



## **2026 5 DNÍ JARNÍ 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 NAVAŽUJÍCÍ 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 NAVAŽUJÍCÍ 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 přšelo) ručník,  
spodní triko, zimní oblečení, 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)