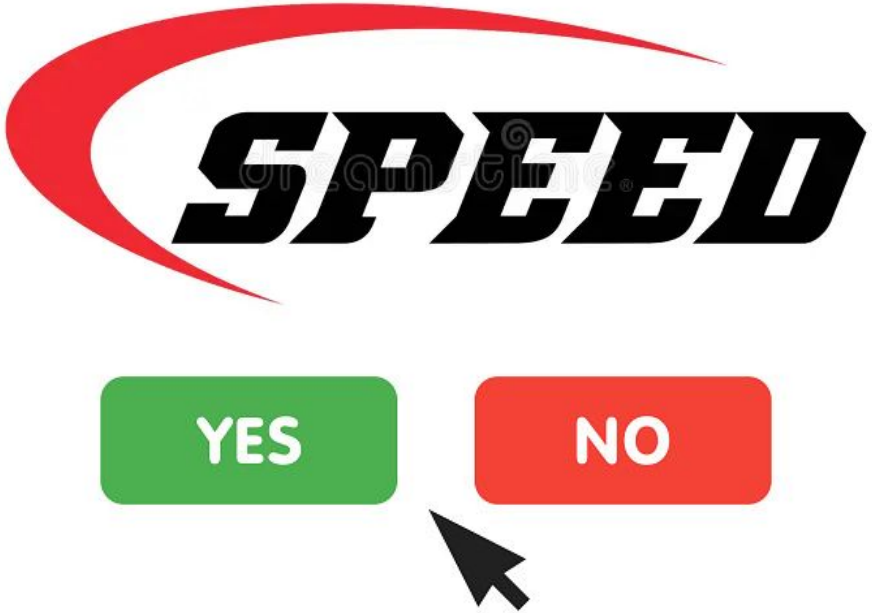


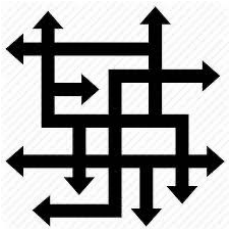
Ondřej Almaši & Jakub Mokříž

Tato prezentace je pouze jako doplněk k webináři, neslouží jako samostatný učební materiál.

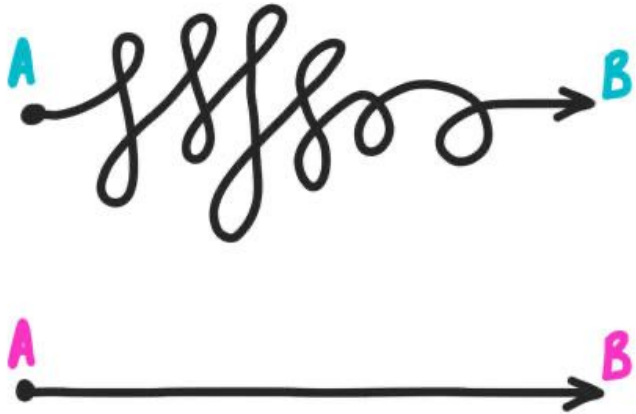
*“Popište **ideálního** hokejbalistu? Jaký je?”*

SAMOZŘEJMĚ ŽE ANO !!!

Jaký je kolektivní sport?



…i přesto bude dnešní téma o pohybu “pouze” rovně. Proč?



