



ALICANTE ŘÍJEN 28.10- 1.11 – ŠKOLNÍ PRÁZDNINY 5 DNÍ
ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 PRO 7-12 LETÉ

PŘÍMĚSTSKÝ SE SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM

Co zahrnuje?

- až 3 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/ PONDĚLÍ (28.10. 2024) dopoledne

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

9.15 h sraz na hřišti

9.30 h – 12.30 h - Tréninková fáze drilová cvičení, svačina ovocem

Tréninková fáze, hra v tématu, rondo, poziční hry svačina

kreativita v tématu - rozloučení

2. DEN/ ÚTERÝ (29.10. 2024) odpoledne

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

17 i 18 h sraz na hřišti / upřesníme

17.30 či 18.30 - Tréninková fáze SE ŠPANĚLSKÝMI DĚTMI V RÁMCI KLUBU

3. DEN/ STŘEDA (30.10. 2024) dopoledne

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

9.15 h sraz na hřišti

9.30 h – 12.30 h - Tréninková fáze drilová cvičení, svačina ovocem

Tréninková fáze, hra v tématu, rondo, poziční hry svačina

kreativita v tématu - rozloučení

4. DEN/ ČTVRTEK (31.10. 2024) odpoledne

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

17 i 18 h sraz na hřišti / upřesníme

17.30 či 18.30 - Tréninková fáze SE ŠPANĚLSKÝMI DĚTMI V RÁMCI KLUBU

5. DEN/ PÁTEK (1.11 2024) dopoledne

dopolední program Playa San Juan - Beach Soccer- Fútbol Playa

cca 10.30-12 h

Rozloučení se

.....

KATEGORIE 7-12 let

HRÁČI V POLI

OVLÁDÁNÍ OBOU PROFILŮ (pravonohý i levonohý)

ROZHODOVÁNÍ a INTELIGENCE.

TAKTIKA

PRESINK

OBRANA

BRANKÁŘI

Základní program

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 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 soustředte 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

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