TORUS
FUTBOLO AKADEMIJA
2021

FUTBOLO AKADEMIJA “TORUS”

VAIKŲ FUTBOLO STOVYKLA!

BIRŽELIO 28 - LIEPOS 3



Futbolo akademija “TORUS”

KAS LAUKIA STOVYKLOJE?

🏃‍♂️ **2 treniruotės per dieną.**
Kiekvieną dieną vyksta dvi intensyvios ir kryptingos treniruotės – rytinė ir popietinė. Jų metu lavinami techniniai įgūdžiai (kamuolio valdymas, perdavimai, smūgiai), taktinis mąstymas bei fizinis pasirengimas. Treniruotės pritaikomos pagal amžių ir meistriškumo lygį.



🤝 **Draugiškos varžybos prieš futbolo akademiją „Geležinis vilkas“**
Stovyklos metu dalyviai turės galimybę išbandyti savo jėgas draugiškose rungtynėse prieš Futbolo akademija Geležinis vilkas. Tai puiki proga pritaikyti treniruotėse įgytas žinias realiame žaidime, stiprinti komandinį ryšį bei įgyti varžybinės patirties.

+370 643 06606
akademija.torus@gmail.com

Futbolo akademija “TORUS”

KAS LAUKIA STOVYKLOJE?

🌅 Rytinės mankštos

Kiekviena diena prasideda aktyvia rytine mankšta gryname ore. Lengvi tempimo, mobilumo ir koordinacijos pratimai padeda pažadinti kūną, pasiruošti dienos krūviui ir išvengti traumų.



📊 Treniruotės analizė

Po treniruočių vyksta aptarimai ir analizė – žaidybinės situacijos, individualūs patarimai, komandinės taktikos peržiūra. Tai padeda geriau suprasti žaidimą, įvertinti progresą ir kryptingai tobulėti.

+370 643 06606

akademija.torus@gmail.com

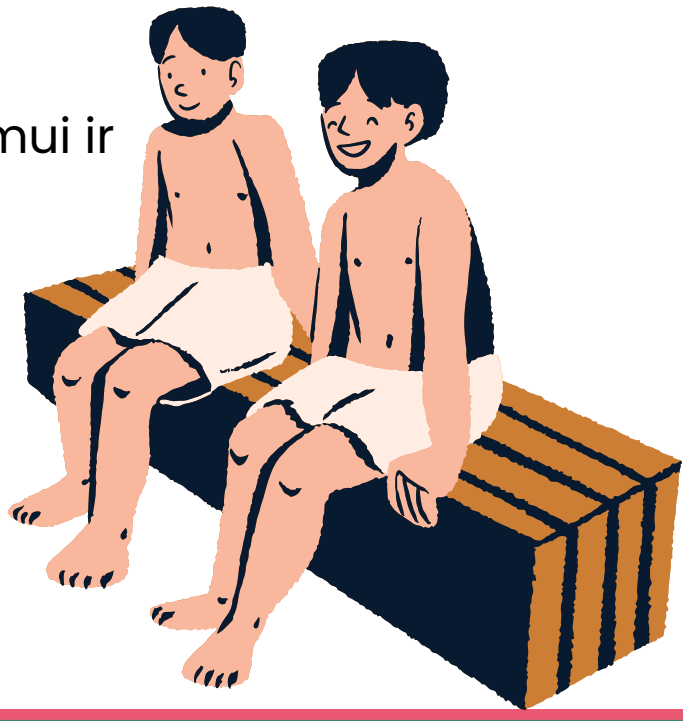
Futbolo akademija “TORUS”

KAS LAUKIA STOVYKLOJE?

🎯**Aktyvios pramogos ir poilsis**

Du kartus per savaitę organizuojamos papildomos pramogos ir atsipalaidavimo veiklos:

- 🔥Pirtis / kubilas – atsistatymui po fizinio krūvio.
- 🎾Padelio kortai – koordinacijai ir reakcijai lavinti.
- 🏀 Krepšinio aikštelė – aktyviam laisvalaikiui.
- 🏐Tinklinio aikštelė – komandiškumui ir gerai nuotaikai stiprinti.

