



ALICANTE - 5 DNÍ ŠPANĚLSKÝ FOTBALOVÝ KEMP 2024 PRO 6-16
LETÉ

PŘÍMĚSTSKÝ SE SVAČINAMI OVOCEM, PITNÝM REŽIMEM

Co zahrnuje?

- 5 hodin vysoce výkonného tréninku denně.
- Specifické školení.
- Trenéři UEFA PRO.
- Návštěva skautů z klubů jako např. CD. Leganés, FC. Cartagena, Elche CF.

ZPRACOVÁNÍ MÍČE A PŘIHRÁVKA -RONDO-
OBCHÁZENÍ HRÁČE A VEDENÍ MÍČE - POZIČNÍ HRA
STŘELBA -RONDO

1 DEN/ úterý – 4 DEN/ pátek (2.1.-5.1. 2024)

9 h sraz na hřišti - [ZDE](#)

setkání a vysvětlení PROGRAMU CELÉHO KEMPU, vysvětlení španělského konceptu #LaPFAcademia

9:30 – 11 h - Tréninková fáze

11 h - odpočinek

11:30 h - Tréninková fáze

12:45 h - svačina, ovoce, pitný režim,

13:00 – 13:30 h - Herní trénink

14 h rozloučení

5 DEN / Sobota

10 h sraz - PLAYA SAN JUAN

10:30 – 13 h PLÁŽOVÝ FOTBAL, KOORDINACE , ATLETICKÝ TRÉNINK

Rozloučení se

KATEGORIE

HRÁČI V POLI

OVLÁDÁNÍ OBOU PROFILŮ (pravonohý i levonohý)

ROZHODOVÁNÍ a INTELIGENCE.

TAKTIKA

PRESINK

OBRANA

BRANKÁŘI

Základní program (6 až 8 let)

V tomto věku začínají hrát fotbal s programem, kde převažují hry aplikované na fotbal. Tréninky jsou velmi hravé, s neustálými změnami a psychomotorickou prací.

Obsah:

VEDENÍ MÍČE :

Rychlost vedení míče bez ztráty kontroly.

Použití obou nohou.

Periferní vidění za běhu.

Koordinujeme pohyb chodidla s pohybem míče.

Správné umístění chodidlo a opěrné nohy.

Správné a různé typy ovládání.

OBCHÁZENÍ HRÁČE :

Umět oklamat soupeře.

různé technické triky.

ZAKONČENÍ – STŘELBA :

Proved'te dobrý úderný pohyb nohou.

Vědět, jak ovládat herní situace před a během hry nebo tréninku.

Vždy se soustřed'te na hru.

Ovládejte míč bezpečně a dobrou technikou.

Program pro pokročilé (9 až 10 let)

Určeno pro hráče s dobrou technickou úrovní, kteří musí pracovat s většími nároky. Chceme, aby hráč uplatnil technické gesto velkou rychlostí a nabízíme cvičení s reálnými herními situacemi.

Zasvěcovací program (11 až 12 let)

Snažíme se zlepšit techniku postupnou prací, kde cvičení začínají být analytická, aby se dosáhlo komplexnější práce. Tímto způsobem lze seriózně a **efektivně učit základy techniky a taktiky**

Program PRO (13 až 14 let):

Zaměřeno na získání superlativních dovedností, které musí každý hráč ovládat a které stejně ovlivňují efektivitu všech modulů individuální techniky. Tento kurz se zaměřuje na několik aspektů:

HRÁČI V POLI

OVLÁDÁNÍ OBOU PROFILŮ (pravonohý i levonohý)

ROZHODOVÁNÍ a INTELIGENCE.

TAKTIKA

PRESINK

OBRANA

BRANKÁŘI



PFA si vyhrazuje možnost změny programu