

# **PŘÍLOHOVÁ ČÁST**

## **Seznam přílohové části:**

**Příloha 1 – Vyjádření etické komise**

**Příloha 2 – Standardizované rozsvičení pro potřeby testování**

**Příloha 3 – Kalendář uskutečněných testování, tréninků a utkání v průběhu výzkumu**

**Příloha 4 – Tréninkový plán**

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Hodnocení a trénink rychlosti v kondiční přípravě mladých basketbalistů kategorie U14

**Forma projektu:** diplomová práce

**Období realizace:** Prosinec 2015 – Červen 2016

**Předkladatel:** Bc. Martin Janíkov

**Řešitel:** Bc. Martin Janíkov

**Vedoucí práce:** PhDr. Aleš Kaplan Ph.D.

**Popis projektu:** Testované osoby budou podrobeny měření tělesného složení a sérii pohybových testů zjišťujících úroveň rychlostních schopností lokomoce jedince. Konkrétně se jedná o test akcelerace, maximální rychlosti a rychlosti změny směru. Všechny testy a měření proběhnou a neinvazivní metodou s rizikem úměrným k dané činnosti pomocí soustavy fotobuněk a osobní váhy s funkcí měření tělesné kompozice. Průběh testování bude zaznamenán pomocí videokamer, za účelem následné analýzy pohybu subjektů. Po absolvování testování bude u skupiny následovat tréninkový program určený pro rozvoj rychlostních schopností. Hráči budou opětovně testováni v průběhu a po ukončení programu s cílem pozorování kvalitativních a kvantitativních změn ve výkonu. Táto práce navazuje na bakalářskou práci řešitele.

**Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:** Všechny testy a měření proběhnou neinvazivní metodou s rizikem úměrným k dané činnosti pomocí soustavy fotobuněk a osobní váhy s funkcí měření tělesné kompozice.

**Etické aspekty výzkumu:** Pro testování byli vybráni basketbalisté kategorie U14 (rok narození 2002), kteří spadají do senzitivního období pro rozvoj rychlostních schopností. Osobní data budou anonymizována a bude zajištěno, že nebudou zneužita.

**Informovaný souhlas:** přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 16.12. 2015

Podpis předkladatele:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.

Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 166/2015

dne: ..... 16.12.2015

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.**

razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA v Praze  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

## Příloha 2 – Standardizované rozvíčení pro potřeby testování

<b>Zahřátí</b>	<b>4 min.</b>
Klus kolem basketbalového hřiště	2 kola
Klus kolem basketbalového hřiště se změnou způsobu lokomoce – dlouhá strana klus vpřed, krátké strany obranný pohyb, druhá dlouhá klus vzad	2 kola
<b>Mobilizace a protažení</b>	<b>8 min.</b>
Kroužení pažemi vpřed a vzad v postupně zvětšujícím se rozsahu	16× vpřed i vzad
Stoj rozkročný upažit – rotace trupu	8× na obě strany
Stoj rozkročný, pravá v bok, levá vzpažit, úklon trupu vpravo (výdrž 10 sekund)	2× na obě strany
Stoj spojný, výpad levou – vzpažit, hrudní záklon – předklon ruce na zem vedle levé nohy – půlobratem vpravo, dřep únožný pravou – půlobratem vlevo, výpad levou vpřed, ruce na podložce – upažit levou a vytočit trup vlevo – vytočením trupu zpátky, propnutím levé a přinožením pravé, návrat do základní polohy	2× na obě strany
Stoj rozkročný, levá vpřed – aktivním sešlápnutím pravé paty, protažení svalů zadní strany pravého bérce (výdrž)	3× 5 sekund na obě strany
Sed – předpažit – hluboký předklon (výdrž)	4× 5 sekund
Leh na břichu, skrčit pravou dolní končetinu – pravou rukou uchopit pravý nárt – přitažení pravé paty k hýždím (výdrž)	1× 10 sekund na obě strany
Stoj na lopatkách – imitace běžeckého pohybu dolních končetin	2× 10 sekund
<b>Modifikovaná běžecká abeceda (ve vlnách, chůze zpátky do základní polohy)</b>	<b>5 min.</b>
Stupňovaný liftink s výběhem	1× 20 m
Stupňovaný skipink s výběhem	1× 20 m
Stupňované zakopávání s výběhem	1× 20 m
Stupňované předkopávání s výběhem	1× 20 m
Stupňovaný běh vzad	1× 20 m
Stupňovaný obranný pohyb	2× 10 m
Stupňovaný běh	2× 20 m

### Příloha 3 – Kalendář uskutečněných testování, tréninků a utkání v průběhu výzkumu

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
		<b>16. 12.</b>	17. 12.	18. 12.	19. 12.	20. 12.
21. 12.	22. 12.	23. 12.	24. 12.	25. 12.	26. 12.	27. 12.
28. 12.	29. 12.	30. 12.	31. 12.	1. 1.	2. 1.	3. 1.
4. 1.	5. 1.	6. 1.	7. 1.	8. 1.	9. 1.	10. 1.
11. 1.	12. 1.	13. 1.	14. 1.	15. 1.	16. 1.	17. 1.
18. 1.	19. 1.	20. 1.	21. 1.	22. 1.	23. 1.	24. 1.
25. 1.	26. 1.	27. 1.	28. 1.	29. 1.	30. 1.	31. 1.
1. 2.	2. 2.	3. 2.	4. 2.	5. 2.	6. 2.	7. 2.
8. 2.	9. 2.	10. 2.	11. 2.	12. 2.	13. 2.	14. 2.
15. 2.	16. 2.	17. 2.	18. 2.	19. 2.	20. 2.	21. 2.
22. 2.	23. 2.	24. 2.	25. 2.	26. 2.	27. 2.	28. 2.
29. 2.	1. 3.	2. 3.	3. 3.	4. 3.	5. 3.	6. 3.
7. 3.	8. 3.	9. 3.	10. 3.	11. 3.	12. 3.	13. 3.
14. 3.	15. 3.	16. 3.	17. 3.	18. 3.	19. 3.	20. 3.
21. 3.	22. 3.	<b>23. 3.</b>	24. 3.	25. 3.	26. 3.	27. 3.
28. 3.	29. 3.	30. 3.	31. 3.	1. 4.	2. 4. *	3. 4.
4. 4.	5. 4.	6. 4.	7. 4.	8. 4.	9. 4.	10. 4.
11. 4.	12. 4.	13. 4.	14. 4.	15. 4.	16. 4. *	17. 4.
18. 4.	19. 4.	20. 4.	21. 4.	22. 4.	23. 4.	24. 4.
25. 4.	26. 4.	27. 4.	28. 4.	29. 4.	30. 4.	1. 5.
2. 5.	3. 5.	4. 5.	5. 5.	6. 5.	7. 5.	8. 5.
9. 5.	10. 5.	11. 5.	12. 5.	13. 5.	14. 5.	15. 5.
16. 5.	17. 5.	18. 5.	19. 5.	20. 5.	21. 5.	22. 5.
23. 5.	24. 5.	25. 5.	26. 5.	27. 5.	28. 5.	29. 5.
30. 5.	31. 5.	1. 6.	2. 6.	3. 6.	4. 6.	5. 6.
6. 6.	7. 6.	8. 6.	9. 6.	10. 6.	11. 6.	12. 6.
13. 6.	14. 6.	15. 6.	16. 6.	17. 6.	18. 6.	19. 6.
20. 6.	21. 6.	<b>22. 6.</b>				

#### Legenda



utkání



tréninková jednotka



testování

\* hráči odehráli dvě utkání v jeden den.

