

# PIŁKARSKI KURS DLA MŁODZIEŻY 14-17 LAT CITY FOOTBALL PERFORMANCE 2022

**CHŁOPCY** kursy tygodniowe **WIOSNA: 3, 10 kwietnia**  
**LATO: od 3,10,17,24,31 lipca 7,14,21 sierpnia**  
**DZIEWCZYNKI** kursy tygodniowe od 10,17 lipca **2022**



	09.00 - 10.00	10.30 - 12.00	13.00 - 14.30	15.00 - 16.30	16.30 - 17.00	19.30 - 21.30
SUN			Arrivals, registration and welcome	Welcome induction and Football Squad Introduction		
MON	OFF-PITCH Human Performance • Strength and conditioning for footballers • Injury prevention • Nutrition and hydration requirements	ON-PITCH Creativity Master the ball	OFF-PITCH Human Performance • Introduction to psychology • Understanding personality traits and reaching for success	ON-PITCH Technical session Play with style		
TUE	OFF-PITCH Football Performance • Video Analysis • City's team play and tactics	ON-PITCH Game Play Dominate the game	OFF-PITCH Football Performance Individual development	ON-PITCH Small-sided games Achieve your goal		
WED	OFF-PITCH Development of Talent Player profiling	BREAK	OFF-PITCH Development of Talent • Self-profiling • Positional understanding	BREAK	ON-PITCH Game play Tactical concepts	
THU	OFF-PITCH Human Performance Physical testing	ON-PITCH Physical Testing Endurance, speed, acceleration, agility and power	OFF-PITCH Human Performance Climate testing in the Environmental Chamber (MHP)	ON-PITCH Small-sided games		
FRI	OFF-PITCH Human Performance Hydrotherapy session in the MHP	ON-PITCH Recovery Recovery session and review	Ethad stadium tour	Closing ceremony (Etihad Stadium)	Departures	

- 15 lekcji warsztatów piłkarskich + 15 lekcji treningowych
- ☺ Zakwaterowanie rezydencyjne z wyżywieniem
  - ☺ Zajęcia wieczorne
  - ☺ wycieczki: Etihad Stadium
  - ☺ ceremonia zakończenia na Etihad Stadium
  - ☺ ekskluzywna wyprawka piłkarza City Football Schools
  - ☺ dostęp do Klubu
- Zdjęcie © Dave Thompson

**PAKIET TYGODNIOWY £1550**  
Rejestracja, ubezpieczenie, odbiór z lotniska za dopłatą

Więcej informacji/rezerwacje  
Zaprasza: Małgorzata Goraj Bryll  
Tel 22 /8471487 [info@kursyjezykowe.net](mailto:info@kursyjezykowe.net)



ISC s.c.  
Małgorzata Goraj-Bryll  
[info@kursyjezykowe.net](mailto:info@kursyjezykowe.net)  
(+48) 22 847 14 87 (+48) 601 36 62 49



[www.kursyjezykowe.net](http://www.kursyjezykowe.net)