



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

### PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ OBĚDA, SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM

#### **1 – 2 TRAVNATÉ PLOCHY**

##### **1 DEN/ Pondělí**

CELÁ skupina dopoledne max 80 hráčů

**8:30 – 8:45 h sraz**

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU

**9.30 – 11:30 h - testování fotbalové PROGRAM PFA 4 x TECHNICKÉ DISCIPLÍNY**

- svačina, ovoce, pitný režim,

**12.30 h - OBĚD**

CELÁ skupina odpočinek

**14:00 h setkání a vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia**

**14:30 – 16:00 h Herní trénink, abychom hráče i hráčky více poznali**

ovoce, pitný režim,

**16:30 h rozloučení s příměstskými**

##### **2 DEN / Úterý – 4 DEN / Čtvrtek**

**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 WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu**

**Odpoledne celá skupina**

**14:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,**

**14:30 – 16:00 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry - VYUŽITÍ video techniky, měření ,ovoce, pitný režim,**

**16:30 h rozloučení s příměstskými**

## **5 DEN / Pátek**

### **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**

**Volný čas, odpočinek WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu**

**Odpoledne celá skupina**

**14:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,**

**14:30 – 16 h herní trénink se španělskými trenéry**

ovoce, pitný režim,

**16:30 slavnostní rozloučení s celým KEMPEM**

