



## **5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2023 PRO 6-17 LETÉ**

**Roudnice n.L. PŘÍMĚSTSKÝ I S UBYTOVÁNÍM S PLNOU PENZÍ ČI  
S OBĚDEM, SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM**

**1 – 3 TRAVNATÉ PLOCHY + beach soccer hřiště**

**Sportovní areál <https://www.hotelsportlipa.cz/cs/>**

### **1 DEN/ Pondělí**

**CELÁ skupina dopoledne max 100 hráčů stáří 7-17 let**

**8:30 – 8:45 h sraz v Roudnici n. L.**

**setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU**

**Ubytování pro ubytované**

**10 – 12:30 h - testování fotbalové PROGRAM PFA 4 x TECHNICKÉ DISCIPLÍNY**

**- svačina, ovoce, pitný režim,**

#### **13 h - OBĚD**

**Odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, šipky**

**CELÁ skupina odpočinek**

**14:30 h setkání a vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia**

**15:00 – 17:00 h – Herní trénink, abychom hráče i hráčky více poznali**

**ovoce, pitný režim,**

**rozloučení s příměstskými**

**cca 17:30 h odjezd BUS z Roudnice stadion směr Praha, výstup naproti budově Hlavní  
vlakové nádraží ( naproti Fantova kavárna [LINK](#) směr Brno) plánovaný příjezd do  
Prahy 18 – 18:30 h**

## 18 h - UBYTOVANÍ VEČEŘE

Volný čas, odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, šipky, promítání zápasů španělské ligy a týmů

20 h druhá večeře

21 -21:30 h – večerka

## 2 DEN / Úterý – 4 DEN / Čtvrtek

8 h odjezd BUS z místa u budovy Hlavního vlakového nádraží u Fantova kavárna [LINK](#)  
Fontana / Magistrála - Praha směr ul.Argentinská , plánovaný příjezd do Roudnice n.  
L. 9 h

Ubytování

7:30 h budíček a ranní výběh

8 h snídaně

9 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu, kdy budeme každý den věnovat jednomu cíli:

**ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA-RONDO- POZIČNÍ HRA**

**OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE -RONDO- POZIČNÍ HRA**

**STŘELBA -RONDO- POZIČNÍ HRA**

( obě nohy, 2 doteky)

9:30 – 11:30 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky, měření

svačina, ovoce, pitný režim,

12:30 h OBĚD

Volný čas, odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, šipky, WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu

Odpoledne celá skupina

**14:30 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,**

**15:00 – 16:30 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry - VYUŽITÍ video techniky, měření, ovoce, pitný režim,**

**rozloučení s příměstskými**

**17 h odjezd BUS z Roudnice stadion směr Praha, výstup naproti budově Hlavní vlakové nádraží ( naproti Fantova kavárna [LINK](#) směr Brno) plánovaný příjezd do Prahy 18-18:30 h**

### **18 h - UBYTOVANÍ VEČEŘE**

**Volný čas, odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, Šipky, opékání buřtů, koupání v Labi, promítání zápasů španělské ligy a týmů či návštěva bazénu**

**20 h druhá večeře**

**21 -21:30 h – večerka**

### **5 DEN / Pátek**

**8 h odjezd BUS z místa u budovy Hlavního vlakového nádraží u Fantova kavárna [LINK](#) / Magistrála - Praha směr ul.Argentinská , plánovaný příjezd do Roudnice n. L. 9 h**

**Ubytování**

**7:30 h budíček a ranní výběh**

**8 h snídaně**

**9 h sraz pro příměstské**

**9:30 – 11:30 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky**

**svačina, ovoce, pitný režim,**

**12:30 h OBĚD**

**Odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbal, rozhovory, WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu**

**Odpoledne celá skupina**

**14:30 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,**

**15:00 – 16:30 Herní trénink se španělskými trenéry**

**ovoce, pitný režim,**

**17:30 slavnostní rozloučení s celým KEMPEM,**

**Tento den neplánujeme zpětný BUS do Prahy**