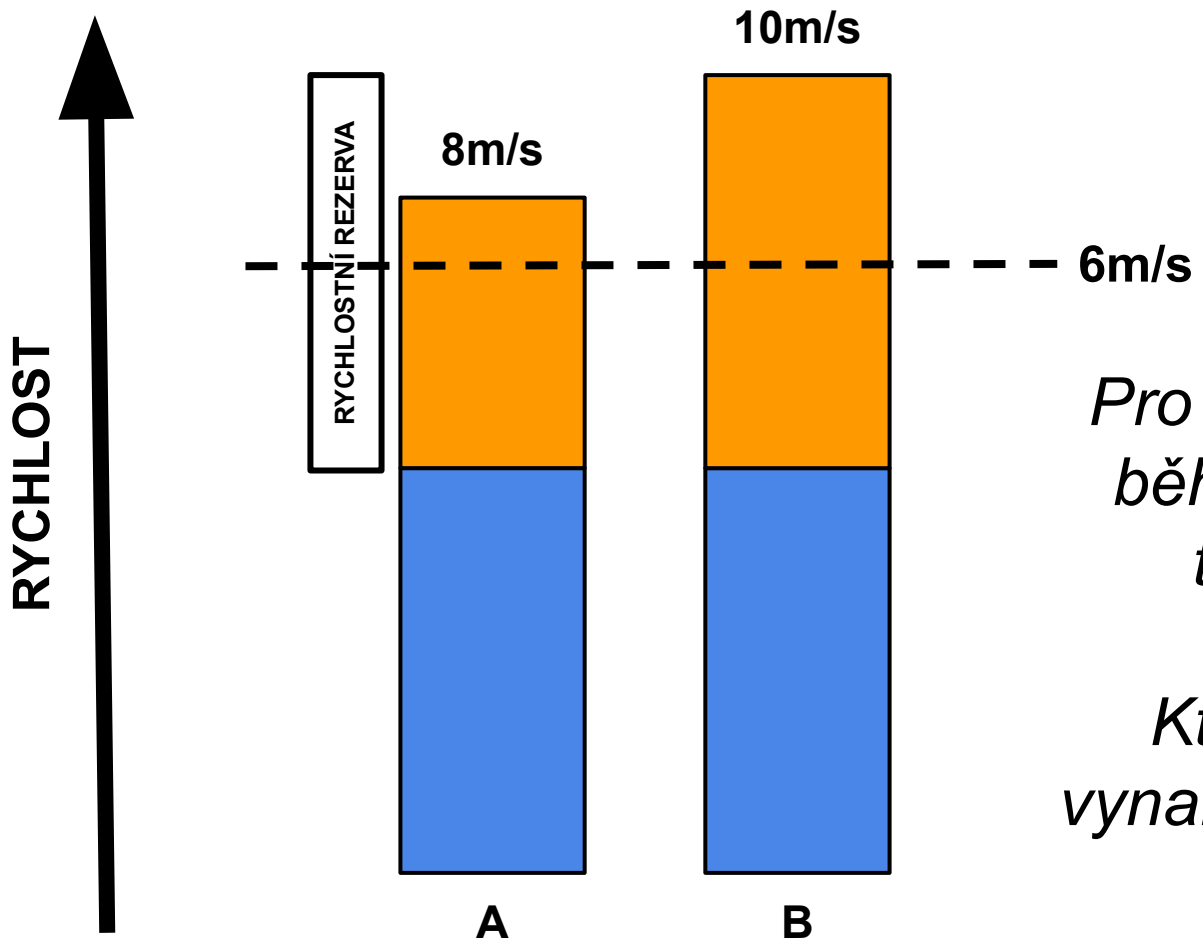
Rychlostní rezerva

(Anaerobic Speed Reserve)

Hráč A i B mají stejnou **aerobní** kondici.

