



Любите футбол? Хотите улучшить физическую форму, повысить навыки владения мячом, или сменить однообразные тренировки в спортивном зале на настоящие и активные на футбольном поле?

**Добро пожаловать в  
Школу футбола ФК «Краснодар»!**



## Тренировочный процесс:

- Для Вас мы разработали программы тренировок рассчитанные на разный уровень физической подготовки и ориентированные на любителей от 18 до 45 лет.
- На первом занятии проводится комплексное тестирование игроков, на основании которого тренеры распределяют участников в группы, в соответствии с уровнем подготовки.
- Программы тренировок направлены на обучение технико-тактическим действиям и групповым взаимодействиям в атаке и обороне.





## Тренировочный процесс:

Тренировки проходят под руководством тренеров Академии ФК Краснодар на крытых полях с синтетическим покрытием. Продолжительность тренировки 1 час 30 минут. Тренировка состоит из трех этапов:

1. Комплекс упражнений для разминки и растяжки



2. Сет упражнений для развития тактико-технических навыков



3. Игра в футбол и отработка пройденного материала



## Расписание и место проведения тренировок:

Тренировки проходят в крытом воздухопорном манеже Академии ФК Краснодар по адресу ул. Жлобы, 114.

- ВТ 21:20 – 22:50
- ЧТ 21:20 – 22:50
- ВС 18:00 – 19:30





## Преимущества тренировок в «Школе футбола ФК Краснодар»:

- Специализированная тренировочная программа под руководством тренеров футбольной Академии «Краснодар».
- Современные крытые футбольные поля с синтетической травой
- Тестирование и отработка футбольных навыков на профессиональном оборудовании
- Медицинское сопровождение тренировок
- Пользование инфраструктурой Академии: парковка, раздевалки, душевые, питьевая вода.



## **В стоимость абонемента входит:**

1. 20 тренировок под руководством тренеров Академии ФК Краснодар
2. Тренировочная футболка Рима
3. Тестирование уровня физ. подготовки и футбольных навыков на специальном оборудовании на первой тренировке
4. Возможность участия в спортивном семинаре с главным врачом Академии ФК «Краснодар»
5. Возможность участия в закрытой экскурсии по стадиону ФК Краснодар
6. После окончания курса, возможность участия в однодневном турнире «Городской Любительской Лиги» в составе команды любителей.
7. Возможность приобретения экипировки ФК «Краснодар» по специальным ценам.

## Условия приобретения:

- Стоимость абонемента - 9 000 рублей
- **!** Каждый участник должен предоставить заключение от кардиолога с подтверждением отсутствия противопоказаний к активным физическим нагрузкам и отсутствия заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- **Продолжительность тренировочного курса с 21 января по 6 марта 2018 года**
- Пропущенные участником тренировки на следующий тренировочный курс не переносятся.

По всем вопросам обращаться к куратору «Школы футбола ФК Краснодар» – Елене Деминой +7 960 492-99-00; [e.demina@fckrasnodar.ru](mailto:e.demina@fckrasnodar.ru)



## Как подать заявку:

- Заявки на приобретение абонеента принимаются на электронный адрес: [e.demina@fckrasnodar.ru](mailto:e.demina@fckrasnodar.ru). Необходимо указать ФИО, полную дату рождения, контактный номер телефона и адрес электронной почты.
- По всем вопросам обращаться к куратору «Школы футбола ФК Краснодар» **Елене Деминой +7 (960) 492-99-00; e.demina@fckrasnodar.ru**



## На тренировке вам понадобятся:

1. Удобная спортивная одежда - шорты и футболка, джемпер.
2. Сменная спортивная обувь - бутсы для игры на синтетической траве или «шиповки-сороконожки».
3. Щитки и гетры.
4. Банные принадлежности, обувь для душа.
5. Бутылка для воды.

