# UKÁZKOVÁ TJ

*Jakub Mokříž & Ondřej Almaši*

slido

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

*J.A.Komenský*

*Jaké máte otázky?*

*Co by vás jako trenéra obohatilo?*

## ***Vždy se ptejme...***

*KDE?*

*KOHO?*

*CO?*

*JAK?*

*Vždy se ptejme...*

---

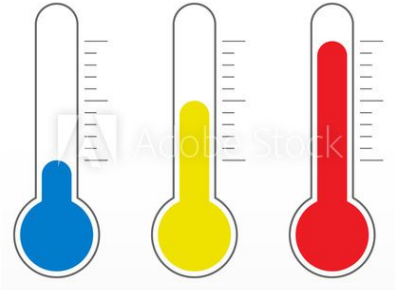
***KDE? -*** *prostor*

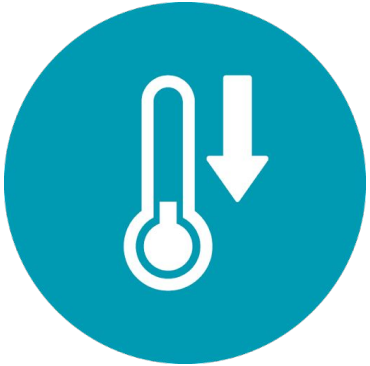
***KOHO? -*** *kategorie*

***CO? -*** *vybavení*

***JAK? -*** *org. forma*

---





