

SOUSTŘEDĚNÍ SMILOVICE U9 – PÁTEK 8. 4. 2022 – NEDĚLE 10. 4. 2022



Přibližný program VČETNĚ PLOCH

Pátek:

14:45 Příjezd, ubytování
16:00-17:30 Trénink (tráva 1 nebo tráva 2)
18:00-18:30 Večeře
18:45-20:00 Trénink hala (celá hala)
20:15 Druhá večeře
20:30 Ping-pong / Teambuildingové hry / Film
21:30 statický strečink, Večerka

Sobota:

7:30 Budiček
8:00 Snídaně
9:00-10:00 Fotbalové testování (tráva 1 / tráva 2)
10:00-12:00 FCB vs. Třinec, Karviná (tráva 1!)
12:00 oběd
13:00-14:00 odpolední klid
14:30-16:30 Trénink (tráva 1 / tráva 2)
17:00-18:00 Bowling, analýza tréninku+utkáni
18:00-18:30 Večeře
19:30-21:00 Trénink hala (celá hala)
21:15 druhá večeře
21:45 statický strečink, večerka

Neděle:

7:30 rozcvička, ranní výběh
8:00 snídaně
9:30-11:30 trénink (tráva 2 / Hala)
12:00 oběd
12:30 odjezd domů

16:00 Dobrovolná možnost jít na FCB-Hradec

Cena: 2200Kč

Příjezd: pátek 14:45

Odjezd: neděle 12:30 (po obědě)

Předběžný počet: 30 dětí + 5 trenérů
(jedná se o U9 – střediska Šoupalka + Bazaly)

POKOJE:

VEKÝ POKOJ: 15 hráčů

POKOJ U ŠATEN: 8 hráčů

POKOJ 3: 7 hráčů

BUŇKY: nikdo

Jídlo:

Snídaně
Svačina – Croissant / müsli tyčinka
Oběd
Svačina – ovoce + oplatky
Večeře
2. večeře – pomazánka s chlebem

Co s sebou: Ofocená kopie průkazu zdravotní pojišťovny
Permanentka. Obuv: přezůvky na chození po budově, sálovky,
kopačky.

Sportovní oblečení: Věci do haly i na ven (klubové): tepláky, trička,
mikina, bunda, trenýrky

Ostatní sportovní věci: chrániče, štlupny, čepice, láhev na pití,
termo prádlo, spodní prádlo, ponožky, ručník, pyžamo, hygienické
potřeby + ostatní dle uvážení, (finanční hotovost dle uvážení)

Nedávejte prosím dětem větší množství sladkostí, cukrovinek,
chipsů, tyčinek aj. Děti mají pravidelnou stravu.

Sídlo společnosti:
Akademie FC Baník Ostrava z.s.
Bukovanského 4/1028
710 00 Slezská Ostrava

Kontaktní údaje:
T: +420 603 773 888
E: info@fcb.cz
W: fcb.cz

Identifikační údaje:
IČ: 02214270
DIČ: CZ02214270
Nejsme plátce DPH

