

Příloha 1

Tabulka 15: Základní charakteristiky různých etap vývoje hráčů, kteří se chtějí stát těmi nejlepšími (Crespo a kol., 2001).

E t a p a	Př ibl iž ný vě k	% Tennis/ ostatní	Fyzická kondice, celkový rozvoj, koordinace a pohybové schopnosti	Rozvoj psychickýc h dovedností	Trénink zaměřený na rozvoj technicko- taktických dovedností	Utkání a soutěže	Rady pro trenéry
P o č á t e č n í	6 – 8	30:70	<ul style="list-style-type: none"> • provozování mnoha různých sportů • cvičení na hudbu za účelem rozvoje rytmu • podpora aktivit jako gymnastika, balet, tanec • snaha o rozvoj všeobecné koordinace a zručnosti asi 2,5 hod. týdně 	<ul style="list-style-type: none"> • období legrace a učení se • důraz na volnost a snahu • dbát, aby dítě bylo ve své snaze úspěšné • časté pochválení dítěte 	<ul style="list-style-type: none"> • spolupráce s partnerem • udržet míč ve hře • asi 1,5 hod. týdně 	<ul style="list-style-type: none"> • různé drobné hry a pohybové soutěže • utkání sám se sebou • týmová utkání v minitenisu • hoši a dívky mohou soutěžit spolu 	<ul style="list-style-type: none"> • velká rozmanitost a mnoho legrace • nechat určitý prostor pro volnou hru kreativitu
V ý ch o v n á	9 - 10	50:50	<ul style="list-style-type: none"> • provozování jiných míčových her, např. kopané, basketbalu, stolního tenisu • pokračovat v rozvoji koordinace a zručnosti • rozvoj práce nohou a pohybu na dvorci • asi 4,5 hod. 	<ul style="list-style-type: none"> • podporovat a rozvíjet kladné sebehodnocení • na vítězství či prohry by se mělo nahlížet pozitivně • představit neformální vytýčení cílů 	<ul style="list-style-type: none"> • vytvořit hrubou podobu všech úderů • poznat základní taktické fáze hry • důraz na správná držení a správný a dobrý pohyb nohou • podporovat 	<ul style="list-style-type: none"> • asi 15 dvouher a 30 čtyřher za rok • turnaje, ve kterých hraje každý s každým • utkání přípravky • hoši a dívky mohou 	<ul style="list-style-type: none"> • nutná názorná demonstrace • nejvhodnější doba k učení motorickým dovednostem, neboť růst je v tomto období nejpomal

			týdně	•optimální výzva	akceleraci rakety a uvolněný švih •rozvíjet cit pro pestrost a kreativitu •asi 4,5 hod. týdně	soutěžit spolu	eji
R o z v o j	11 – 12	55:45	<ul style="list-style-type: none"> •zlepšovat rychlost reakce nohou i horní části těla •hry pro zlepšení rychlosti •„vyladění“ koordinace a zručnosti •rozvoj pružnosti •trénink pro zvýšení síly s využitím vlastní váhy těla •provozování doplňkových sportů •asi 5 hod. týdně 	<ul style="list-style-type: none"> •důraz na učení se a výkon spíše než na vítězství •důraz na 100% snahu •podporovat děti, aby se naučily mít rádi soustředění, boj 	<ul style="list-style-type: none"> •podporovat akceleraci rakety a uvolněný švih •rozvoj útočného herního stylu a strategie •zdokonalování úderů a jejich techniky •konzistentnost všech úderů •trénink by měl začít připomínat utkání •trénovat všech pět základních herních činností •asi 6 hod. týdně 	<ul style="list-style-type: none"> •50 dvouher a 30 čtyřher za rok •soutěže pokud možno na antuce •regionální a celostátní turnaje •2 soutěžní období 	<ul style="list-style-type: none"> •trenér by měl upřednostňovat výkon a zlepšování se spíše než na výsledky
V ý k o n n o s	13 - 15	65:45	<ul style="list-style-type: none"> •rozvoj rychlostní vytrvalosti •rozvoj síly s pomocí medicinbalů a lehkých činek •provozování lehkých sportů •asi 8 hod. 	<ul style="list-style-type: none"> •podpora vytýkání cílů a seberozhodování •pokračovat v kladení důrazu na 100% snahu 	<ul style="list-style-type: none"> •rozvíjet tvrdost podání a úderů od základní čáry •rozvíjet individuální avšak přizpůsobivý herní styl •asi 12 hod. 	<ul style="list-style-type: none"> •70 dvouher a 35 čtyřher za rok •celostátní a mezinárodní turnaje •2 soutěžní období •rozmanitos 	<ul style="list-style-type: none"> •trenér by si měl být jistý, že důraz je kladen na hráčovu zodpovědnost za jeho tenis

