



1 HONIČKA

10 min.

Trenér vymezí pomocí kloboučků nebo čar v tělocvičně prostor ve tvaru např. čtverce. Určí jedno dítě, které bude chytat ostatní děti = chytač, ten dostane do ruky klobouček, dotknutím kloboučku chytá ostatní.



Varianty:

- Kdo je chycen, vypadává. Může si např. dřepnout nebo jít z prostoru ven. Poslední, nechycený, následně chytá.
- Na osvobozování. Kdo je chycen, může být osvobozen tím, kdo je ještě ve hře.
 - chycené dítě si klekne do pozice zajíce, může být osvobozeno přeskočením jiného dítěte
 - chycené dítě jde do pozice hory (na čtyřech), může být osvobozeno podlezením
- Kdo je chycen, chytne se za ruku s chytačem a spolu chytají další děti. Postupně se přidávají další chycené děti na stranu chytačů.

2 ROZCVIČKA

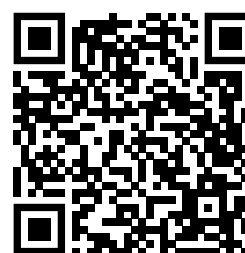
5 min.



Rozcvičovací sestava:

- Kroužení hlavou vestoje
- Malé kruhy v ramenou
- Palce za ramena
- Velké kruhy v ramenou
- Polévání zad v mírném předklonu
- Změna vzdálenosti rukou při výdrži v kliku
- Rotace trupu v předklonu
- Změna vzdálenosti nohou při výdrži v kliku
- Velké kruhy celým tělem
- Kroužení v kyčlích
- Dřepy

Cviky po jednotlivých oblastech těla, je možné využít tuto sestavu:



3 PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

10 min.

Trenér vymezí libovolnou překážkovou dráhu s úkoly (něco obcházet, překračovat, podlézat atd.). U začátečníků stačí jednoduchá dráha. Děti pak mají za úkol dráhu projít, aniž by jim míček spadl. Pokud jim spadne, udělají např. dřep a pokračují dál.



Zapojení motivačního prvku:

- Komu míček spadne, udělá dřep nebo jiný úkol.
- Počítá se, kolikrát komu míček spadl, poté se vyhodnotí ten nejlepší.
- Stopuje se na čas, kdo nejrychleji dráhu úspěšně zvládne.

Varianty:

- Držet míček na pálce (pokud míček padá, použít něco jednoduššího na úvod).
- Pinkat F, pinkat B, střídavě F – B.

4 CVIČENÍ S MÍČKEM

5 min.

Hráči stojí ve střehovém postavení a provádí různá cvičení s míčkem.

- házení míčkem o zem - chytáme střídavě pravou a levou rukou
- házení 2 míčky o zem
- házení 2 míčky o zem - střídavě pravá, levá
- házení 2 míčky o zem a chytání „křížem“ - tzn. pravou rukou míček vlevo, levou rukou míček vpravo
- házení míčku vzduchem - chytáme střídavě pravou a levou rukou
- házení 2 míčky vzduchem



5 CHYTÁNÍ MÍČKŮ

5 min.

Hráč stojí ve střehovém postavení za stolem. Trenér hraje míčky formou jednoduchého podání a hráč se je snaží chytat, popř. alespoň zasáhnout rukou. Cílem je přirozenou hrou napodobit pohyb za stolem, ze začátku např. pravidelně B – F.

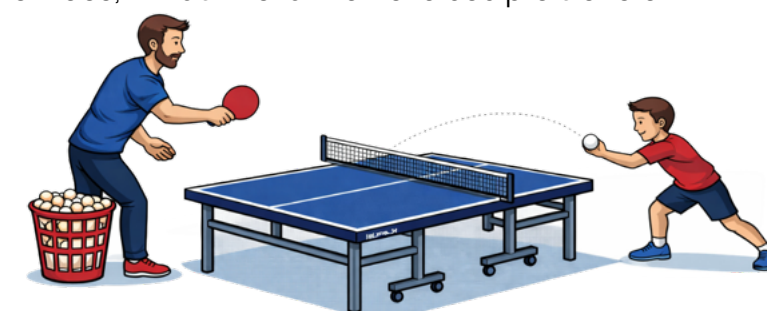
Zapojení motivačního prvku:

Každý úspěšný dotyk ruky s míčkem znamená bod pro hráče, minutí míčku znamená bod pro trenéra. Počítat jako set.

Varianty:

Obtížnost pohybových kombinací je prakticky neomezená, např.

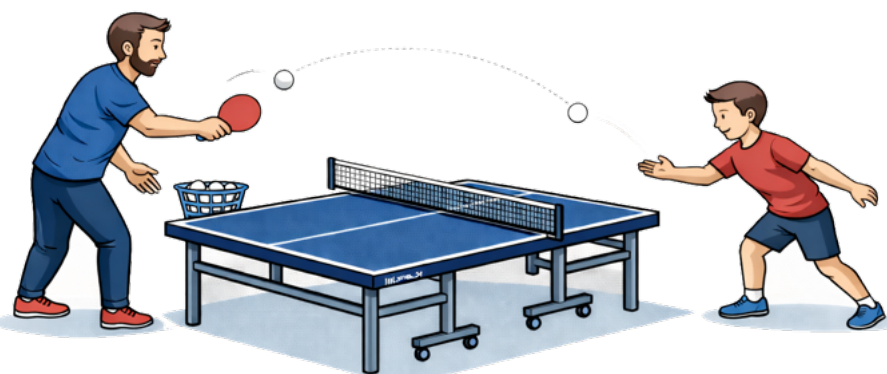
- 2x B – F
- F – F střed – B
- F – F střed – F – B
- F – B – F – F střed





6 CHYTÁNÍ A ODHOZENÍ MÍČKU

🕒 5 min.