## Příloha 4 – Tréninkový plán

Datum	Obsah	Parametry zatížení
18.12. 2015	Běžecský pohyb jedné paže na místě (ruka se dotkne střídavě spánku a kyčle)	2× 10; pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění paží
	Nácvik protichůdného běžecského pohybu paží na místě	3× 20; pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění paží
	Nácvik protichůdného běžecského pohybu paží v chůzi vpřed	4× 20 m; stupňovaně; ZO = klus 20 m
21.12. 2015	Běžecský pohyb paží (na místě + v chůzi)	20× + 20 m; stupňovaně; ZO = klus 20 m
	Klus + běžecský pohyb paží	3× 20 m; střední intenzita; ZO = chůze 20 m
	Indiánský běh (snaha o tichý dokrok)	3× 20 m; střední intenzita; ZO = chůze 20 m
22.12. 2015	Běžecský pohyb paží na místě	2× 10 s; rychle; IO = 1:1; ZO = uvolnění paží
	Sprint po uhlopříčce hřiště	5× 20m; max. intenzita; IO = 4:1; ZO = chůze
	Výdrž ve vzporu - ruce na zdi (náklon trupu přibližně 45°)	2× 30 s; IO = 1:1; ZO = strečink
4.1. 2016	Běžecská abeceda - na místě bez letové fáze (liftink, zakopávání, skipink)	1× 30 (každý prvek); pomalu; IO = 1:2
	Běžecská abeceda - na místě s letovou fází (liftink, zakopávání, skipink)	20 s (každý prvek); střední intenzita; IO = 1:1; ZO = uvolnit DK
	Běžecská abeceda - na vzdálenost 15 m (liftink, zakopávání, skipink)	2× každý prvek; střední intenzita; ZO = chůze 15 m
5.1. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	4× 25; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Indiánský běh (snaha o tichý dokrok)	2× 30 m; rychle; IO = 2:1; ZO = chůze
	Vzpor ležmo, ruce na lavičce (žebřinách), náklon těla k podlaze 30° - 40°	3× 30 s; IO = 1:1;
6.1. 2016	Běh na místě s důrazem na správný pohyb paží	2× 8 s; stupňovaně; IO = 4:1;
	Běžecský žebřík: přeběh vpřed (1 krok do každé mezery), přeběh stranou (2 kroky do každé mezery) - po každém přeběhu sprint cca 5 m	2× každý prvek; max. intenzita; ZO = chůze na start
	Dřepy – důraz na techniku provedení	3× 3; pomalu; ZO = chůze 30 m
7.1. 2016	Běžecská abc. (liftink, skipink, zakopávání) – 15 m stupňovaně do volného výběhu	2× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 20 m
	Vzpor ležmo s oporou o zeď (náklon cca 45°) střídavě zvedání jedné dolní končetiny (DK) a výdrž ve stoji jednož v této poloze	3× 10 s (obě DK)
	Mosty na lopatkách – leh na zádech, skrčené DK, chodidla na zemi v šířce boků, paže podél těla. Zatlačením přes paty – zvednutí boků ze země	2× 5; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní

Datum	Obsah	Parametry zatížení
8.1. 2016	Nácvik obranného postoje – široký podřep rozkročný, upažit. Výdrž v této pozici se snahou o udržení správného postoje a vzpřímeného trupu	5× 10 s; IO = 3:1; ZO = uvolnění/střežink
	Stoj na jedné noze, upažit, druhá dolní končetina je skrčená před tělem	3× 10 s (obě strany); IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
	Běžecská výzva – hráči vytvoří dva zástupy na čarách trestného hodu čelem do středu hřiště. Na pokyn trenéra vybíhá první hráč k protějším zástupu, kde dotekem rukou odstartuje dalšího hráče. Takto běží jednou každý z hráčů. Trenér měří čas a úkolem je vylepšit celkový čas v každém kole.	3×; max. intenzita; IO = 12:1; ZO = pasivní
11.1. 2016	Nácvik decelerace – Hráči sprintují 15 m a pak se snaží co nejrychleji kontrolovaně zastavit.	5×; max. intenzita; ZO = chůze 15 m
	Pohyb v obranném postoji – Hráči startují ze základní čáry na úrovni postranní čáry vymezeného území. Klušou na čáru trestného hodu, tam zaujmou obranný postoj a obranným pohybem s důrazem na techniku kráčí na druhou stranu čáry trestného hodu, to opakují na půlící čáře i na druhé šestce.	4×; pomalu; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
	Podpora na předloktí stranou – Opěrné body jsou předloktí a vnější strana bérce souhlasných končetin. Hráči se snaží o zvednutí a udržení pánve v přímce mezi koleny a osou ramen. Loket a koleno opěrné končetiny svírá úhel 90°. Opěrné části jsou navzájem paralelní a zároveň kolmé na podélnou osu těla.	3× 10 s (obě strany); IO = 2:1; ZO = pasivní
13.1. 2016	Běžecská abc. - liftink, skipink, zakopávání - stupňovaně na polovinu hřiště, volný výběh na konec hřiště	2× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Dřepy – důraz na techniku provedení	3× 5; pomalu; IO = 1:1 ZO = uvolnění DK
	Soutěž týmů – 2 skupiny hráčů. Před každou skupinou je řada 4 kuželů s mezerami cca 2 m. Na povel trenéra hráči běží slalomovým způsobem k poslednímu kuželu a zpátky, kde dotekem odstartují dalšího ze skupiny. V případě lichého počtu běží jeden z hráčů 2x.	1×; max. intenzita;
15.1. 2016	Hráči vytvoří zástup na základní čáře bokem do hřiště. Rozdělí se na 2 skupiny. Ve vlnách provádí ve stupňovaném tempu běh zkřížený (tzv. "vánočku") na polovinu hřiště. Po dosažení poloviny se otáčí a běží na koncovou čáru.	2× obě strany; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Mosty na lopatkách	3× 5; pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
	Sprint po diagonále – start jednotlivě z rohu hřiště. Sprint, po dosažení středu hřiště, uvolněný běh se snahou o zachování techniky (pohyb paží, zvedání kolen, dorzální flexe kotníku)	2×; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
18.1. 2016	Běžecská abc. – liftink, skipink, zakopávání - stupňovaně na polovinu hřiště, volný výběh na konec hřiště	2× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Obranný pohyb s výběhem – hráči stojí na základní čáře ve dvou zástupech bokem do hřiště v obranném postoji. Na znamení vybíhá jedna ze skupin rychlým obranným pohybem na úroveň čáry trestného hodu, kde se otáčí a běží na půlící čáru.	4×; rychle; ZO = chůze 20m
	Honička ve vymezeném území – trenér určí hráče, který bude mít babu jako první. Hra probíhá v dvoubodovém území (v případě velkého počtu hráčů na polovině hřiště). Hra probíhá po dobu 2-3 min (končí, pokud poklesne intenzita). Vítězí ti hráči, kteří nebyli chyceni nebo byli chyceni nejméně krát.	2 min.; max. intenzita;

Datum	Obsah	Parametry zatížení
19.1. 2016	Dřepy – důraz na techniku provedení	3× 8; pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
	Skipink proti pevnému odporu – vzpor ležmo s oporem o zeď (náklon cca 45°) – skipink na místě	2× 10 s; max. intenzita; IO = 2:1; ZO = vydrž ve vzporu
	Stupňovaný skipink s výběhem po diagonále hřiště	3×; stupňované; ZO = chůze 30 m
20.1. 2016	Běžecská abc. stranou - liftink, skipink, zakopávání na šířku hřiště	2× každý prvek (1x každá strana); středně rychle; ZO = chůze 15 m
	Obranný pohyb se změnou směru – hráči utvoří 6 skupin. První skupina začíná na základní čáře v obranném postoji bokem do hřiště. Na signál provádí obranný pohyb na čáru trestného hodu, dotknou se jí rukou a stejným způsobem se vrací zpátky na start. Ihned začíná další skupina.	6× (střídat strany); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = uvolnění DK
21.1. 2016	Mosty na lopatkách	3× 8; pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
	Běh se změnou směru – skupiny hráčů, každá v rohu hřiště čelem na polovinu. Kužel A je na postranní a prodloužené čáře trestného hodu a kužel B na rohu vymezeného území. Hráč sprintuje k A, obíhá ho a obranným pohybem pokračuje k B, dotkne se B rukou a chůzí pokračuje do druhého zástupu.	2× obě strany; rychle; IO = 6:1; ZO = chůze
	Soutěž týmů – 2 skupiny, průběh stejný jako v předešlém cvičení, obě skupiny ale provádí změnu na stejnou stranu (jedna startuje z rohu a druhá pod košem). Druhý v skupině, vybíhá na dotek kuželu B. Každý hráč, absolvuje trať jednou.	2× obě strany; max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
22.1. 2016	Dřepy a mosty na lopatkách	3× 8; pomalu; IO = 1:1; ZO = strečink
	Běh na místě	3× 5s; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Sprint po diagonále hřiště	3× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
25.1. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	5× 10; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Běžecská abc. s výběhem - liftink, skipink, zakopávání	1× 25 m každý prvek; rychle; ZO = chůze 30 m
	Soutěž skupin – skupiny po 4-6 hráčích na základní čáře (A) čelem do hřiště. Na povel vybíhá první ze skupiny způsobem: základní A - základní B - půlka - základní B - základní A.	2-3× max. intenzita; IO = 6:1; ZO = pasivní
26.1. 2016	Dřepy a mosty na lopatkách	3× 10; pomalu; IO = 1:1; ZO = strečink
	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
27.1. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	8× 10; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Běžecská abc. s výběhem – liftink, skipink, zakopávání	2× 25 m každý prvek; rychle; ZO = chůze 30 m
29.1. 2016	Dřepy a mosty na lopatkách	3× 12; pomalu; IO = 1:1; ZO = strečink
	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
1.2. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	10× 10; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Běžecská abc. s výběhem – liftink, skipink, zakopávání	2× 25 m každý prvek; rychle; ZO = chůze 30 m

Datum	Obsah	Parametry zatížení
3.2. 2016	Dřepy a mosty na lopatkách	3× 15; pomalu; IO = 1:1; ZO = strečink
	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
8.2. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	8× 15; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Běžecká abc. s výběhem – liftink, skipink, zakopávání	2× 25 m každý prvek; rychle; ZO = chůze 30 m
9.2. 2016	Dřepy a mosty na lopatkách	4× 10; pomalu; IO = 1:1; ZO = strečink
	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
10.2. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	6× 20; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Běžecká abc. s výběhem – liftink, skipink, zakopávání	2× 25 m každý prvek; rychle; ZO = chůze 30 m
12.2. 2016	Běžecká abc. – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu po diagonále hřiště	2×; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Mosty na lopatkách s výdrží a odlehčením jedné paty v nejvyšším bodu	2× 3 (obě strany); pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
	Starty z poloh – start na akustický signál ze základní čáry. Sprint na půlící čáru. Startovní polohy: polovysoký start (čelem do hř.), obranný postoj (čelem do hř.), obranný postoj (zády do hř.), sed s nataženými dolními končetinami (čelem do hř.), leh na břicho (hlavou do hř.)	5× (1x každý prvek); max. intenzita; ZO = chůze 25 m
15.2. 2016	Přeskoky švihadla střídnonož	4× 10; rychle; IO = 3:1; ZO = uvolnění končetin
	Vzpor ležmo, ruce na žebřinách – hráči se snaží zaujmout pozici na co nejnižší příčce, která hráčům ještě umožní zachovat správnou pozici po celou dobu cvičení	4× 20 s; IO = 2:1; ZO = pasivní
	Soutěž družstev – 2 a více družstev. Start na základní čáře. Hráči jednotlivě běží na půlící čáru, které se musí dotknout předem určenou částí těla a běží zpátky, kde dotekem rukou odstartují dalšího ze skupiny. Dotek čáry: pravou nohou, levou nohou, pravou rukou, levou rukou, hýžděmi	5× (1× každý prvek); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = pasivní
16.2. 2016	Běžecká abc. stranou - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání na šířku hřiště	2× každý prvek (1x obě strany); středně rychle; ZO = chůze 15 m
	Podpor na předloktí stranou – opěrné body jsou předloktí a vnější strana bérce souhlasných končetin.	2× 15 s (obě strany); IO = 2:1; ZO = pasivní
	"Zrcadlo" – Hráči utvoří dvojice. Polovina dvojic dostane 4 kužely. Z těchto kuželů dvojice vytvoří čtverce o straně cca 3 m. Hráči ve dvojici stojí čelem proti sobě, oba mezi 2 kužely. Na akustický signál jeden z hráčů provádí po dobu 6" libovolně obranný pohyb a doteky kuželů rukou a druhý se snaží kopírovat jeho pohyb. Po vypršení času má dvojice odpočinek a jejich místo zaujme jedna z odpočívajících dvojic. V dalším kole si hráči vymění role.	4× 6 s (2x obě role); rychle; IO = 8:1; ZO = pasivní
17.2. 2016	Skipink proti pevnému odporu (vzpor ležmo, ruce na zdi, náklon cca 45°)	3× 5 s; rychle; ZO = chůze 30 m
	Soutěž ve dvojicích – Dvojice hráčů stojí pod košem, bokem do hřiště a opírají se navzájem zády. Trenér dotekem určí hráče, který bude utíkat bez toho, aby to ten druhý věděl. Dále je jenom na označeném hráči kdy a jak vyběhne. Bod získá, pokud doběhne za polovinu hřiště a nebude chycený. Pokud se mu to nepodaří, má bod druhý hráč.	5×; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Dřepy – důraz na techniku	3× 20; pomalu; IO = 1:1 ZO = uvolnění DK



Datum	Obsah	Parametry zatížení
19.2. 2016	Běžecský žebřík – jednoduchý přeběh vpřed (1 krok do každé mezery), přeběh stranou vlevo (2 kroky do každé mezery), přeběh stranou vpravo - po každém přeběhu sprint cca 5 m a následně pokračují klusem až na konec tělocvičny. Začátek žebříku na základní čáře směrem do hřiště.	2× každý prvek; rychle; ZO = chůze zpátky na start
	Starty z poloh – hráči startují na akustický signál z polohy leh na břiše, nohy směrem do hřiště na základní čáře. Každé opakování využijí jiný způsob lokomoce: sprint na polovinu hřiště; běh na polovinu hřiště vzad; obranný pohyb na čáru trestného hodu vlevo; obranný pohyb na čáru trestného hodu vpravo.	1× každý prvek; max. intenzita; ZO = chůze zpátky na start
	Vzpor ležmo – hráči se snaží zaujmout a udržet správnou pozici s rukama na co nejnižší příčce žebřin. V případě že některý z hráčů zvládá výdrž bez porušení techniky, provede vzpor ležmo s rukama na zemi.	4× 20 s; IO = 1:1; ZO = pasivní
22.2. 2016	Běžecská abc. – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání – stupňovaně do běhu po diagonále hřiště	2×; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Mosty na lopatkách s výdrží a odlehčením jedné paty v nejvyšším bodu	2× 4 (obě strany); pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
	Honička ve vymezeném území – trenér určí hráče, který bude mít babu jako první. Hra probíhá v dvoubodovém území (v případě velkého počtu hráčů na polovině hřiště). Hra probíhá po dobu 2-3 min (končí, pokud poklesne intenzita). Vítězí ti hráči, kteří nebyli chyceni nebo byli chyceni nejméně krát.	2-3 min.; max. intenzita;
23.2. 2016	Běžecská abc. – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání – stupňovaně do běhu po diagonále hřiště	2× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Vzpor ležmo – individualizace polohy	4× 25 s; IO = 1:1; ZO = pasivní
	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
24.2. 2016	Běžecský žebřík – přeběh vpřed (2 kroky do každé mezery), V-čko vpřed (2 kroky dovnitř, 1 ven) - po každém přeběhu sprint cca 5 m a následně pokračují klusem až na konec tělocvičny. Začátek žebříku na základní čáře směrem do hřiště.	4× každý prvek; rychle; ZO = chůze zpátky na start
	Dřepy	3× 10; střední intenzita; IO = 1:1 ZO = uvolnění DK
	Starty z poloh – hráči startují na akustický signál z polohy leh na zádech na základní čáře, hlava směrem do hřiště. Následně provádí co nejrychleji: sprint na polovinu hřiště; běh na polovinu hřiště vzad; obranný pohyb na čáru trestného hodu vlevo; obranný pohyb na čáru trestného hodu vpravo.	1× každý prvek; max. intenzita; ZO = chůze zpátky na start
26.2. 2016	Přeskoky švihadla obounož	4× 15; max. intenzita; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
	Podpor na předloktí stranou – opěrné body jsou předloktí a vnější strana bérce souhlasných končetin.	3× 15 s každá strana; IO = 2:1; ZO = pasivní
	Běh se změnou směru a způsobu lokomoce – hráči startují jednotlivě z rohu hřiště obranným pohybem po základní čáře čelem do hřiště na úroveň vymezeného území - sprint - obranný pohyb po čáře trestného hodu - sprint na polovici hřiště. Pak postupně zpomalují na druhou základní čáru.	3× obě strany; max. intenzita; ZO = chůze na start

Datum	Obsah	Parametry zatížení
29.2. 2016	Běžecská abc. stranou 15 m – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání	2× každý prvek; rychle; ZO = klus 15 m
	Mosty na lopatkách s výdrží a odlehčením jedné paty v nejvyšším bodu	2× 6 (obě strany); pomalu; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
	Běh se změnou směru a způsobu lokomoce – hráči startují v obranném postoji na základní čáře, bokem do hřiště. Na signál provedou obranný pohyb na úroveň čáry trestného hodu - obranný pohyb druhou stranou zpátky na základní čáru - sprint na čáru trestného hodu. Změny směru s dotekem čáry rukou.	2× obě strany; max. intenzita; IO = 8:1 ZO = chůze 30 m
1.3. 2016	Běžecská abc. - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu, po diagonále hřiště	1× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Chůze po čtyřech - vzpor vzadu ležmo pokrčít kolena. V této poloze chůze nohama napřed na šířku hřiště.	2× 15 m; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní
	Běh se změnou směru a způsobu lokomoce – hráč startuje na rohu čáry trestného hodu, čelem do středu hřiště. Provádí co nejrychleji obranný pohyb na druhý konec čáry a zpátky, následně sprintuje do středového kruhu.	2× obě strany; max. intenzita; ZO = chůze 20 m
2.3. 2016	"Vánočka" – hráči startují ve vlnách ze základní čáry bokem do hřiště. Na signál provádí běh zkřížený na polovinu hřiště. Tam změni způsob lokomoce na běh a pomalu zastaví.	2× každou stranou; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Chůze po čtyřech – vzpor ležmo pokrčít dolní končetiny. V této poloze chůze hlavou napřed na šířku hřiště.	2× 15 m; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní
	Starty z poloh – hráči startují na akustický signál ze základní čáry a sprintují na půlicí čáru. Startovní polohy: polovysoký start (čelem do hř.), obranný postoj (čelem do hř.), obranný postoj (zády do hř.), sed s nataženými dolními končetinami (čelem do hř.), leh na břicho (hlavou do hř.)	5× (1x každý prvek); max. intenzita; ZO = chůze 25 m
4.3. 2016	Běžecská abc. stranou – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stranou ze základní čáry na polovinu hřiště	2× každý prvek; rychle; ZO = klus 15 m
	Mosty na lopatkách s výdrží a odlehčením jedné paty v nejvyšším bodu	2× 8 (obě strany); pomalu; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
	Běh se změnou směru a způsobu lokomoce – hráči startují v obranném postoji na základní čáře, bokem do hřiště. Na signál provedou obranný pohyb na úroveň čáry trestného hodu - obranný pohyb druhou stranou zpátky na základní čáru - sprint na čáru trestného hodu. Změny směru s dotekem čáry rukou.	2× každá strana; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
7.3. 2016	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Reakce na vizuální podnět – hráč startuje z polovysokého startu pod košem, čelem do hřiště. Reaguje na vizuální podnět, kterým je basketbalový míč vhozený trenérem do hřiště z prostoru za hráčem. Úkolem hráče je chytnout míč tak, aby došlo k co nejmenšímu počtu odrazů míče o palubovku.	5×; max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze
	Chůze stranou v obranném postoji – start na základní čáře bokem do hřiště. Hráči kráčí v obranném postoji na půlicí čáru a druhou polovinu hřiště pokračují pomalou chůzí. Stejným způsobem, ale druhou stranou opakují cvičení zpátky.	2× obě strany; pomalu; IO = 1:1; ZO = chůze

Datum	Obsah	Parametry zatížení
8.3. 2016	Přeskoky švihadla obounož	3× 20; max. intenzita; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
	L-běh – skupiny podle počtu hráčů. Každá skupina = 3 kužely ve tvaru písmene L (5 m mezi kužely). Hráči startují jednotlivě z polovysokého startu na akustický signál u jednoho z krajních kuželů. Běží z vnější strany kolem prostředního kuželu - kolem 3. kuželu - opět z vnější kolem středního a zpátky na start.	4× (2× obě strany); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Výdrž ve vzporu ležmo – hráči zaujmou pozici vzpor klečmo. Z této polohy na akustický signál provedou natažením kyčelních a kolenních kloubů vzpor ležmo. Na další akustický signál se pokrčením kolen a kyčlí vrátí do základní polohy.	5× 5 s; IO = 3:1; ZO = pasivní
9.3. 2016	Běžecská abc. – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání – stupňované do běhu, po diagonále hřiště	1× každý prvek; stupňované; ZO = chůze 30 m
	Dřepy	3× 15; střední intenzita; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
	Soutěž týmů – 2 týmy – utvoří zástupy v protilehlých rozích hřiště. Každý tým položí basketbalový míč na vrchol trojkové čáry. Na akustický signál vyběhne z rohu hřiště první hráč – zvedne míč – zakončí na koš – vede míč zpátky na vrchol "trojky" a sprintuje zpátky do rohu hřiště, kde dotekem odstartuje dalšího.	2-3×; max. intenzita
11.3. 2016	Běžecský žebřík – přeběh vpřed (2 kroky do každé mezery), V-čko vpřed (2 kroky dnu, 1 ven) – po každém přeběhu sprint cca 5 m a následně pokračují klusem až na konec tělocvičny. Začátek žebříku na základní čáře směrem do hřiště.	4× každý prvek; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	T-běh – skupiny podle počtu hráčů. Každá skupina = 4 kužely ve tvaru písmene T (5 m mezi kužely). Hráči startují jednotlivě z polovysokého startu na akustický signál u spodního kuželu. Běží z vnější strany kolem prostředního kuželu – kolem jednoho a pak kolem druhého krajního kuželu – opět z vnější kolem středního a zpátky na start.	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Chůze po čtyřech – vzpor ležmo pokrčit dolní končetiny. V této poloze chůze hlavou napřed na šířku hřiště.	2× 15 m; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní
14.3. 2016	Přeskoky švihadla snožmo	4× 10 s; rychle; IO = 4:1; ZO = strečink
	Padavý start – hráči startují z padavého startu na základní čáře směrem do hřiště a sprintují po půlicí čáru hřiště	3×; max. intenzita; ZO = chůze zpátky na start
	X běh – hráč startuje z rohu vymezeného území čelem do středu vymezeného území. Co nejrychleji provede obranný pohyb po postranní čáře vymezeného území – sprint po diagonále – obranný pohyb – otočení – sprint zpátky do rohu ze kterého startoval.	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
16.3. 2016	Stupňovaný běh po diagonále hřiště z polovysokého stratu	2× 25 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Sprint po trojovém oblouku – hráč startuje v rohu hřiště a běží po vnější čáře trojového oblouku do druhého rohu	4× (2× z obou stran); rychle; ZO = chůze 30 m
	Výdrž ve vzporu ležmo	2× 30 s; IO = 1:1; ZO = pasivní