t			týdně		týdně	t povrchů •poměr vítězství a porážek 2 :1	
---	--	--	-------	--	-------	---	--

Příloha 2

Tabulka 16: Obecné zásady pro obecnou přípravnou fázi ročního tenisového plánu (Crespo a kol., 2001).

Fáze	Obecná přípravná
Úkoly	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zvýšený objem tréninku. ▪ Položení solidních základů. ▪ Zatěžování aerobního a silového systému. ▪ Velký objem a nízká intenzita. ▪ Vytvoření silného a odolného hráče. ▪ Pochopení taktických cílů. ▪ Učení specifických tenisových pohybů. ▪ Rozvoj hráčovy odhodlanosti a snahy. ▪ Minimalizace důležitosti výsledků v soutěžích. ▪ Rozvoj hry spíše než strachování se o žebříček.
Délka	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 až 6 týdnů. ▪ Nikdy kratší než 4 týdny. ▪ Přípravná fáze (obecná a specifická) 4 až 12 týdnů.
Technika – taktika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rozvoj schopnosti hrát výměny. ▪ Hraní na polovině kurtu ▪ Omezení nevynucených chyb. ▪ Všechno přes síť! ▪ Trenér by měl dbát na rozvoj správné techniky. ▪ Seznámení se s novými dovednostmi (technickými i taktickými). ▪ Rozvoj hráčovy snahy. ▪ Snaha o doběhnutí každého míče. ▪ Pracuje se primárně na zlepšení slabin, ale i na rozvoj silných stránek. ▪ Provedení všech potřebných úprav u techniky úderů.
Kondice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zatěžování a rozvoj aerobního systému: svalová a kardiorespirační

vytrvalost.

- 20 až 30 minut stálého vytrvalostního cvičení dvakrát nebo třikrát týdně.
- Používání intervalového tréninku.
- Všestranný trénink: cyklistika, plavání, basketbal, kopaná, volejbal atd.
- Rozvoj síly: s vlastní vahou těla.

Psychika

- Stanovení krátkodobých cílů pro tréninkový proces.
- Zhodnocení psychických slabin.
- Vytvoření hráčova psychologického profilu.

Soutěže

- Snižování důležitosti výsledků.
- Snižování počtu odehraných turnajů.
- Soutěže, když už nějaké, slouží k rozvoji technických a taktických aspektů hry.
- Hra s dlouhodobým rozvojem na paměti.

Tabulka 17: Obecné zásady pro specifickou přípravnou fázi ročního tenisového plánu (Crespo a kol., 2001).

