



ESCOLA DE FUTEBOL
"OS BELENENSES"
ALGÉS



Planeamento Semana 1

Semana 1	Segunda-Feira 06/07/2026	Terça-Feira 07/07/2026	Quarta-Feira 08/07/2026	Quinta-Feira 09/07/2026	Sexta-Feira 10/07/2026
08:30	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Piscinas Jamor	Receção dos Atletas Estádio Restelo
09:00	Apresentação Footcamp aos atletas	Praia Costa da Caparica Aula de Surf Green Wave	Treino 4º Microciclo (Princípios defensivos)	Praia Caxias	Treino 5º Microciclo (Preparação pré-jogo / Análise)
10:30	Treino 1º Microciclo (Fundamentos)		Dinâmicas de Grupo		
12:30	Almoço Escola Zarco	Almoço Escola Zarco	Almoço Escola Zarco	Almoço Picnic Jamor	Almoço Picnic Jardins Belém
14:30	Atividades Livres	Atividades Livres	Footlab Carnaxide		
15:30	Treino 2º Microciclo (Princípios Tácticos)	Treino 3º Microciclo (Princípios ofensivos)		Torneio Centro de Estágio Jamor (Futsal)	Torneio Final Entrega de Prémios Estádio Restelo
17:30	Dinâmicas de Grupo	Dinâmicas de Grupo			
18:30	Entrega Atletas Escola Zarco	Entrega Atletas Escola Zarco	Entrega Atletas Footlab	Entrega Atletas Centro Estágios Jamor	Entrega Atletas Estádio Restelo



Planeamento Semana 2

Semana 2	Segunda-Feira 13/07/2026	Terça-Feira 14/07/2026	Quarta-Feira 15/07/2026	Quinta-Feira 16/07/2026	Sexta-Feira 17/07/2026
08:30	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Estádio Restelo	Receção dos Atletas Escola Zarco & Partida Santa Cruz	Estágio Santa Cruz	Estágio Santa Cruz
09:00	Apresentação Footcamp aos atletas	Treino 2º Microciclo (Princípios táticos)	Estágio Santa Cruz		
10:30	Treino 1º Microciclo (Fundamentos)				
12:30	Almoço Escola Zarco	Almoço Picnic Jardins Belém			
14:30	Atividades Livres	Visita ao Estádio e Museu			
15:30	Torneio 3x3	Torneio "CHAMPIONS"			
17:30	Dinâmicas de Grupo	Dinâmicas de Grupo			
18:30	Entrega Atletas Escola Zarco	Entrega Atletas Estádio Restelo			Entrega Atletas Escola Zarco



Planeamento Semana 3

Semana 3	Segunda-Feira 20/07/2026	Terça-Feira 21/07/2026	Quarta-Feira 22/07/2026	Quinta-Feira 23/07/2026	Sexta-Feira 24/07/2026
08:30	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Piscinas Jamor	Receção dos Atletas Estádio Restelo
09:00	Apresentação Footcamp aos atletas	Praia Costa da Caparica Aula de Surf Green Wave	Treino 4º Microciclo (Princípios defensivos)	Praia Caxias	Treino 5º Microciclo (Preparação pré-jogo / Análise)
10:30	Treino 1º Microciclo (Fundamentos)		Dinâmicas de Grupo		
12:30	Almoço Escola Zarco	Almoço Escola Zarco	Almoço Escola Zarco	Almoço Picnic Jamor	Almoço Picnic Jardins Belém
14:30	Atividades Livres	Atividades Livres	Footlab Carnaxide		
15:30	Treino 2º Microciclo (Princípios Tácticos)	Treino 3º Microciclo (Princípios ofensivos)		Torneio Centro de Estágio Jamor (Futsal)	Torneio Final Entrega de Prémios Estádio Restelo
17:30	Dinâmicas de Grupo	Dinâmicas de Grupo			
18:30	Entrega Atletas Escola Zarco	Entrega Atletas Escola Zarco	Entrega Atletas Footlab	Entrega Atletas Centro Estágios Jamor	Entrega Atletas Estádio Restelo



Planeamento Semana 4

Semana 4	Segunda-Feira 27/07/2026	Terça-Feira 28/07/2026	Quarta-Feira 29/07/2026	Quinta-Feira 30/07/2026	Sexta-Feira 31/07/2026	
08:30	Receção dos Atletas Escola Zarco	Receção dos Atletas Estádio Restelo	Receção dos Atletas Piscinas Jamor	Receção dos Atletas Piscinas Jamor	Estágio Centro de Estágios Jamor	
09:00	Apresentação Footcamp aos atletas	Treino 3º Microciclo (Princípios ofensivos)	Praia Caxias	Estágio Centro de Estágios Jamor		
10:30	Treino 1º Microciclo (Fundamentos)					
12:30	Almoço Escola Zarco	Almoço Picnic Jardins Belém	Almoço Picnic Jamor			
14:30	Atividades Livres	Visita ao Estádio e Museu				
15:30	Treino 2º Microciclo (Princípios táticos)	Torneio "CHAMPIONS"	Torneio Centro de Estágio Jamor (Futsal)			
17:30	Dinâmicas de Grupo	Dinâmicas de Grupo				
18:30	Entrega Atletas Escola Zarco	Entrega Atletas Estádio Restelo	Entrega Atletas Centro Estágios Jamor			Entrega Atletas Centro Estágios Jamor



FOOTCAMP Verão 2026

INSCRIÇÃO

Preenchimento do Formulário:

<https://efbelenensesalges.pt/footcamp-inscricoes/>

PRAZOS DE INSCRIÇÃO

De 8 de Maio a 3 de Julho

PAGAMENTO

Numerário – na secretaria da EFB ou através de transferência bancária para:

IBAN: PT50 0010 0000 5695 9690 0011 5 (envio do comprovativo para footcamp.efb.alges@gmail.com)

RESERVAS de inscrição: 20€ - Até 3 de Julho

VALORES SEMANA COMPLETA

1ª Semana 185€ (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

2ª semana 200€ (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

3ª semana 185€ (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

4ª semana 200€ (inclui almoço, lanches e um Kit equipamento Footcamp)

VALORES DIÁRIAS

Dia TODO – 45€ (inclui atividades, Almoço e lanches) / [Estágio Santa Cruz- 150€](#) / [Estágio Jamor - 100€](#)

DESCONTOS

Atleta Clube – Se o aluno for do clube, beneficia de um desconto de 5€ no valor da semana

Participação nas 4 Semanas – 5% de desconto na totalidade do valor