

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 9

Trénink zaměřený na: Překážková dráha

Délka trvání: 60 minut

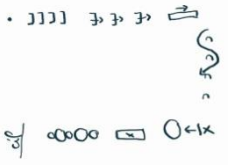
Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí
Místo tréninku (hala, stadion): tělocvična

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností, zapojení obratnostních dovedností, zvládnutí všech překážek

Pomůcky: překážky, pěnové míče, lavička, obruč, žebřík, mety, masážní podložky, podstavce, úchytky

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na celkovou obratnost, kterou děti využijí při zvládnutí překážek na dráze.

Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení, intenzita, pauzy	Popis cvičení, schematický nákres či nákres cviku
5 minut		Úvodní část - docházka - kontrola dětí – zdravotní stav, vhodné oblečení - bezpečnost - seznámení dětí s plánem tréninku
10 minut	Bez přerušení, plynulá návaznost částí, 2 minuty	Průpravná část a) Zahřátí - rozklusání – běh po obvodu tělocvičny - pohybová hra: • Překážková – rozmístíme po prostoru různé překážky. Úkolem dětí je buď obíhat nebo přeskakovat. Budou hrát klasickou honičku - jedno dítě bude chytat, pokud se někoho dotkne, předá babu a hra pokračuje.
10 minut		b) Protahování - protažení celého těla - hra na zrcadla – děti se rozdělí do dvojic, stoupnou si naproti sobě, určí si, kdo bude jako první předcvičovat a úkolem kamaráda bude cviky po něm opakovat (jako když se vidí v zrcadle) – poté se vystřídají v předcvičování - všichni začnou z tureckého sedu a jak jsou již zvyklé – tudíž hlava, ruce, nohy a pokračují...
5 minut	Každý cvik 1x na 10m	c) Dynamická část - běžecká abeceda - děti si vytvoří z různých pomůcek dráhu – abecedu děti půjdou slalomem mezi překážkami -> na konci oběhnou metu a zpátky běží klusem

25 minut	Bez přestávky, dostatečné rozestupy, celou sérii (dráhu) opakujeme 3x	• Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • Poskoky • Skoky snožmo • Skoky po jedné noze – vystřídáme pravou i levou • Žabáci (odrazy snožmo ve dřepu)  Hlavní část - postavíme překážkovou dráhu • Přeběhy přes překážky • Podlézání pod překážkami • Chůze přes lavičku • Slalom mezi metami • Hod na cíl – skrz obruč pěnovým míčem • Přitahování na lavičce • Skok snožmo do obručí - můžeme vytvořit dvě stejné dráhy nebo dvě odlišné, aby děti nečekaly v zástupu a cvičilo jich více najednou - pískáme dětem start, aby měly dostatečně velké rozestupy mezi sebou a nedošlo k úrazu 
5 minut		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – chůze po obruči dokola (bez bot) - rozloučení s trénink

(Umlaufová, 2023)