



2026 5 DNÍ LÉTO TIKI TAKA ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP
SE ŠPANĚLSKÝMI, ČESKÝMI A ZAHRANIČNÍMI TRENÉRY PRO
7-16 LETÉ NÉ UPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY
PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ 2 SVAČIN OVOCEM

Trénink dle PFA METODIKY

HŘIŠTĚ PŘÍRODNÍ TRÁVA ČI UMT (umělá tráva dle oblasti)

1 DEN/ PONDĚLÍ – seznamovací trénink/ hra

CELÁ skupina dopoledne

9 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)

PONDĚLÍ TRÉNINKY

9.30 – 10.30 h TESTY FYZICKÝCH SCHOPNOSTÍ

SEZNAMOVACÍ TRÉNINK , warm up rozcvičení

- svačina ovoce / banán + jablko

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ / poziční hra RONDO

- svačina ovoce / banán + jablko

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

2 DEN / ÚTERÝ – přihrávka a zpracování míče

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA-ZPRACOVÁNÍ

- svačina ovoce / banán + jablko

11 – 12 h RONDO + KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ NA PŘIHRÁVKU A ZPRACOVÁNÍ V TÉMATU

- svačina ovoce / banán + jablko

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

3 DEN / STŘEDA – obcházení hráče

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE

- svačina ovoce / banán + jablko

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ PRVNÍ TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA RONDO - POZIČNÍ HRY

- svačina ovoce / banán + jablko

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

4 DEN / ČTVRTEK – zakončení, střelba, góly

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, DRIL STŘELBA A VARIANTY ZAKONČENÍ

- svačina ovoce / banán + jablko

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ NA TRÉNINKY + POZIČNÍ HRA SE STŘELBOU A ZAKONČENÍM + RONDO SE ZAKONČENÍM - POZIČNÍ HRY

- svačina ovoce / banán + jablko

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

5 DEN / Pátek – soutěže a shrnutí

9.15 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9.30 – 10.30 h WARMUP TRÉNINK, SOUTĚŽE

- svačina ovoce / banán + jablko

11 – 12 h KOMBINAČNÍ CVIČENÍ, NÁCVIK HRY NAVAZUJÍCÍ VŠECHNY PŘEDCHOZÍ DNY - TRÉNINKY

- svačina ovoce / banán + jablko

12.30 – 13.30 h HRA navazující na předchozí téma

rozloučení s příměstskými

**KAŽDÝ HRÁČ AŽ MÁ SVŮJ MÍČ A LÁHEV S VODOU / budeme doplňovat
SVAČINY OVOCEM LZE OBJEDNAT**

**doporučujeme věci na převlečení, ponožky, dvojce kopačky (kdyby pršelo) ručník, krém
na opalování, kšiltovku karimatku na odpočinek**

**PFA si vyhrazuje možnost změny programu, trénink bude veden buď zahraničními či
českými trenéry.**



+ 420 602 373 205 info@profutbolanalytics.cz www.ProFutbolAnalytics.cz