Fáze	Specifická přípravná
Úkoly	<ul style="list-style-type: none">▪ Zlepšení a vypilování technických a taktických prvků prostřednictvím tréninku.▪ Rozvoj specifické tenisové kondice, zatěžování anaerobních systémů a rozvoj výbušné síly.▪ Malé objemy a vysoká intenzita.
Délka	<ul style="list-style-type: none">▪ 5 až 6 týdnů.▪ Nikdy kratší než 4 týdny.▪ Přípravná fáze (obecná a specifická) 4 až 12 týdnů.
Technika – taktika	<ul style="list-style-type: none">▪ Práce na silných stránkách techniky.▪ Rozvoj taktických znalostí.▪ Vysoce intenzivní výbušné drily.▪ Specifický trénink příjmu a podání.▪ Využívání celého kurtu. Hra tréninkových setů. Pakliže se trénuje dvakrát denně, první trénink může být věnován nacvičování zápasových situací, ve druhém může hráč hrát tréninkové sety.▪ Trénujte herní cvičení, které hráč bude používat v soutěži, a trénujte na totožném povrchu.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tréninky mohou být poněkud kratší, ale intenzivní a kvalitní. ▪ Vytvořte vysoce intenzivní soutěžní situaci.
Kondice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zátěž anaerobních systémů: intervalový trénink, sprinty, fartlek. ▪ Rozvoj rychlosti: sprinty, plyometrická cvičení. ▪ Rozvoj výbušnosti: malé objemy a vysoká intenzita, výbušná síla. ▪ Rozvoj síly: posilování s vlastní vahou těla ▪ Poměr zátěže a odpočinku se podobá tenisu (1:3). ▪ 80 % času jsou intervaly zátěže kratší než 20 sek. A 20 % času jsou delší než 20 sek. ▪ Interval odpočinku jsou 15 až 30 sek. mezi cvičeními a začleňování dvouminutových pauz do kondičního tréninku.
Psychika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zdůrazňujte mentální schopnosti, např. cesty ke zvládnutí chyb mezi jednotlivými body. ▪ Adaptace na stresové situace. ▪ Budujte hráčovu sebedůvěru. ▪ Znovu posuďte emociální zvyky. ▪ Stanovení cílů. ▪ Relaxační techniky. ▪ Radost ze hry.
Soutěže	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Začněte se účastnit méně důležitých turnajů. ▪ Zvýšený objem tréninkových setů.

Tabulka 18: Obecné zásady pro předsoutěžní a soutěžní fázi ročního tenisového plánu (Crespo a kol., 2001).

Fáze	Předsoutěžní	Soutěžní
Úkoly	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vyladění herních a zápasových schopností a dovedností. ▪ Testování dovedností hráče v soutěžních situacích. ▪ Specifická doporučení pro zlepšení krátkodobého charakteru. ▪ Udržení zlepšené kondice; trénink se stává velmi specifickým, s vysokou intenzitou a nízkými objemy. ▪ S blížícími se turnaji postupně 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hlavním cílem je vrcholová výkonnost v nejdůležitějších turnajích. ▪ Udržování vysoké fyzické, technické a psychické formy. ▪ Kombinujte turnaje se dny či týdny odpočinku.

snižujte zátěž.		
Délka	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Od jednoho do několika týdnů 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skutečný vrchol výkonnosti je možný pouze po tři týdny nebo 3 až 4x do roka. ▪ Od několika týdnů až po několik měsíců.
Technika – taktika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zpětná vazba taktického rozhodování. ▪ Rituální rozhýbání a rozehrání by se měl podobat rituálu předzápasovému. ▪ Psychicky na vrchol: důraz by měl být kladen na psychické aspekty tréninku. ▪ Zaměření a práce na silných stránkách. ▪ Strukturujte trénink tak, aby připomínal utkání. ▪ Žádné zásadní změny. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Používejte krátké a výbušné specifické tenisové drily. ▪ Přizpůsobujte výběr turnajů hráčovým charakteristikám. ▪ Důkladně se rozhýbejte fyzicky, technicky a „psychicky“ před každým utkáním. ▪ Dodržujte předzápasové rituály, které má každý hráč zažité. ▪ Protáhněte se a uvolněte se po každém utkání. ▪ Objem tréninku záleží na počtu utkání. ▪ Přizpůsobujte trénink soupeřům a povrchu.
Kondice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Těžší činky a méně opakování (4 až 5 sérií s váhou, se kterou hráč zvládne 4 až 8 opakování). ▪ Využívání anaerobního tréninku: drily na reakci na míč, krátké sprinty a plyometrická cvičení. ▪ Snižujte objem aerobního tréninku. ▪ Vylad'ujte specifickou zručnost a tenisový pohyb („vějíř“, testy na rychlost reakce, stínování atd.). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Udržujte úroveň síly a anaerobní vytrvalosti. ▪ Omezte posilovací program. ▪ Používejte kruhový trénink (1 až 2 série po 12 až 15 opakováních). ▪ Seznamte hráče s „prací na turnajích“: včetně sprintů a intervalového tréninku. ▪ Udržujte úroveň aerobní vytrvalosti (1 až 2 běhy týdně na 25 až 40 minut).
Psychika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vytvořte pozitivní prostředí. ▪ Chvalte a zdůrazňujte hráčovy silné stránky. ▪ Využívejte vizualizaci a relaxační techniky. ▪ Psychologické základy. ▪ Budujte sebedůvěru. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zdůrazňujte pocity úplné připravenosti na utkání. ▪ Vytvářejte praktické předzápasové a pozápasové rituály. ▪ Zaměření pozornosti a koncentrační techniky. ▪ Používání videa. ▪ Motivace a disciplína.
Soutěže	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Účast v přípravných turnajích. ▪ Využívejte tréninkových setů. 	

