



Speed games

Ondřej Almaši & Jakub Mokříž

Rychlosť a reakce

Principy rozvoje

“SAQ”

Kam zařadit?

Ukázky

Diskuze

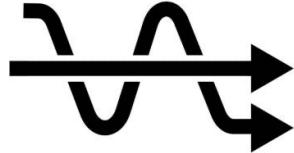
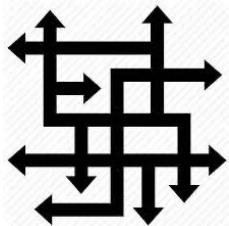


NEED FOR SPEEDTM

YES

NO

Jaký je kolektivní sport?



Reakce a podněty?





Principy rozvoje...



Jak může končit cvičení?



Jaký konec má hra?



“Méně je více”

<15 sek.

vs.

~~“Nohy v medu”~~



“Hledáme rychlosť”

vs.

~~“Hledáme kondici”~~







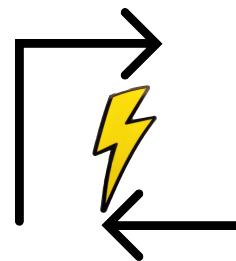
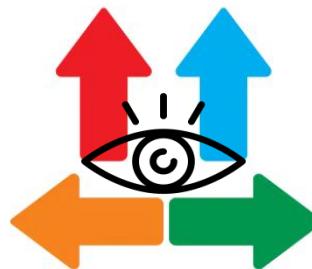
*“Rychlost je nám k
ničemu, pokud neumím
efektivně brzdit.”*

***Trénujme rychlosť i
“deceleráci”***

“SAQ”

Speed - Agility - Quickness

“SAQ”



PYRAMIDA ROZVOJE “SAQ”



AGILITY



QUICKNESS



SPEED



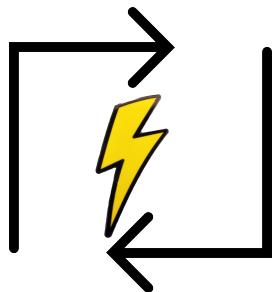
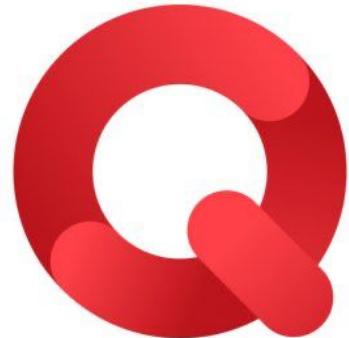
Speed

Rovně
Start

Zrychlení
Max rychlosť
Zpomalení ▶
60m, Štafety...







Quickness

Pravidelný-multi pohyb

Akční rychlosť

Frekvence

Změna směru

Žebřík, *line drill...*



Agility
Drills



@iamluisbadillojr

King of Footwork







Agility

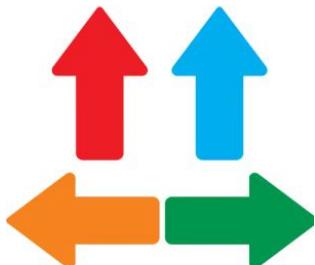
NEpravidelný-multi pohyb

Akční rychlosť

Reakční rychlosť

Čtení situace a reakce

Zrcadlo, start na barvy/dotek...





Speed

Rovně
Start
Zrychlení
Max rychlosť
Zpomalení 
5-10-5, 60m...



Quickness

Pravidelný-multi
pohyb
Rychlosť
Frekvence
Změna směru
Žebřík, line drill...



Agility

NEpravidelný-multi
pohyb
Rychlosť
Reakce
Zrcadlo, start na
barvy...



