5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 SE ŠPANĚLSKÝMI PRO TRENÉRY PRO 6-17 LETÉ NÉ UPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

PŘÍMĚSTSKÝ S PITNÝM REŽIMEM A MOŽNOSTÍ 2 SVAČIN OVOCEM

Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky,

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

1 DEN/ Pondělí

CELÁ skupina dopoledne max 80 hráčů

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, pitný režim,

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, RONDO

- svačina ovoce, pitný režim,

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, pitný režim,

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

- svačina ovoce, pitný režim,

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, pitný režim,

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

- svačina ovoce, pitný režim,

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, pitný režim,**

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

- **svačina ovoce, pitný režim,**

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, pitný režim,**

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

- **svačina ovoce, pitný režim,**

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

14 h rozloučení se s celým KEMPEM

PFA si vyhrazuje možnost změny programu