



5 DNÍ ODPOLEDNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 SE ŠPANĚLSKÝMI A ZAHRANIČNÍMI PRO TRENÉRY PRO 6-17 LETÉ

NÉ PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ 2 SVAČIN OVOCEM

Trénink dle PFA METODIKY

1 DEN/ Pondělí

CELÁ skupina odpoledne

15-15.20 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)

15.30 – 16.30 h SEZNAMOVACÍ TRÉNINK

- svačina ovoce

16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, RONDO

- svačina ovoce

18– 19 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

2 DEN / Úterý

15 -15.20 h sraz pro příměstské

vysvětlení odpoledního programu

15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA-ZPRACOVÁNÍ RONDO- POZIČNÍ HRY

- svačina ovoce

16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ NA PŘIHRÁVKU A ZPRACOVÁNÍ

- svačina ovoce

18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

3 DEN / STŘEDA

15-15.20 h sraz pro příměstské

vysvětlení odpoledního programu

15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE

- svačina ovoce

16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA RONDO - POZIČNÍ HRY

- svačina ovoce

18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

4 DEN / ČTVRTEK

15 -15.20 h sraz pro příměstské

vysvětlení odpoledního programu

15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL STŘELBA

- svačina ovoce

16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA SE STŘELBOU A ZAKONČENÍM + RONDO SE ZAKONČENÍM - POZIČNÍ HRY

- svačina ovoce

18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

5 DEN / Pátek

15 -15.20 h sraz pro příměstské

vysvětlení odpoledního programu

15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, SOUTĚŽE

- svačina ovoce

16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ VŠECHNY PŘEDCHOZÍ DNY - TRÉNINKY

- svačina ovoce

18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma

19.15 h rozloučení se s celým KEMPEM

KAŽDÝ HRÁČ AŤ MÁ SVŮJ MÍČ A LÁHEV S VODOU

SLAČINY OVOCEM LZE OBJEDNAT

PFA si vyhrazuje možnost změny programu