Tabulka 19: Obecné zásady pro přechodnou fázi ročního tenisového plánu (Crespo a kol., 2001).

Fáze	Přechodné – odpočinkové
Úkoly	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hlavním cílem je zotavení se ze zátěže a stresu z turnajů a soutěží. ▪ Etapa aktivního odpočinku po velkých turnajích. ▪ Psychický a fyzický odpočinek a regenerace. ▪ Zhodnocení výkonů na minulých turnajích. ▪ Diskutujte oblasti hry, které budou vyžadovat pozornost v příští přípravné fázi.
Délka	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Záleží na části roku. ▪ Od 1 do 4 týdnů.
Technika – taktika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Přechodné období je pravděpodobně nepodceňovanější fází v tenisovém tréninku. ▪ Když se znovu začíná hrát, je možné pracovat na technických změnách.
Kondice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provozování ostatních sportů, např. kopané, basketbalu, hokeje, nohejbalu (všestranný trénink). ▪ Lehký trénink fyzické kondice. ▪ Všestranný trénink.
Psychika	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zpětné promítnutí si psychických výkonů během soutěžní fáze.
Soutěže	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prázdniny, přátelé, rodina atd. ▪ Je třeba nějaký čas si od tenisu odpočinout.



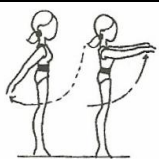
Příloha 3

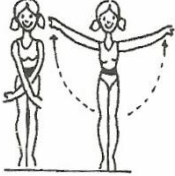

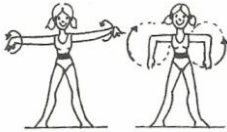


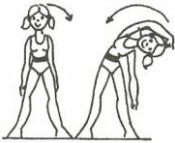


Tabulka 20: Použité zahřívací části hodiny v tréninkovém kondičním programu (Perič, 2008).


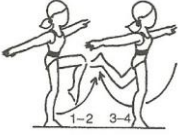
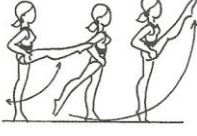

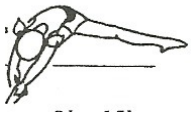

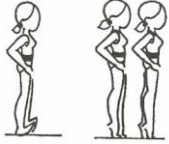
Obsah zahřívací části	
1	<p><i>Honička veselá:</i> Honič předává „babu“ dotykem ruky. Ten kdo dostane babu, se musí jednou rukou dotýkat místa na těla, kam babu dostal. Snahou honiče je předat babu na takové místo těla honěného, aby jeho držení omezilo plynulý běh a také způsobilo veselí.</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>
2	<p><i>Honička s míčem:</i> Jeden nebo dva hráči mají „babu“ a musí se dotknout ostatních – hraje se proti všem. Honění si mezi sebou přihrávají míč, honící nesmí dát „babu“ tomu, kdo drží míč.</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>

3	<p>Klus, předáváme si míč z pravé ruky do levé před tělem a z levé do pravé za tělem (totéž i v opačném směru), vyhodíme míč vzhůru vpřed, tak abychom chytili míč, to samé, míč chytíme po jednom odrazu od země. Driblink za chůze, pak ve volném běhu v pravé ruce, v levé ruce, pravidelně střídáme pravou a levou ruku.</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>
4	<p>Volný běh na signál náhlá změna směru běhu a opět běh, cval stranou (na jednu i druhou stranu), skipink, předkopávání a zakopávání. Chůze, střídavě tlesknout rukama před a za tělem, pod kolenem skrčené nohy.</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>
5	<p><i>Honička s míčem:</i> jeden hráč (případně více hráčů) honí ve vymezeném prostoru ostatní. Hráč, který honí, předává babu tak, že se honěného dotkne míčem. Míč nesmí hodit. Velikost prostoru závisí na počtu hráčů.</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>
6	<p><i>Honička dvojic:</i> všichni hráči jsou rozděleni do dvojic. Jedna dvojice (nebo i více dvojic) honí a snaží se dát babu, ta neplatí, pokud se dvojice při předávání baby roztrhne. Rozdělí-li se honěná dvojice, automaticky má babu.</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>
7	<p>Klus: 5 kol v tělocvičně</p> <p><i>Strečink:</i> protažení hlavních svalových skupin</p>

