

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 7

Trénink zaměřený na: Hod kometkou | **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, nácvik odhodů a následné zdokonalování,

Pomůcky: kometky, mety

Stručná charakteristika: Tréninková jednotka je zaměřená na nácvik odhodů kometkou a následné zdokonalování odhodů různými způsoby. Kometku využíváme po celou dobu tréninku.

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 – každé dítě bude mít v ruce kometku, kterou si při běhu po oválu bude házet nad sebe s následným chycením, předávat z ruky do ruky  - pohybová hra: • Molekuly trochu jinak – každé dítě bude mít v ruce kometku. Budou běhat po vyznačeném prostoru a jejich úkolem bude poslouchat pokyny. Vždy zakřičíme počet a k tomu barvu (kometky mají různé barvy) a úkolem dětí je najít stejné barvy kometek a stát ve správném počtu. Volíme čísla 1 – 5 a před zahájením hry je zopakujeme a ujistíme se, že všichni tyto znalosti mají a zvládají je. 
10 minut		b) Protažení - protažení celého těla • Turecký sed (sed zkřížmo skrčmo levou přes – kolena vně) – úklony hlavou – kometkou projíždět po krku • Turecký sed, upažit – kroužit zápěstím, předloktím, celými pažemi – kometku si předat z upažení vzpažit a zpět z jedné ruky druhé • Turecký sed, upažit – z upažení vzpažit a předat kometku do druhé ruky

5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Z upažení předpažit s předat kometku do druhé ruky • Turecký sed – úklony stranou – kometku si vždy předat ve vzpažení • Sed roznožný – předklon k napnuté noze – kometku kutálet po noze až ke špičce • Sed – předklon k chodidlům – kometku kutálet ke špičkám, dřep – vzpor dřepmo, vzpřim do stoje, vzpažit • Stoj rozkročný – předklon – kometku si posílat od jedné špičky ke druhé 
25 minut	Bez přerušení, dle zadaných pokynů, opakování každého cviku 2x	c) Dynamická část - běžecká abeceda - kometka ve vzpažení, aby ocas vlál • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • poskoky  Hlavní část - Nácvik a odhody kometky • Nácvik základního odhodového postavení • Nácvik jednotlivých hodů • Hod jednou rukou • Hod oběma rukama, nohy mírně rozkročené - po nácviku můžeme dětem výkon změřit pomocí dětského pásma  - štafetový závod s kometkou • Rozdělíme děti do dvou družstev • Děti poběží po jednom s kometkou – ta musí být ve vzpažení/předpažení/posílat. Oběhnou metu na konci a běží zpět. • Předají kometku dalšímu v družstvu. • Vítězem se stává to družstvo, které doběhne zpět jako první a je srovnané v zástupu. 
5 minut		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – kometku si děti dají pod záda a lehce se po ní převalují. - rozloučení s tréninkem