

Přílohy

Tréninky – Most – starší žákyně

25. 10. 2010

Úvodní část

15' - otevřený + zavřený únik bez obrany – PC I. typu

15' - otevřený + zavřený únik s obranou – HC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

40' - spolupráce 3 hráček pod košem, nahození křídla na dlouhou, uvolnění, clony mezi dlouhými, seběh – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

26. 10. 2010

Úvodní část

10' - přihrávky v pohybu – PC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

5' - střelba trestných hodů (2x), nedané - trest – PC I. typu

15' - 1 na 1 na pravé polovině hřiště – HC II. typu

5' - střelba trestných hodů (4x), nedané – trest – PC I. typu

15' - 1 na 1 na levé polovině hřiště – HC II. typu

5' - střelba trestných hodů (6x), nedané – trest – PC I. typu

15 - procvičování a opakování útočných signálů na utkání – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

1. 11. 2010

Úvodní část

15' - otevřený + zavřený únik bez obrany – PC I. typu

15' - otevřený + zavřený únik s obranou – HC I. typu

Hlavní část

45' - spolupráce 3 hráček pod košem, nahození křídla na dlouhou, uvolnění, clony mezi dlouhými, seběh – HC II. typu

Závěrečná část

15' - závěrečný strečink + doprotažení

2. 11. 2010

Úvodní část

15' - přesilové situace 2 na 1 – HC II.

10' - strečink

Hlavní část

15' - cvičení se 3 hráči – 1 hráč provádí 2x střelbu na koš s náběhem, dva podávají, poté výměna střelícího – PC II. typu

20- 1 na 1 – s přihrávkou od třetího – HC II. typu

20' - hra 5 na 5 – PH

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

4. 11. 2010

Chirurgické vyšetření – Krajská zdravotní a.s. – Nemocnice Most

4. 11. 2010

Doporučeně od Dr. Davida Macků

Keloidní jizva na rameni LHK, proveden odpich Dihrophosem, nesmí týden namáhat, nesprchovat ránu.

11. 11. 2010

Kontrola

Nekróza, pozor na trauma

15. 11. 2010

Úvodní část

10' - otevřený + zavřený únik bez obrany – PC I. typu

10' - otevřený + zavřený únik s obranou – HC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

50' - spolupráce 3 hráček pod košem, nahození křídla na dlouhou, uvolnění, clony mezi dlouhými, seběh – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

23. 11. 2010

Úvodní část

5' - rozběhání – 2x pravá, 2x levá – kroužení rukou

5' - strečink

Hlavní část

5' - slalom – zakončení (pravou rukou) – PC I. typu

8' - střelba trestných hodů (6x) – PC I. typu

5' - slalom – zakončení (levou rukou) – PC I. typu

8' - střelba trestných hodů (8x) – PC I. typu

10' - přehoz – střelba – cvičení ve dvojicích na pravou i levou stranu – HC II. typu

10' - přihrávky se zabíháním (střední zakončuje) – PC I. typu

10' - 1 na 1 – HC II. typu

4' - střelba trestných hodů (2x) – PC I. typu

10' - střelba s nabíháním, s výběhem od koše ve 2 zástupech – PC II. typu

5' - přihrávky – pasy – PC I. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

26. 11. 2010

Úvodní část

10' - otevřený + zavřený únik bez obrany – PC I. typu

10' - otevřený + zavřený únik s obranou – HC I. typu

Hlavní část

40' - spolupráce 3 hráček pod košem, nahození křídla na dlouhou, uvolnění, clony mezi dlouhými, seběh – HC II. typu

20' - cvičení proloženo střelbou trestných hodů (3x) – PC I. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

29. 11. 2010

Úvodní část

10' - otevřený + zavřený únik bez obrany – PC I. typu

10' - otevřený + zavřený únik s obranou – HC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

25' - spolupráce 3 hráček pod košem, nahození křídla na dlouhou, uvolnění, clony mezi dlouhými, seběh – HC II. typu

25' - 1 na 1 – po neúspěšném zakončení hráč střídá bránícího hráče v obraně, za daný koš si hráč připočte bod – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

30. 11. 2010

Úvodní část

15' - rozběhání – přesilové situace 2 na 1 – HC II. typu

15' - strečink

Hlavní část

15' - střelba trestných hodů (6x) – PC I. typu

30' - procvičování střelby mimo vymezené území s přihrávkou – PC II. typu

Závěrečná část

15' - závěrečný strečink + doprotažení

3. 12. 2010

Úvodní část

10' - strečink

Hlavní část

20' - střelba mimo vymezené území – PC I. typu

20' - simulace hry se zastavováním a názornými ukázkami – PH

30' - procvičení signálů pro utkání – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

14. 12. 2010

Chirurgické vyšetření – Krajská zdravotní a.s. – Nemocnice Most

Podvrtnutí a natažení prstů u nohy

14. 12. 2010

Ve škole jí spadla na dorsum PDK lavice, kterou spolužáci schodili, otok, hematom a kožní oděrka na dorsu nohy s maximem nad I. mttp kloubu, hybnost omezena, fixace

23. 12. 2010

Dotočení fixace

6. 1. 2010

Sejmutí fixace, hybnost lehce omezena

10. 1. 2011

Úvodní část

10' - otevřený + zavřený únik – PC I. typu

10' - švihadlo 300 přeskoků

Hlavní část

40' - spolupráce 3 hráček – křídlo, dlouhá – HC II. typu

20' - 2 na 1 – HC II. typu

Závěrečná část

10' - posilování – biceps, triceps, břišní svaly

11. 1. 2011

Úvodní část

15' - střelba v pohybu – pravá, levá – PC I. typu

10' - 2 na 1 – HC II. typu

10' - strečink

Hlavní část

30' - 1 na 1 – HC II. typu

20' - dvojice – jeden střílí, druhý podává – s nabíháním – PC I. typu

5' - střelba trestných hodů (2x po sobě) – PC I. typu

Závěrečná část

- bez

14. 1. 2011

Úvodní část

5' - rozběhání

15' - strečink

Hlavní část

20' - střelba s nabíháním – 2 podávají – PC II. typu

45' - 1 na 1 – HC II. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

17. 1. 2011

Úvodní část

10' - otevřený + zavřený únik – PC I. typu

15' - švihadlo (500)

Hlavní část

50' - spolupráce křídla s dlouhou – HC II. typu

15' - posilování – biceps, triceps, břišní svalstvo

Závěrečná část

- bez

18. 1. 2011

Úvodní část

15' - různé přihrávky se zakončením – PC I. typu

5' - strečink

Hlavní část

20' - přihrávající, útočící a bránící hráč – HC II. typu

20' - „čunču“ – 5 na 5 na půlce hřiště – PH

10' - střelba – ve dvojicích, jeden podává míč – PC I. typu

10' - 1 na 1 – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

21. 1. 2011

Úvodní část

6' + 6' - otevřený + zavřený únik s obranou, pravá poté levá ruka – HC I. typu

Hlavní část

20' - 1 na 1 – HC II. typu

20' - 3 na 3 – HC II. typu

20' - spolupráce křídla s dlouhými – HC II. typu

5' - „lajny“ běhání – čára trestného hodu – koncová – středová – koncová – čára trestného hodu na druhé straně – koncová – přes celé hřiště – koncová : nejdříve pravou, levou, střídavě – PC I. typu

10' - posilování – 20x klik, 20x biceps, 3x20 leh sed, 30x zádové svalstvo

Závěrečná část

3' - závěrečný strečink + doprotažení

25. 1. 2011

Úvodní část

5' - 20x dát po sobě dvojtakty na pravou ruku za sebou – PC I. typu

5' - 30x dát po sobě dvojtakty na levou ruku za sebou – PC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

10' - 3 hráči – jeden nabíhá na střelbu, dva přihrávají – střelba – 2x ve vymezeném území, 2x mimo vymezené území – PC II. typu

20' - spolupráce dvou hráčů s obranou – 3 hráči, obránce, útočník, přihrávač, přihrávka – uvolnění – přihrávka – zakončení na levou – HC II. typu

10' - 3 hráči – jeden nabíhá na střelbu, dva přihrávají – střelba – 2x ve vymezeném území, 2x mimo vymezené území – PC II. typu

10' - spolupráce dvou hráčů s obranou – 3 hráči, obránce, útočník, přihrávač, přihrávka – uvolnění – přihrávka – zakončení na pravou – HC II. typu

10' - 3 na 3, nácvik clony od míče a k míči, zabíhání – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

28. 1. 2011

Úvodní část

10' - otevřený + zavřený únik, pravá poté levá ruka – PC I. typu

Hlavní část

35' - spolupráce křídla s dlouhou – HC II. typu

30' - střelba – PC I. typu

15' - „čunču“ – hra 5x5 na půlku hřiště – PH

30' - hra – starší žákyně x dorostenky (příprava na zápas) - PH

Závěrečná část

-bez

31. 1. 2011

Úvodní část

15' - otevřený + zavřený únik, pravá poté levá ruka – PC I. typu

Hlavní část

15' - švihadlo

40' - spolupráce 3 hráček – HC II. typu

15' - posilování

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

1. 2. 2011

Úvodní část

6' + 6' - otevřený + zavřený únik s obranou, pravá poté levá ruka – HC I. typu

8' - strečink

Hlavní část

20' - 1 na 1 – HC II. typu

20' - 3 na 3 – HC II. typu

25' - spolupráce křídla s dlouhými – HC II. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

4. 2. 2011

Úvodní část

15' - přesilové situace 2 na 1 – HC II.

