

PLÁN INDIVIDUÁLNÍCH TRÉNINKŮ

PŘED ZAČÁTKEM KAŽDÉHO TRÉNINKU

ZAHŘÁTÍ ORGANISMU - COERVER CVIKY S MÍČEM

- 2 kola, každé kolo má 10 cviků, jeden cvik 20s zátěž, 10s odpočinek

1. našlapování na míč
2. stahování míče do písmene "V"
3. stahování míče za nohou
4. střídavě nárt, placírka (levá, pravá)
5. převalení míče se zastavením
6. ping pong
7. stahování (tzv. zalepení) míče ze vzduchu nártem (vyhazovat rukou do výšky své postavy)
8. nožičky
9. zeměkoule
10. taneček

PO ZAHŘÁTÍ ORGANISMU - BĚŽECKÁ ABECEDA

- cca. 5-8 minut a 2x opakovat každý cvik (kluci vědí, dělají pravidelně od začátku této sezony)

TRÉNINK - 4x TÝDNĚ

1. trénink: VYTRVALOSTNÍ - fartlekový způsob

- běh 1km (do 5:15 min.), sprint 5s, chůze 2:00-2:30 min. (podle pocitu zotavení), běh 1km (do 5:15 min.), sprint 5s, chůze 2:00-2:30 min (1 série trvá celkem cca 15 min), 3 série

2. trénink: ODRAZOVÁ SÍLA

a) švihadlo - snožmo, po levé, po pravé (ideálně bez meziskoku), interval 45s, 15s pauza, 4 série, pauza mezi sériemi 2 minuty (aktivní odpočinek)

b) schody (12-14 stupňů)

- vybíhat po jednom !! (frekvence, důraz na krátký krok) max. intenzita !!

- dbát na zapojení rukou, odrážet se ze špiček

- počet opakování 6

- počet sérií 4

- pauza mezi sériemi 2 minuty (aktivní odpočinek)

- pauza mezi sériemi 5 minut, atraktivní odpočinek - dynamický strečink, vyklepávat svaly, doplnit tekutiny

c) výbušná síla

- skákat snožmo přes co nejvyšší překážku, kterou děti zvládnou

- jeden skok a odpočívat, nachystat se z klidu a soustředěnosti do dalšího skoku, nikam nespíchat

- skákání z místa - odraz z obou noh (10-20 opakování, dle věkové kategorie)

- skákání z rozběhem do max. výšky, náznak hry hlavou (záklon hlavy a krk vpřed) - odraz z jedné nohy a střídání nohy (10-20 opakování)

3. trénink: KOMPLEXNÍ CVIČENÍ

- 20s zátěž, 10s pauza
- počet sérií 3
- pauza mezi sériemi 6 minut

1. panák
2. spiderman (základní pozice prkno na dlaních, posouvat koleno k lokům střídavě)
3. prkno rovné na předloktí
4. prkno na předloktí na pravém boku (pozice nohou podle obtížnosti od nejtěžšího - vedle sebe, na sobě, levá noha ve vzduchu)
5. prkno na předloktí na pravém boku
6. kliky
7. prkno na dlaních a střídavě natahovat ruce před sebe
8. výpady s výskokem z jedné nohy - střídat
9. dřepy s výskokem
10. blbouni

4. trénink: RYCHLOSTNÍ TRÉNINK

a) explozivní rychlost

- člunkový běh
- vzdálenost 4x10 metrů
- **6 opakování**, mezi každým opakováním pauza minimálně více jak 2 min.

b) stejné jako bod a) jen s míčem

- střídat možnosti zaseknutí míče (šajtle, placírka za nohou, placírka v klasickém postavení, okolo mety, chodidlem)
- míč neustále u nohy, střídat nohy

c) lokomoční rychlost

- vzdálenost 20 metrů
- **počet opakování 5**
- pauza mezi opakováním desetinásobek odběhnutého času
- **počet sérií 3**
- pauza mezi sériemi 5 minut (nožičky)

d) reakční (startovní) rychlost

- vzdálenost 4-6 metrů
- počet opakování 8-10 (plynule navazuje start, volný návrat chůzí, uvolnění nohou, start atd.), lze startovat z různých pozic (napřímo, bokem, otočka 180 st. atd.)
- pauza mezi opakováním desetinásobek odběhnutého času 1:10
- **počet sérií 3-4**
- pauza mezi sériemi 5 minut (nožičky), do úplného zotavení !!!

PO UKONČENÍ KAŽDÉHO TRÉNINKU

STATICKÝ STREČINK (kluci vědí, dělá se vždy na každém tréninku)

Je dobré seřadit tréninky do dní, aby nebyly za sebou 3 silově-rychlostní tréninky. Např:

- pondělí - rychlost
- úterý - posil. cvičení
- středa - volno
- čtvrtek - vytrvalost
- pátek / sobota - odrazová síla
- neděle - volno