

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU PŘÍPRAVKY 5

Trénink zaměřený na: Skok daleký – z místa

Délka trvání: 60 minut

Trénink určen pro (kategorii, počet dětí): přípravka, 16 dětí

Místo tréninku (hala, stadion): atletický stadion

Cíl tréninku: rozvoj rychlostních, koordinačních i silových dovedností, nácvik skoku z místa a poté do dálky

Pomůcky: podložka na skok z místa, překážka

Stručná charakteristika: Tato tréninková jednotka je zaměřená na rozvoj skoku – z místa, do dálky a další pohybové hry zaměřené na skoky.

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, 300 metrů	Průpravná část a) Zahřátí - rozklusání – střídáme běh a běh poskočný  - pohybová hra: - Honička - děti místo běhu skáčou snožmo. Určíme babu, která bude ostatní chytat. Pokud se baba někoho dotkne, dotyčný odchází stranou, zaskáče si panáka a vrací se zpět do hry. Babu střídáme v průběhu hry.  - pohybová básnička: - Skok a skok, žádný krok, kos tak skáče celý rok. (poskoky snožmo) Vesele si poskakuje, (poskoky snožmo s otáčením). Po žízale pokukuje (přeskok z jedné nohy na druhou). Zobákem ji vytahuje (skoky dozadu). 
10 minut	2x na každou stranu	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

5 minut	Každý cvik 1x na 10m	• Překážkový sed – přitáhnout ke špičce, napnuté nohy • Sed – předklon • Sed – střídat pohyb propnout špičky, ohnout chodidla • Dřep na plných chodidlech – ruce položit na zem, vzpor dřepmo, přechod do vzporu stojmo, vzpřím, vzpažit • Stoj předklonmo rozkročný – pohyb dopředu, doprostřed, dozadu • Stoj rozkročný (panák) vzpažit – odrazem stoj spojný, připažit, vzpažit, předpažit - nácvik znalostí názvosloví cviků – říkáme dětem cviky, které mají udělat – dřep, sed roznožný, klek, stoj roznožný, ruce vzpažit,... c) Dynamická část - běžecká abeceda • Lifting • Skipping • Předkopávání • Zakopávání • Cval stranou • Skok snožmo • Skoky po jedné noze/po druhé • poskoky 
25 minut	Bez přerušení, dle pokynů, aby se dlouho nestálo – rozdělení do družstev dle počtu podložek, každý skok opakujeme 3x	Hlavní část - skok z místa a skok daleký do doskočiště • Nácvik skoku dalekého na podložce z místa • Nácvik skoku do dálky z místa do doskočiště • Skok do doskočiště z místa přes nízkou překážku • Skok z místa z vyvýšené podložky do doskočiště • Skok s rozběhem z vyvýšeného odrazu • Skok s rozběhem přes překážku  
5 minut		Závěrečná část - Vyklusání - protažení - Relaxace – chůze bosa v písku - rozloučení s tréninkem

(Umlaufová, 2023)