

Tréninkový plán pro letní přípravu – 4. třída

Charakteristika: Hráči ve věku 8 – 9 let = zlatý věk motoriky dítěte

- Nejpříznivější věk pro období motorického učení (hráči si osvojují nové dovednosti snadno a rychle)
- Důraz na celkovou všestrannost dítěte (koordinace, obratnost)
- V přípravě dominují herní principy, kdy zařazují do tréninku, co nejvíce pohybových her – důležitost prožitku a radosti z pohybu – spontánní aktivita
- Rozvoj herního myšlení – možnost se samostatně rozhodnout

Obsah tréninkových jednotek

Pohybové hry (honičky)

Procvičení, rozvoj – obratnosti, síly, koordinace (ruce – nohy), rychlosti, pohotovosti, spolupráce, agility

Kolektivní sporty

Basketbal, fotbal, rugby, florbal, přihrávaná – u všech her jsou používány různé modifikace a formy

Rozvoj herního myšlení!!!

Základy gymnastiky – většina gymnastických prvků je procvičováná zejména při hře, kdy hráči mají za úkol provést některý základní gymnastický cvik (kotoul vpřed, kotoul vzad, hvězda, přeskok) pro získání bodů, či pro vysvobození druhého hráče

Program květen – červen

Pondělí, středa, čtvrtek - 15:00 – 16:00 tělocvična, hřiště Farmak

1 x 14 dní možnost se zúčastnit tréninků na ledě v Brně, v Ostravě