamiento orientada para el Desarrollo de Capacidades Individuales. En estos entrenamientos tendrás la oportunidad de practicar aspectos individuales de tu juego que normalmente se entrenan con tanto detalle en los entrenamientos en equipo.

ENTRENAMIENTOS 20' SIN BALÓN

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

COMPETICIÓN FC PORTO

Momentos dedicados a la competición donde los jugadores aplican los contenidos aprendidos. Un torneo que empieza en el primer día del campus y termina en el último, con un tabla de puntuaciones actualizada al diario para estimular la competición y la ambición individual de cada jugador.