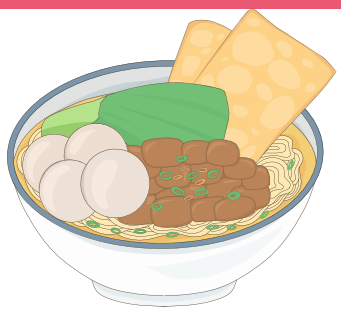


+370 643 06606

akademija.torus@gmail.com

Futbolo akademija “TORUS”

MITYBA



Maitinimas keturis kartus per dieną

Subalansuota ir kokybiška mityba – svarbi sportininko progreso dalis. Stovyklos metu dalyviams užtikrinamas keturių kartų per dieną maitinimas, pritaikytas aktyviai sportuojančių vaikų ir jaunimo poreikiams.

Pusryčiai

Maistingi ir energijos suteikiantys pusryčiai padeda tinkamai pradėti dieną bei pasiruošti rytinei treniruotei.

Pietūs

Subalansuotas pagrindinis dienos maistas su pakankamu kiekiu baltymų, angliavandenių ir daržovių, užtikrinantis atsistatymą po pirmosios treniruotės.

Pavakariai

Lengvas užkandis energijai papildyti prieš popietinę treniruotę – vaisiai, jogurtai, sumuštiniai ar kiti sveiki pasirinkimai.

Vakarienė

Maistingas, bet lengvesnis patiekalas, padedantis organizmui atsistatyti po dienos krūvio ir pasiruošti kitai aktyviai dienai

+370 643 06606 akademija.torus@gmail.com

Futbolo akademija “TORUS”

APGYVENDINIMAS



Stovyklos dalyviai apgyvendinami jaukiuose ir tvarkinguose nameliuose po 6 asmenis. Toks apgyvendinimas skatina bendravimą, komandiškumą ir draugišką atmosferą.



+370 643 06606

akademija.torus@gmail.com

Futbolo akademija “TORUS”

APGYVENDINIMAS

Gyvenimas kartu padeda:

- stiprinti komandos ryšį ir tarpusavio pasitikėjimą,
- ugdyti atsakomybę bei savarankiškumą,
- kurti nepamirštamas stovyklos akimirkas su bendraamžiais.

Nameliuose užtikrinamos patogios miego vietos, poilsio erdvė ir tvarkinga aplinka, kad sportininkai galėtų kokybiškai pailsėti ir atgauti jėgas prieš naują aktyvią dieną.



+370 643 06606

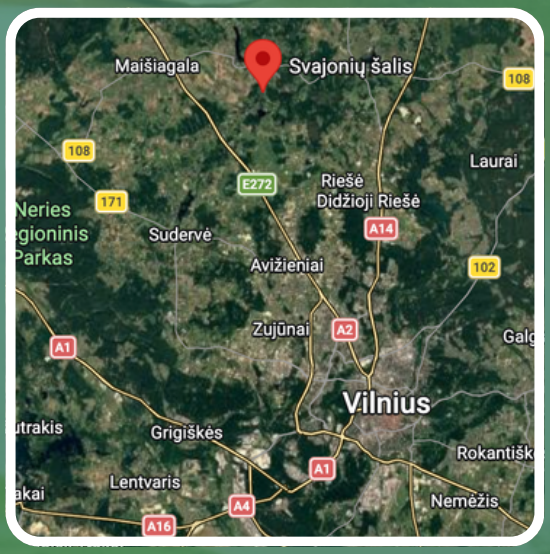
akademija.torus@gmail.com

TORUS
FUTBOLO AKADEMIJA
2021

Vieta

“Svajonių šalis”

Kalniškių kaimas, Maišiagala



Kaina – 430€

Kontaktai:

+370 643 06606

akademija.torus@gmail.com