Tabulka 21: Protahovací cviky v tréninkovém kondičním programu (Skopová a kol., 2005).

Obrázek	Popis cviku	Fyziologický účinek
	<p>ZP: stoj rozkročný – ruce v bok</p> <p>1-2 úklon vpravo</p> <p>3-4 úklon vlevo</p>	Protažení: šíjové svalstvo
	<p>ZP: stoj rozkročný – ruce v bok</p> <p>5x otáčení hlavy vpravo a vlevo</p>	Protažení: šíjové svalstvo
	<p>ZP: Stoj spojný – předpažit</p> <p>1-2 zapažit</p> <p>3-4 předpažit</p> <p>Totéž s hmity podřepmo</p>	Mobilizace: svalstvo pletence ramenního






	<p>ZP: Stoj spojný – upažit 1-2 připažit zkrřížmo 3-4 upažit povýš Totéž s podřepem a výponem až do vzpažení.</p>	<p>Mobilizace: svalstvo pletence ramenního</p>
	<p>ZP: Stoj spojný – připažit 5x kruhy rameny vpřed 5x kruhy rameny vzad</p>	<p>Mobilizace: svalstvo pletence ramenního</p>
	<p>ZP: Stoj rozkročný, kruhy v čelné rovině - upažit 5x kruhy zápěstím na obě strany 5x kruhy předloktím na obě strany 5x kruhy paží na obě strany</p>	<p>Mobilizace: svalstvo pletence ramenního a paží</p>
	<p>ZP: Stoj spojný – paže volně podél těla 1-8 postupný ohnutý předklon 1-8 postupný vzpřim</p>	<p>Protážení: svalstvo trupu</p>
	<p>ZP: Stoj spojný – upažit, rovný předklon 1-8 otočit trup vpravo a zpět 1-8 otočit trup vlevo a zpět</p>	<p>Protážení: svalstvo trupu</p>
	<p>ZP: stoj rozkročný 1-8 od hlavy hluboký úklon vpravo a zpět 1-8 totéž vlevo</p>	<p>Protážení: svalstvo trupu</p>
	<p>ZP: vzpor klečmo 1-8 upažením levé utočit trup vlevo a zpět 1-8 totéž na druhou stranu</p>	<p>Protážení: svalstvo trupu</p>
	<p>ZP: Stoj rozkročný – ruce v bok 5x kroužení pánví vlevo 5x kroužení pánví vpravo</p>	<p>Mobilizace: pánev</p>

	<p>ZP: stoj rozkročný – upažit 1-8 přenos váhy vlevo do podřepu úožného a zpět 1-8 přenos váhy vpravo do podřepu úožného a zpět Totěž s úklonem k napjaté noze</p>	<p>Protažení: zadní strana stehen</p>
	<p>ZP: Stoj – upažit 1-2 skrčit přednožmo 3-4 uvolněně spustit a nechat vykývnout do zanožení</p>	<p>Mobilizace: svaly kyčelní</p>
	<p>ZP: stoj – ruce v bok 1-2 švihem přednožit a zanožit 3-4 výpon a přednožit povýš, přinožit</p>	<p>Mobilizace: svaly kyčelní</p>
	<p>ZP: Stoj – skrčit přednožmo povýš, uchopit za koleno 1-4 přitáhnout koleno k tělu 1-8 přes skrčení úožmo, pustit koleno a přinožit</p>	<p>Protažení: zadní strana stehen</p>
	<p>ZP: Sed roznožný 1-8 předklon vlevo 1-8 předklon vpravo 1-8 předklon na střed</p>	<p>Protažení: zadní strana stehen</p>
	<p>ZP: sed roznožný skrčmo, chodidla k sobě 10s výdrž a tlak rukou na kolena</p>	<p>Protažení: vnitřní strana stehen</p>
	<p>Chůze po patách, ve výponu, po vnějších a vnitřních hranách chodidel.</p>	<p>Nožní klenba</p>
	<p>ZP: Stoj Sbírání drobných předmětů prsty u nohy (tužky, guma, šátek)</p>	<p>Nožní klenba</p>

