

Speed games

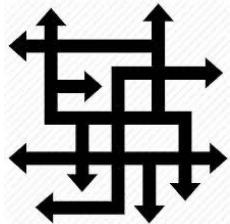
Ondřej Almaši & Jakub Mokříž

NEED FOR SPEEDTM

YES

NO

Jaký je kolektivní sport?



Reakce a podněty?





“SAQ”

Speed - Agility - Quickness

PYRAMIDA “SAQ”



AGILITY



QUICKNESS



SPEED

PYRAMIDA “SAQ”



AGILITY - nepravidelný
vícesměrový (+reakce)



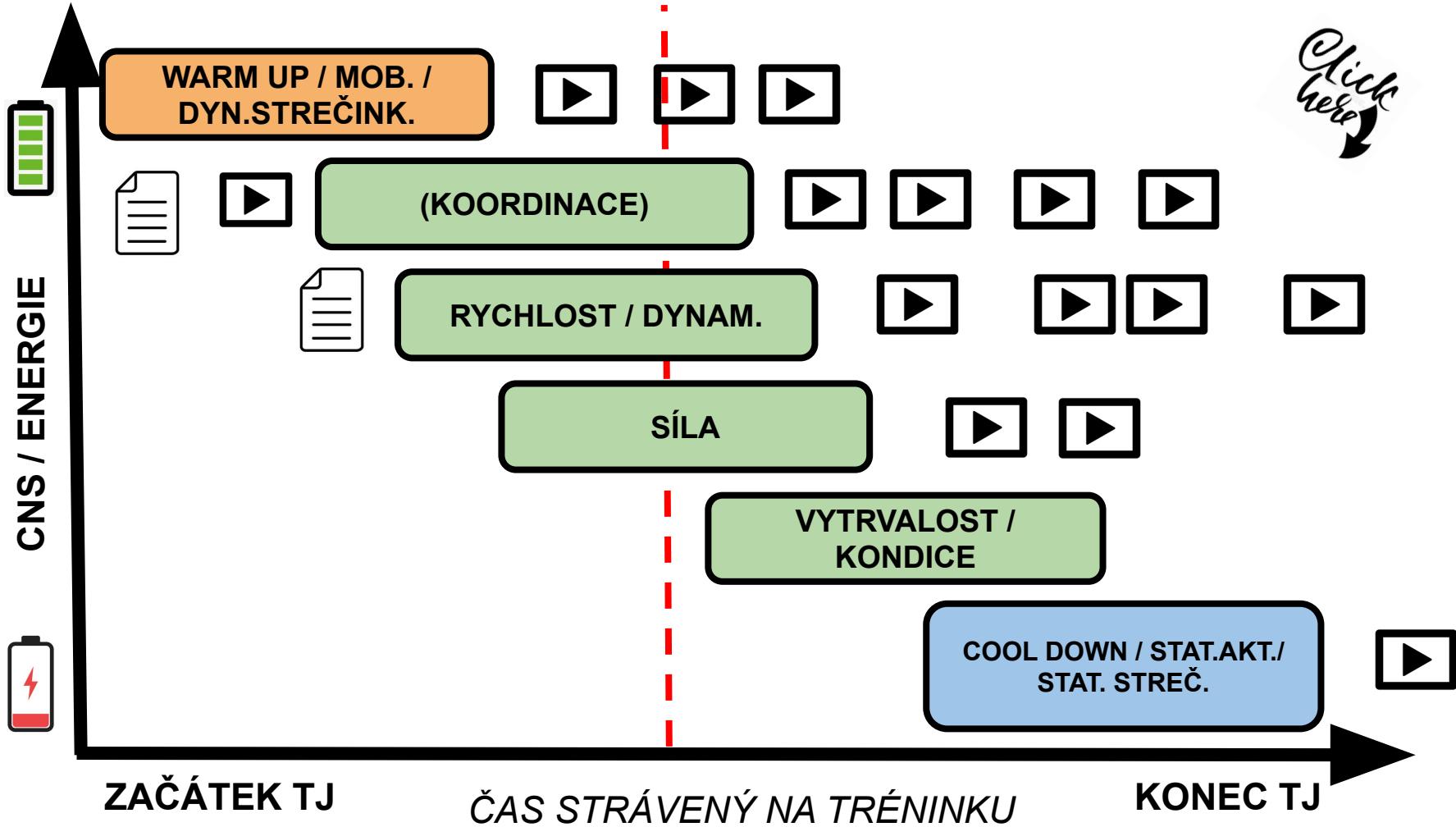
QUICKNESS - pravidelný
vícesměrový

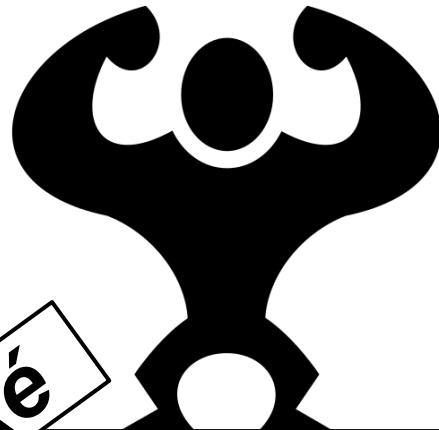


SPEED - akcelerace+rovně

Principy rozvoje...







Krátké

... "silové" / **rychlostní** / **koordinační** vstupy je
vhodné zařazovat **do každého tréninku!**

—mikrodávkování—



“Méně je více” - musí
to vypadat rychle
VS.

~~“Nohy v medu”~~



“Hledáme rychlosť &
odpočinek pomáhá”
VS.

~~“Hledáme kondici/únavu”~~





*“Rychlosť je nám k ničemu,
pokud neumím efektívne brzdiť.”*

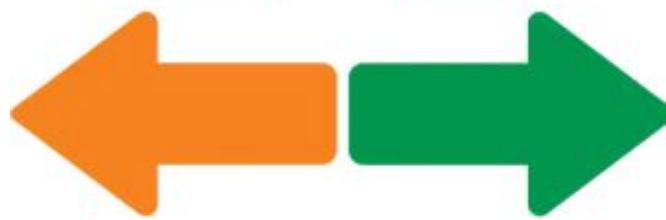
Trénujme “brzdu”

Cukr káva...brzda



Seber kužel - brzda





Starty z lehu - dvojice



Přeběhy - štafeta



Přeběhy s brzdou - štafeta



Short track - štafety



Dobíhaná

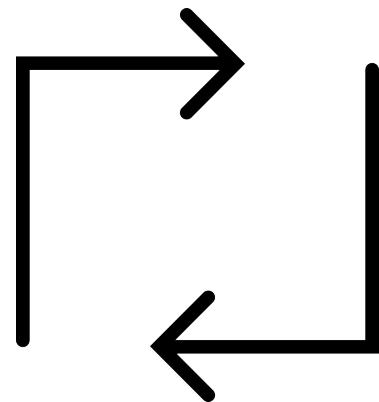


Starty na čísla - rovně



Sprinty - odpočet / Countdown sprints







AGILITY
RYCHLOSTNÍ
KOORDINAČNÍ
ŽEBŘÍK

TAK JAKÝ???

ConTeXt

“Všechno je o kontextu a úhlu
pohledu!”



*Učit se **nový pohyb** a **pomalu zrychlovat** - **koordinační***

*Zvládnutý pohyb a **rychle - rychlostní***

*Rychlý zvládnutý pohyb & Reakce - **agility***

ŽEBŘÍK

Dot drills



Line drill / Cvičení na čáře



“L” drill



I V M Sprint



Starty na čísla - slalom



Drop catch - 2 tenisáky + rychlé nohy





Jak může končit cvičení?



Jaký konec má hra?

Rychlostní hry jako tréninkový prostředek splňují vše co potřebujeme.



Čtverec - zrcadlo



Zrcadlo - reakce (shuffle)



Zrcadlo “shuffle” + závod



Naháněná - vysoká zed'



Naháněná - vysoká zed' (čtverice)



Na čísla křížem



Myslivec a zajíc



*Další “Speed games”, které asi znáte
a používate:*

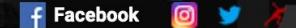
- Ovečky / Rybář a rybičky + jejich modifikace
- Červená bílá
- Everybody is it (“Každý má babu”)
- Přihrávaná - na počet přihrávek
- ...napadají vás další?



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

CLICK



“

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

J.A.Komenský

Jaké máte otázky?





*Děkujeme Vám za
pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši