

představuje projekt sportovní přípravy hráčů fotbalu

“ VŠICHNI MAJÍ STEJNOU ŠANCI”

Dobrý den, chtěli bychom nabídnout všem hráčům, kteří se chtějí zlepšovat nebo cítí, že jejich příprava není ideální, prostor k sebezdokonalování. Jedná se o celoroční podporu sportovní přípravy hráče fotbalu

- 1) Konzultace s rodiči a hráči - nastavení ideálních podmínek pro sportovní růst
- 2) Diagnostika pohybového aparátu
- 3) Sestavení pravidelného doplňkového cvičení nastaveného přesně podle potřeb každého jedince
- 4) Pravidelné testování fyzických schopností a fotbalových dovedností
- 5) Sestavení ideálního jídelníčku
- 6) Individuální a skupinové tréninky zaměřené na odstraňování nedostatků, práce s detailem, zlepšování pohybové kultury a koordinace, zdokonalování technických dovedností
- 7) Výběr a podpora doplňkových sportů a aktivit, které budou přínosné pro rozvoj herních návyků či myšlení.
- 8) Analýza výkonu v utkání u videa
- 9) Regenerace po aktivitách v areálu a také nastavení celoroční správné regenerace
- 10) Mentální koučink a podpora motivace, nastavení cílů ve sportu i v osobním životě

PRAVIDELNÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY :

nasmlouvaná místa - od ledna 2020
Praha Dolní Měcholupy - středa
sportovní hala od 19 do 20 hod.

Praha Ďáblice - UMT - čtvrtek od 15 do 16 15

Další místa dle aktuální domluvy k ind. a skup. TJ - Hradec Králové, Český Dub, Mladá Boleslav

NÁPLŇ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

- diagnostika, testování
- ukázka posilovacích a kompenzačních cvičení s expandery
- skupinový trénink zaměřený na první dotek a řešení herních situací 1 na 1, 1 na 2

DOPLŇKOVÉ AKTIVITY

- badminton, volejbal, nohejbal
- úpoly - Judo, box
- regenerace - plavání, vířivka a sauna, reflexní masáž

Hlavní trenér a patron projektu: trenér Mistrů Světa a Evropy v malé kopané, držitel profesionální trenérské licence
STANISLAV BEJDA

Další patroni a trenéři:
expert ČT Luděk Zelenka, ligoví hráči Daniel Pudil a Lukáš Hůlka, Jiří Novák