

## **Atletická průprava (viz video)**

- **Čertovská honička**
- **Zvedací honička** – chycený zůstane stát, zachránit ho může hráč, který ho zvedne nad zem
- **Koordinace ve dvojicích**
  - podlézt roztažené nohy – oběhnout (5x)
  - přeskočit kozu – oběhnout (5x)
  - podlézt – oběhnout – přeskočit – oběhnout (3x)
- **Rozcvička**
  - vytáhnout se nahoru, uvolnit trup dolů
  - úklon do strany – uvolnit trup dolů (L, P)
  - dřep na celých chodidlech
  - kolíbka na zádech
  - svíčka + ve svíčke šlapat na kole
  - turecký sed, lokty na zem (vyměnit nohy)
  - sed (1 noha natažená, 2. pokrčená), předklon k natažené noze
  - překážkový sed, kolíbka, vyměnit nohy do překážkového sedu
  - překážkový sed, zvednout se na patách, vyměnit nohy do překážkového sedu (1 ruka vepředu, 2. vzadu)
  - sed na patách, předklon, vytáhnout se z pasu (ruce co nejdál)
  - klek na čtyřech, rukama přeručkovat na jednu a na druhou stranu
  - kolíbka na břicho (chytit si nohy)
  - sed, zvednout nohy i ruce, zpevnit se – kolíbka bez položení nohou
  - leh na boku, zvednout nohy i ruce, zpevnit se – kolíbka na boku (L, P) = „kapři“
  - vzpor – 10x přiskočit nohama k rukám
- **Atletická abeceda** – úhlopříčky na polovině hřiště (technika běhu, zapojit i ruce)
  - liftink
  - skipink
  - zakopávání
  - předkopávání
  - jelení skoky (vysoká kolena)
- **Frekvenční cvičení** – trenér určuje směr (mírně pokrčit nohy, cupitat v intervalech 7s)
  - na místě
  - doprava, doleva
  - doprava, doleva, dopředu dozadu
  - doprava, doleva, dopředu dozadu, leh na břicho
  - doprava, doleva, dopředu dozadu, leh na břicho, výskok (kolena nahoru)
- **Rychlost** – 3s cvik + sprint na cca 15m (2 řady hráčů za sebou na devítce)
  - skipink na místě – sprint
  - nohy od sebe k sobě – sprint
  - skipink s couváním – sprint (mírný předklon, 3 rychlé kroky)
  - otočka o 360° - sprint
  - přepadávání dopředu – sprint
  - poskoky (koleno nahoru L, P)

- **Loupení hříbků** – 2 hry (1 hra=1min); 4 týmy; stanoviště ve čtverci cca 10m
    - v určitém časovém úseku si hráči jednotlivých týmů loupí hříbky a přenáší je na svá stanoviště (všichni hráči startují zároveň, hříbky nosí po jednom z kteréhokoliv stanoviště)
    - vítězí tým, který bude mít na svém stanovišti nejvíce hříbků
    - prohraní dělají podle pořadí určitý počet dřepů s výskokem
  - **Stíhací závody dvou družstev** – 3 hry
    - každý hráč běží  $\frac{3}{4}$  kola
    - první hráči z obou týmů vybíhají zároveň
    - jakmile 1. běžec doběhne na úroveň  $\frac{3}{4}$  kola, vybíhá další
    - rychlejší tým vítězí
  - **Odrazy od poloviny hřiště** (kluci 8x, holky 6x)
    - žabáci
    - výpady (koleno nahoru-výpad, 2. Koleno k zemi)
    - výpady do strany (kluci 4x L, 4x P; holky 3x L, 3x P)
    - lehký výklus (40m)
    - přeskoky zleva doprava (z nohy na nohu)
    - výskoky snožmo – přitahovat špičky
    - výskoky snožmo – přitahovat špičky pozpátku
    - výskoky snožmo – přitahovat špičky stranou (L, P)
    - odrazy po jedné noze (L, P)
    - odrazy po jedné noze – přitáhnout koleno odrazové nohy (L, P)
    - jelení skoky 1 nohou (L, P)
  - **Sprinty ve dvojicích** (reakce) – 4x cca 20m (od 9m po 9m)
    - dva hráči stojí za sebou na délku paže; 1. hráč ve dvojici si kdykoli vystartuje, 2. hráč se ho snaží dohonit
    - hráči si počítají body
  - **Průprava s tenisákem ve dvojicích** – na cca 15m, dvojice stojí naproti sobě a mají 1 tenisák,
    - driblink (1. hráč dribluje ke svému spoluhráči, předá tenisák a ten dribluje zpět)
    - driblink opačnou rukou
    - vedení tenisáku nohou
    - kutálení tenisáku rukou
    - tenisák za krkem
    - oba z dvojice na 1 straně vzdálení od sebe cca 2m, přihrávka o zem, cval stranou (tam a zpět)
- Soutěž 2 týmů
- dvojice opět naproti sobě, kutálejí tenisák na 15m na rychlost tam a zpět (určitý časový úsek); vítězí tým, na jehož straně je na konci časového úseku méně tenisáků