



FK Orlicko na ZŠ Bratří Čapků v rámci volitelného předmětu „Fotbalová příprava“

Tréninkové jednotky pod vedením licencovaných trenérů FK Orlicko na ZŠ Bratří Čapků pro žáky prvního i druhého stupně ZŠ.

Tréninková skupina: 1. třída, 2. - 3. třída, 4. - 5. třída - 1x TJ za týden

Náplň TJ:

- Pohybové hry
- Míčové sporty
- Gymnastika
- Kompenzační cviky
- Síla
- Rychlost
- Herní činnosti jednotlivce

Jedna hodina týdně sportovního tréninku pro děti ze ZŠ Bratří Čapků. V těchto hodinách se zaměříme na všeobecný pohybový rozvoj, zábavu a radost ze sportu a učení novým dovednostem. Děti si také vyzkouší míčové sporty a všechny možné pohybové hry.

Tréninková skupina: 6. - 7. třída, 8. - 9. třída - 2x TJ za týden

Náplň TJ:

- Pohybové hry
- Míčové sporty
- Gymnastika
- Kompenzační cviky
- Síla
- Rychlost
- Herní činnosti jednotlivce

Dvě hodiny týdně sportovního tréninku pro hráče FK Orlicko. Trénink zaměřený na fotbalové dovednosti, sílu, rychlost, kompenzace a zdravotně preventivní cviky.

Kontakt:

Daniel Smíšek
smisek.daniel@zsbcuo.cz
+420 734 799 743