**Úvodní** část

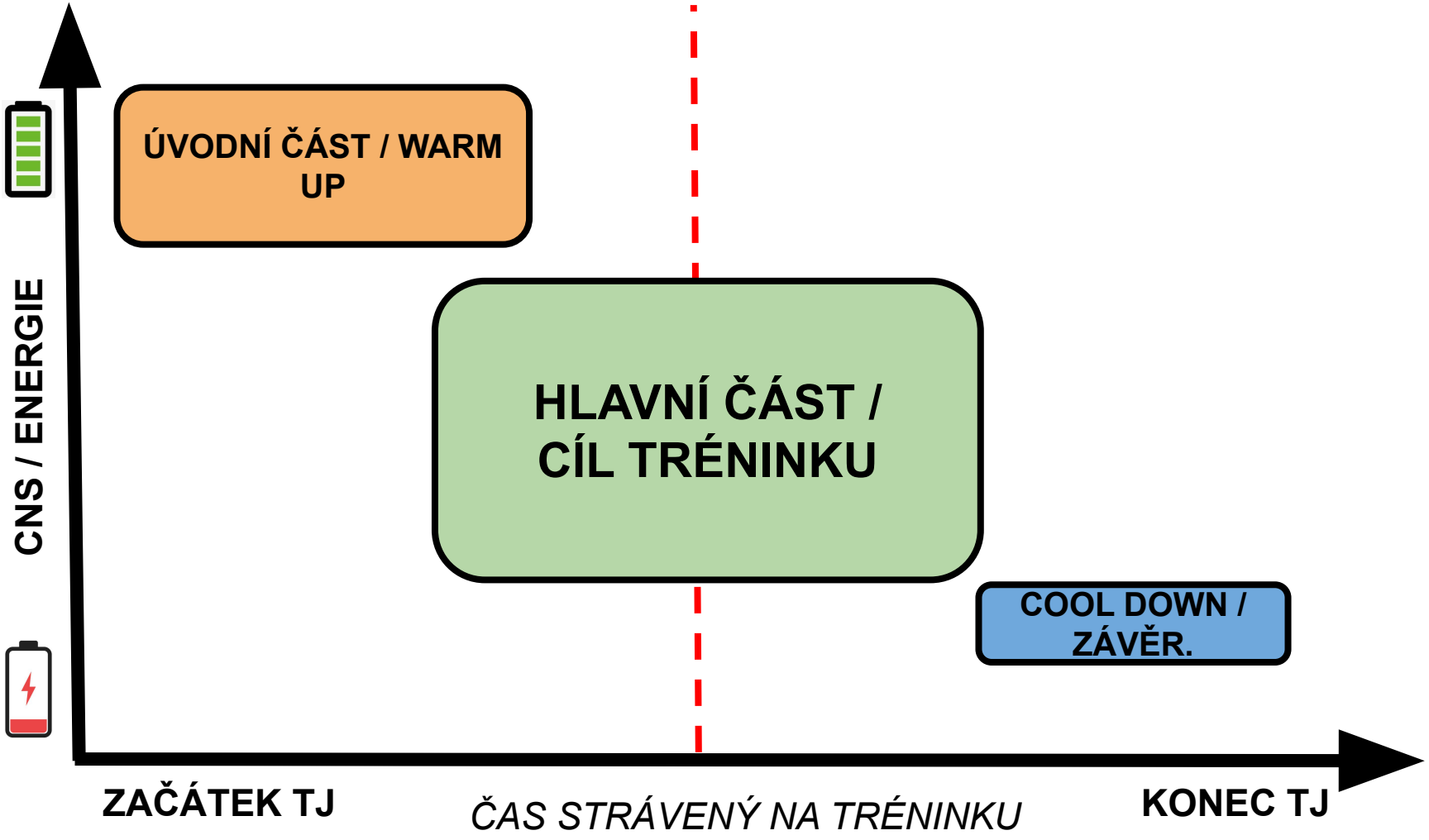
Příprava organismu

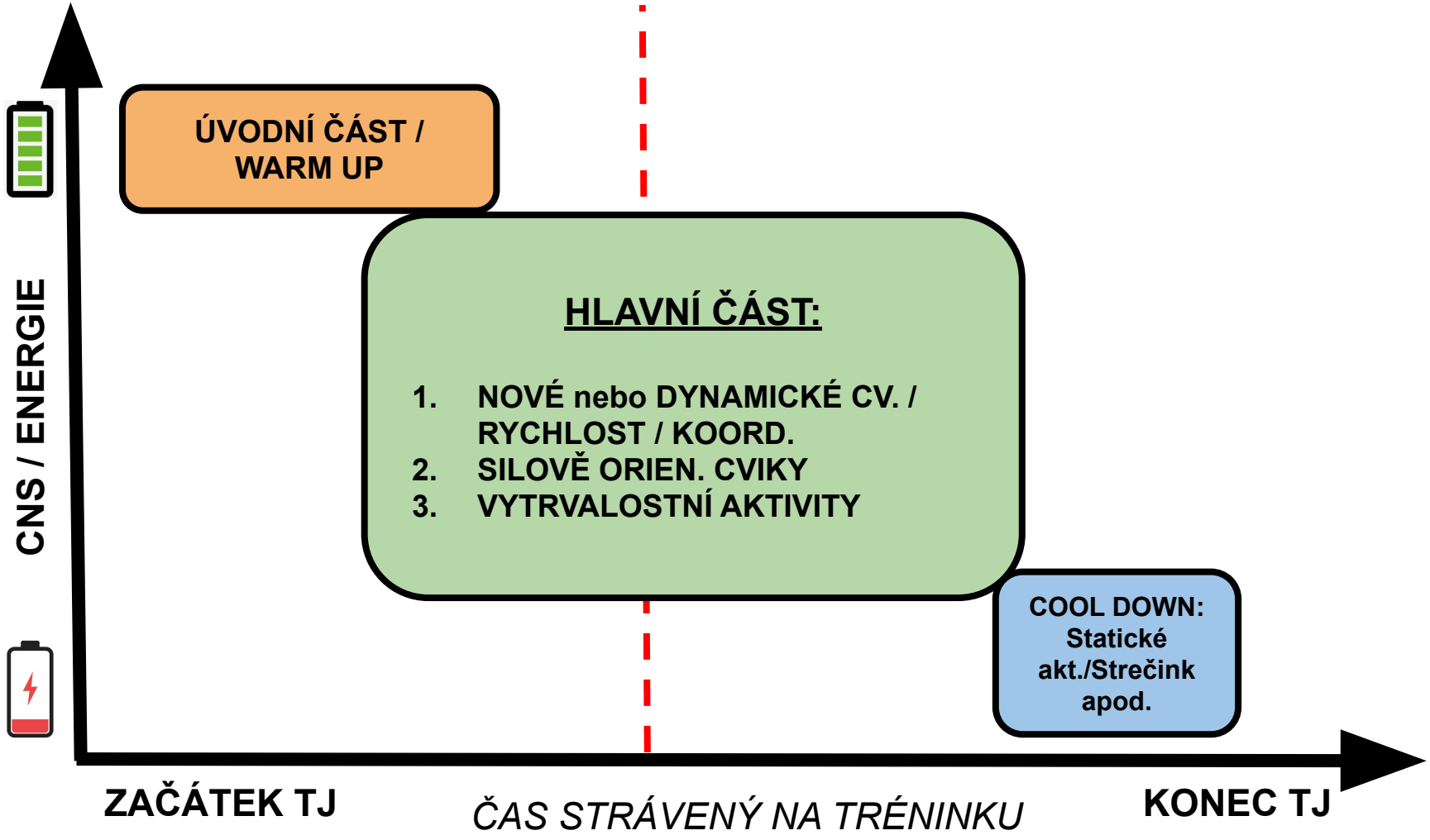
**Hlavní** část

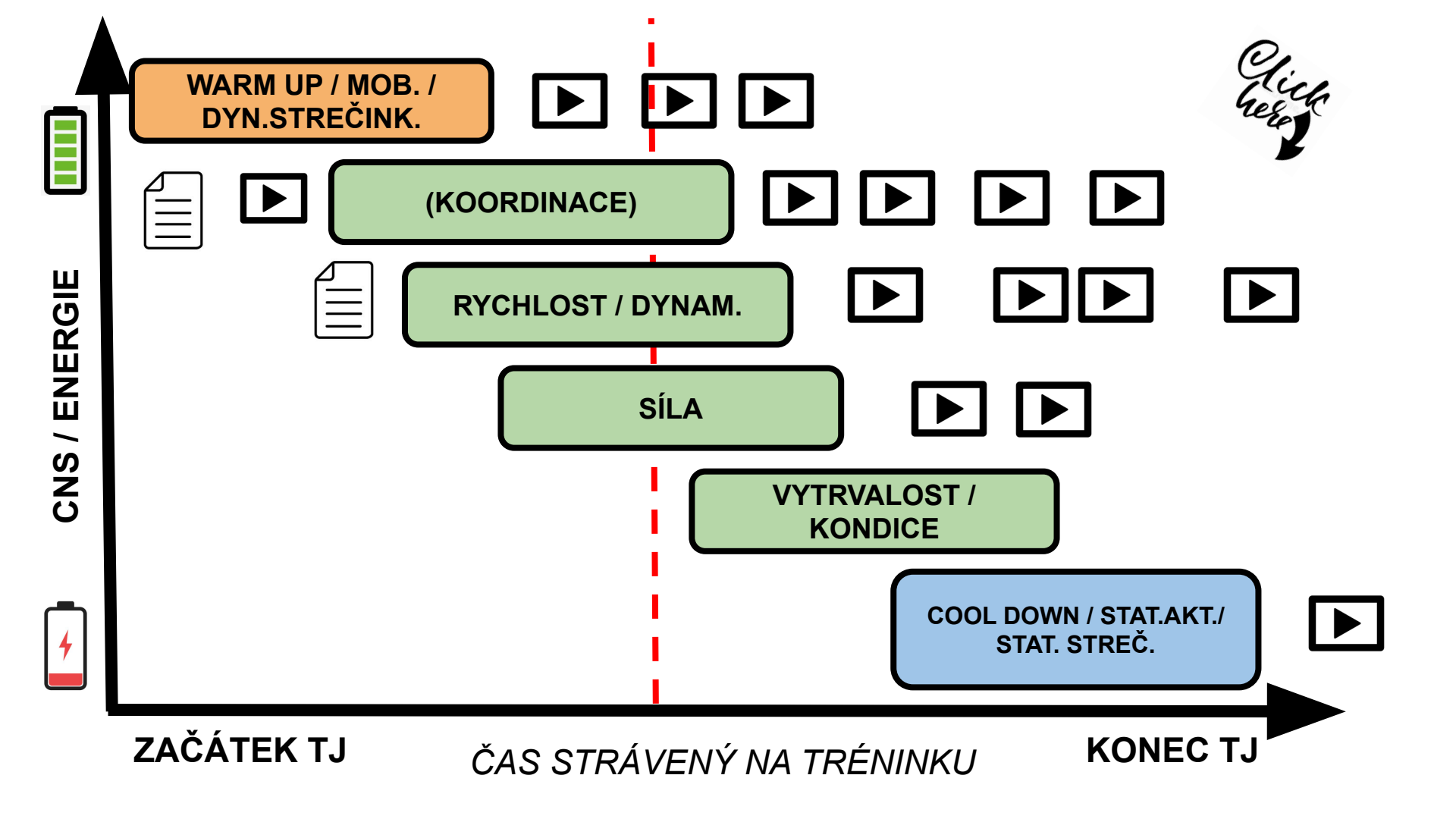
Cíl tréninku

**Závěrečná** část

Uklidnění org.


