



**ŘÍJEN – ŠKOLNÍ PRÁZDNINY 5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ  
KEMP 2024 SE ŠPANĚLSKÝMI PRO TRENÉRY PRO 6-17 LETÉ NĚ  
UPLNĚ 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/ SOBOTA**

CELÁ skupina dopoledne max 50 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 / NEDELE**

### **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 / PONDĚLÍ**

### **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 / ÚTERÝ**

### **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 / STŘEDA**

**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**

**KAŽDÝ HRÁČ AŽ MÁ SVŮJ MÍČ A LAHEV NA VODU  
SVAČINY OVOCEM LZE OBJEDNAT PŘI REGISTRACI**

**14 h rozloučení se s celým KEMPEM**



**PFA si vyhrazuje možnost změny programu**