



POHYBOVKY A MÍČOVKY

Tréninkový program určený **pro děti ročníků narození 2013 až 2017** bez rozdílu pohlaví. Tento program není zaměřen na maximální výkon (narozdíl od rychlostní a silové přípravy), ale na všestrannost a rozvoj lásky ke sportu. vyzkoušíme si velké množství různých pohybových dovedností i míčových her. budeme také zábavnou formou rozvíjet rychlost, sílu a obratnost.



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Vytvoříme prostředí, ve kterém se nikdo nebude sportu bát. Chápeme, že nepracujeme s profíky a nebojíme se učit dovednosti, na které třeba ve škole není čas. Bojíš se skočit přes kozu? Neboj, s námi se to naučíš a nikdo na tebe při tom křičet nebude. 😊 Poznáš a vyzkoušíš si také další sporty, jako například baseball, spikeball, nebo nejrůznější druhy úpolových sportů. Zkrátka od všeho kousek, ve velmi pohodové atmosféře.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Tréninky budou vyváženě rozděleny na průpravnou část, kde si děti vyzkoušejí základy daného sportu či dovednosti a na část herní, kde budou moci soupeřit proti ostatním a předvést své schopnosti.

- ✓ Míčové hry
- ✓ Pohybové hry
- ✓ Úpolové hry
- ✓ Silová příprava
- ✓ Rychlostní příprava
- ✓ Základy gymnastiky



TRENÉŘI

Jan Novák
775 083 828



CENA

600 Kč / měsíc
3 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

Pravidelné testování a porovnání schopností se svými vrstevníky.

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	STŘEDA 17:00	Vehlovice
ZIMA	STŘEDA 17:00	ZŠ Jung. sady

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