



**JARNÉ PRÁZDNINY 2025 5 DNÍ TIKI TAKA ŠPANIELSKY
FUTBALOVÝ KEMP SO ŠPANIELSKYMI A ZAHRANIČNÝMI
TRÉNERMI PRE DETI OD 7 DO 16 ROKOV**

NIE PRE ÚPLNÝCH ZAČIATOČNÍKOV

PRÍMESTSKÝ S 2 OVOCNÝMI OBČERSTVENIAMI

Tréning podľa METODIKY PFA

IHRISKO PRÍRODNÁ TRÁVA ALEBO UMT (umelá tráva)

1 DEŇ/ PONDELOK CELÁ skupina ráno

Stretnutie o 9.00 hod. vysvetlenie PROGRAMU CELÉHO KEMPU, kde sa každý deň budeme venovať inej téme:

1. PRÁCA S LOPTOU A PRIHRÁVKY- SPRACOVANIE, RONDA- POZIČNÉ HRY

2. PRIHRÁVKA A DRŽANIE LOPTY - SPRACOVANIE LOPTY- RONDO- POZIČNÁ HRA

3. STREĽBA - RONDO- POZIČNÁ HRA

(oboma nohami, 2 dotyky)

9.30 - 10.30 h. TRÉNING

- občerstvenie ovocie

11.00 - 12.00 h KOMBINAČNÉ CVIČENIE, RONDO

- občerstvenie ovocie

12.30 - 13.30 h HRA nadväzujúca na predchádzajúcu tému

rozlúčka

2 DEŇ / UTOROK

9.15 hod. strenutie vysvetlenie dopoludňajšieho programu

**9.30 - 10.30 hod. rozcvičovací tréning, cvičebný bojový tréning a hry - RONDO- -
pozičné hry**

- občerstvenie ovocie

**11.00 - 12.00 h KOMBINAČNÉ CVIČENIE, HRACÍ TRÉNING PRE HRU A
PROCVIČOVANIE**

- občerstvenie ovocie

12.30 - 13.30 h HRY nadväzujúce na predchádzajúcu tému

rozlúčka

3 DEŇ / STREDA

9.15 hod. strenutie vysvetlenie dopoludňajšieho programu

9.30 - 10.30 h. TRÉNING OBCHÁDZANIE HRÁČOV, OBRANNÁ HRA

- občerstvenie ovocie

**11.00 - 12.00 h KOMBINAČNÉ CVIČENIE, PREVÁDZKA PRVEJ TRÉNOVACEJ
HRY + POZÍCIOVÉ HRY RONDO - POZÍCIOVÉ HRY**

- občerstvenie ovocie

12.30 - 13.30 h HRY nadväzujúce na predchádzajúcu tému

rozlúčka

4 DEŇ / ŠTVRTOK

9.15 hod. strenutie vysvetlenie dopoludňajšieho programu

9.30 - 10.30 h ROZCVIČOVACÍ TRÉNING, STRIELBA DRILL

- občerstvenie ovocie

11.00 - 12.00 h KOMBINAČNÉ CVIČENIE, PREVÁDZKA PRVEJ TRÉNOVACEJ HRY + POZÍČNA HRA, STREĽBA A ZAKONČOVANIE GÓLOV + RONDA S KONCOM - POZÍČNA HRA

- občerstvenie ovocie

12.30 - 13.30 HRA nadväzujúca na predchádzajúcu tému

rozlúčka

5 DEŇ / piatok

9.15 hod. stretnutie vysvetlenie dopoludňajšieho programu

9.30 - 10.30 h WARMUP TRÉNING, SÚŤAŽ

- občerstvenie ovocie

11.00 - 12.00 h KOMBINAČNÉ CVIČENIE, HRY TRÉNING ZHRNUTIE VŠETKÝCH PREDCHÁDZAJÚCICH DNÍ

- občerstvenie ovocie

12.30 - 13.30 h HRA nadväzujúca na predchádzajúcu tému

rozlúčka

KAŽDÝ HRÁČ MUSÍ MAŤ VLASTNÚ LOPTU A FEAŠU S VODOU

JE MOŽNÉ OBJEDNAŤ OVOCNÉ OBČERSTVENIE

PFA si vyhradzuje právo na zmenu programu