Speed

Rovně



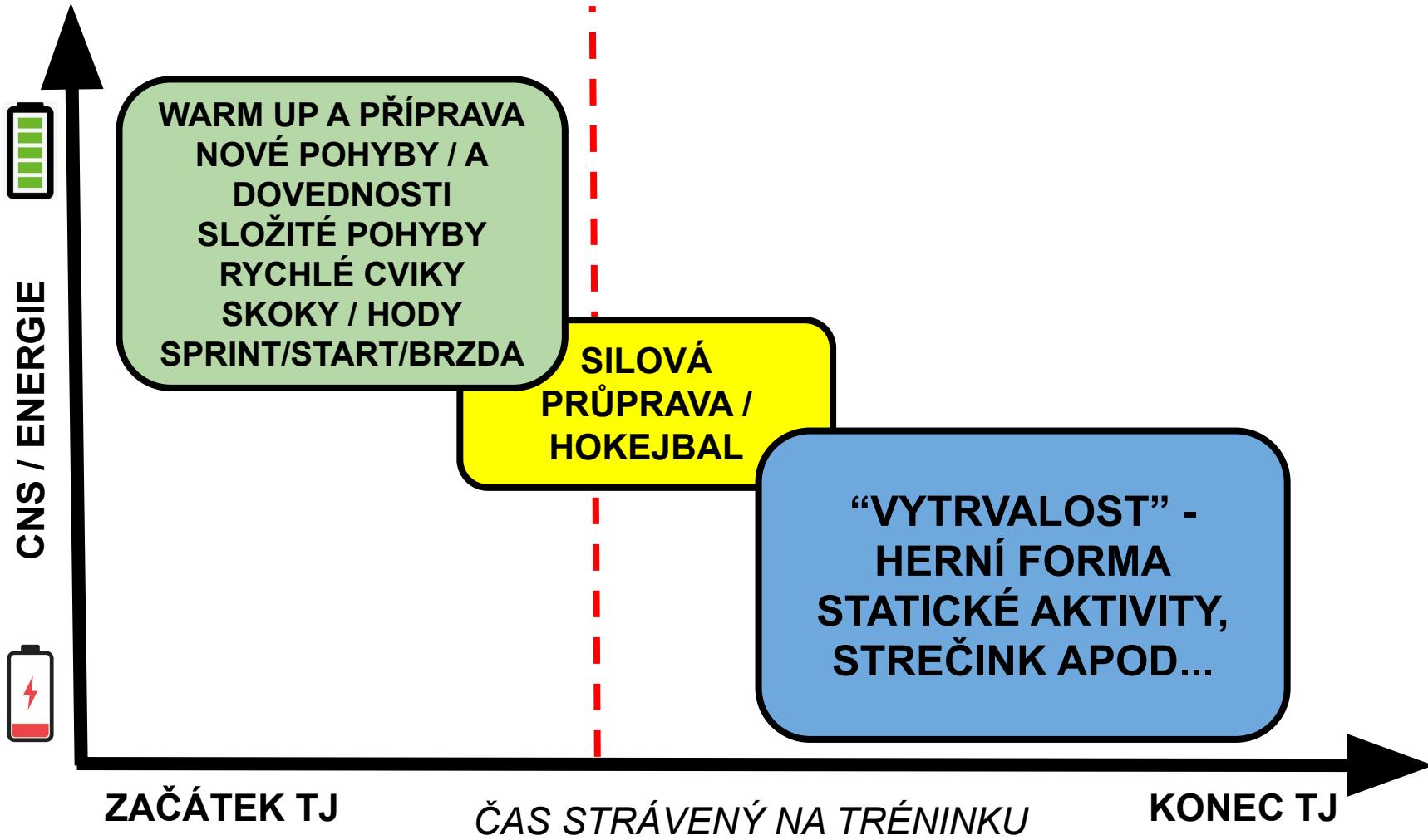
Quickness

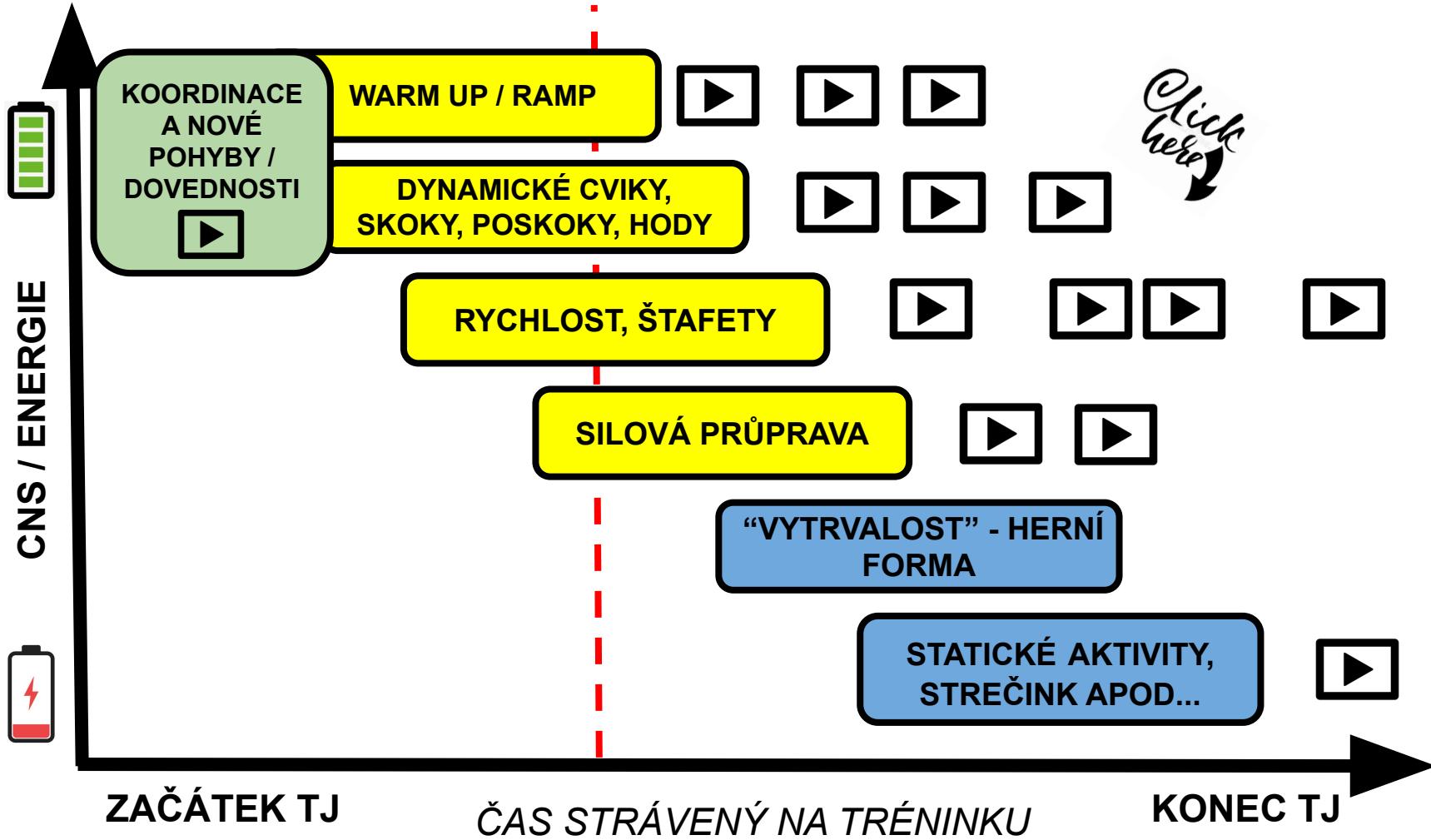
Pravidelný-multi
pohyb



Agility

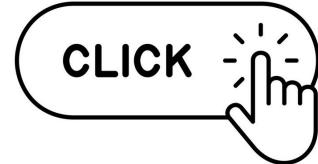
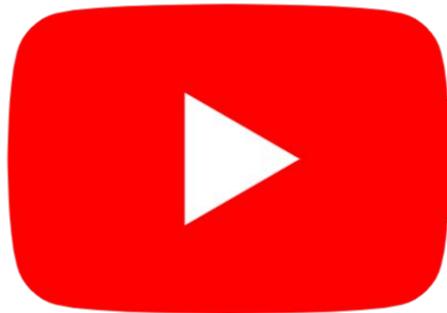
NEpravidelný-multi
pohyb



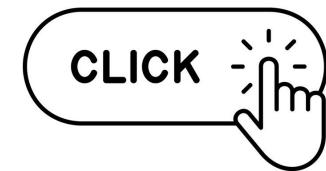




Speed games Playlist



Cvičení / hry reakční rychlost

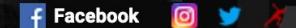




BRING OUT YOUR ATHLETE

FREE 'HOW-TO' SPORTS PERFORMANCE VIDEOS

SPEED . AGILITY . JUMP VERTICAL . MECHANICS . INJURY PREVENTION



Simple Speed Coach

8,04 tis. odběratelů

ODEBÍRÁNO

[DOMOVSKÁ STRÁNKA](#)[VIDEA](#)[PLAYLISTY](#)[KOMUNITA](#)[KANÁLY](#)[INFORMACE](#)

Vytvořené playlisty

ŘADIT PODLE





“Trénování je jako jízda na kole.
Přes video se to nenaučíš.
Musíš **naskočit, jezdit a zkoušet.**”





*Děkujeme za
pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši