



TERMIN:

30.06.2025 r. - 06.07.2025 r.

CENA:

**2590 zł cena obowiązuje
do 10.05.2025 r.**

LOKALIZACJA:

Hotel Polski* Mielec**

OBÓZ FFK PRO LATO 2025

FOOTBALL FITNESS KNOWLEDGE

OBÓZ DLA PIŁKARZY W WIEKU 8 - 16 LAT

TERMIN 30.06. 2025 r. - 06.07.2025 r.



Świadomy
rozwój
piłkarski



Praca
w małych
grupach



3 Bloki
treningowe
dziennie



Środowisko
motywujące do
rozwoju

Obóz FFK PRO - Rozwijanie indywidualnych
umiejętności piłkarskich

OBÓZ FFK PRO

FOOTBALL FITNESS KNOWLEDGE

Misją Projektu **FFK PRO** jest praca nad indywidualnymi umiejętnościami piłkarskimi. Głównym celem działań jest poprawa techniki użytkowej każdego zawodnika niezależnie od jego wieku i poziomu umiejętności.

Skupiamy się nie tylko na doskonaleniu umiejętności technicznych, ale także na budowaniu sprawności fizycznej, taktyce indywidualnej oraz rozwoju umiejętności interpersonalnych niezbędnych do efektywnej gry.

Wykorzystujemy najnowsze metody szkoleniowe, aby zapewnić najbardziej efektywne doświadczenie, poprzez wykorzystanie technologii oraz analizy wideo zawodnik będzie mógł lepiej zrozumieć swoje mocne strony oraz obszary do poprawy.

Przez pracę w **MAŁYCH GRUPACH** lub **PRACĘ INDYWIDUALNĄ** jesteśmy w stanie rozwijać mocne strony zawodnika oraz zniwelować jego braki, nad którymi ciężko pracować w dużej grupie treningowej.

FFK PRO jest uzupełnieniem treningów drużynowych.

OBÓZ FFK PRO polecamy wszystkim, którzy kochają piłkę nożną i chcą rozwijać swoje indywidualne umiejętności. Podczas trwania obozu nad bezpieczeństwem i komfortem obozowiczów czuwa wykwalifikowana kadra trenerska FFK.



MIEJSCE

HOTEL POLSKI*** MIELEC



MIEJSCE

MIEJSCE: Hotel Polski***

ul. Biernackiego 12, 39-300 Mielec

www.hotelpolski.pl

TRANSPORT dojazd własny

START PROGRAMU: od 30.06.2025 r. od 13:00

HOTEL POLSKI to połączenie relaksu z urozmaiconymi atrakcjami, jakie oferuje obiekt. Do dyspozycji Piłkarzy obiekt oferuje możliwość korzystania z kompleksu sportowego: hali sportowej (50 m. od obiektu), boiska ze sztuczną nawierzchnią (50 m. od obiektu), sali fitness, siłowni, terenów zachęcających do joggingu.

SALA GIER DLA DZIECI

SALE KONFERENCYJNE I WYKŁADOWE do realizacji ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH dla Uczestników.

Podczas obozu korzystanie z infrastruktury sportowej MOSIR Mielec (Boisko pełnowymiarowe sztuczne, hala piłkarska, basen) oraz boisk piłkarskich w Tuszowie Narodowym



PLAN DNIA

DZIEŃ PRZYJAZDU: 30.06.2025 r.

13:00 - 14:00 Rejestracja uczestników (sala konferencyjna przy recepcji)

14:00 - 15:00 Obiad

15:00 - 15:30 Spotkanie organizacyjne - wręczenie „powitalnych paczek”

15:30 - 16:30 Zakwaterowanie - cisza poobiednia

16:30 - 17:00 Przygotowanie do treningu

17:00 - 18:30 Trening boisko

18:30 - 19:00 Higiena osobista

19:00 - 20:00 Kolacja

20:00 - 21:00 Warsztaty teoretyczne - sala konferencyjna

21:00 - 22:00 Trening regeneracyjny

22:00 - 22:30 Higiena osobista - przygotowanie do snu

22:30 - 07:30 Cisza nocna



FRK
PRO

PLAN DNIA

DZIEŃ WYJAZDU: 06.07.2025 r.

07:30 - 07:45 Pobudka

07:45 - 08:00 Higiena osobista

08:00 - 08:30 Śniadanie

08:30 - 09:00 Przygotowanie do treningu

09:00 - 10:30 Trening - boisko

10:30 - 11:00 Higiena osobista

11:00 - 11:30 Uroczyste zakończenie obozu

11:30 - 12:30 Wyrejestrowanie - odbiór zawodników



FRK
PRO

INFRASTRUKTURA SPORTOWA



INFRASTRUKTURA

BOISKA PIŁKARSKIE, na terenie 50 metrów od Hotelu znajdują się pełnowymiarowe boiska piłkarskie z naturalną trawą oraz sztuczną nawierzchnią, idealnie nadające się do przeprowadzenia TRENINGÓW PIŁKARSKICH, MOTORYCZNYCH i OGÓLNOROZWOJOWYCH dla dzieci i młodzieży. W pobliżu hotelu znajdują się również: boiska wielofunkcyjne do gier zespołowych takich jak koszykówka, czy tenis ziemny.

