

Tréninkový plán pro letní přípravu 5. a 6. třída

Charakteristika: Hráči jsou ještě v optimálním věku tzv. zlatého věku psychomotoriky, jsou ve věku, kdy je nejvíce ovlivnitelným „svalem“ je mozek.

Zaměření

Emočně atraktivní, kdy je cílem v hráčích budit kladný vztah ke hře.

Asi 90% objemu zaměřeno na obecný rozvoj herního umění, resp. souboru psychomotorických schopností v duchu improvizace, operativnosti, adaptability, korekce apod. A s tím souvisejícím osvojování herní intuice.

Část z tohoto objemu bude věnována i herním silovým schopnostem.

Přípravné období je bráno jako jedna velká herní soutěž o nejlepšího HRÁČE.

V neposlední řadě budou hráči vedení ve spolupráci s rodiči ke slušnému chování a samostatnosti.

Formy

Honičky, obírané, přihrávané, vyměňované, obírací hry a dále prolínací hry, přesilové hry, proměnlivé hry, hry s proměnlivou hutností, honičky ve hře, manipulační hry, manipulační kombinované hry, přesunovací hry, multimentální hry.

Lokomoce ve hrách po jedné noze

Zbývající čas bude zaměřen na pohybovou koordinaci, mentální koordinaci, kooperaci a mentální kooperaci

Tréninkový mikrocyklus

Pondělí	plocha	75'	hromadně všichni proti všem koordinace 1-0 průpravné hry a hry
Úterý	plocha	75'	herní situace 1-1 kooperace 2-0 průpravné hry a hry
Středa	volno (doporučen individuální trénink)		
Čtvrtek	plocha	75'	herní situace 2-1, 1-2, kooperace 3-0 průpravné hry a hry
Pátek	hřiště	75'	hry v družstvech
Sobota	led	120'	herní bruslení průpravné hry a hry
Neděle	volno (doporučen individuální trénink)		