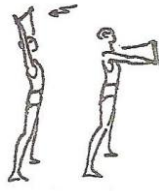
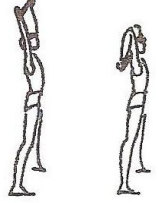
	Píd'alky – posuny nohy pomocí prstů)	Nožní klenba
	1. v sedě	
	2. ve stoji jednoož-opakované píd'alky	
	3. ve stoji snožmo vpřed a vzad	


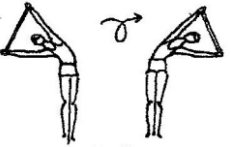

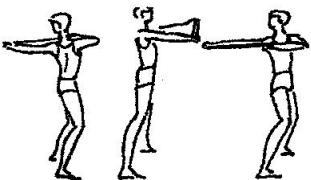
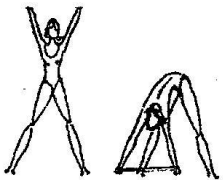
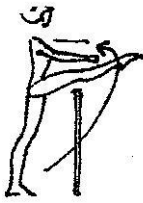
Tabulka 22: Protahovací cviky se švihadly v tréninkovém kondičním programu (Skopová a kol., 2005; Hájková a kol., 2002).




Obrázek	Popis cviku	Fyziologický účinek
	ZP: podřep spatný-předpažit zevnitř- stojíme chodidly na středu švihadla 1-8 stoj spatný-hrudní záklon-upažit vzad a zpět	Protažení: prsní svaly
	ZP: Podřep spatný-švihadlo složené na čtvrtinu vzadu dole rovně 1-8 výpon-švihadlo za tělem rovně a zpět	Protažení: svaly pletence ramenního
	ZP: stoj spatný-švihadlo složené na čtvrtinu vpředu dole rovně 1-4 podřep zánožný levou dovnitř- úklon vpravo-složené švihadlo nad hlavu rovně a zpět 5-8 to samé na druhou stranu.	Protažení: svaly trupu
	ZP: Stoj spojný-švihadlo napůl před tělem rovně 1-8 obloukem přes vzpažení zevnitř za záda a zpět (zkracujeme šířku úchopu)	Protažení: prsní svaly
	ZP: sed roznožný-složené švihadlo na čtvrtinu na lopatkách rovně 1. 1-2 úklon vpravo 2. 3-4 předklon vpravo 3. 5-7 úklon vpravo a zpět vzpřim 1-8 to samé vlevo	Protažení: zádové svaly, svaly na vnitřní a zadní straně nohou

	<p>ZP: Sed- švihadlo složené na půl nad hlavu rovně 1-8 rovný předklon otočit vlevo, vpravo a vzpřim</p>	<p>Protažení: svaly trupu</p>
	<p>ZP: Turecký sed-švihadlo složené na čtvrtinu nad hlavu rovně 1-8 hluboký ohnutý předklon, dotknout se švihadlem země co nejdál-výdrž a vzpřim</p>	<p>Protažení: hýžd'ové svaly</p>
	<p>ZP: sed-mírný ohnutý předklon-vztyčit chodidla-složené švihadlo opřít o chodidla 1-6 hluboký ohnutý předklon a zpět</p>	<p>Protažení: svaly zadní strany nohou</p>
	<p>ZP: stoj spojný-vzpažit, švihadlo svisle v obou rukou 3x zvolna kroužení trupem vlevo-švihadlo nad zemí, vpředu výdech, v mírném záklonu nádech 3x vpravo</p>	<p>Protažení: svaly trupu</p>
	<p>Cval stranou-upažit, složené švihadlo na půl v levé a čelné kruhy složeným švihadlem levou dolů před levou paží</p>	<p>Zlepšení dynamické síly dolních končetin</p>



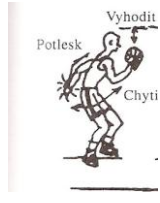



Tabulka 23: Protahovací cviky s tyčemi v tréninkovém kondičním programu (Skopová a kol., 2005; Hájková a kol., 2002).