15' - strečink

Hlavní část

20' - cvičení se 3 hráči – 1 hráč provádí 2x střelbu na koš s náběhem, dva podávají, poté výměna střídajícího – PC II. typu

15' - 1 na 1 – s přihrávkou od třetího – HC II. typu

20' - hra 5 na 5 – PH

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

7. 2. 2011

Úvodní část

15' otevřený + zavřený únik – PC I. typu

15' - otevřený + zavřený únik s obranou, pravá poté levá ruka – HC I. typu

Hlavní část

40' - 3 na 3 – HC II. typu

20' - spolupráce křídla s dlouhými – HC II. typu

Závěrečná část

- bez

8. 2. 2011

Úvodní část

10' - rozběhání – na rybáře a rybičky s driblinkem - střídání rukou – PC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

15' - 1 na 1 – HC II. typu

10' - střelba trestných hodů – PC I. typu

15' - 5 na 5 – bez driblinku na půlku hřiště – PH

15' - 5 na 5 – PH

Závěrečná část

15' - závěrečný strečink + doprotažení

11. 2. 2011

Úvodní část

10' - rozběhání s míčem, změny směru + finty – se zakončením – HC I. typu

10' - strečink

Hlavní část

45' - 1 na 1 – HC II. typu

10' - cvičení 1 na 1 bylo 3x proložené střelbou trestných hodů (2x) – PC I. typu

15' - střelba s přihrávkou – nabíhání ve dvojicích – PC II. typu

Závěrečná část

- bez

14. 2. 2011

Úvodní část

10' - na rybáře a rybičky – pravá, levá, střídání rukou – driblink – PC I. typu

5' - vypichování míče ve vymezeném území – PC II. typu

Hlavní část

25' - soutěž ve střelbě ve dvojicích – jeden vybírá stranu koše, kdo dá první koš, má bod, ze střelby v pohybu, z vymezeného území, mimo vymezené území – PC II. typu

45' - spolupráce tří hráček – dlouhá, křídlo – HC II. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

15. 2. 2011

Úvodní část

10' - 2 na 1 – HC II. typu

10' - strečink

Hlavní část

20' - 1 na 1 – HC II. typu

15' - střelba v pohybu – PC II. typu

15' - střelba – PC I. typu

20' - nácvik signálu – „Parohy, Slavoj“ – HC II. typu

Závěrečná část

- bez

21. 2. 2011

Úvodní část

5' - rozběhání

10' - strečink

Hlavní část

30' - otevřený + zavřený únik – PC I. typu

30' - spolupráce 3 hráček – HC II. typu

Závěrečná část

15' - závěrečný strečink + doprotažení

22. 2. 2011

Úvodní část

5' - střelba v pohybu – PC II. typu

10' - strečink

Hlavní část

10' - nácvik – navolnění hráče – finty – HC I. typu

10' - hra na půlku hřiště - „čunču“ – PH
10' - nácvik signálu „Slavoj“ – HC II. typu
10' - 1 na 1 – HC II. typu
10' - střelba v pohybu – PC II. typu
5' - střelba trestných hodů – PC I. typu
10' - 2 na 1 – HC II. typu
5' - střelba trestných hodů – PC I. typu
Závěrečná část
5' - závěrečný strečink + doprotažení

25. 2. 2011

Úvodní část

10' - 1 na 1 – HC II. typu
10' - otevřený + zavřený únik – PC I. typu

Hlavní část

15' - nácvik signálu „Slavoj“ bez obrany – PC II. typu
10' - střelba trestných hodů – PC I. typu
15' - nácvik signálu „Slavoj“ s obranou – HC II. typu
10' - 2 na 1 – HC II. typu
15' - nácvik signálu „Parohy“ s obranou – HC II. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

