



## **5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP PRO 6-17 LETÉ**

**Roudnice n.L. PŘÍMĚSTSKÝ I S UBYTOVÁNÍM S PLNOU PENZÍ ČI  
S OBĚDEM, SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM**

**1 – 3 TRAVNATÉ PLOCHY + beach soccer hřiště**

**Sportovní areál <https://www.hotelsportlipa.cz/cs/>**

### **1 DEN/ Pondělí**

**CELÁ skupina dopoledne max 100 hráčů stáří 7-17 let**

**8:30 – 8:45 h sraz**

**setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU**

**Ubytování pro ubytované**

**10 – 12:30 h - testování fotbalové PROGRAM PFA 4 x TECHNICKÉ DISCIPLÍNY**

**- svačina, ovoce, pitný režim,**

### **13 h - OBĚD**

**Odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, šipky**

**CELÁ skupina odpočinek**

**14:30 h setkání a vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia**

**15:00 – 17:00 h Herní trénink, abychom hráče i hráčky více poznali**

**ovoce, pitný režim, rozloučení s příměstskými**

### **18 h - UBYTOVÁNÍ VEČEŘE**

**Volný čas, odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, šipky, promítání zápasů španělské ligy a týmů**

**20 h druhá večeře**

**21 -21:30 h - večeřka**

## **2 DEN / Úterý – 4 DEN / Čtvrtek**

**Ubytování**

**7:30 h budíček a ranní výběh**

**8 h snídane**

**9 h sraz pro příměstské**

**vysvětlení dopoledního programu, kdy budeme každý den věnovat jednomu cíli:**

**ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA-RONDO- POZIČNÍ HRA**

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

**STŘELBA -RONDO- POZIČNÍ HRA**

**( obě nohy, 2 doteky)**

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

**svačina, ovoce, pitný režim,**

**12:30 h OBĚD**

**Volný čas, odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, šipky, WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu**

**odpoledne**

**CELÁ skupina**

**14:30 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,**

**15:00 – 16:30 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry - VYUŽITÍ video techniky, měření**

**ovoce, pitný režim,**

**rozloučení s příměstskými**

## **18 h - UBYTOVANÍ VEČEŘE**

Volný čas, odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbálek Rosengart, Šipky, opékání buřtů, koupání v Labi, promítání zápasů španělské ligy a týmů či návštěva bazénu

20 h druhá večeře

21 -21:30 h – večerka

## **5 DEN / Pátek**

Ubytování

7:30 h budíček a ranní výběh

**8 h snídane**

**9 h sraz pro příměstské**

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

svačina, ovoce, pitný režim,

**12:30 h OBĚD**

Odpočinek hala, společenská místnost, hry STIGA hokej, fotbal, rozhovory,  
WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu

odpoledne

CELÁ skupina

14:30 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku, VIDEO a vysvětlení odpoledního programu,

15:00 – 16:30 h Herní trénink se španělskými trenéry

ovoce, pitný režim,

**17:30 h slavnostní rozloučení s celým KEMPEM**

