

Football Academy

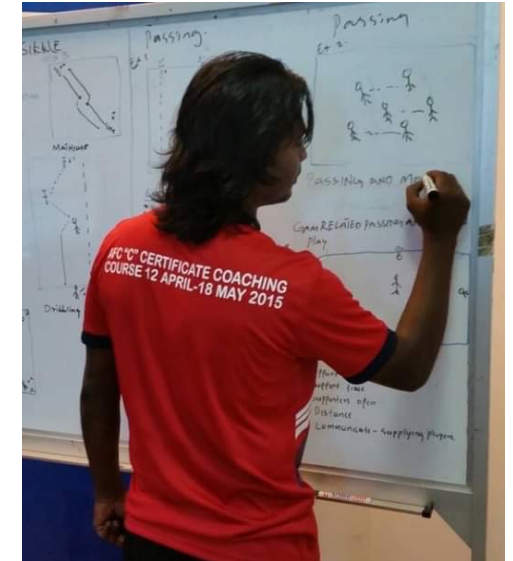
Join us in the Maldives for summer to improve your football skills and social preparedness.

What ever the age our resident football coach will work to improve ball handling skills, fitness and mental preparation, not to mention just having fun.

There are programs for 9 years and under, 11 to 13 years and 14 years and above

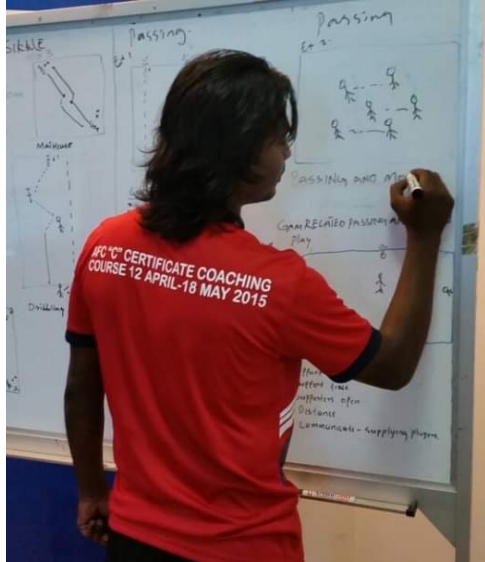
The football academy will run from 1st June till 31st July with sessions 6 days per week.

Coach Murey will also be available for private lessons during the season as well.



	Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat
10 to 13 years	8.00 – 9.00am						
		Warm up 10 min Technical skills 15 min Group Skills 15 min Game 20 min			Rest Day	Warm up 10 mins Final Game 40 mins Medal Ceremony	
9 years and under	9.15 – 10.00 am						
		Warm up Game 10 min Exercises 15 min Game 20 min			Rest Day	Warm up 10 mins Final Game 30 min Medal ceremony	
14 years and above	4.00 to 5.00pm						
		Warm up 10 min Skills Work 10 min Co-ordination Exercise 10 min Small side game 15 min Game			Rest Day	Warm up 20 min Final Game 60 min Medal Ceremony	





Футбольная Академия

Прилетайте на Мальдивы летом, чтобы усовершенствовать Ваши футбольные навыки и общую физическую подготовку.

Вне зависимости от возраста гостей наш тренер будет рад помочь всем желающим улучшить навыки владения мячом, физическую выносливость, а также силу духа, не говоря уже о том, что Вы просто прекрасно проведете время и повеселитесь.

Мы предлагаем программы для детей 9 лет и младше, с 10 по 13 лет и с 14 лет и старше.

Академия будет открыта с 1-го июня по 31-е июля 6 дней в неделю.

Для бронирования доступны индивидуальные тренировки с нашим тренером Mugeu.