ÚVODNÍ ČÁST / WARM UP
HLAVNÍ ČÁST / CÍL TRÉNINKU
COOL DOWN / ZÁVĚR.
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ


ÚVODNÍ ČÁST / WARM UP
HLAVNÍ ČÁST:
1. NOVÉ nebo DYNAMICKÉ CV. / RYCHLOST / KOORD.
2. SILOVĚ ORIEN. CVIKY
3. VYTRVALOSTNÍ AKTIVITY
COOL DOWN: Statické akt./Strečink apod.
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ


WARM UP / MOB. / DYN.STREČINK.
(KOORDINACE)
RYCHLOST / DYNAM.
SÍLA
VYTRVALOST / KONDICE
COOL DOWN / STAT.AKT./ STAT. STREČ.
Click here
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ

# *“Šablona” tréninkové jednotky*

- Warm up / Streč. / Mob.
- (Technika / Koordinace)
- Rychlost / Skoky / Medicinbaly
- “Síla”
- (Kondice)
- Statický strečink a zklidnění

**Trénink “A”**

- Warm up: *15/15min.*
  - jeden kužel + streč. / mobilita
- Rychlost a dynamika *15/30min.*
  - Štafety - short track
  - (MB Přehazovaná)
- Síla *20/50min.*
  - Stanoviště: Box jump, Klik, Ručkování, Švihadlo, Přítahy na lavici
- (Vytrvalost *20/70min.)*
  - Myslivci a zajíci
  - Míčovka - SpeedBall
- Cool down 10/80min.
  - Chůze dokola - dýchání nosem
  - Strečink u zdi
  - Relaxace - leh na zádech + prodloužený výdech nosem

**Trénink “B”**

- Warm up: *15/15min.*
  - Honička dvojic + streč. / mobilita
- Rychlost a dynamika *15/30min.*
  - Shuffle zrcadlo + závod
  - (Souboj skokanů)
- Síla *20/50min.*
  - Úpoly: Indiánský souboj, Přetahování, Přetlačování…
- (Vytrvalost *20/70min.)*
  - Ocásky
  - Míčovka - Rugby přihrávaná
- Cool down *10/80min.*
  - Chůze dokola - dýchání nosem
  - Strečink u zdi
  - Relaxace - leh na zádech + prodloužený výdech nosem

# Úvodní část / Warm up

Příprava organismu

3

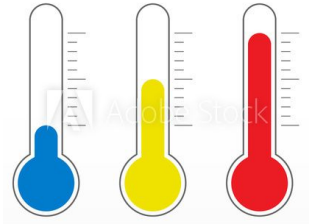
Aktivace CNS, “první kapka potu”, vyšší int.

2

Kloubní pohyblivost a (dyn.) strečink

1

Zvýšení teploty



# Jeden kužel…

# Kočka

# Střecha - kobra

# Střecha jednoruč

# Spiderman

# Dřep + rotace

# Kyčelní most

# *Potenciace: “první kapka potu”*

- Vždy podle hlavní části a cviků které budou následovat:
  *pouze s nižší intenzitou*
  - stupňované rovinky / line drills => sprinty / štafety
  - skoky => do-skoková příprava a technika, POGOjumps
  - hody MB => lehké hody, házení chytání apod.
  - stojky/hvězdy => lezení po 4, oslík, opice apod.
  - hrazda => vis, přetahování, ručkování na bradlech apod.

# Hlavní část

Cíl tréninku / Rozvoj

*vhodné prostředky:*

- skoky, přeskoky, poskoky, koordinace
- sprinty, štafety a jiné běhy
- medicinbaly - “méně je více” - rychlý pohyb
- úpoly, gymnastika a vlastní váha,
- gumové expandery a jiné gumy
- hrazda a závěsné systémy - TRX/Kruhy
- činky dle **BIO.VĚKU** a techn. úrovně sportovců