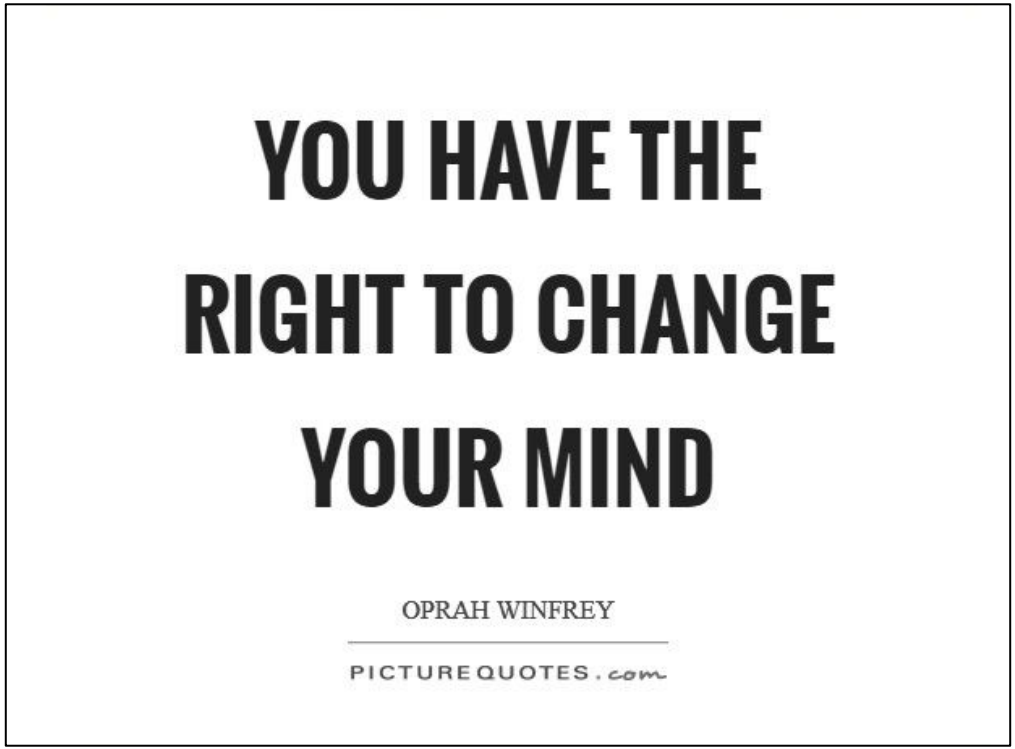
Rychlost hráčů: **A** 8m/s, **B** 10m/s.

Pro koho bude těžší běhat pravidelně v tempu 6m/s?



Pro koho bude těžší běhat pravidelně v tempu 6m/s?

Který hráč bude vynakládat větší úsilí?

