

ATLETICKÁ PRŮPRAVA (viz video)

• Čertovská honička

• **Zvedací honička** – chycený zůstane stát, zachránit ho může hráč, který ho zvedne nad zem

• Rozcvička

- vytáhnout se nahoru, uvolnit trup dolů
- úklon do strany – uvolnit trup dolů (L, P)
- dřep na celých chodidlech
- kolíbka na zádech
- svíčka + ve svíče 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 břiše (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 – hry (4 družstva)

➤ PET VRŠKY + KELÍMKY

- sprint na cca 20m k místu, kde jsou kelímky, pod kterými jsou PET vršky. Každý tým, má určenou barvu PET vršků, kterou hledá. Pokud barva souhlasí, hráč vršek vezme a vršek donese ho do cíle. Vítězí tým, který dříve posbírá předem určený počet PET vršků.

➤ PUZZLE

- sprint na cca 20m k místu, kde jsou jednotlivé díly rozstříhaného obrázku (4 týmy – ve 4 barvách). Běžci sbírají štafetově jednotlivé díly. Obrázek složí, vítězí rychlejší tým.

➤ ČLOVĚK, RAK, KŮŇ

- Družstva stojí za čarou a na signál vyběhají první jako člověk, tedy během. Oběhnou metu a družstvo a dají metu druhým, kteří se přesunují jako koně, tedy po čtyřech. Opět oběhnou metu (za metou mohou běžet zpět jako člověk) a družstvo a předají metu dalším, rakům. Ti běží po čtyřech. Každý hráč běží 3krát. Vítězí nejrychlejší tým.

- **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)
 - 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)
- **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

HÁZENKÁŘSKÁ ČÁST (viz video)

Úvodní část: 20-30 minut

• **Člověče, nezlob se**

- hrací deska, 4 týmy, 4 kostky, 16 figurek, 6 stanovišť = 6 úkolů, po splnění úkolu – posun figurkou

- 1) žebřík + překážky
- 2) 2 kotouly
- 3) přejít převrácenou lavičku
- 4) slalom mezi kužely
- 5) prolézt tunelem
- 6) přenést medicinbal tam i zpět

• **Manipulace s míčem**

- točení míče zápěstím, loktem, celým ramenem
- podávání míče kolem těla od hlavy až po kotníky
- podávání míče mezi nohama
- míč mezi kolena, prohazování rukou z vnějšku a z vnitřku
- přehazování míče z jedné ruky do druhé
- bouchnout míčem o zem a po každém dopadu ho podlézt
- vyhodit míč do vzduchu a chytit ho co nejnižší u země
- vyhodit míč za zády a chytit ho vepředu a naopak
- kutálet míč a zastavit
 - kolenem
 - břichem
 - zadkem
 - hlavou
- vyhodit – chytit
 - plácnutí do zadku
 - otočka o 360°
 - dřep, sed, leh

• **skoková a koordinační cvičení s míčem v ruce– kruhy 1 - 2 - 1 - 2**

- do každého kruhu 1x šlápnout (skipink, liftink, zakopávání)
- do každého kruhu 2x šlápnout
- do středního kruhu šlápnout 2x, do ostatních 1x

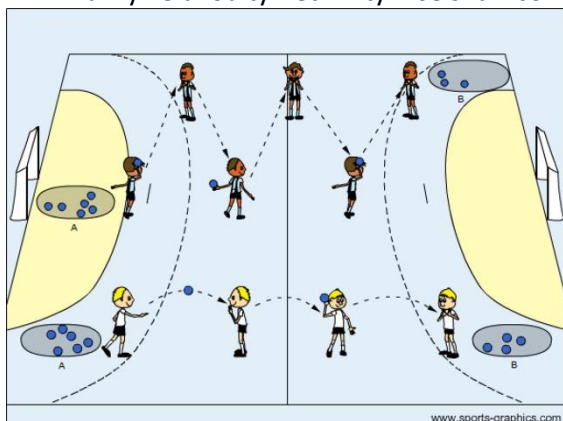
- běh stranou - do každého kruhu 2x šlápnout
 - do středního kruhu 2x, do ostatních 1x
- poskoky snožmo - do každého kruhu 1x
 - pouze do středních kruhů
- poskoky rozkročmo - pouze vnějšími kruhy
- poskoky snožmo - rozkročmo
- poskoky jednož - do každého kruhu 1x
- poskoky snožmo + jednož (nácvik kličky)
- běh s otočkou ve středním kruhu + poskok do stoje rozkročného do postranních kruhů

