



ההתאחדות לכדורגל בישראל  
Israel Football Association



# השתלמות מאמני כושר גופני - יום שישי 11.12.2015

8:00-8:30 התכנסות והרשמה, בניין המכללה

8:30-10:45 כושר גופני לשחקנים צעירים בכדורגל – מר טרוסטן פישר (מאמן כושר גופני בנבחרות הצעירות של גרמניה)

Mobility & Stability to explosive - מר אברהם קובלסקי

10:45-11:00 הפסקת קפה וכיבוד קל

11:00-11:45 Mobility & Stability to explosive - מר אברהם קובלסקי

11:45-13:00 – אימון לדוגמא, תרגילים למניעה, יציבה ושיפור יכולת כוח לשחקנים צעירים- טרוסטן פישר

## דמי השתתפות:

50 ₪ בהרשמה עד 4.12.2015 מ- 5.12.2015 כפוף למקומות נותרים = 100 ₪

## פרטים והרשמה

המרכז לרפואה ומתודיקה במכללה בוינגייט טל: 09-8639213 פקס: 09-8639326  
מייל kbmy@wincol.ac.il



ההתאחדות לכדורגל בישראל  
Israel Football Association

## טופס הרשמה



שם ומשפחה: \_\_\_\_\_

מועדון: \_\_\_\_\_

מייל: \_\_\_\_\_

טל: \_\_\_\_\_

תוקף: \_\_\_\_\_

מספר אשראי: \_\_\_\_\_

**בברכה**

**איציק בן מלך**

**רון הרשקו**

**מנהל השתלמות – המכללה האקדמית בוינגייט**

**מנהל אגף הדרכה – ההתאחדות לכדורגל**