Datum	Obsah	Parametry zatížení
18.3. 2016	Skipink jednož do výběhu – start na základní čáře, čelem do hřiště	4× (2× obě DK); stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	L-běh	4× (2× obě strany); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Modifikovaný „angličák“ – stoj → vzpor dřepmo → vzpor ležmo (a zpátky)	2× 6; rychle; IO = 2:1; ZO = pasivní
21.3. 2016	"Vánočka" – ve vlnách ze základní čáry na vzdálenost 15 m	2× (1x každou stranou); rychle; ZO = chůze na start
	„Slide-slide-sprint“ – hráč startuje z obranného postroje vně vymezeného území na úrovni čáry trestného hodu čelem na polovinu hřiště – na signál provede obranný pohyb a dotek rukou vzdálenějšího konce čáry trestného hodu – stejným způsobem návrat zpátky - sprint do středového kruhu	4× (2× obě strany); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze
	Výdrž ve vzporu vzadu ležmo	2× 20 s; IO = 1,5:1; ZO = pasivní
24.3. 2016	Starty z poloh - leh na břicho, hlava do směru běhu; leh na zádech, hlava do směru běhu; leh na boku (levém/pravém) hlava do směru běhu; opakovat tyto 4 polohy nohama do směru běhu	8× 10 m; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Podpor na předloktích, střídavé nadzvedání natažených dolních končetin	3× 8; pomalu; IO = 2:1; ZO = pasivní
29.3. 2016	Běžecská abc. - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu, po diagonále hřiště	1× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Slalom v týmech - hráči vytvoří 2 zástupy v prostoru tělocvičny s rozstupem v zástupu cca 1,5 m. Na signál poslední hráč běží slalomovým způsobem mezi členy svého zástupu do čela zástupu, až tam doběhne, vybíhá další. Takto provede každý hráč 3 běhy	1×; rychle; IO = 6-8:1; ZO = pasivní
	Rychlá chůze po čtyřech, čelem k zemi, vpřed	3× 15 m; rychle; IO = 3:1; ZO = chůze
1.4. 2016	Výběh za letícím míčem - hráči vytvoří zástup na čáře trestného hodu, čelem do středu hřiště. Všichni kromě prvního drží míč. První zaujme obranný postoj a druhý hráč hodí obloukem míč do oblasti středového kruhu. Úkolem prvního hráče je sprintovat a chytit míč hned jak jej periferně uvidí	4×; max. intenzita; IO = 6-8:1; ZO = chůze
	Sprint - běh - sprint - hráči startují ve vlnách ze základní čáry. Jejich úkolem je na akustický signál sprintovat na úroveň čáry trestného hodu, tam zvolní a běží uvolněně na polovinu hřiště a nakonec opět sprintují z poloviny hřiště na čáru trestného hodu.	3×; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Dřepy	3× 8; ↓ pomalu, ↑ rychle; IO = 2:1; ZO = pasivní
4.4. 2016	Přeskoky švihadla střídnož	3× 16; max. intenzita; IO = 2:1; ZO = pasivní
	T-běh	4× (2× obě strany); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = pasivní
	Podpor ležmo na předloktí bokem	2× 10 s; IO = 3:1; ZO = pasivní
6.4. 2016	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Modifikované „angličáky“ – stoj → vzpor dřepmo → vzpor ležmo (a zpátky)	3× 5; rychle; IO = 2:1; ZO = pasivní

Datum	Obsah	Parametry zatížení
8.4. 2016	Sprint po trojkovém oblouku – hráč startuje v rohu hřiště a běží po vnější straně čáry trojkového oblouku do druhého rohu hřiště, tam se rukou dotkne základní čáry a podél postranní čáry sprintuje na úroveň čáry trestného hodu	4× (2× z obou stran); max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Hra na babu na polovině hřiště	2 min.; max. intenzita
11.4. 2016	Starty s úkolem – hráči startují hromadně nebo ve vlnách na základní čáře ze stoje čelem do hřiště. Na akustický signál provedou předem zadaný úkol a sprintují na druhou stranu hřiště. Úkoly: sed, leh na břicho, leh na záda, výskok s rotací o 360° na dominantní a nedominantní stranu	1× každý úkol; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Výpady střídnonož vzad – důraz na techniku provedení	2× 10 (5 na obě strany); střední intenzita; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK
12.4. 2016	X-běh	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
	Soutěž ve dvojicích – hráč startují z polovysokého startu pod košem, čelem do hřiště. Basketbalový míč je vhozený trenérem do hřiště z prostoru za hráči. Bod získá ten z hráčů, který jako první získá míč. Vítězí hráč, který první dosáhne 3 body.	3-5×; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
13.4. 2016	Běžecový pohyb paží na místě	3× 10 s; stupňovaně; IO = 1:1; ZO = uvolnit paže
	Reakční výběhy ve dvojicích – hráči stojí za sebou čelem do hřiště, zadní hráč na základní čáře a druhý hráč před ním na vzdálenost předpažení. První hráč vybíhá dle vlastního uvážení, druhý hráč se jej pokusí dotknout před dosažením vymezeného území na druhé straně hřiště	6×; max. intenzita; ZO = chůze na startovní pozici
	Splít dřep – hráč stojí ve stoji rozkročném jednou nohou vpřed. Z této pozice provede dřep	2× 5 (obě strany); pomalu; IO = 2:1; ZO = uvolnit DK
15.4. 2016	(po 1. sérii prvního cvičení hráči provedou 1. sérii druhého a třetího cvičení, stejným způsobem pak provedou 2. sérii) Přítahy kolen ve vzporu ležmo – hráči provedou vzpor ležmo, v této poloze provádí střídavé zvedání kolene k hrudníku.	2× 10; střední intenzita;
	Zvedání chodidel v moste na lopatkách – hráč leží na zádech, kolena má skrčené a chodidla celou plochou na podložce v šířce ramen. Zatlačením do chodidel nadzvedne pánev a v této poloze střídavě nadzvedává chodidla z podložky.	2× 10; pomalu;
	Přeskoky švihadla střídnonož	2× 20; rychle; IO = 60 s ZO = pasivní/chůze
18.4. 2016	Běžecová abc. – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu, po diagonále hřiště	1x každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Sprint po diagonále hřiště	4× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Honička s basketbalovým míčem – hráč, který má v držení míč nemůže dostat babu. Velikost hrací plochy upraví trenér podle počtu hráčů	2 min.

Datum	Obsah	Parametry zatížení
19.4. 2016	Souboj čápů – hráči utvoří dvojice. Stojí jedno nož (oba na stejné noze) čelem k sobě na vzdálenost doteku pokrčenými pažemi (cca 1-1,5 m). Úkolem je donutit protihráče ztratit balanc (dotek země jinou částí těla nebo posun stojné nohy). Dovoleno je pouze tláčit do dlaní protihráče a uhýbat jeho tlaku. Po každém kole hráči změní stojnou nohu. Vítězí hráč, který první dosáhne 3 body.	3-5×
	„Sprint-běh-sprint“	4×; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Soutěž ve skupinách - pyramida - hráči utvoří stejně početné družstva. Hráči jednoho družstva utvoří dva protistojné zástupy na základních čarách a určí hráče, který začne. Na signál hráč běží na úroveň protější čáry trestného hodu, pak couvá na půlící čáru a sprintuje k druhému zástupu, kde dotekem odstartuje dalšího.	3×; max. intenzita; IO = 10:1; ZO = pasivní
25.4. 2016	Běžecská abc. - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu, po diagonále hřiště	1× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Hra na babu na polovině hřiště	2 min.
	Split dřep - Hráč stojí ve stoji rozkročném jednou nohou vpřed. Z této pozice provede dřep	2× 8 (obě strany); pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnit DK
26.4. 2016	Přeskoky švihadla snožmo - hráči si počítají počet přeskoků, cílem pro každou sérii je 30 přeskoků	4× 10 s; max. intenzita; IO = 4:1; ZO = uvolnit DK
	Padavý start - hráči startují z padavého startu na základní čáře směrem do hřiště a sprintují po půlící čáru hřiště	3× 15 m; max. intenzita; ZO = chůze na start
	X-běh	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
27.4. 2016	Stupňovaný běh po diagonále hřiště z polovysokého stratu	3×; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	„Slide-slide-sprint“	4× (2× obě strany); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze
	Rak na šířku hřiště - hráči provedou vzpor vzadu dřepmo (rak – chůze po 4 břicho ke stropu). V této poloze kráčí z postranní na postranní čáru nohama napřed.	2× 15 m; pomalu; ZO = chůze 15 m
29.4. 2016	„Běh-sprint-běh“ - hráči startují ve vlnách ze základní čáry. Jejich úkolem je na akustický signál běžet na úroveň čáry trestného hodu, tam zrychlí a sprintují na polovinu hřiště, kde opět zvolní a běží za čáru trestného hodu.	3×; max. intenzita; ZO = chůze zpátky na start
	Starty z poloh - leh na břicho, hlava do směru běhu; leh na zádech, hlava do směru běhu; leh na boku (levém/pravém) hlava do směru běhu; opakovat tyto 4 polohy nohama do směru běhu	8× 10 m; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Podpor na předloktích, střídavé nadzvedání natažených dolních končetin	3× 10; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní
2.5. 2016	Stupňovaný běh po diagonále hřiště z polovysokého stratu	3× 25 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Hra na babu ve dvou-bodovém území	2-3 min.
	Split dřep	2× 10 (obě strany); pomalu; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK

Datum	Obsah	Parametry zatížení
3.5. 2016	Přeskoky švihadla střídnož	3× 20; rychle; IO = 2:1; ZO = pasivní/chůze
	L-Běh	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = pasivní
	Zvedání chodidel v mostu na lopatkách	3× 10; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní
4.5. 2016	Běžecská abc. - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu, po diagonále hřiště	1× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Honička ve dvojici - hráči stojí v obranném postoji pod košem, čelem do hřiště (upaží). Trenér stojí mezi nimi a mírně vzadu. Trenér se dotkne jednoho z hráčů, ten sprintuje na polovinu hřiště a druhý se jej snaží chytit, než tam dorazí.	Do 3 vítězství; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Trakař ve dvojicích na šířku hřiště	2× 15 m; střední intenzita; IO = 1:1; ZO = aktivní
6.5. 2016	„Slide-slide-sprint“	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze
	Soutěž ve 2 družstvech - štafetovým způsobem běží ze startu (roh šestky) jednotlivě na druhou šestku (dotknou se rukou) a zpátky na start kde dotekem odstartují dalšího. Vítězí družstvo, které jako první dosáhne 3 výher.	3-5×; max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
	Rak na šířku hřiště - hráči provedou vzpor vzadu dřepmo (rak - chůze po 4 břicho ke stropu). V této poloze kráčí z postranní na postranní čáru hlavou napřed.	2× 15 m; pomalu; ZO = chůze 15 m
9.5. 2016	Padavý start - hráči startují z padavého startu na základní čáře směrem do hřiště a sprintují po půlící čáru hřiště	3× 15 m; max. intenzita; ZO = chůze zpátky na start
	Rak na šířku hřiště – hlavou napřed	2× 15 m; střední intenzita; ZO = chůze 15 m
10.5. 2016	Poskoky na místě střížmo - hráč začíná v postoji stoj rozkročný jedna noha vpřed. Mírným snížením a švihem paží výskok a výměna polohy dolních končetin střížem.	2× 16; rychle; IO = 6:1; ZO = uvolnit DK
	Starty s úkolem - hráči startují hromadně nebo ve vlnách na základní čáře ze stoje čelem do hřiště. Na akustický signál provedou zadaný úkol a sprintují na čáru trestného hodu. Úkoly - sed, leh na břicho, leh na záda, výskok s rotací o 360° na dominantní a nedominantní stranu	1× každý úkol; max. intenzita; ZO = chůze 15 m
	Podpor na předloktích, střídavé nadzvedání natažených dolních končetin	3× 16; pomalu; IO = 2:1; ZO = pasivní
11.5. 2016	Běžecská abc. stranou - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - na šíři hřiště a zpátky	1× každý prvek; střední intenzita; IO = 2:1; ZO = pasivní
	T-běh	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = uvolnění DK
13.5. 2016	Obranný pohyb - ve vlnách ze základní čáry	4× 10 m (2× obě strany); rychle; ZO = chůze 20 m
	X-běh	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = pasivní
	Výpady střídnož vzad	2× 12; střední intenzita; IO = 2:1; ZO = uvolnění DK

Datum	Obsah	Parametry zatížení
16.5. 2016	Běžecký žebřík – přeběh vpřed (1 krok do každé mezery), V-čko vzad (2 kroky dnu, 1 ven) – po každém přeběhu sprint cca 5 m a následně pokračují klusem až na konec tělocvičny. Začátek žebříku na základní čáře směrem do hřiště.	2× každý prvek; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	T-běh	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Chůze po čtyřech – vzpor ležmo pokrčit dolní končetiny. V této poloze chůze hlavou napřed na šířku hřiště.	2× 15 m; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní
17.5. 2016	Přeskoky švihadla jednož	4× 10 (obě nohy); rychle; IO = 4:1; ZO = pasivní
	Padavý start – hráči startují z padavého startu na základní čáře směrem do hřiště a sprintují po půlící čáře hřiště	3×; max. intenzita; ZO = chůze zpátky na start
18.5. 2016	Stupňovaný běh po diagonále hřiště z polovysokého stratu	4× 25 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	X-běh – každý hráč běží 2× bez přestávky.	4× (2× z každé strany); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
20.5. 2016	Sprint po trojkovém oblouku – dotek základní čáry na konci trojkového oblouku, změna směru, sprint 10 m podél postranní čáry	6× (3× z obou stran); rychle; ZO = chůze 30 m
	Excentrické kliky – kontrolované snížení z polohy vzpor ležmo na podložku, následně přes kolena odtlačení do základní polohy	2× 5; pomalu IO = 1:1; ZO = pasivní
	Výskoky obounož na lavičku	2× 5; výbušně; IO = 2:1; ZO = uvolnit DK
23.5. 2016	Běžecké odpichy po diagonále hřiště	2× 20 m; střední intenzita; ZO = chůze 30 m
	Skok daleký z místa obounož	5×; výbušně; IO = 8:1; ZO = pasivní
24.5. 2016	Výběh za letícím míčem - hráči utvoří zástup na čáře trestného hodu, čelem do středu hřiště. Všichni kromě prvního drží míč. První zaujme obranný postoj a druhý hráč hodí obloukem míč do oblasti středového kruhu. Úkolem prvního hráče je sprintovat a chytit míč hned jak jej periferně uvidí	4×; max. intenzita; IO = 10:1; ZO = chůze/pasivní
	(provedení – 1. série A1 a A2; 2. série A1, A2; 3. série A1, A2) A1 – Podpor ležmo	3× 30 s
	A2 – Mosty na lopatkách – koncentrická fáze obounož; excentrická fáze jednož (střídat strany)	3× 10 (5× každá noha); střední intenzita; IO = 1:2; ZO = pasivní
25.5. 2016	„Slide-slide-sprint“	3× obě strany; max. intenzita; IO = 10:1; ZO = chůze/pasivní
	Podpor ležmo na lopatkách, paty na lavičce – střídavě nadlehčit jednu DK	1× 3 každá DK; pomalu;
27.5. 2016	L-běh + sprint 15 m	3× obě strany; max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze/pasivní
	Výpady vpřed – střídat DK	2× 16; střední intenzita; IO = 1:1; ZO = uvolnit DK
30.5. 2016	Přeskoky švihadla jednož	4× 15 (obě nohy); rychle;
	Běžecké odpichy po diagonále hřiště do výběhu	3× 20 m; rychle; ZO = chůze 30 m