• **zábavná cvičení s kruhy:**

- prolézání kruhem ve stoje
- prolézání kruhu vsedě (od nohou)
- proskakování kruhu vsedě (od hlavy)
- přeskoky snožmo přes obruč komíhající vpřed-vzad; komíhající bočně
- přeskoky střídmonož stranou přes obruč

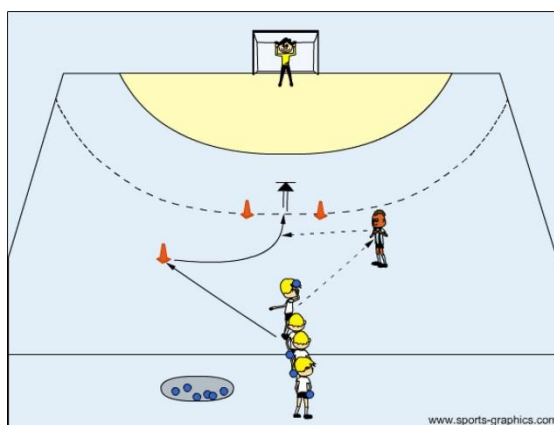
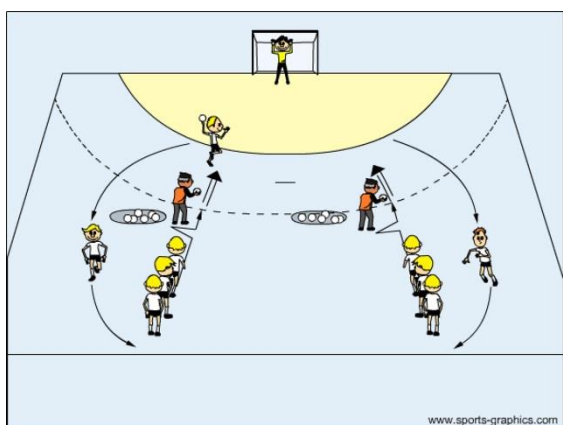
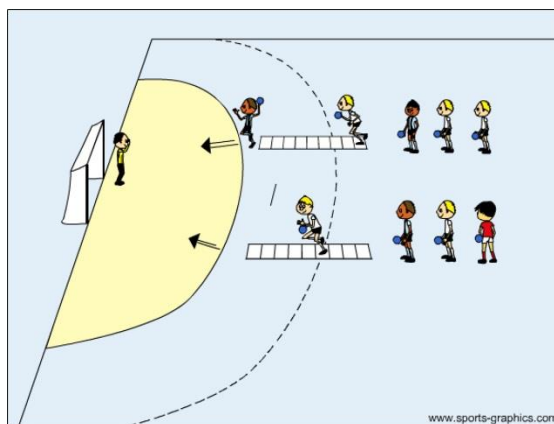
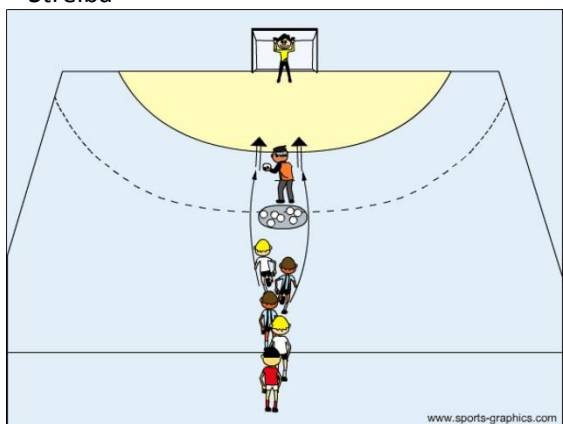
Hlavní část: 30-40 minut

- Rozházení ve dvojici (ze stoje, po 2 krocích)
- Přihrávky ve dvou týmech – tým se snaží co nejrychleji dostat všechny míče z místa A do místa B



- Sestřelování kuželů z lavičky (2 týmy, lavičky na polovině hřiště); tým, na jehož polovině bude více sestřelených kuželů, prohrál.

• Střelba



Závěrečná část: 10-20 minut

- Padák – každý hráč se drží jedné barvy
 - míček na padáku dostat do díry uprostřed
 - na povel výměna hráčů stejné barvy pod padákem (pohyb padákem dolů-nahoru-přeběh)
 - tým pod padákem (pohyb padákem dolů-nahoru-pustit padák)