“ABCs” = ***A****gility,* ***B****alance,* ***C****oordination,* ***s****peed*

“RJTs” = ***R****un,* ***J****ump,* ***T****hrow,* ***s****print*

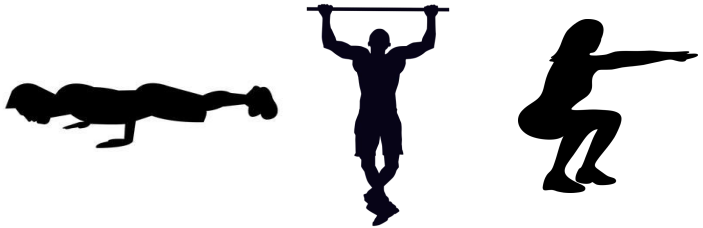
*(Běh, Skok, Hod, Sprint)*

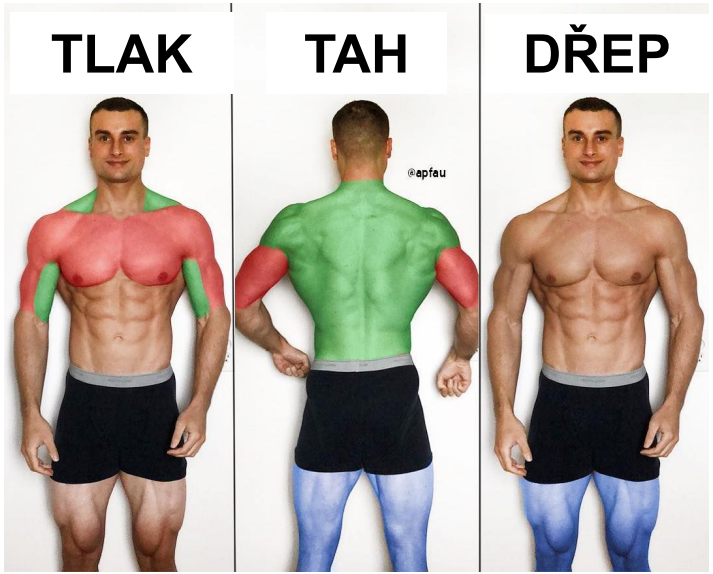
# Rychlost (akcelerace) / Agility:

**Štafety** nebo **Sprinty na čísla** nebo **Zrcadlo**

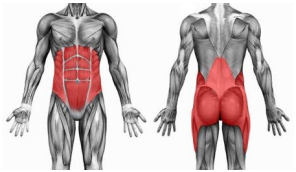
# Dynam.(skoky): **Přehazovaná** nebo **Souboj skokanů**

# *Síla*






+



## Cokoliv na trup

a **(Izolované a doplňkové cviky na jednotlivé partie)** (bic, tric, lýtka, ramena…)

# Síla: **Na stanovištích** nebo **Úpoly**

# *VYTRVALOST:* ***Myslivci a zajíci*** *nebo* ***Ocásky***

Důležité zvolit **menší** počet chytačů na čáře a **delší** interval => plynulejší běh => vytrvalostní stimul.

Důležité zvolit **větší** prostor a **delší** interval => plynulejší běh => vytrvalostní stimul.

# “Rugby” - přihrávaná v pohybu

# Závěrečná část / Cool Down

Uklidnění org.

# Chůze dokola - dýchání pouze nosem

# Strečink u zdi…ukázka cviků, 30-60sek./ cvik

# Strečink u zdi…ukázka cviků, 30-60sek./ cvik

# Zklidnění + prodloužený výdech, pouze nosem

**Trénink “A”**

- Warm up: *15/15min.*
  - jeden kužel + streč. / mobilita
- Rychlost a dynamika *15/30min.*
  - Štafety - short track
  - (MB Přehazovaná)
- Síla *20/50min.*
  - Stanoviště: Box jump, Klik, Ručkování, Švihadlo, Přítahy na lavici
- (Vytrvalost *20/70min.)*
  - Myslivci a zajíci
  - Míčovka - SpeedBall
- Cool down 10/80min.
  - Chůze dokola - dýchání nosem
  - Strečink u zdi
  - Relaxace - leh na zádech + prodloužený výdech nosem

**Trénink “B”**

- Warm up: *15/15min.*
  - Honička dvojic + streč. / mobilita
- Rychlost a dynamika *15/30min.*
  - Shuffle zrcadlo + závod
  - (Souboj skokanů)
- Síla *20/50min.*
  - Úpoly: Indiánský souboj, Přetahování, Přetlačování…
- (Vytrvalost *20/70min.)*
  - Ocásky
  - Míčovka - Rugby přihrávaná
- Cool down *10/80min.*
  - Chůze dokola - dýchání nosem
  - Strečink u zdi
  - Relaxace - leh na zádech + prodloužený výdech nosem

*Co vás zaujalo?*

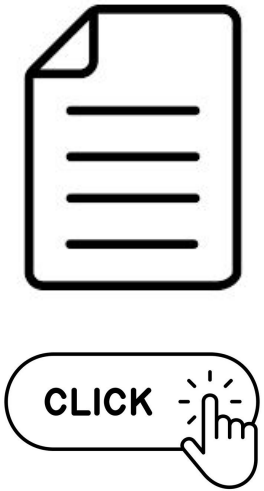
*(slido)*

*Co by vás ještě zajímalo?*

*(slido)*

# Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku

***(str. 58)***




Gabriela VIETZOVÁ, 2008: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/1454/mgr_13575.pdf?sequence=1

*Děkujeme za pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši