



4 DNY PRÁZDNIN 26.10- 29.10 ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2023
PRO 6-17 LETÉ

PŘÍMĚSTSKÝ S MOŽNOSTÍ OBĚDA, SVAČINAMI OVOCEM,
PITNÝM REŽIMEM

UMĚLÁ TRÁVA

1 DEN - ČTVRTEK

CELÁ skupina max 50 hráčů

9:00 sraz pro příměstské

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU

9:30 – 11:30 h - DOPOLEDNÍ FÁZE

Téma

ZPRACOVÁNÍ A PŘIHRÁVKA

- svačina, ovoce, pitný režim,

12 h – OBĚD (možnost)

CELÁ skupina odpočinek

13 h setkání a vysvětlení španělského konceptu #LaPFAacademia

13:30 h – 15 h herní trénink

2 DEN - PÁTEK

9 h sraz pro příměstské

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

OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE -RONDO- POZIČNÍ HRA

(obě nohy, 2 doteky)

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

svačina, ovoce, pitný režim,

12 h OBĚD (možnost)

Volný čas, odpočinek WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu

Odpoledne celá skupina

13:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku

13:30 – 15 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry

3 DEN - SOBOTA

9 h sraz pro příměstské

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

ZÁKLADY ZAKONČENÍ

(obě nohy, 2 doteky)

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

svačina, ovoce, pitný režim,

12 h OBĚD (možnost)

Volný čas, odpočinek WORKSHOPY – správná strava, obuv, technika běhu

Odpoledne celá skupina

13:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku

13:30 – 15 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry

4 DEN - NEDĚLE

9 h sraz pro příměstské

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

HERNÍ DEN POZIČNÍ HRA

(obě nohy, 2 doteky)

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

svačina, ovoce, pitný režim,

12 h OBĚD (možnost)

Volný čas, odpočinek WORKSHOPY

Odpoledne celá skupina

13:00 h setkání a hodnocení dopoledního tréninku

13:30 – 15 h Trénink dle PFA METODIKY se španělskými trenéry

15:30 slavnostní rozloučení s celým KEMPEM

