



**5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 SE ŠPANĚLSKÝMI A
ZAHRANIČNÍMI PRO TRÉNÉRY PRO 6-17 LETÉ NĚ UPLNĚ
ZAČÁTEČNÍKY**

PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ 2 SVAČIN OVOCEM

Trénink dle PFA METODIKY

HŘIŠTĚ PŘÍRODNÍ TRÁVA ČI UMT (umělá tráva dle počasí a podmínek)

1 DEN/ PONDĚLÍ

CELÁ skupina dopoledne

9 h sraz

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, kdy každý den se budeme věnovat jinému tématu:

1.ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA- ZPRACOVÁNÍ RONDO- POZIČNÍ HRY

2.OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE -RONDO- POZIČNÍ HRA

3.STŘELBA - RONDO- POZIČNÍ HRA

(obě nohy, 2 doteky)

9.30 – 10.30 h SEZNAMOVACÍ TRÉNINK

- svačina ovoce

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, RONDO

- svačina ovoce

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

2 DEN / ÚTERÝ

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

**9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA-
ZPRACOVÁNÍ RONDO- POZIČNÍ HRY**

- svačina ovoce

**11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ NA PŘIHRÁVKU
A ZPRACOVÁNÍ**

- svačina ovoce

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

3 DEN / STŘEDA

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE

- svačina ovoce

**11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ
TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA RONDO - POZIČNÍ HRY**

- svačina ovoce

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

4 DEN / ČTVRTEK

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL STŘELBA

- svačina ovoce

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA SE STŘELBOU A ZAKONČENÍM + RONDO SE ZAKONČENÍM - POZIČNÍ HRY

- svačina ovoce

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

5 DEN / Pátek

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, SOUTĚŽE

- svačina ovoce

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ VŠECHNY PŘEDCHOZÍ DNY - TRÉNINKY

- svačina ovoce

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

KAŽDÝ HRÁČ AŽ MÁ SVŮJ MÍČ A LÁHEV S VODOU

svačiny ovocem lze objednat

PFA si vyhrazuje možnost změny programu

