

ADLER ^{NO} CAMP

« СРЕДА ДЛЯ РОСТА: МАКСИМУМ
СПОРТА, ОБЩЕНИЯ И РАЗВИТИЯ
БЕЗ ЦИФРОВЫХ ПОМЕХ »

13.06.2026-21.06.2026



МЫ — НЕ ПРОСТО ЕЩЁ ОДИН ЛАГЕРЬ В СОЧИ.
МЫ — ФУТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ЖИЗНИ НА 8 ДНЕЙ.

Интеллектуально-спортивный футбольный лагерь в Сочи, где футбол соединяется с развитием личности.

8 дней. Реальный опыт со смыслом — не типичный «лагерь у моря».

Здесь ребёнок не просто гоняет мяч и развлекается.

Он проживает мини-жизнь по правилам успешного спортсмена:

- дисциплина и режим;
- ответственность за свои действия;
- умение работать в команде;
- уважение к себе и другим.

Без телефонов и гаджетов

Полный цифровой детокс:

- живое общение;
- концентрация на тренировках;
- настоящие эмоции без экрана.

Ребёнок учится быть «здесь и сейчас», а не в телефоне.



Что ждёт ребёнка за 8 дней:

- **2 тренировки в день** по профессиональной методике;

- Чёткий, но комфортный режим дня;

- **Интеллектуальная программа из 4 направлений:**

1. История футбола.

2. Питание спортсмена.

3. Тело и здоровье.

4. Характер и дисциплина.

Ребёнок не просто слушает, а пробует, действует, анализирует.

Программа по возрастам:

- **8–10 лет** — *мягкая адаптация через игру, практику и поддержку.*

- **11–13 лет** — *более строгий режим, повышенные требования, подготовка к серьёзному спорту и взрослой жизни.*

Мы рады всем детям независимо от уровня подготовки: к нам можно прийти как с нуля, так и с опытом игры в футбол.



Дисциплина без грубости:

У нас жёсткие стандарты— но мягкое отношение:

- нет криков, давления и унижений;
- уважительная атмосфера и поддержка;
- тренеры-профессионалы, которые любят детей и умеют раскрывать их потенциал.

Итог для ребёнка и родителей

В конце смены:

- **аттестация** и честная обратная связь;
- **диплом**;
- **рекомендации родителям:** как поддержать дисциплину, мотивацию и результаты после лагеря.

Главное отличие от обычных лагерей

Мы показываем и проживаем образ жизни успешного человека:

дети видят, что результат — это не удача, а ежедневный труд, дисциплина и полная отдача.

Этот опыт невозможно получить в развлекательном лагере. Он остаётся с ребёнком на всю жизнь — в спорте, учёбе и любой профессии.



Наш лагерь расположен в центре Адлера, в шаговой доступности от всех городских достопримечательностей и инфраструктуры.

Комплекс «Юность» — это закрытая, безопасная и полностью оборудованная территория, включающая:

- Собственную гостиницу для проживания участников.
- Профессиональные футбольные поля с натуральным и современным искусственным покрытием.
- Тренажерные залы, раздевалки, душевые.
- Просторные помещения для теоретической подготовки, игр и мастер-классов.
- Ресторан, обеспечивающий полноценное сбалансированное питание.
- Круглосуточно охраняемая территория.

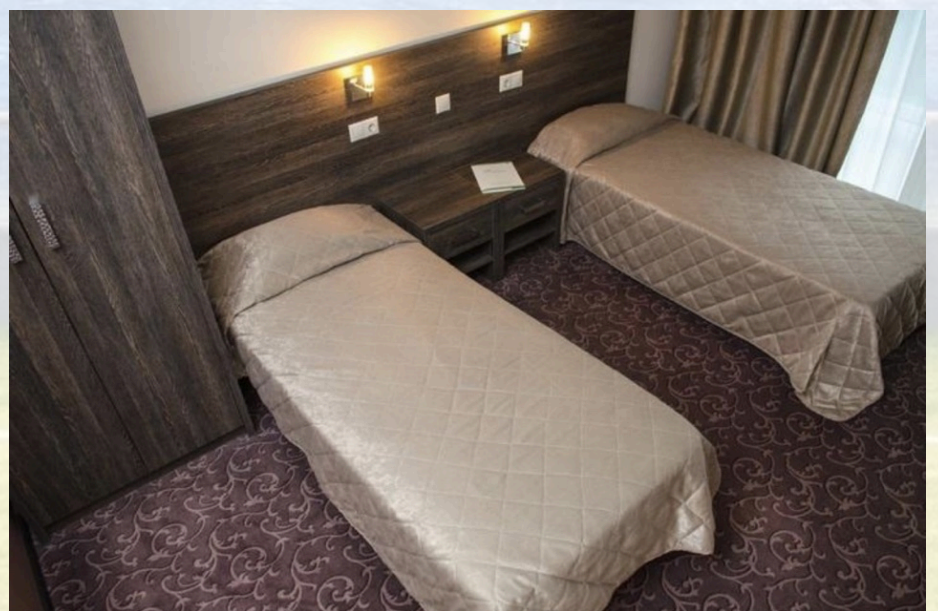
Это идеальная база для насыщенных тренировок, комфортного отдыха и быстрого восстановления после занятий.



ПРОЖИВАНИЕ

Юные спортсмены будут проживать в комфортабельных 2-х местных номерах, в которых есть все необходимое:

- современная мебель;
- холодильник;
- телевизор;
- система кондиционирования;
- стирка тренировочной экипировки.