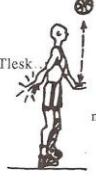

Obrázek	Popis cviku	Fyziologický účinek
	<p>ZP: stoj spatný-tyč nad hlavu rovně 1-4 hmit vzad a tyč před prsy rovně, zpět</p>	<p>Protažení: svaly pletence ramenního</p>
	<p>ZP: stoj spatný-tyč nad hlavu rovně 1-4 skrčit vzpažmo-tyč za hlavou rovně</p>	<p>Protažení: trojhlavý sval pažní</p>

	<p>ZP: stoj spatný- tyč nad hlavu rovně</p> <p>1-8 hluboký ohnutý předklon-tyč nad hlavu rovně</p> <p>1-6 rovný předklon-tyč nad hlavu rovně a vzpřim</p>	<p>Protažení: svaly pletence ramenního, svaly na zadní straně nohou</p>
	<p>ZP: stoj spatný- tyč nad hlavu rovně</p> <p>1-4 hluboký ohnutý předklon</p> <p>5-8 čelným kruhem vlevo</p> <p>9-12 úklon vlevo</p> <p>To samé na druhou stranu</p>	<p>Protažení: svaly trupu</p>
	<p>ZP: stoj spatný</p> <p>1-6 rovný předklon-tyč nad hlavu rovně kroužení trupu vlevo, vpravo</p>	<p>Protažení: svaly trupu</p>
	<p>ZP: stoj rozkročný-tyč před prsa rovně</p> <p>1-4 podřep rozkročný -otočit trup vlevo-tyč u levého ramene rovně levým koncem</p> <p>5-8 podřep rozkročný-otočit trup vpravo-tyč u pravého ramene pravým koncem</p>	<p>Protažení: svaly trupu a pletence ramenního</p>
	<p>ZP: stoj rozkročný-tyč nad hlavu rovně</p> <p>1-6 hluboký ohnutý předklon vpravo a vzpřim</p> <p>1-6 hluboký ohnutý předklon vlevo a vzpřim</p>	<p>Protažení: svaly na zadní straně nohou a zádových svalů</p>
	<p>ZP: stoj spatný-tyč v pravé na konci před tělem svisle dolů, volný konec opřen o základnu přešvih přednožmo</p>	<p>Zlepšení pohyblivosti kyčelního kloubu</p>

	<p>ZP: sed roznožný-tyč před prsy rovně</p> <p>1-8 hluboký ohnutý předklon- položit tyč před tělo rovně- kutálet vpřed a zpět</p>	<p>Protažení: svaly na vnitřní straně nohou</p>
	<p>ZP: sed-tyč nad hlavu rovně</p> <p>1-2skrčit přednožmo pravou-tyč před boky rovně, opřít chodidlo o tyč</p> <p>3-4 přednožit pravou chodidlo stále opřené o tyč</p> <p>5-6 skrčit přednožmo pravou</p> <p>7-8 sed-tyč nad hlavu rovně</p>	<p>Protažení: svaly na zadní straně nohou</p>
	<p>ZP: dřep-tyč obouřuč na konci nad hlavu rovně-volný konec opřít o základnu</p> <p>1-8 váha předklonmo na levé-tyč obouřuč na konci nad hlavu rovně-volný konec opřen o základnu</p>	<p>Protažení: svaly dolních končetin (ve váze), zlepšení rovnováhy.</p>

Tabulka 24: Manipulační cvičení s míčem (Velenský, 1998)

Nákres	Popis cvičení	Nákres	Popis cvičení	Nákres	Popis cvičení
<p>1.</p> 	<p>Hnětení míče</p>	<p>6.</p> 	<p>Střídavě pod pravou a levou nohou</p>	<p>11.</p> 	<p>Vyhodit jen do výše hlavy, tlesk za zády a chytit</p>
<p>2.</p> 	<p>Podávání míče kolem těla</p>	<p>7.</p> 	<p>Driblink z pravé do levé před tělem</p>	<p>12.</p> 	<p>Driblink osmou</p>

 3.	Podávání míče kolem nohou	 8.	Vedle těla	 13.	Driblink před tělem střídmořuč
 4.	Podávání míče osmou	 9.	Pouštění a chytání míče	 14.	Driblink pod nohou v kleku
 5.	Mírné přehazování s poskoky	10.  10.	Po vyhození míče	 1	Driblink v tureckém sedu kolem těla

Příloha 4

Dotazník

Zhodnocení tréninkového kondičního programu.

