

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 3

Trénink zaměřený na: pěnové míče

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, spolupráce, pozornosti, nácvik a následné zdokonalování hodů míčem

Pomůcky: pěnové míče, mety, obruče

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na odhody pěnových míčů. Nácvik postavení a odhodů, využití pěnových míčů po celou dobu tréninku.

Časové rozložení tr. lekce (min.)	Počet sérií, počet opakování daného cvičení, intenzita, pauzy	Popis cvičení, schematický náčrtek či náčrtek 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 1. Kolo – děti drží míč a ruce mají natažené před sebou 2. Kolo – děti drží míč a ruce mají ve vzpažení 3. Kolo – děti položí míč na zem a kopou ho před sebou 4. Kolo – děti se ohnou k míči a kutálejí ho před sebou rukou  - pohybová hra: - Sněhová bitva – každé dítě má míč. Rozdělíme děti na dvě půlky a také Rozdělíme hřiště. Úkolem bude pod odstartování házet „koule“ na stranu soupeřů. Po zapískání spočítáme kolik míčů je na jakém území. Jaká strana jich má méně, stává se vítězem.
10 minut	2x na každou stranu	b) Protažení - protažení celého těla - děti si na pěnový míč sednout a budou se snažit udržet balanc - Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou - Turecký sed – kroužit v zápěstí, předloktí a celými pažemi

5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Turecký sed – kroužit rameny Sed roznožný – předklon – míč kutálet co nejdále od těla • Sed – přednožit povýš levou/pravou nohu (zvednout s dopomocí rukou) • Leh na zádech – zvedat pánev a pod ní posouvat míč • Leh na zádech skrčmo, připažit – míč pod chodidla – posouváme tam a zpět • Dřep na plných chodidlech – ruce položit na zem, vzpor dřepmo, přechod do vzporu stojmo, vzpřím, vzpažit  c) Dynamická část - vyznačíme si start a cíl pomocí met - cvikem doběhnou na druhou stranu k metě, tam míč položí a běží zpět do zástupu - dalším cvikem opět doběhne k metě, vezme si míč a běží zpět - běžecká abeceda • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • poskoky • Skok snožmo 
25 minut	Všichni odhazují společně a na povel si jdou pro míč, každý odhod opakujeme 3x Bez přerušení, soutěž dle pravidel, opakujeme alespoň 2x s obměnou	Hlavní část - obecné odhody, odhody na terč - u každého cviku důležitá ukázka a kontrola • Odhody oběma rukama, nohy roznožmo • Odhody čelem vzad • Hod na obruč • Hod skrz obruč • Hod na pohyblivý cíl  Štafeta - děti stojí ve dvou zástupech, míč drží první v zástupu - míč si podávají nad hlavami a vždy, když se dostane k poslednímu dítěti v zástupu, ten míč uchopí a běží dopředu, podávání míče se opakuje až do té doby, než se dostanou do cíle – ten bude vyznačený čarou či metou - jako obměnu si děti mohou míč posílat nebo podávat mezi nohama 

5 minut		Závěrečná část - běh kolečka po oválu - protažení - vydýchání – děti si lehnou na záda, v klidu dýchají, poté si na míček lehnou a „masírují“ se pomocí míč
---------	--	---

(Umlaufová, 2023)