	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
10 - 13 лет	08.00 – 09.00						
	Разминка 10 мин. Техника 15 мин. Групповая игра 15 мин. Игра 20 мин.					Выходной	Разминка 10 мин. Финальный матч 40 мин. Церемония награждения
9 лет и младше	9.15 – 10.00						
	Разминка в игре 10 мин Упражнения 15 мин Игра 20 мин.					Выходной	Разминка 10 мин. Финальный матч 30 мин. Церемония награждения
14 лет и старше	16.00 to 17.00						
	Разминка 10 мин Работа над техникой 10 мин Упражнения на координацию 10 мин Практика в небольших группах 15 мин Матч					Выходной	Разминка 20 мин. Финальный матч 60 мин. Церемония награждения

أكاديمية كرة القدم

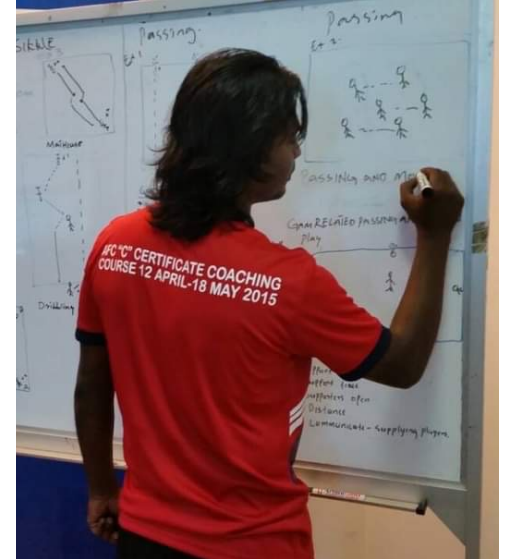
انضم إلينا في جزر المالديف لفصل الصيف لتحسين مهاراتك في كرة القدم والاستعداد الاجتماعي.

مهما كان العمر ، سيعمل مدرب كرة القدم المقيم لدينا على تحسين مهارات التعامل مع الكرة واللياقة البدنية والاستعداد العقلي ، ناهيك عن الاستمتاع فقط.

هناك برامج لعمر 9 سنوات وما دون ، و 11 إلى 13 سنة و 14 سنة وما فوق

ستعمل أكاديمية كرة القدم من 1 يونيو/ حزيران حتى 31 يوليو/ تموز مع جلسات 6 أيام في الأسبوع.

سيكون المدرب "موراي" متاحًا أيضًا للدروس الخصوصية خلال الموسم أيضًا.



السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
8.00 – 9.00am						
10 to 13 years	الاحماء 10 دقائق المباراة النهائية 40 دقيقة حفل الميدالية	يوم الراحة	الاحماء 10 دقائق المهارات الفنية 15 دقيقة مهارات المجموعة 15 دقيقة لعبة 20 دقيقة			
9.15 – 10.00 am						
9 years and under	الاحماء 10 دقائق المباراة النهائية 30 دقيقة حفل الميدالية	يوم الراحة	الاحماء 10 دقائق مهارات المجموعة 15 دقيقة لعبة 20 دقيقة			
4.00 to 5.00pm						
14 years and above	الاحماء 20 دقيقة المباراة النهائية 60 دقيقة حفل الميدالية	يوم الراحة	الاحماء 10 دقائق مهارات العمل 10 دقائق تمرين التنسيق: 10 دقائق لعبة جانبية صغيرة 15 دقيقة لعبة			

Focuses - ages 6 years and under

- Engaging players with the ball
- Players relationships with others
- Responsibility development
- Basic Techniques
- Ball feeling activities
- Walking and running with the ball
- Ball kicking skills

Focuses – 7 to 9 years

- Mental preparedness
- Basic attack and defence principles
- Social interaction
- Techniques
- Ball Feeling
- Ball Juggling
- Dribbling
- Passes and receiving mastery

Focuses – 10 to 12 years

- Mental preparedness
- Fitness
- Relationships with other players
- Individual and partner skills
- Tactical Skills
- Attack and Defence
- Possession
- Co-ordination
- Speed Training

Focuses – 14 years and above

- Mental awareness and commitment
- Discipline
- Skills practice
- Possession game
- Tactical attack and defense
- Set pieces
- Endurance training
- Strength training
- Dynamic flexibility