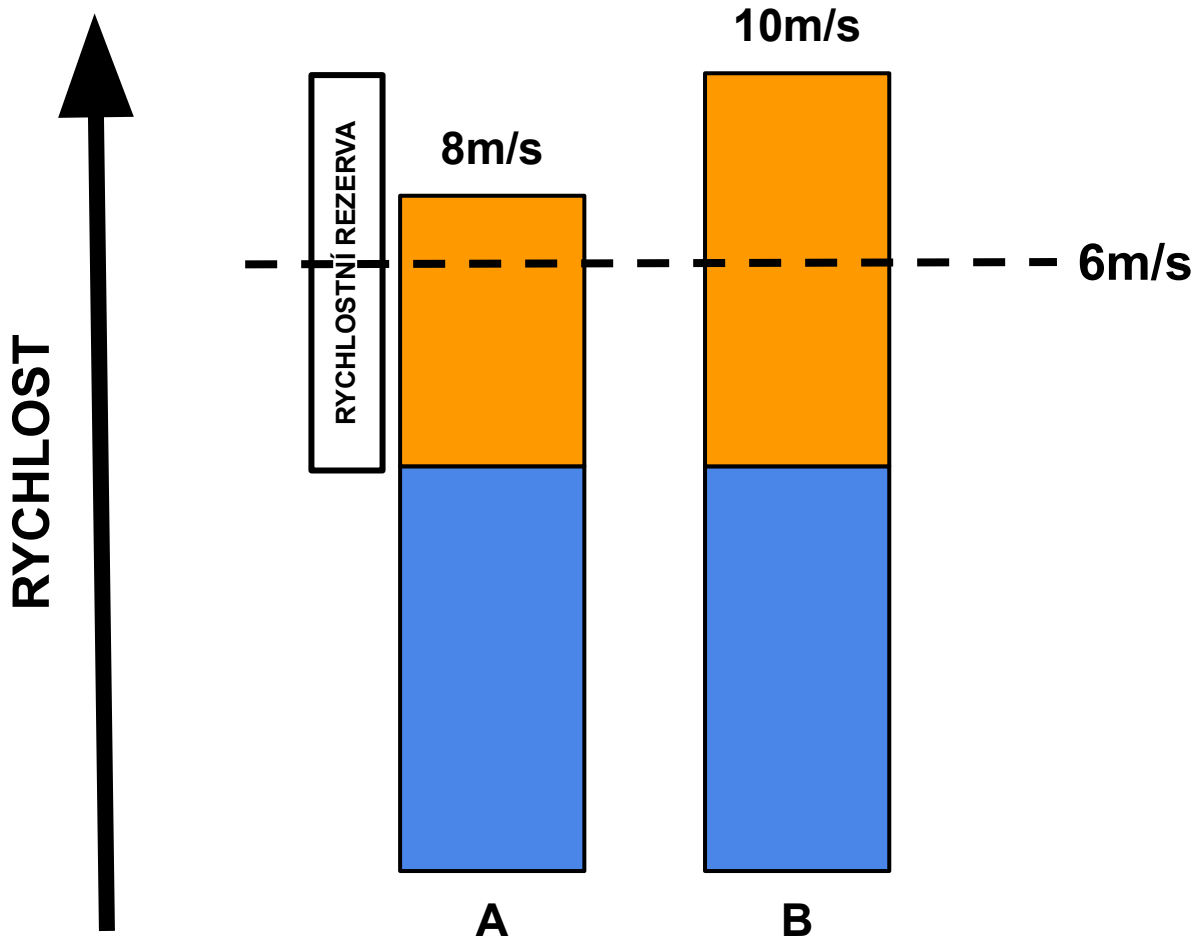


“Každý má právo změnit názor.”
…pokud jsi trenér, platí to dvojnásob!

Sprint není jen test.

“Musíme ho začít vnímat hlavně jako tréninkový prostředek”

Na tréninku sice běháme, ale **nesprintujem!**
A to je tozdíl.


10m/s
8m/s
RYCHLOSTNÍ REZERVA
6m/s
RYCHLOST
A
B

5+10m sprint letmo

(10+10, 15+10m…)

Principy rozvoje...

PYRAMIDA ROZVOJE

AGILITY

QUICKNESS/ZMĚNA SMĚRU (pravidelná)

Max. rychlost

*Krátké **rychlostní** vstupy je vhodné zařazovat*
do začátku každého tréninku!

např. Měřené sprinty a krátké úseky,
štafety na týmy apod…

“Méně je více”...
musí to vypadat
rychle
vs.
~~*“Nohy v medu”*~~

“Hledáme rychlost &
odpočinek pomáhá”
vs.
~~*“Hledáme kondici/únavu”*~~

“Únava je nepřítel” Tony Holler
(Počet lidí v týmu)

“Jak přirozeně dosáhneme maximální možné intenzity a úsilí?”

STOPKY

ZÁVOD (tým)

“Co nemůžeme měřit, nemůžeme řídit.”

Peter Drucker

RYCHLOST

- Rychlost roste jako strom, pomalu a dlouho.

  Musíme zasít brzo!
- Trénink RYCHLOSTI = trénink **CNS**
- Motivace a soutěživost: **stopky** / **závod** nebo oboje
- Neměříš, nevíš.
- Děti denně vs. dorost a starší 2-3x týdně max. rych.

“Rychlost je nám pak k ničemu, pokud neumím efektivně a dobře brzdit.”

Trénujme taky “brzdu”

Prezentace ***ZDE***

Doplňkové cviky pro rozvoj rychlosti, *příklady*

Partner POGO jumps

Tuck jump s meziskokem

5 box jump

Bounding / Odpichy

Rychlostní cvičení -
různé formy “Sprintu” a her

Starty Trojic

Akcelerace + max. rychlost (podle délky dráhy)

5+10m sprint letmo

(10+10, 15+10m…)

Štafeta - přeběhy rovně 20m

Štafeta - přeběhy rovně 20m

Štafeta 4x20m. Kdo se vystřídá dřív.

