



2025 5 DNÍ FUTSAL TIKI TAKA ŠPANĚLSKÝ KEMP LÉTO

**I SE ŠPANĚLSKÝMI A ZAHRANIČNÍMI PRO TRENÉRY PRO 9-13
LETÉ FOTBALISTY /KY I FUTSALISTY**

PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ 2 SVAČIN OVOCEM

Trénink dle PFA FUTSAL METODIKY

HŘIŠTĚ MUKLTIFUKNČÍ VENKOVNÍ ČI HALA

1 DEN/ PONDĚLÍ

CELÁ skupina dopoledne

9 h sraz

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO FUSTAL 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, ROZHODOVÁNÍ

(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 FUTSAL MÍČ / možno objednat na našem webu se 40%
slevou) A LÁHEV S VODOU**

SVAČINY OVOCEM LZE OBJEDNAT

PFA si vyhrazuje možnost změny programu