

Bakalářská práce

Vliv specializovaného tréninku na vybrané motorické schopnosti a dovednosti mladých fotbalových brankářů

Příloha 1

Tréninkový cyklus

- počet: 14 tréninkových jednotek
 - každá tréninková jednotka byla aplikována 2x
- četnost: 1 x týdně
- objem: 1,5 hodiny
- v příloze jsou popsány pouze cvičení napomáhající ke zlepšení vybraných motorických schopností a dovedností

Trénink č.1

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
- rozchytání
- cvičení zaměřená na střely po zemi
- cvičení zaměřená na výhozy
 1. výhozy ve dvojici na kratší vzdálenost
 2. střela do prstů a výhoz na pohyblivý cíl
 3. chycení vysokého míče a výhoz do vytyčeného čtverce

- dynamická síla explozivní

1. skoky po jedné noze přes 10 nízkých překážek

- popředu 3x pravá a 3x levá noha

- bokem 3x pravá a 3x levá noha

- s přetočením 3x pravá a 3x levá noha

2. široké odrazy z jedné nohy na druhou s výdrží 10x

- dynamická síla

1. 3x20 kliků

2. 3x20 sedů-lehů

- protažení

Trénink č.2

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
- rozchytání
- cvičení zaměřená na polovysoké střely
- cvičení zaměřená na rozehrávku po zemi
 1. přihrávky z jedné na kratší vzdálenost
 2. přihrávky na dva doteky se střídáním stran
 3. přihrávky na cíl po zpracování

- dynamická síla explozivní

1. skoky sounož přes 6 vysokých překážek

- popředu 8x
- bokem 4x pravá a 4x levá strana
- s přetočením 4x pravá a 4x levá strana

- dynamická síla

1. 3x20 kliků

2. 3x20 sedů-lehů

- protažení

Trénink č.3

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
- rozchytání
- cvičení zaměřená na robinsonády
- cvičení zaměřená na výkopy z ruky
 1. výkopy proti ochranné síti pro nácvik správné techniky
 2. chycení vysokého míče a výkop na pohyblivý cíl
 3. výkop z klidu na vytyčený čtverec

- dynamická síla explozivní

1. skoky po jedné noze přes 10 nízkých překážek

- popředu 3x pravá a 3x levá noha

- bokem 3x pravá a 3x levá noha

- s přetočením 3x pravá a 3x levá noha

2. široké odrazy z jedné nohy na druhou s výdrží 10x

- dynamická síla

1. 3x25 kliků

2. 3x25 sedů-lehů

- protažení

Trénink č.4

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
- rozchytání
- cvičení zaměřená na centry
- cvičení zaměřená na výkopy ze země
 1. výkopy proti ochranné síti pro nácvik správné techniky
 2. zpracování přihrávky a výkop na pohyblivý cíl
 3. výkop z klidu na vytyčený čtverec

- dynamická síla explozivní

1. skoky sounož přes 6 vysokých překážek

- popředu 8x
- bokem 4x pravá a 4x levá strana
- s přetočením 4x pravá a 4x levá strana

- dynamická síla

1. 3x25 kliků

2. 3x25 sedů-lehů

- protažení

Trénink č.5

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
- rozchytání
- cvičení zaměřená na střely s odskokem
- cvičení zaměřená na výhozy
 1. výhozy ve dvojici na kratší vzdálenost (cca 10 metrů)
 2. střela do prstů a výhoz na pohyblivý cíl – trenéra
 3. chycení vysokého míče a výhoz do vytyčeného čtverce

- dynamická síla explozivní

1. skoky po jedné noze přes 10 nízkých překážek

- popředu 3x pravá a 3x levá noha

- bokem 3x pravá a 3x levá noha

- s přetočením 3x pravá a 3x levá noha

2. široké odrazy z jedné nohy na druhou s výdrží 10x

- dynamická síla

1. 3x30 kliků

2. 3x30 sedů-lehů

- protažení

Trénink č.6

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
- rozchytání
- cvičení zaměřená na všechny druhy střel

- dynamická síla explozivní

1. skoky sounož přes 6 vysokých překážek

- popředu 8x
- bokem 4x pravá a 4x levá strana
- s přetočením 4x pravá a 4x levá strana


- dynamická síla

1. 3x30 kliků

2. 3x30 sedů-lehů

- protažení

Trénink č.4

- rozběhání, protažení, švihová cvičení
 - rozchytání
 - cvičení zaměřená na centry
 - cvičení zaměřená na rozehrávku
- 

- dynamická síla explozivní

1. skoky po jedné noze přes 10 nízkých překážek

- popředu 3x pravá a 3x levá noha

- bokem 3x pravá a 3x levá noha

- s přetočením 3x pravá a 3x levá noha

2. široké odrazy z jedné nohy na druhou s výdrží 10x

- dynamická síla

1. 3x30 kliků

2. 3x30 sedů-lehů

- protažení

Zdroje

- vlastní zpracování