



## **2026 PRAHA 29.6-3.7. 5 DNÍ LÉTO TIKI TAKA ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP**

**SE ŠPANĚLSKÝMI, ČESKÝMI A ZAHRANIČNÍMI TRENÉRY PRO**

**7-16 LETÉ NÉ UPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY**

**PŘÍMĚSTSKÝ S OBĚDEM V CENĚ A SVAČIN OVOCEM**

**KAŽDÝ HRÁČ OBDRŽÍ OFICÁLNÍ DRES SET / DRES+ TRENKY**

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

14 h – OBĚD

15 h odpolední program / bazén, soccer fotbal, basketbal

16.30 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

14 h – OBĚD

15 h odpolední program / bazén, soccer fotbal, basketbal

16.30 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

14 h – OBĚD

15 h odpolední program / bazén, soccer fotbal, basketbal

16.30 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

14 h – OBĚD

15 h odpolední program / bazén, soccer fotbal, basketbal

16.30 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**

**14 h – OBĚD**

**15 h odpolední program / bazén, soccer fotbal, basketbal**

**16.30 rozloučení s příměstskými**

**KAŽDÝ HRÁČ AŽ MÁ SVŮJ MÍČ A LÁHEV S VODOU / budeme doplňovat  
SVAČINY OVOCEM v průběhu dne.**

**Každý hráč obdrží oficiální DRES SET / DRES , TRENKY**

**doporučujeme věci na převlečení, ponožky, dvoje kopačky ( kdyby přšelo) ručník, krém  
na opalování, kšiltofku karimatku na odpočinek**

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



+ 420 602 373 205 [info@profutbolanalytics.cz](mailto:info@profutbolanalytics.cz) [www.ProFutbolAnalytics.cz](http://www.ProFutbolAnalytics.cz)