



ZIMNÍ

příprava – 2012

Volné dny javornických fotbalistů jsou definitivně sečteny!! Koncem ledna nám opět začíná „oblíbená“ zimní příprava, která je tentokrát zaměřena na úspěšné zvládnutí jarních bojů s jasným cílem nenavázat na špatné podzimní výsledky.

Trénovat budeme 3x týdně (ÚT,PÁ,SO) na „domácí“ půdě (tělocvična ZŠ, sokolovna, hřiště, přilehlé komunikace a kopce). Využity budou opět všechny nám dostupné prostředky pro zlepšení fyzické kondice, technicko-taktické průpravy a psychické kondice.

ÚTERNÍ tréninky se budou **vždy** konat v SOKOLOVNĚ, **sraz u sokolovny min. 10min. před** zahájením tréninkové jednotky

PÁTEČNÍ a SOBOTNÍ tréninky budou probíhat ve venkovním prostředí nebo v tělocvičně ZŠ, **sraz tělocvična ZŠ min. 10min. před** zahájením trén. jednotky

UTERÝ: 17.³⁰ hod. PÁTEK: 17.⁰⁰ hod. SOBOTA: 14.³⁰ hod.

Na úterní tréninky tedy stačí oblečení dovnitř, **na páteční a sobotní tréninky si noste vše.** Opět upozorňujeme, ať nespoleháte na nepříznivé počasí...

začátek přípravy: sobota 21.1.2012 začátek soutěže: 31.3. Rokytnice

V plánu přípravy jsou dvě přátelská utkání (v jednání – Slatina a Roveň).

tréninky LEDEN: 21., 24., 27., 28., 31.

tréninky ÚNOR: 3., 4., 7., 10., 11., 14., 17., 18., 21., 24., 25., 28.

tréninky BŘEZEN: 2., 3., 6., 9., 10., 13., 16., 17.-18., 20., 23., 24.-25., 27., 30.

Případné změny a další informace:

<http://javornicefotbal.webnode.cz/>

<http://www.facebook.com/javornicefotbal>

<http://www.spoluhraci.cz/>