

ČASOVÝ HARMONOGRAM KEMPU



08:30 – 08:50 Sraz hráčů

08:50 – 09:00 Individuální rozcvičení se - warm up

09:00 – 10:10 Individuální trénink

10:10 – 10:30 Přestávka, svačina

10:30 – 11:40 Individuální trénink


11:40 – 12:00 Přestávka, svačina

12:00 – 13:10 Individuální trénink

13:10 – 13:30 Odjezd domů

TRÉNINKY NA KEMPU FAPH

1. Každý den 3 x 70 minut zábavy vycházející z nejnovějších poznatků a trendů fotbalového tréninku.
2. Zvýšení efektivity a zkvalitnění procesu učení – četnost a kvalita provedení, okamžitá korekce, práce s detailem.
3. Důraz klademe na komplexnost rozvoje hráče:
 - a) technika individuálních herních činností
 - b) rychlost, síla, obratnost, koordinace
 - c) pozitivní myšlení, výkonová motivace, stabilizace výkyvů psychiky hráče, umění se koncentrovat a tím plně využívat své dovednosti a schopnosti pro zvýšení svého výkonu



Fotbalová akademie
Patrika Hrošovského