

Den 1 - neděle

neděle 18. srpna 2019

13:00	příjezd	
13:30	xxx	
14:00	videoporada 1	Režim a životospráva sportovce
14:30	videoporada 1	
15:00	xxx	
15:30	videoporada 2	4 role hráče, naše herní systémy (1/2)
16:00	videoporada 2	
16:30	uby	
17:00	UMT	koordinace, obratnost, rychlost, výbušnost, síla, vytrvalost
17:30	UMT	
18:00	UMT	
18:30	VEČEŘE	
19:00	xxx	
19:30	xxx	
20:00	hala	herní aktivace, rozchytání
20:30	hala	nahrávka, střela
21:00	hala	hra 5v5
21:30	2. VEČEŘE	
22:00	xxx	
22:30	lights out	

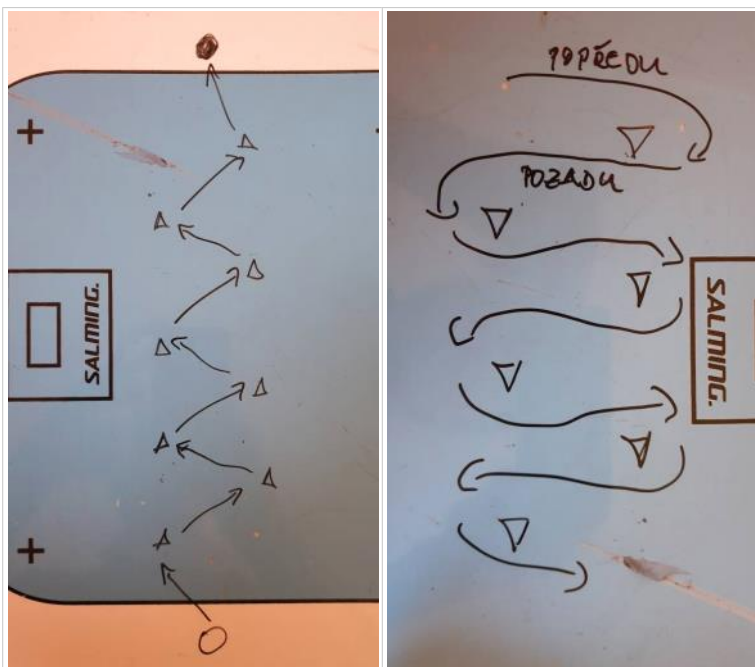
UMT 17:00 až 18:30

Pomůcky

- Žebříky
- Mety
- Kužely
- slalomové tyče na kužely
- gymbally
- 3 fotbalové míče

Cvičení:

1. 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
2. Fotbal 5 na 5, 3 hřiště (všichni hrají), branky z kuželů
3. Žebříky - různá technika; s výběhem 10 metrů k položené metě
4. Stromeček (výběhy bokem, rychlé změny směrů) s dotknutím se mety a závěrečným výběhem 10 metrů k položené metě
5. Slalom mezi metami vpřed - vzad
6. Sprinty - polohové starty (zástupy po pěti hráčkách; z místa, rychlé nohy, otočka, zády s tlesknutím s dalším v řadě)
7. Člunkový běh - bokem mezi 2 kužely, rychlé překládání nohou; série po 3 výbězích
8. Člunkový běh - obíhání 2 kuželů rychlými nohama, tam popředu, zpět pozadu; série po 3 výbězích
9. Týmové sprinty - běhání pro čísla
10. Slalom mezi kužely s tyčemi, nesení gymballu v rukou nad hlavou - obratnost a rychlost
11. Fotbal 5 na 5, 3 hřiště (všichni hrají), branky z kuželů
12. 3 kolečka vyklusání



HALA 20:00 až 21:30

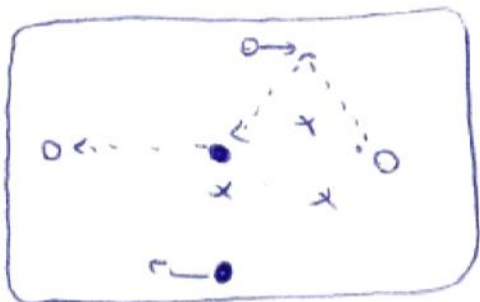
Pomůcky

- Florbalové míčky
- Tenisáky
- Rozlišovány
- Kužely
- Velké branky

Cvičení:

- 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
- Dynamická (předzápasová) rozcvička
- Individuální herní aktivace: driblingy (florbalový, hokejový, 2 florbalové míčky, tenisák), zvedání míčku (přes špičku čepce, přes spodní hranu, rychlým zápěstím), nadhozy...
- Nahrávky ve dvojicích - na šířku hřiště s postupným oddalováním a přibližováním se - pořad v pohybu; forhend/bekhend, po zemi/vzduchem
- Bago 3v3 + 2 (hřiště na šířku haly rozdělené na půlku pouze vizuálně několika kužely)
- Rozchytání gólmánů: hadí, palmy seshora, narážky seshora od mantinelu, ikska zpoza branky
- Střelecké cvičení: 3 střely, první tahem po výběhu od mantinelu na osu hřiště, druhá a třetí z hrany velkého brankoviště po odsokou pro přihrávku; eventuální zaparkování mantinelu před malé brankoviště
- Hra 5v5
- Vyklusání, protažení

3v3+2 poziční hra



Cíl: využívání početní převahy

Hraje se 3v3 + 2 žolíci, kteří hrají vždy s týmem v držení míčku. Pokud bránící tým získá míček, pokračuje se bez přerušování s okamžitou změnou rolí hráčů.

Cílem je naučit se využívat početní převahu 5v3, využívat středovou hráčku, kontrolovat hru pomocí přihrávek, pohybu s míčkem i bez něj.

