



**ALICANTE VELIKONOCE 28.3- 1.4 - 5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ  
FOTBALOVÝ KEMP 2024 PRO 6-16 LETÉ**

**PŘÍMĚSTSKÝ S PITNÝM REŽIMEM**

**Co zahrnuje?**

- až 3,5 hodiny vysoce výkonného tréninku denně.
- Specifické školení.
- Trenéři UEFA PRO.
- Návštěva skautů z klubů jako např. Elche CF.

**ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA -RONDO-**

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

**STŘELBA -RONDO**

**1 DEN/ čtvrtek ( 28.3.-1.4. 2024)**

**17 h** setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

**17:30 - 19 h** - Tréninková fáze – PLAYA SAN JUAN

rozloučení

**2 - 4 DEN / PÁTEK- NEDĚLE**

**9 h sraz na hřišti -**

**9.30 h – 10.30 h** - Tréninková fáze drilová cvičení, svačina ovocem

**11- 12 h** Tréninková fáze, hra v tématu, rondo, poziční hry svačina

**12.30 – 13.30h** kra , kreativita v tématu - rozloučení

## **5 DEN / PONDĚLÍ**

**9:30 h sraz - PLAYA SAN JUAN**

**10 – 12 h PLÁŽOVÝ FOTBAL, KOORDINACE , ATLETICKÝ TRÉNINK**

Rozloučení se

**MOŽNOST SVAČINOU OVOCEM – 300 Kč/ 15 EUR na místě celý pobyt**

---

### **KATEGORIE**

HRÁČI V POLI

OVLÁDÁNÍ OBOU PROFILŮ (pravonohý i levonohý)

ROZHODOVÁNÍ a INTELIGENCE.

TAKTIKA

PRESINK

OBRANA

BRANKÁŘI

### **Základní program (6 až 8 let)**

V tomto věku začínají hrát fotbal s programem, kde převažují hry aplikované na fotbal. Tréninky jsou velmi hravé, s neustálými změnami a psychomotorickou prací.

### **Obsah:**

#### **VEDENÍ MÍČE :**

Rychlost vedení míče bez ztráty kontroly.

Použití obou nohou.

Periferní vidění za běhu.

Koordinujeme pohyb chodidla s pohybem míče.

Správné umístění chodidla a opěrné nohy.

Správné a různé typy ovládní.

### OBCHÁZENÍ HRÁČE :

Umět oklamat soupeře.

různé technické triky.

### ZAKONČENÍ – STŘELBA :

Proved'te dobrý úderný pohyb nohou.

Vědět, jak ovládat herní situace před a během hry nebo tréninku.

Vždy se soustřed'te na hru.

Ovládejte míč bezpečně a dobrou technikou.

### **Program pro pokročilé (9 až 10 let)**

Určeno pro hráče s dobrou technickou úrovní, kteří musí pracovat s většími nároky. Chceme, aby hráč uplatnil technické gesto velkou rychlostí a nabízíme cvičení s reálnými herními situacemi.

### **Zasvěcovací program (11 až 12 let)**

Snažíme se zlepšit techniku postupnou prací, kde cvičení začínají být analytická, aby se dosáhlo komplexnější práce. Tímto způsobem lze seriózně a **efektivně učit základy techniky a taktiky**

## **Program PRO (13 až 14 let):**

Zaměřeno na získání superlativních dovedností, které musí každý hráč ovládat a které stejně ovlivňují efektivitu všech modulů individuální techniky. Tento kurz se zaměřuje na několik aspektů:

HRÁČI V POLI

OVLÁDÁNÍ OBOU PROFILŮ (pravonohý i levonohý)

ROZHODOVÁNÍ a INTELIGENCE.

TAKTIKA

PRESINK

OBRANA

BRANKÁŘI



PFA si vyhrazuje možnost změny programu