Tréninky – Chomutov – mladší žákyně

29. 10. 2010

Úvodní část

10' - švihadlo
5' - strečink
15' - slalom s driblinkem + zakončení – PC I. typu

Hlavní část

15' - 5 na 5 bez driblinku – PH
10' - střelba trestných hodů – 20 daných za tým – PC I. typu
15' - 5 na 5 – PH
10' - signál - vyhazování z podkoše – HC II. typu

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

12. 11. 2010

Úvodní část

10' - švihadlo

10' - strečink

Hlavní část

15' - na půlce hřiště 5 na 5 kdo si dá víc přihrávek za sebou – HC I. typu

10' - 1 na 1 – HC II. typu

15' - uvolnění pod košem – vyhazování – HC II. typu

10' - fintování u kuželů – HC I. typu

10' - 5 na 5 – PH

5' - střelba trestných hodů (6x) – PC I. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

25. 11. 2010

Úvodní část

10' - švihadlo

10' - fintování u kuželů – PC I. typu

5' - strečink

Hlavní část

20' - 5 na 5 – PH

10' - střelba trestných hodů (6x) – PC I. typu

20' - vyhazování – signál z podkoše – HC II. typu

Závěrečná část

15' - kondiční cvičení – medicinbal, rovnováha, slalom, skoky- kotníky

9. 12. 2010

Úvodní část

10' - švihadlo

10' - střelba z pohybu – pravá, levá – PC I. typu

5' - strečink

Hlavní část

15' - kondiční cvičení – medicinbal, rovnováha, slalom, skoky - kotníky

15' - 5 na 5 – bez driblinku – PH

10' - vyhazování z podkoše – obměna signálu – HC II. typu

15' - 5 na 5 - PH

Závěrečná část

10' - závěrečný strečink + doprotažení

14. 12. 2010

Chirurgické vyšetření – Krajská zdravotní a.s. – Nemocnice Most

Podvrtnutí a natažení prstů u nohy

14. 12. 2010

Ve škole jí spadla na dorsum PDK lavice, kterou spolužáci schodili, otok, hematom a kožní oděrka na dorsu nohy s maximem nad I. mtp kloubu, hybnost omezena, fixace

23. 12. 2010

Dotočení fixace

6. 1. 2010

Sejmutí fixace, hybnost lehce omezena

20. 1. 2011

Úvodní část

15' - švihadlo

5' - strečink

5' - obranný pohyb – sprint – výklus – změny směru a pohybu ohraničeny čárami basketbalového hřiště

Hlavní část

5' - přihrávky obouruč se zakončením – PC I typu

5' - přihrávky o zem se zakončením – PC I. typu

15' - 5 na 5 bez driblinku – PH

5' - střelba trestných hodů (4x) – PC I. typu

10' - vyhazování z pod koše – spolupráce + clonění – HC II. typu

10' - střelba trestných hodů (10x) – PC I. typu

10' - 5 na 5 – PH

Závěrečná část

5' - dva dané trestné hody po sobě – kdo dá, může odejít – PC I. typu

27. 1. 2011

Úvodní část

15' - švihadlo

10' - přihrávky obouruč se zakončením – PC I. typu

5' - strečink

Hlavní část

10' - střelba z pohybu – pravá, levá – PC I. typu

10' - vyhazování - uvolnění pod košem – signál – HC II. typu

10' - střelba trestných hodů (8x) – PC I. typu

15' - 5 na 5 – PH

5' - střelba trestných hodů (4x) – PC I. typu

5' - 5 na 5 bez driblinku – PH

Závěrečná část

5' - dva dané trestné hody po sobě – kdo dá, může odejít – PC I. typu

3. 2. 2011

Úvodní část

15' - švihadlo

5' - strečink

10' - 2 týmy – 20 přihrávek po sobě, bez driblinku – HC II. typu

Hlavní část

5' - slalom driblinkem – PC I. typu

10' - vyhození z podkoše – HC II. typu

5' - 5 na 5 bez driblinku – PH

5' - střelba trestných hodů – PC I. typu

20' - 5 na 5 – PH

10' - střelba trestných hodů – PC I. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení

17. 2. 2011

Úvodní část

10' - 300 x přeskok přes švihadlo

10' - střelba z pohybu z leva, z prava – PC I. typu

5' - strečink

Hlavní část

10' - 1 na 1 – HC II. typu

10' - vyhazování z pod koše – HC II. typu

15' - 5 na 5 – PH

5' - střelba trestných hodů – PC I. typu

15' - 5 na 5 – PH

5' - střelba trestných hodů – PC I. typu

Závěrečná část

5' - závěrečný strečink + doprotažení