



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

PŘÍMĚSTSKÝ SE SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM

Co zahrnuje?

- až 5 hodin vysoce výkonného tréninku denně. • Specifické školení. • Trenéři UEFA PRO. • Návštěva skautů z klubů jako např. CD. Leganés, FC. Cartagena, Elche CF.

**ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA -RONDO-
OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE - POZIČNÍ HRA
STŘELBA -RONDO**

1 DEN/ čtvrtek (28.3.-1.4. 2024)

14:30 h setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

15h – 17:30 h - Tréninková fáze

18 h rozloučení

2 - 4 DEN / PÁTEK- NEDĚLE

9 h sraz na hřišti -

9:30 h – 11:30 h - Tréninková fáze

12:30- 14 h Tréninková fáze

14:30h rozloučení

5 DEN / PONDLEÍ

9:30 h sraz - PLAYA SAN JUAN

10 – 12 h PLÁŽOVÝ FOTBAL, KOORDINACE , ATLETICKÝ TRÉNINK

Rozloučení se

.....

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 chodidlo a opěrné nohy.

Správné a různé typy ovládání.

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