



**Liberecký krajský fotbalový svaz**  
Rumunská 955/9, Liberec 46601  
Tel: 603 844 534 ; meil: kolcava@fotbal.cz



# S e m i n á ř

na téma

## **„Jak trénovat kondici a taktické prvky v herním tréninku“ od kategorie U15**

Kdy: **čtvrtek 4.11.2021 od 17:00**

Kde: **stadion FK Turnov – Koškova 2277, Turnov**

Lektoři: Jiří Skála – trenér reprezentace U17 a lektor FAČR  
Michal Kolčava – GTM Libereckého KFS



Program: 16:45 – 17:00 prezentace

17:00 – 20:00 praktické ukázky s týmem dorostu KP a následná diskuze

Téma semináře:

- Jak trénovat kondici herní formou – intervaly zatížení, odpočinku a rozdíly v různých kategoriích
- Ukázka posloupnosti cvičení
- Jak lze trénovat taktické prvky v herním tréninku
- Další vybrané problematiky v této kategorii

Něco blíže k semináři:

- určen pro trenéry zejména okresních a krajských týmů „jedenáctkového“ fotbalu
- jak pracovat se zatížením u stejných cvičení v různých kategoriích

Účast na semináři potvrďte na mailu: kolcava@fotbal.cz

**Liberecký krajský fotbalový svaz**  
Rumunská 955/9, Liberec 46601  
Tel: 603 844 534 ; meil: kolcava@fotbal.cz

