



Zůstaň ve hře. Trénuj doma!

mujprvniGol.cz



Ústecký krajský
fotbalový svaz

Ahoj děti, hráči, trenéři a rodiče!

vzhledem k současné složité situaci Vám všem zasíláme odkazy na tréninkové materiály vytvořené v rámci projektu TRÉNUJ DOMA, který se teď rozběhl a kde se postupně zveřejňují nová a nová videa pro vaši inspiraci na domácí trénink. Jsme přesvědčeni, že FOTBAL NIC NEZASTAVÍ a že zasláné materiály Vám všem pomohou v realizaci individuálních tréninků a zdárně také překlenout současnou nelehkou situaci.

ODKAZ NA ČLÁNEK NA FOTBAL.CZ:

<https://facr.fotbal.cz/facr-spousti-projekt-trenuj-doma/a12264>

PROPAGAČNÍ VIDEO:

https://youtu.be/NONdot_WtmQ

KOMPLET VIDEA NA YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr0RettjY3g2GuAgWN2sh5WJituRvXtCG>

JEDNOTLIVÉ SEKCE TRÉNINKU:

[HERNÍ DOVEDNOSTI](#)

[BRANKÁŘSKÁ CVIČENÍ](#)

[KONDICE, POSILOVÁNÍ, KOMPENZACE](#)

[DĚTSKÉ AKTIVITY](#)

Trenéři klubů, jež využívají **program XPS**, mohou další inspiraci a realizaci pro individuální trénink svých svěřenců najít v příslušných složkách tohoto programu!



trénujdoma