

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 10

Trénink zaměřený na: kruhový
trénink

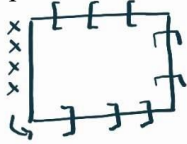
Délka trvání: 60 minut

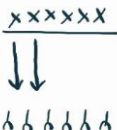
Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí
Místo tréninku (hala, stadion): tělocvična

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností,

Pomůcky: vymezovací kužele, cílová páska, tyčky, nášlapné kužely, úchytky, obruč, mety, kometky, lavička, pěnová hůlka, barevné bloky

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na celkovou obratnost dětí, na rozvoj fyzické stránky a zvládnutí jednotlivých stanovišť.

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 - běh po čáře po obvodu tělocvičny mezi překážkami • Slalom • Každou překážku oběhnout • U každé udělat dřep  - pohybová hra: • Záchodová – děti běhají ve vyznačeném prostoru. Určíme si jednu babu a označíme jí pěnovou hůlkou, jejím úkolem je chytat všechny děti. Když se někoho baba dotkne, dotyčný si sedne do pokleku (jako záchod) a zachránit ho můžeme jakýkoliv kamarád, který společně s ním udělá dřep (spláchne záchod). Vrací se zpět do hry. Babu měníme v průběhu hry. 
10 minut		b) protažení - protažení celého těla • Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou • Turecký sed – kroužit v zápěstí, předloktí a celými pažemi • Leh na břiše, vzpažit – skrčit zánožmo nohu, přitáhnout k hýždím

5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Leh na zádech přednožný – skrčit zánožmo nohu, přitáhnout na břicho • Vzpor klečmo (kočička) – pruhatě, ohnutě • Sed roznožný – předklon k noze, mezi nohy • Sed – přednožit povýš nohu (s dopomocí rukou) • Leh na břiše, vzpažit – zanožit, záklon a zanožit • Dřep – vzpor dřepmo, vzpřím do stoje, vzpažit • Stoj rozkročný (panák) vzpažit – odrazem stoj spojný, připažit  c) Dynamická část - běžecká abeceda - vyznačíme tyčemi a kužely pomyslná okénka, kterým děti vždy na konci proběhnou a dotknout se mety umístěné za ním • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • Poskoky - starty z různých poloh: • Turecký sed, ruce za hlavou • Lachtan • Leh na záda/břicho 
25 minut	Série opakujeme 3x, 20 vteřin cvičení, 10 vteřin pauza a přesun na další stanoviště	Hlavní část - děti rozdělíme na stanoviště (dvojice – trojice, dle počtu dětí na tréninku) • Slalom mezi tyčemi • Člunkový běh – běh od cílové pásky k druhé cílové pásce • Přitahování po lavičce • Hod na cíl – skrz obruč kometkou • Přeskok přes nízkou překážku • Skoky z obruče do obruče (ze strany na stranu) 
5 minut		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – chůze po masážních jezcích a podložkách (bez bot) - rozloučení s tréninkem