

# SOUSTŘEDĚNÍ SMILOVICE U9 –

## 22.-24. 10. 2021

### Přibližný program VČETNĚ PLOCH

#### Pátek:

14:45 Příjezd, ubytování, covid testování

16-17:30 Trénink (tráva 1 nebo tráva 2)

18-18:30 Večeře

18:45-20:15 Trénink hala (celá hala)

20:15 – Druhá večeře

20:30 – Pingpong, stolní fotbal, klid

21:30 – statický strečink, Večerka

#### Sobota:

7:30 Budíček

8:00 Snídaně

9-10:30 Fotbalové testování (tráva 1 nebo tráva 2)

10:45 Svačina

11:00-12:30 FCB – MFK Havířov (tráva 1!)

12:45 oběd

12:45-13:30 odpolední klid

13:30 – 14:30 – florbal, badminton apod. (celá hala)

14:45 – 16:00 – trénink (tráva 1 / tráva 2)

16:00 – svačina

16:15 - 17:30 turnaj (tráva 1 / tráva 2)

18:00 – odjezd na utkání MFK Karviná – FC Baník

Ostrava (Městský stadion Karviná)

19:00 – 20:45 sledování zápasu

21:30 návrat, druhá večeře

21:45 statický strečink, večerka

#### Neděle:

7:30 rozcvička, ranní výběh

8:30 snídaně

9:30-11:30 trénink (tráva 1 / tráva 2)

12:00 oběd

13:00 odjezd domů

Cena: 2200Kč

+ 200Kč za vstupenku na Karviná-FCB

Příjezd: pátek 14:45

Odezd: neděle 13:00 (po obědě)

Předběžný počet: 27 dětí + 5 trenérů  
(jedná se o U9 – středisko Šoupalka+Bazaly)

#### POKOJE:

VEKÝ POKOJ: 13 hráčů

POKOJ U ŠATEN: 8 hráčů

POKOJ 3: 6 hráčů

BUŇKY: nikdo

#### Jídlo:

Snídaně

Svačina – Croissant / müsli tyčinka

Oběd

Svačina – meloun + oplatky

Večeře

2. večeře – pomazánka s chlebem

**Co s sebou:** Ofocená kopie průkazu zdravotní pojišťovny Obuv: přezůvky na chození po budově, sálůvky, 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.



