

## PROGRAM LETNÝCH FUTBALOVÝCH KEMPOV PFK PIEŠŤANY

### Nezabudnite:

- na mladých účastníkov čakáme medzi 7:30 – 8:00, vyzdvihnúť si ich môžete o 16:00
- nezabudnite priniesť prehlásenie o zdravotnom stave dieťaťa
- ohľadom finančných záležitostí kontaktujte Jána Stachuru (0949 629 267) a ohľadom organizácie kempu Patrika Szaba (0948 418 991)
- v prípade zlého počasia prispôsobíme program kempu
- nezabudnite si priniesť vhodnú športovú obuv, rezervné tričko a dostatok vody
- futbal je hra pre všetkých - tešíme sa na každého z vás ☺

Prajeme Vám týždeň plný zábavy.

### PONDELOK:

- zahájenie kempu (oboznámime vás s pravidlami, rozdelíme do skupín, predstavíme program na celý týždeň)
- v tréningovej jednotke sa zameriame na prácu s loptou a prvý dotyk; u najmenších vedenie lopty a malé prípravné hry.
- desiata
- strečing, posilňovanie a stabilizačné cvičenia pre všetkých
- obed
- futbalový kvíz a následná diskusia o športe
- olovrant
- tréningová jednotka zameraná na prácu s loptou vedenie lopty a strelbu
- hra (futbal)

### UTOROK:

- spoločná rozcvička s loptami
- tréning zameraný na prácu s loptou, dynamiku a obratnosť (prekážkové dráhy, gymnastika)
- hra
- desiata,
- video prednáška zápasu PFK Piešťany
- obed
- tréning s fyzioterapeutom Michaelom Gabovičom
- olovrant
- tréning zameraný na malé hry (1 na 1, 2 na 2, strelba, prvý dotyk)
- hra (futbal)

### STREDA:

- spoločná rozcvička
- tréning zameraný na prácu s loptou



- malé hry (1 na 1)
- cvičenia zamerané na zmenu pohybu (obchádzanie protihráča)
- malé hry (2 na 2)
- desiata
- plávanie (podľa počasia)
- obed
- relax (spoločenské hry)
- olovrant
- tréningová jednotka práca s loptou (prekážkové dráhy, streľba)
- hra (futbal)

#### ŠTVRTOK:

- spoločná rozcvička
- tréning zameraný na prácu s loptou (rýchlosť, dynamiku, obratnosť)
- gymnastika
- hra
- desiata
- stabilizačné cvičenia (posilňovanie vlastnou váhou)
- obed
- výlet na bicykli
- olovrant
- hra (futbal)

#### PIATOK:

- spoločná rozcvička
- tréning zameraný na prácu s loptou, prvý dotyk, prihrávky a vedenie lopty
- orientačný beh
- desiata
- športová angličtina
- obed
- futbalový kvíz a diskusia s deťmi o športe
- olovrant
- tréning zameraný na zručnosti
- súťaže v zručnostiach získaných na kempe
- vyhodnotenie a ukončenie kempu (spoločná fotografia)