Člunkový běh 2x10m - měřený

Štafeta - “Short track” 20m

Starty na čísla - rovně - zvolit delší dráhu!

Osmička - závod,

(Insta: drachperformance)

Sprinty na odpočet.
- opět prodloužit dráhu a i odpočet

RYCHLOST - hlavní body

- Rychlost roste jako strom, pomalu a dlouho.

  Musíme zasít brzo!
- Trénink RYCHLOSTI = trénink **CNS**
- Motivace a soutěživost: **stopky** / **závod** nebo oboje
- Neměříš, nevíš.
- Děti denně vs. dorost a starší 2-3x týdně max. Int.
- **Únava je nepřítel!**

FEED THE CATS

Coach Tony Holler

@coachtonyholler · 19,2 tis. odběratelů · 358 videí

Head track coach at Plainfield North High School. 43 years experience coaching football, b...

twitter.com/pntrack **a 3 další odkazy**

Odebíráno

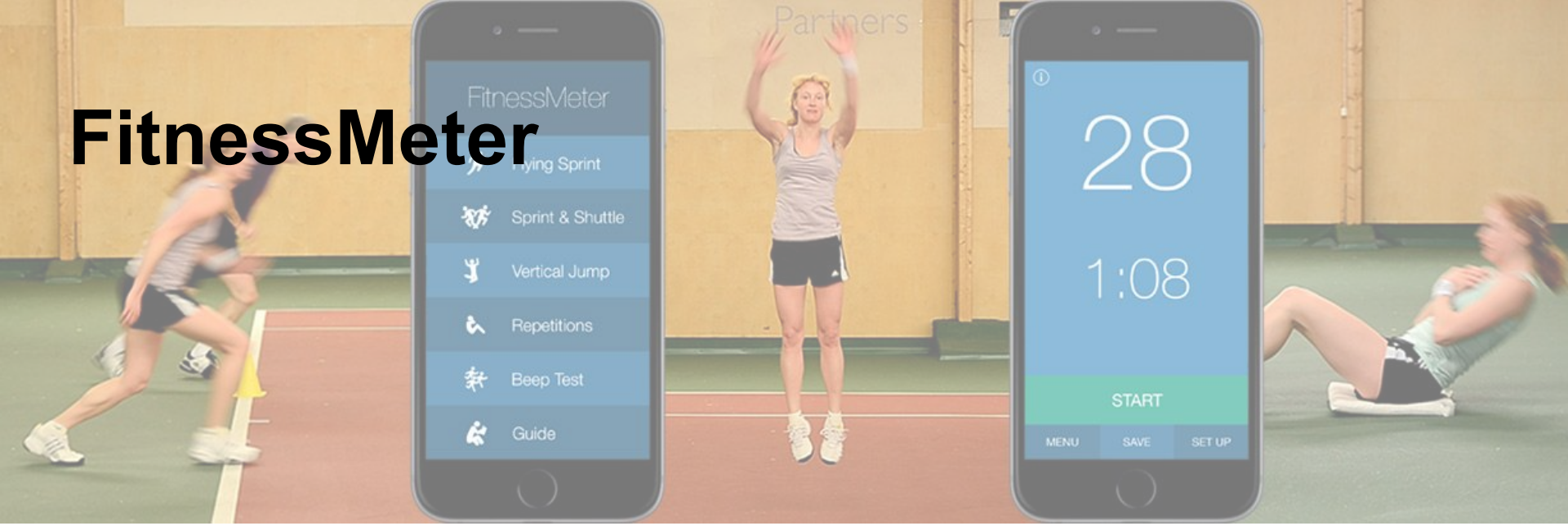
CLICK

“Teorie zůstane pouhou teorií, pokud nepřikročíme k **činu**”

J.A.Komenský

Přílohy a odkazy:

FitnessMeter



Download on the App Store

Fitness Meter - 5-10-5

Jaké máte otázky?

Děkujeme Vám za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši