



5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 PRO 6-17 LETÉ

PŘÍMĚSTSKÝ PLZEŇ – PROKOPÁVKA S MOŽNOSTÍ OBĚDA, SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM

UMĚLÁ TRÁVA

19.2. 10:30 -12:00, možnost oběda, 12:30 - 14:00
20.2. 10:30-12:00, možnost oběda, 12:30- 14:00
21.2. 11:30 – 13:00, možnost oběda, 14:00 -15:30
22.2. 9:30 - 11:00, možnost oběda, 13:00 -14:30
23.2. 10:30 – 12:00, možnost oběda, 13:00 - 14:30

1 DEN/ PONDĚLÍ

CELÁ skupina dopoledne max 80 hráčů

9:30 h sraz

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU

10:30 – 12 h SEZNAMOVACÍ TRÉNINK

- svačina, ovoce, pitný režim,

12 h - OBĚD

CELÁ skupina odpočinek

12:30 h setkání a vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

13:30– 14:00 h Herní trénink, DETAIL

ovoce, pitný režim, rozloučení s příměstskými

2 DEN / ÚTERÝ

10 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)

10:30 – 12 h - Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry, svačina, ovoce, pitný režim,

OBĚD

12:30 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, a vysvětlení odpoledního programu,

13 – 14 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry - VYUŽITÍ video techniky, měření ,ovoce, pitný režim

3 DEN /STŘEDA

10 h sraz pro příměstské

10 – 11 h - TEORIE, VIDEO, TAKTIKA

11.30 – 13 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky, svačina, ovoce, pitný režim,

OBĚD

Odpoledne celá skupina

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

14:15 h– 15:30 h herní trénink se španělskými trenéry

ovoce, pitný režim,

4 DEN – ČTVRTEK

9 h sraz pro příměstské

9:30 – 11 h - TRÉNINK

OBĚD

Odpoledne celá skupina

13 - 15:30 h herní trénink se španělskými trenéry

ovoce, pitný režim,

5 DEN – PÁTEK

10 h sraz pro příměstské

10:30 – 12 h - TRÉNINK

OBĚD

Odpoledne celá skupina

13 - 14:30 h herní trénink se španělskými trenéry

ovoce, pitný režim,



PFA si vyhrazuje možnost změny programu