

Tréninkový plán pro letní přípravu – 7., 8. třída

Charakteristika: Hráči ve věku 12 – 13 let

- Věk pro rychlý růst končetin a vývoj svalstva
- Nerovnoměrnost vývojových změn se vedle špatné koordinace projevuje u většiny hráčů také psychickou nevyrovnaností. Po odeznění těchto změn dochází k výraznému zlepšení nervosvalové koordinace. Proto klademe důraz na správný rozvoj svalstva, které je důležité k dalšímu rozvoji silových schopností dolních a horních končetin
- Důraz na celkovou všestrannost dítěte (koordinace, obratnost)
- Rozvoj rychlostních schopností, především frekvence pohybu
- Mezi 12 – 14 rokem lze rovněž dosáhnout značnému přírůstku svalové síly, proto zařazujeme cvičení s hlavně s vlastní vahou těla, což vede v rozvoji dynamických a explozivně silových schopností
- V přípravě dominují herní principy, kdy zařazují do tréninku, co nejvíce pohybových her
- Rozvoj herního myšlení – možnost se samostatně rozhodnout

Obsah tréninkových jednotek

Pohybové hry (honičky)

Procvičení, rozvoj – obratnosti, síly, koordinace (ruce – nohy), rychlosti, pohotovosti, spolupráce, agility

Kolektivní sporty – basketbal, fotbal, rugby, florbal, přihrávaná – u všech her jsou používány různé modifikace a formy

Rozvoj herního myšlení!!!

Základy gymnastiky – kotoul vpřed, kotoul vzad, přeskoky, zpevňovací cvičení, spolupráce ve dvojici – rozvoj síly, koordinace, obratnosti

Rozvoj rychlostí – agility dráhy, koordinační žebřík, sprinty /krátké úseky do 20 m.,

Rozvoj síly dolních a horních končetin – cvičení s vlastní hmotností (různé kliky, dřepy, posilování břicha, vzpory), trénink core

Bazén – regenerace a posilování ochablých svalových partií

