



5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 PRO 6-17 LETÉ

PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ OBĚDA, SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM

UMĚLÁ TRÁVA

1 DEN/ Pondělí

CELÁ skupina dopoledne max 80 hráčů

8:30 h sraz

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU

9:30 – 11:30 h SEZNAMOVACÍ TRÉNINK

- svačina, ovoce, pitný režim,

12 h - OBĚD

CELÁ skupina odpočinek

13:00 h setkání a vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

13:30– 15:00 h Herní trénink, DETAIL

ovoce, pitný režim, 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 h - Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry, svačina, ovoce, pitný režim,

12 h OBĚD

Odpoledne celá skupina

13:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, a vysvětlení odpoledního programu,

13:30 – 15:00 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry - VYUŽITÍ video techniky, měření ,ovoce, pitný režim,

rozloučení s příměstskými

5 DEN / Pátek

9 h sraz pro příměstské

9:30 – 11 h - Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky, svačina, ovoce, pitný režim,

12 h OBĚD

Odpoledne celá skupina

13:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,

13:30 h– 15 h herní trénink se španělskými trenéry

ovoce, pitný režim,

15:30 rozloučení se s celým KEMPEM



PFA si vyhrazuje možnost změny programu