



**2023 - 5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ TRÉNINK/ KEMP  
PRO 6 -17 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 6-17 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, rozbory**

**ProFútbolAnalytics si vyhrazuje právo na změnu programu**



-