ČASOVÝ HARMONOGRAM KEMPU

09:00 - 09:15 Sraz hráčů

09:15 – 09:30 individuální rozcvičení se - warm up

09:30 - 10:30 Individuální trénink (60 min)

10:30 – 11:00 Přestávka, svačina

11:00 - 12:00 Individuální trénink (60 min)

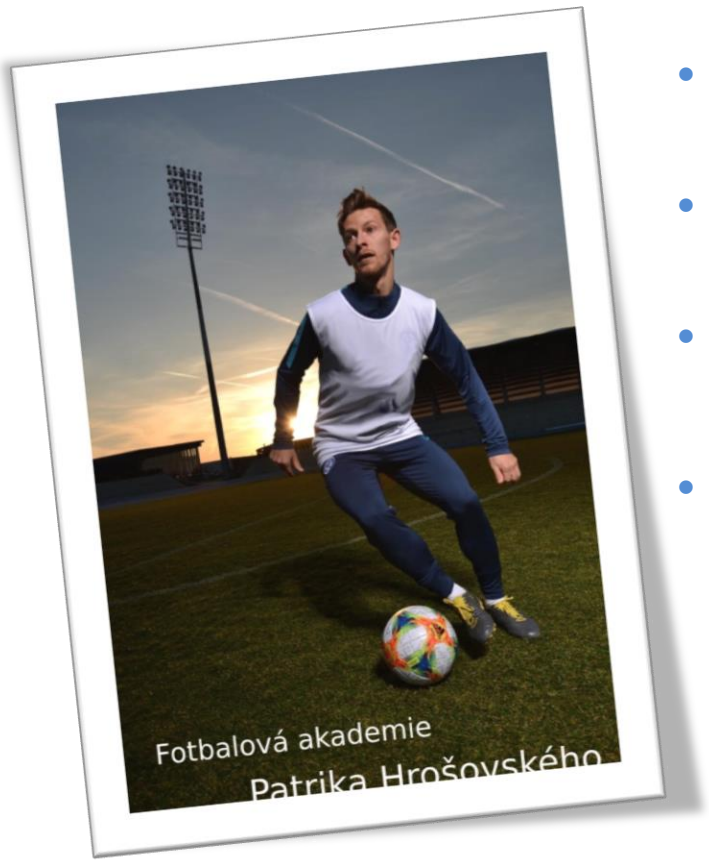
12:00 – 14:00 Oběd, přestávka, odpočinek

14:00 - 15:00 Individuální trénink (60 min)

15:00 – 15:30 Přestávka, svačina

15:30 - 16:30 Individuální trénink (60 min)

16:30 - 17:00 Odjezd domů



Individuální tréninky

- Každý den 4 x 60 minut zábavy vycházející z nejnovějších poznatků a trendů fotbalového tréninku
- Zvýšení efektivity a zkvalitnění procesu učení – četnost a kvalita provedení, okamžitá korekce, práce s detailem
- Cílené tréninky na individuální zdokonalování slabých stránek a posilování silných stránek hráče
- Důraz klademe na komplexnost rozvoje hráče
  - technika individuálních herních činností
  - rychlost, síla, obratnost, koordinace
  - pozitivní myšlení, výkonová motivace, stabilizace výkyvů psychiky hráče, umění se koncentrovat a tím plně využívat své dovednosti, schopnosti a zvyšovat svůj výkon