



**2023 - 5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ TRÉNINKY / KEMP
PRO 6 -18 LETÉ**

**PŘÍMĚSTSKÝ SE SVAČINAMI - OVOCEM, PITNÝM
REŽIMEM**

1 – 2 TRAVNATÉ PLOCHY / UMT

Každý hráč at' má svůj míč, lahev, náhradní oblečení, šustákovou bundu do deště, kopačky i na UMT trávu a kopii zdravotní kartičky pojišťovny

1 DEN/

CELÁ skupina dopoledne max 100 hráčů stáří 6-18 let

8:45 h sraz pro příměstské

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU

9:30 – 11:30 - testování fotbalové CHECKING PROGRAM PFA 4 x TECHNICKÉ DISCIPLÍNY

- svačina, ovoce, pitný režim, OBĚD (možnost)

Odpočinek hala, rozhovory, WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu

vysvětlení odpoledního programu

odpoledne

13:30 h tréninková jednotka - hra

ovoce, pitný režim,

16:00 h rozloučení

2 – 4 DEN /

9 h sraz pro příměstské

vysvětlení dopoledního programu

9:30 h – 11:30 h - Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry- VYUŽITÍ video techniky, měření

svačina, ovoce, pitný režim, OBĚD (možnost)

Odpočinek hala, rozhovory, WORKSHOPY – správná strava, rozbory utkání, obuv, technika běhu

hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,

Odpoledne

13:30 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry - VYUŽITÍ video techniky, měření, ovoce, pitný režim

16:00 h rozloučení

5 DEN /

9 h sraz pro příměstské

9:30 h – 11:30 h - Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry

svačina, ovoce, pitný režim, OBĚD (možnost)

Odpočinek hala, rozhovory, WORKSHOPY – správná strava, rozbory utkání, obuv, technika běhu

odpoledne

13.30 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry, ovoce, pitný režim, rozloučení

16 h slavnostní rozloučení a vyhodnocení celého KEMPU



PROGRAM 5 dnů

2023 PŘÍMĚSTSKÝ kemp s možností oběda, svačinou ovocem a pitným režimem



- 10 x PROFI TRÉNINK pod vedením španělských trenérů
- Využití moderní video techniky a měření i analytiky hráčů
- PFA TESTOVÁNÍ S VÝSLEDKEM a vyhodnocení
- 5 x menu OBĚD/Polévka, hlavní chod, salát/ ovoce – Možnost doobjednat
- Pitný režim – ovoce během tréninků
- Doporučení a seznam tréninků PFA METODIKY pro zlepšení
- Workshopy : technika běhu a obutí , správná strava – pro hráče i trenéry klubu
- Online Video hodnocení každého tréninku, rozborů

ProFútbolAnalytics si vyhrazuje právo na změnu programu



- **CENA 3.000 Kč do 30.9. se zálohou 500 Kč** Zbývající platba 2.500 Kč do Května 2023
- CENA 4.000 Kč do 31.12
- Dále 4.999 Kč