



## **5 DNÍ ODPOLEDNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 SE ŠPANĚLSKÝMI PRO TRENÉRY PRO 6-17 LETÉ**

### **NÉ PRO ZAČÁTEČNÍKY**

### **PŘÍMĚSTSKÝ S PITNÝM REŽIMEM A MOŽNOSTÍ 2 SVAČIN OVOCEM**

Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky,

## **1 DEN/ Pondělí**

CELÁ skupina odpoledne max 60 hráčů

### **15-15.20 h sraz**

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, kdy každý den se budeme věnovat jinému tématu:

**1.ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA- ZPRACOVÁNÍ RONDO- POZIČNÍ HRY**

**2.OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE -RONDO- POZIČNÍ HRA**

**3.STŘELBA - RONDO- POZIČNÍ HRA**

( obě nohy, 2 doteky)

**15.30 – 16.30 h SEZNAMOVACÍ TRÉNINK**

- svačina ovoce, pitný režim,

**16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, RONDO**

- svačina ovoce, pitný režim,

**18– 19 h HRA navazující na předchozí téma**

rozloučení s příměstskými

## **2 DEN / Úterý**

### **15 -15.20 h sraz pro příměstské**

vysvětlení odpoledního programu

**15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA-ZPRACOVÁNÍ RONDO- POZIČNÍ HRY**

- svačina ovoce, pitný režim,

**16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ NA PŘIHRÁVKU A ZPRACOVÁNÍ**

- svačina ovoce, pitný režim,

**18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma**

rozloučení s příměstskými

## **3 DEN / STŘEDA**

### **15-15.20 h sraz pro příměstské**

vysvětlení odpoledního programu

**15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE**

- svačina ovoce, pitný režim,

**16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA RONDO - POZIČNÍ HRY**

- svačina ovoce, pitný režim,

**18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma**

rozloučení s příměstskými

## **4 DEN / ČTVRTEK**

### **15 -15.20 h sraz pro příměstské**

vysvětlení odpoledního programu

**15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL STŘELBA**

- svačina ovoce, pitný režim,

**16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA SE STŘELBOU A ZAKONČENÍM + RONDO SE ZAKONČENÍM - POZIČNÍ HRY**

- svačina ovoce, pitný režim,

**18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma**

rozloučení s příměstskými

## **5 DEN / Pátek**

### **15 -15.20 h sraz pro příměstské**

vysvětlení odpoledního programu

**15.30 – 16.30 h WARMUP TRÉNINK, SOUTĚŽE**

- svačina ovoce, pitný režim,

**16.45 – 17.45 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ VŠECHNY PŘEDCHOZÍ DNY - TRÉNINKY**

- svačina ovoce, pitný režim,

**18 – 19 h HRA navazující na předchozí téma**

**19.15 h rozloučení se s celým KEMPEM**



**PFA si vyhrazuje možnost změny programu, minimální počet účastníku 20**