



BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK

Naše brankářské tréninky jsou **určené pro začátečníky**, kteří již působí ve fotbalovém klubu a chtějí získat jistotu ve všech brankářských dovednostech. Zaměříme se jak na chytání, tak také na přesnou rozehrávku rukou i nohou a samozřejmě také na orientaci v prostoru. V malé skupince půjdou tvé výkony rychle nahoru!



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Nenabízíme za trenéra zkušeného brankáře, ani pěkně vypadající cvičení plná překážek a kloboučků. Zaměříme se na dovednosti, které ti opravdu pomůžou okamžitě zlepšit výkonnost a cítit se v brance sebejistě. Brankář nemá za úkol jen chytit míč, ale musí být svému týmu oporou ve všech situacích. Musí chápat hru, podporovat svůj tým, přesně rozehrávat a také být schopen ihned zapomenout na chybu. A to tě naučíme!

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Učíme se základy hry na pozici brankáře od správného postavení, přes techniku chytání různých druhů střel, po vybíhání a rozehrávku v nejrůznějších situacích.

- ✓ Orientace v bráně
- ✓ Reakční rychlost
- ✓ Komunikace
- ✓ Technika chytání
- ✓ Odrazová síla
- ✓ Rozehrávka nohou i rukou



TRENÉŘI

Karel Vlasák
607 815 677



CENA

800 Kč / měsíc
4 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

Pravidelné testování
Checklist brankářských dovedností

TRÉNINKY PROBÍHAJÍ CELOROČNĚ
NA VENKOVNÍM HŘIŠTI

STŘEDA 15:45

Vehlovice

V případě dotazu kontaktuj přímo hlavního trenéra Karla. Jsme otevření každé konzultaci - naším cílem je poskytnout komplexní sportovní servis našim hráčům i jejich rodičům.



+420 607 815 677



Areál TJ Vehlovice,
Hroznová, 27601 Mělník



kv-sports.com



karelvla@seznam.cz