ZAPLECZE SPORTOWO - REKREACYJNE NA TERENIE HOTELU Teren wokół hotelu, sprzyja aktywnemu wypoczynkowi, hotel posiada dużo terenu zielonego - około 3 hektarów (do różnego zastosowania), ogród z częścią rekreacyjno-wypoczynkową. Obok boisk, znajduje się stadion piłkarski Stali Mielec. W części rekreacyjno - wypoczynkowej istnieje możliwość zorganizowania: grilla lub ogniska z pieczeniem kiełbasek.

PŁYWANIA KRYTA W MIELCU kompleks basenów sportowo-rekreacyjnych w Mielec. Do dyspozycji na Pływalni są:
niecka sportowa dł. 25m gł. 2m 8 wspaniałych torów,
niecka do nauki pływania 3 tory dł. 20m (gł 1,10m)
niecki rekreacyjne z brodzikiem oraz hydromasażem
2 wanny z hydromasażem o średnicy 2,5m
leżaki do odpoczynku
podnośnik basenowy dla osób z niepełnosprawnością
widownia (udostępniania na czas trwania zawodów).



PROGRAM

JAK BĘDZIEMY TRENOWAĆ?

TRENINGI PIŁKARSKIE - bloki treningowe według metodologii FFK PRO (praca maksymalnie w 8 osobowych grupach)

TRENINGI MOTORYCZNE - bloki treningowe kształtujące koordynację ruchową, mobilność, funkcjonalność oraz rozwój ogólny

TESTY PIŁKARSKIE - według metodologii szkolenia FFK PRO

TRENINGI REGENERACYJNE - bloki regeneracyjne takie jak stretching, rollowanie, odnowa biologiczna

ZAJĘCIA TEORETYCZNE - wykłady i prezentacje zwiększające świadomość z rozumienia gry, zdrowego odżywiania, kształtowania odpowiednich nawyków, koncentracji, motywacji itp.

ATRAKCJE DODATKOWE, ZABAWY INTEGRACYJNE - gry sprawnościowe i edukacyjne, gry planszowe, szlaki piesze, basen - Termy w Mszczonowie, gry i zabawy na świeżym powietrzu



OFERTA OBOZU OBEJMUJE

POWITALNA PACZKA - sprzęt sportowy marki jako (komplet treningowy koszulka, spodenki, koszulka reprezentacyjna, skarpetki)

ZAKWATEROWANIE - w komfortowych pokojach 2,3 lub 4 osobowych, z pełnym węzłem sanitarnym i TV

WYŻYWIENIE - W oparciu o lokalne produkty specjalizuje się w żywieniu sportowców. Dieta składająca się z 3 posiłków dziennie. Dostosowanie diety na życzenie np. wegetariańska, bezglutenowa

OPIEKA - 24 godzinna opieka wychowawców / trenerów z uprawnieniami Kuratorium Oświaty obejmująca kompleksowe podejście do zawodnika

UBEZPIECZENIE - NNW i OC

PROGRAM SZKOLENIA - szkolenie podczas obozu obejmuje III bloki treningowe oraz I blok warsztatów teoretycznych dziennie

ATRAKCJE DODATKOWE, ZABAWY INTEGRACYJNE - gry planszowe, szlaki piesze, basen - Termy w Mszczonowie, gry i zabawy na świeżym powietrzu



FRK
PRO

PŁATNOŚCI

JAK ZAREZERWOWAĆ MIEJSCE?

Wpłaty dokonujemy na konto bankowe

FFK Sport Sp. z o.o.

ul. Jasiniec 3/2

03-290 Warszawa

nr konta: 03 1240 6292 1111 0011 1282 9165

Tytułem:

Imię i nazwisko dziecka / dopisek: OBÓZ FFK PRO LATO 2025

Wpłat dokonujemy ratami:

I rata - zaliczka w wysokości 1290 zł od osoby płatna do 10.05.2025 r.
jako potwierdzenie zgłoszenia w promocyjnej cenie

II rata - pozostała kwota do 10.06.2025 r.

CENA: 2590 zł za osobę - cena obowiązuje do 10.05.2025 r.
ZGŁOSZENIA dokonane po tym terminie obowiązuje cena 2790 zł

*Wpłaty zaliczki dokonane po 10.05.2025 r. są potwierdzeniem
zgłoszenia na obóz w cenie 2790 zł



ZAPISY NA OBÓZ

JAK MOGĘ SIĘ ZAPISAĆ?

Zgłoszenia dokonujemy poprzez uzupełnienie i wysłanie formularza na stronie internetowej www.obozy.ffksport.pl w zakładce **ZAPISY** wybierając odpowiednią nazwę obozu i termin.

DOKUMENTY OBOZOWE

Po dokonaniu zapisu zostanie wysłana na podanego maila w zgłoszeniu umowa, regulamin oraz karta kwalifikacyjna.

Dokumenty należy dostarczyć drogą mailową w ciągu 7 dni od dokonania zgłoszenia na adres obozy@ffksport.pl a oryginał dokumentów przekazać organizatorowi w dniu wyjazdu.

Skontaktuj się z nami

FFK SPORT SP. Z O.O.
ul. Jasiniec 3/2
03-290 Warszawa

tel.: 538 406 209
biuro@ffksport.pl
www.obozy.ffksport.pl