Cvičení navazuje na předchozí. Hráč má o jednu úlohu navíc - míček nejen chytit, ale i správným pohybem odhodit na druhou stranu stolu.

Aby se to hráči podařilo, musí být v každém bodě pohybového řetězce zpevněný, ale zároveň pružný, ne křečovitý. Jedná se o komplexní cvičení zaměřené na přenos váhy těla a koordinaci pohybu.

7 ZÁSOBNÍK

🕒 20 min.

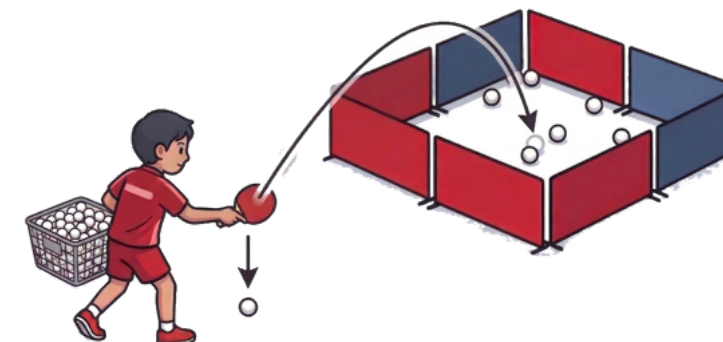
Nahazování zásobníku pro více dětí. Trenér nahazuje jednomu dítěti, např. 4 míčky, dítě poté něco přeskočí, oběhne (malá opičí dráha). Poté jde na řadu další dítě.

Nácvik F kontru.
Nácvik B kontru.



8 TREFOVÁNÍ ČTVERCE

🕒 10 min.



Herní část tréninku

Ze 4 ohrádek vytvoříme čtverec. Před něj umístíme zásobník s míčky, vzdálenost lze měnit dle úrovně dětí. Každé dítě má za úkol odpálit F úderem postupně jeden míček za druhým a snažit se trefit míček do čtverce, přičemž míček nechá spadnout na zem a po odrazu hraje F úder.

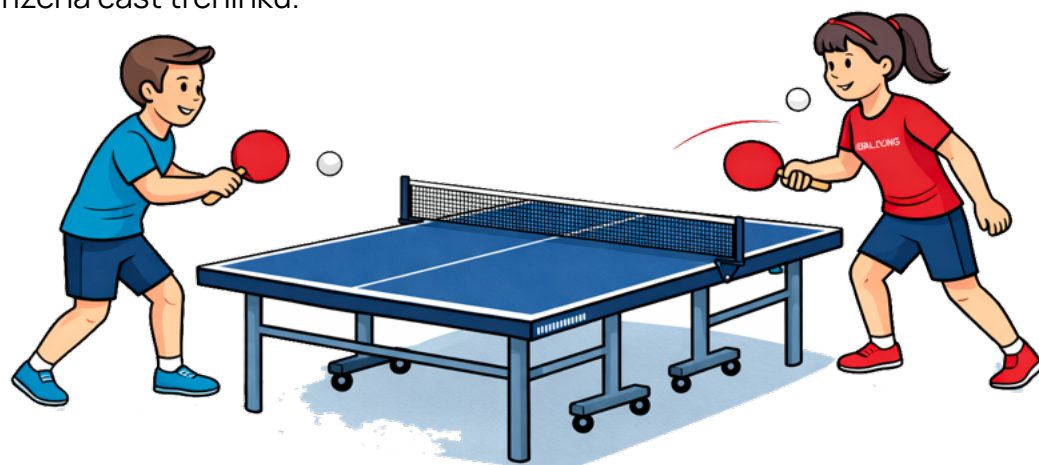
Varianty:

- a) pro nejmenší - míček pouze hází do čtverce
- b) vystřídat F a B úder

9 VOLNÉ HRANÍ

🕒 10 min.

Děti si na závěr vyzkouší, co se naučily na zásobníku, popř. mohou hrát s kamarádem. Nechat volně běžet, neřízená část tréninku.



10 PROTAŽENÍ

🕒 10 min.

Závěrečné protahovací cviky, měly by vést ke zklidnění dětí. Je možné využít tuto sestavu



Můžete využít např. tuto potréningovou protahovací sestavu:

1. Úklony hlavy s výdrží (na obě strany)
2. Protahování prsou (na obě strany)
3. Lokty vzad
4. Úklon stranou s výdrží (na obě strany)
5. Protahování zadních svalů stehna (na obě strany)
6. Protahování předních svalů stehna (na obě strany)
7. Protahování svalu bedrokyčlostehenního (na obě strany)
8. Protahování vnitřních přitahovačů ve stoje
9. Protahování lýtek (na obě strany)