ПИТАНИЕ

Юных спортсменов ждет 4-разовое питание (завтрак, обед, ужин + полдник) по системе «шведский стол» в ресторане «Олимпия».

Каждый сможет составить тарелку по своему вкусу и аппетиту, под пристальным контролем тренеров.

Вкусное и сбалансированное питание помогает быстро восстанавливать силы, заряжает энергией для тренировок.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Каждый день - это продуманный шаг к мастерству. Мы сочетаем технику, тактику, игровую практику и восстановление для максимального прогресса.

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

ЦЕЛЬ: Активация организма, развитие индивидуальных технико-тактических навыков.

ВЕЧЕРНЯЯ ТРЕНИРОВКА

ЦЕЛЬ: Развитие групповых технико-тактических навыков, скорости принятия решений, развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.



На протяжении всей футбольной смены наших спортсменов ждут матчи с разными командами, где ребята сразу смогут применять навыки в условиях реальной игры. Вы сможете наблюдать за ними в режиме прямого эфира.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1. История футбола — 2 дня

- Как появился футбол и почему он стал спортом №1 в мире.
- Великие игроки и легендарные команды.
- Чем отличается футбол прошлого и современный футбол.
- Футбол как культура, профессия и путь к мечте.

2. Питание спортсмена — 2 дня

- Что должен есть юный футболист для роста и энергии.
- Полезные и вредные продукты для спортсмена.
- Режим питания до и после тренировок и матчей.
- Вода, восстановление и правильные привычки.

3. Тело и здоровье — 2 дня

- Как работает тело футболиста.
- Разминка, растяжка и восстановление.
- Профилактика травм и забота о здоровье.
- Сон, режим дня и влияние усталости на результат.

4. Характер и дисциплина — 1 день

- Самодисциплина и ответственность в спорте и жизни.
- Умение слушать тренера и работать в команде.
- Работа над ошибками и развитие уверенности.
- Лидерство, уважение и спортивное поведение.

ТРЕНЕРСКИЙ ШТАБ



Знакомьтесь с теми, кто проведёт этот 8 дневный интенсив с вашим ребёнком.

Наш тренерский штаб — это профессионалы с опытом работы в академии футбольного клуба "Сочи" и итальянском лагере "Ювентус". Сегодня они делятся своим мастерством в собственной футбольной школе "Адлер", где каждый ребенок может раскрыть свой потенциал.

✓ Минимум 8 лет практики

Каждый наставник имеет не менее 8 лет тренерского опыта.

✓ Дипломированные специалисты

Высшее педагогическое образование, знание детской физиологии и психологии, тренерская квалификация C-UEFA.

РАСПИСАНИЕ ДНЯ

07:30 Подъем. Гигиена. Опрятный внешний вид, заправленная кровать. Проверка тренерским штабом.

08:00 Завтрак. Подготовка к тренировке.

09:00 Утренняя Тренировка.

10:50 Гигиена. Подготовка к уроку.

11:30 Теория 1.

12:30 Обед.

13.10 Теория 2

14:00 Отдых.

15:30 Наведение порядка в комнатах.

16:00 Полдник

17:00 Вечерняя тренировка/ игра.

18:40 Гигиена.

19:10 Ужин.

19:40 Интеллектуальные игры./ Итоги дня./
Вечерняя прогулка.

20:40 Свободное время.

21:30 Чтение.

22:00 Отбой. Полная тишина и режим.



Вечером каждый ребенок сможет позвонить вам с телефона предоставленного лагерем, чтобы лично рассказать вам обо всем, что произошло за день.

АТТЕСТАЦИЯ



Итоговая аттестация участников.

7 дней — интеллектуальная программа и тренировки, 8-й день — итоговая аттестация.



Оценивание проводится по направлениям:

- История футбола.
- Питание спортсмена.
- Тело и здоровье.
- Дисциплина.
- Игровые качества в футболе (старание, поведение, работа в команде).



Шкала оценки

Каждое направление оценивается по 5-балльной шкале. На основе всех показателей формируется итоговая оценка участника.



Итоговый результат

- Отлично — высокий уровень подготовки и отношения.
- Хорошо — стабильный уровень и положительная динамика.
- Зачёт — выполнение программы лагеря.



Результат для ребёнка

- Итоговая аттестация по завершении лагеря.
- Общая оценка с учётом обучения, дисциплины и игры в футбол.



Результат для родителя

- Рекомендации родителям: как поддерживать дисциплину, мотивацию и результаты после лагеря.



ФИРМЕННАЯ ЭКИПИРОВКА В ПОДАРОК.

СТОИМОСТЬ И КОНТАКТЫ



Стоимость путевки **86 500** руб.
50% при бронировании.
50% до 25.05.2026.

При 100 % оплате **скидка 5%**.

*Бронирование считается
подтвержденным после внесения
предоплаты.

- 📌 Количество мест ограничено
- 📌 Набор закрывается при заполнении группы



Остались вопросы? Мы всегда на
связи!

Менеджер по бронированию:

☎ **Телефон/МАКС/WhatsApp:**
+7 989 817 8008

🌐 Вся подробная информация на
нашем **сайте**: fcadler.ru

📷 **Instagram:** [@football_school_adler](https://www.instagram.com/football_school_adler)

🔵 **ВКонтакте:** vk.com/fc.adler