

# 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, sállovky,  
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