Datum	Obsah	Parametry zatížení
31.5. 2016	„Sprint-běh-sprint“	4×; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	Skok daleký z místa obounož → sprint 10 m	4×; max. intenzita; ZO = chůze na start
	Soutěž ve skupinách - pyramida - hráči vytvoří stejně početné družstva. Hráči jednoho družstva vytvoří dva protistojné zástupy na základních čarách a určí hráče, který začne. Na signál hráč běží na úroveň protější čáry trestného hodu, pak couvá na půlící čáru a sprintuje k druhému zástupu, kde dotekem odstartuje dalšího.	1×; max. intenzita
1.6. 2016	Běžecská abc. - liftink, skipink, zakopávání, předkopávání - stupňovaně do běhu, po diagonále hřiště	1× každý prvek; stupňovaně; ZO = chůze 30 m
	Hra na babu na polovině hřiště	2-3 min.
3.6. 2016	Přeskoky švihadla střídnož - hráči si počítají počet přeskoků, cílem pro každou sérii je 30 přeskoků	4× 10 s; max. intenzita; IO = 4:1; ZO = uvolnit DK
	Split dřep - Hráč stojí ve stoji rozkročném jednou nohou vpřed. Z této pozice provede dřep	2× 12 (obě strany); pomalu; IO = 1:2; ZO = uvolnit DK
6.6. 2016	Padavý start - hráči startují z padavého startu na základní čáře směrem do hřiště a sprintují po půlící čáru hřiště	3× 20 m; max. intenzita; ZO = chůze na start
	X-běh + sprint 10 m	4× (2× z obou stran); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
7.6. 2016	Stupňovaný běh po diagonále hřiště z polovysokého stratu	3×; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	„Slide-slide-sprint“	4× (2× obě strany); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze
8.6. 2016	Starty z poloh - leh na břicho, hlava do směru běhu; leh na zádech, hlava do směru běhu; leh na boku (levém/pravém) hlava do směru běhu; opakovat tyto 4 polohy nohami do směru běhu	8× 10 m; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Chůze po čtyřech – vzpor ležmo pokrčit dolní končetiny. V této poloze chůze hlavou napřed na šířku hřiště a zpátky nohama napřed.	2× 15 m; pomalu; IO = 1:2; ZO = pasivní
10.6. 2016	Poskoky na místě střížmo - hráč začíná v postoji stoj rozkročný jedna noha vpřed. Mírným snížením a švihem paží výskok a výměna polohy dolních končetin střížem.	2× 16; rychle; IO = 6:1; ZO = uvolnit DK
	Starty s úkolem - hráči startují hromadně nebo ve vlnách na základní čáře ze stoje čelem do hřiště. Na akustický signál provedou zadaný úkol a sprintují na čáru trestného hodu. Úkoly - sed, leh na břicho, leh na záda, výskok s rotací o 360° na dominantní a nedominantní stranu	1× každý úkol; max. intenzita; ZO = chůze 15 m
13.6. 2016	Ze základní čáry obranný pohyb na úroveň čáry trestného hodu, obranný pohyb zpátky na základní čáru – sprint na polovinu hřiště	3× obě strany; max. intenzita; ZO = chůze 20 m
	Výstupy na lavičku	2× 10 (každou nohou); střední intenzita; IO = 1:1; ZO = aktivní
14.6. 2016	Stupňovaný běh po diagonále hřiště z polovysokého stratu	4× 25 m; max. intenzita; ZO = chůze 30 m
	(provedení – 1. série A1 a A2; 2. série A1, A2) A1 – Skok daleký z místa jednož	2× 3 obě DK; výbušně;
	A2 – Podpor na předloktích, střídavé nadzvedání natažených dolních končetin	2× 20; pomalu; IO = 1:1; ZO = pasivní

Datum	Obsah	Parametry zatížení
15.6. 2016	Starty s úkolem - hráči startují hromadně nebo ve vlnách na základní čáře ze stoje čelem do hřiště. Na akustický signál provedou zadaný úkol a sprintují na čáru trestného hodu. Úkoly - sed, leh na břicho, leh na záda, výskok s rotací o 360° na dominantní a nedominantní stranu	1× každý úkol; max. intenzita; ZO = chůze 15 m
	Střídavé skoky do stran jednoož	3× 10; rychle; IO = 1:1; ZO = uvolnění DK
17.6. 2016	„Slide-slide-sprint“	2× (1× z obou stran); max. intenzita; IO = 8:1; ZO = chůze
	Honička ve dvojici - hráči stojí v obranném postoji pod košem, čelem do hřiště (upaží). Trenér stojí mezi nimi a mírně vzadu. Trenér se dotkne jednoho z hráčů, ten sprintuje na polovinu hřiště a druhý se jej snaží chytit, než tam dorazí.	Do 3 vítězství; max. intenzita; IO = 6:1; ZO = chůze
	Trakař ve dvojicích na šířku hřiště	2× 15 m; střední intenzita; IO = 1:1; ZO = aktivní
20.6. 2016	T-běh	2× (1× z obou stran); max. intenzita; IO = 6:1; ZO = strečink
	Soutěž ve 2 družstvech - štafetovým způsobem běží ze startu (roh šestky) jednotlivě na druhou šestku (dotknou se rukou) a zpátky na start kde dotekem odstartují dalšího. Vítězí družstvo, které jako první dosáhne 3 výher.	3-5×; max. intenzita; IO = 8:1; ZO = pasivní
	Skok daleký z místa jednoož → sprint 10 m	3× obě DK; max. intenzita; ZO = chůze 30 m

### Legenda

- DK Dolní končetina
- IO Interval odpočinku
- ZO Způsob odpočinku