



FOTBALOVÁ MINIŠKOLIČKA

Tréninkový program určený pro **nejmladší sportovce ročníků narození 2019 a 2020**. Očekáváš vyvážený mix rozvoje fotbalových a pohybových schopností v přátelském prostředí a bez tlaku na okamžitý výsledek? V tom případě jsi tu správně! My ti hravou formou předáme fotbalové základy, na které budeš moct později navázat v opravdovém fotbalovém týmu. Třeba v tom našem. :)



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Máme zkušenosti s tréninkem nejmladších sportovců i fotbalistů. Víme, jak sestavit trénink, aby naše mladé pušky udržely pozornost, bavily se pohybem a zároveň se učily novým dovednostem. Netlačíme na výsledek, nehrajeme zápasy každý víkend (postupně je ale také zařadíme) a předáváme nenásilnou formou základy sportovního tréninku. Vhodné pro zapálené fotbalisty i pro ty, kteří si výběrem sportu ještě nejsou jistí.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Základem tréninku je hra. Pohybové i fotbalové hry baví děti i dospělé a jsou nejefektivnějším nástrojem rozvoje všech klíčových sportovních kompetencí. O co se konkrétně jedná?

- ✓ Kop do míče
- ✓ Síla
- ✓ Rychlost
- ✓ Chytání a hod míče
- ✓ Obratnost
- ✓ Spolupráce v týmu



TRENÉŘI

Jan Vališ
777 897 333



CENA

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



DALŠÍ

Pravidelné testování a porovnání schopností se svými vrstevníky.

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	ČTVRTEK 17:00	Vehlovice
ZIMA	ČTVRTEK 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



CVIČENÍ S RODIČI

Cvičení dětí s rodiči jsme do tréninkového programu zařadili poprvé v loňské sezóně. Koncept se setkal s úspěchem, a proto pokračujeme i letos, a to **s kluky i dívkami ročníků narození 2020 – 2021**. V bezpečném prostředí budeme rozvíjet lásku k pohybu a základní pohybové dovednosti. Rodiče se do cvičení aktivně zapojují a stávají se tak pro děti těmi pravými vzory!



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Koncept cvičení s rodiči není nový - například v TJ Sokol je dlouhodobě používán a úspěšný. My se ale neomezíme na šplhání po žebřinách a opičí dráhy. Používáme pohybové hry, které baví děti i rodiče. Samozřejmostí jsou také moderní pomůcky a podporující prostředí v malé skupince sportovců. U nás nejen trénujeme děti, ale také vzděláváme rodiče v tom, jakým způsobem je možné děti pohybově rozvíjet.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

V našem tréninku používáme jak cvičení a hry, do kterých se rodiče aktivně zapojují, tak i hry, které zvládnou děti úplně samy. Postupně pracujeme na osamostatňování a přidáváme nové dovednosti.

- ✓ Pohybové hry
- ✓ Ovládání míče
- ✓ Sportovní chování
- ✓ Základy gymnastiky
- ✓ Matějova akrobacie
- ✓ Rozvoj rychlosti a síly



TRENÉŘI

Karel Vlasák
607 815 677



CENA

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



DALŠÍ

Využití knihy Matějova akrobacie

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	ÚTERÝ 17:00	Vehlovice
ZIMA	ÚTERÝ 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



POHYBOVKY PRO NEJMENŠÍ

Tréninkový program věkově navazující na cvičení s rodiči, letos určený pro **děti ročníků narození 2018 a 2019**. Čeká nás spousta pohybových her, které využijeme k rozvoji rychlosti, síly a obratnosti. Seznámíme se také s míčovými sporty a velmi budeme dbát na sportovní chování a respekt k pravidlům. Základním cílem je prohloubení lásky ke sportu a radost z pohybu v nejrůznějších podobách.



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Máme dlouholeté zkušenosti s tréninkem nejmladších sportovců i fotbalistů. Víme, jak sestavit trénink, aby naše mladé pušky udržely pozornost, bavily se pohybem a zároveň se učily novým dovednostem. Náš tréninkový program je vyvážený a můžete si být jisti, že se nesmrskne jen na atletickou abecedu a vybíku.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Základem tréninku jsou pohybové hry. Během nich se učíme respektu k pravidlům, soutěživosti a přijmutí výhry i prohry. Věnujeme se také základům gymnastiky, mobility a silového a rychlostního tréninku.

- ✓ Rychlost
- ✓ Síla
- ✓ Gymnastika
- ✓ Míčové dovednosti
- ✓ Obratnost
- ✓ Fair play



TRENÉŘI

Karel Vlasák
607 815 677



CENA

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



DALŠÍ

Pravidelné testování a porovnání schopností se svými vrstevníky.

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	ÚTERÝ 15:45	Vehlovice
ZIMA	ÚTERÝ 15:45	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