



Vážení rodiče,

Vaše dítě dnes zažilo možná první fotbalový trénink ve svém životě. Byl to pro něj den plný radosti, společných chvil s kamarády, ale hlavně sportu a pohybu, který je pro jeho další vývoj velmi důležitý.

Díky němu se bude moci všeobecně pohybově rozvíjet a užije si spoustu zábavy a radosti v kolektivu, navíc sport skvěle formuje i osobnost a charakterové vlastnosti. Na začátku kariéry může Vašemu dítěti pomoci projekt Můj první gól, který je zaměřen právě na rozvoj kariéry začínajících fotbalistů a fotbalistek.

Na stránkách [mujprvniGol.cz](http://mujprvniGol.cz) najdete spoustu rad a inspirací do fotbalových začátků. Zjistíte tam například informace o tom, jak by Vaše dítě mělo trénovat, jak se stravovat anebo si společně můžete poslechnout příběh některé z významných českých fotbalových osobností.

Jako kapitán české fotbalové reprezentace věřím, že společně probudíme ve Vašem dítěti vášně pro sport a pokud si vybere fotbal, budu jedině rád, protože je to krásná hra. A kdo ví, třeba jej jednou přivítáme u nás, v reprezentačním výběru se líčkem na prsou.

Ať už cesta Vašeho potomka povede kamkoliv, přeji Vám do ní spoustu energie a třeba někdy na fotbale na viděnou!

Bořek Dočkal

kapitán české fotbalové reprezentace

Kontakt na nejbližší klub:





# měsícnáborů

**Jste rozhodnutí  
zaregistrovat svého  
fotbalistu nebo  
fotbalistku jako  
člena FAČR?**

- 1** Vyberte si klub ve svém okolí a kontaktujte jeho vedení nebo trenéra.
- 2** Vezměte svého malého fotbalistu nebo fotbalistku na trénink.
- 3** Podpořte a dodejte svému dítěti sebevědomí v novém prostředí.
- 4** Ve spolupráci s klubem vyřídíte členství ve FAČR a vašem novém klubu.
- 5** V informačním systému FAČR na [is.fotbal.cz](http://is.fotbal.cz) můžete kdykoli zkontrolovat, zda je již členství aktivní.
- 6** Pokud je vše úspěšně vyřízeno, pak už svého malého fotbalistu nebo fotbalistku podporujte v dalším růstu a buďte dobrým a slušným fotbalovým fanouškem.

[nabory.mujprvniGol.cz](http://nabory.mujprvniGol.cz)



# strava fotbalistů

Strava fotbalistů přináší rodičům a malým fotbalovým nadějím osvětu o správné výživě. Ta má totiž výrazný vliv nejen na sportovní výkony, ale i na fotbalistův každodenní život.

[strava.mujprvniGol.cz](http://strava.mujprvniGol.cz)



# můjprvnígól



**fotbalové  
kluby**



**měsíc  
náborů**



**trénuj  
fotbal**



**strava  
fotbalistů**



**škola  
v pohybu**



**příběhy  
osobností**



**fotbalová  
přání**