



**Liberecký krajský fotbalový svaz**  
Rumunská 955/9, Liberec 46001  
Tel. GTM: 603 844 534  
Email GTM: kolcava@fotbal.cz



Liberecký KFS ve spolupráci s lektory FAČR pro Vás připravil online semináře pro mládežnické trenéry i funkcionáře LKFS a příslušných OFS přes aplikaci Zoom na téma:

## **Individuální trénink (nejen) v době vládních opatření**

**Hlavními body povídání jsou:**

- Komunikace s rodiči/hráči - jaké informace můžeme k individuálnímu tréninku předávat.
- Sdílení inspirací a doporučení.

**V pondělí 9.11.2020 proběhne diskuze ke kategorii přípravků a mladších žáků, začátek v 19:00.**

Odkaz na videokonferenci zde:

<https://zoom.us/j/94561428422?pwd=VklkaEg1WVMyeHFPSmthb0dtaWNsZz09>

Meeting ID: 945 6142 8422

Passcode: 568203

Na místě je důležitá diskuze o hledání aktivit pro děti i v takto složitém období. A to formou individuálních tréninků v domácím prostředí či jakékoliv pohybové aktivity. K tomu je potřeba i spolupráce rodičů, což je jedno s dominantních témat v oblasti přípravků a mladších žáků. Pokusme se společně hledat cesty jak k dětem a rodičům dostat tyto potřebné informace.

**Ve středu 11.11.2020 proběhne diskuze ke kategorii starších žáků a dorostů, začátek v 19:00.**

Odkaz na videokonferenci zde:

<https://zoom.us/j/91431879836?pwd=b0pKNm84UEhPNG1UbTJrU1NHa1ZEUT09>

Meeting ID: 914 3187 9836

Passcode: 673454

U starších kategorií jde zase o nastavení individuálních plánů třeba v oblasti kondice a osobního rozvoje. Aby přechod do normálního tréninkového režimu byl co nejplynulejší.

K videokonferenci je možné se připojit kdykoliv během hodiny. Aplikace, přes níž online setkání proběhne, se nazývá ZOOM. Mělo by stačit kliknout pouze na odkaz, který je zvýrazněn modře.

K aplikaci ZOOM je možné se připojit jak přes notebook či PC, tak také přes tablet či mobilní telefon. V tabletu či v mobilu je třeba stáhnout aplikaci předem. Pro ty z Vás, kteří si pustí online na PC či notebooku, doporučujeme kliknout na odkaz kdykoliv před setkáním a do počítače se Vám stáhne program, skrze který se při druhém kliknutí v čase události připojíte. Mělo by to jít snadno a není třeba se nikam přihlašovat či registrovat, ani používat heslo, které pro jistotu posíláme. Více informací si přečtete v příloženém návodu.

V případě pomoci, obraťte se na lektora FAČR ještě před setkáním.

Za organizátory:

Otmar Litera  
Lektor FAČR  
[litera@fotbal.cz](mailto:litera@fotbal.cz)

Michal Kolčava  
GTM Liberecký KFS  
[kolcava@fotbal.cz](mailto:kolcava@fotbal.cz)  
tel: 603 844 534