PZN: odpovědi značte (✓)

I. Byl pro tebe 6 měsíční kondiční program náročný?

1.a. ano ___ 1.b. ne ___ 1.c. někdy ___

II. Jak jsi pociťoval/a intenzitu zatížení v uplynulém kondičním programu?

- a) ___ velmi nízká
- b) ___ nízká
- c) ___ střední
- d) ___ vysoká
- e) ___ velmi vysoká
- f) ___ střídavě

III. Ohodnot' tyto tréninkové jednotky zaměřené na:

	+	-
Obratnost	___	___
Rychlost	___	___
Sílu	___	___
Vytrvalost	___	___
Dopl. sporty	___	___
Plavání	___	___

IV. Jak se ti líbili tréninkové jednotky zaměřené na:

Obratnost

- a) ___ velmi se mi nelíbily
- b) ___ nelíbily se mi
- c) ___ někdy se mi líbily,
někdy nelíbily
- d) ___ líbily se mi
- e) ___ velmi se mi líbily

Rychlost

- a) ___ velmi se mi nelíbily
- b) ___ nelíbily se mi
- c) ___ někdy se mi líbily,
někdy nelíbily
- d) ___ líbily se mi
- e) ___ velmi se mi líbily

Sílu

- a) ___ velmi se mi nelíbily
- b) ___ nelíbily se mi
- c) ___ někdy se mi líbily,
někdy nelíbily
- d) ___ líbily se mi
- e) ___ velmi se mi líbily

Vytrvalost

- a) ___ velmi se mi nelíbily
- b) ___ nelíbily se mi
- c) ___ někdy se mi líbily,
někdy nelíbily
- d) ___ líbily se mi
- e) ___ velmi se mi líbily

Doplňkové sporty

- a) ___ velmi se mi nelíbily
- b) ___ nelíbily se mi
- c) ___ někdy se mi líbily,
někdy nelíbily
- d) ___ líbily se mi
- e) ___ velmi se mi líbily

Plavání

- a) ___ velmi se mi nelíbily
- b) ___ nelíbily se mi
- c) ___ někdy se mi líbily,
někdy nelíbily
- d) ___ líbily se mi
- e) ___ velmi se mi líbily

V. Co se ti líbilo a co by, jsi změnil/a v kondičním programu?

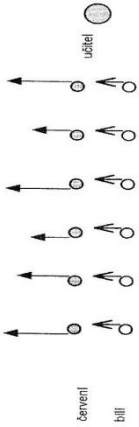
Doplňková otázka:

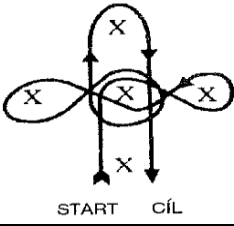
VI. Co si myslíš o vašich hodinách tělesné výchovy ve škole?

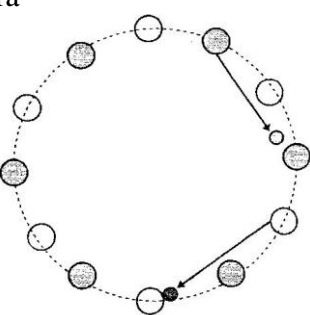
- a) ___ velmi se mi nelíbí
- b) ___ nelíbí se mi
- c) ___ někdy se mi líbí, někdy nelíbí
- d) ___ líbí se mi
- e) ___ velmi se mi líbí

Příloha 5

Tabulka 25: Šestiměsíční kondiční program

Šestiměsíční kondiční tréninkový program																
1. měsíční tréninkový mezocyklus – ŘÍJEN																
1. týdenní tréninkový mikrocyklus																
Datum: 4. 10. 2010	1. kondiční tréninková jednotka (dále jen KTJ)															
Zaměření TJ: rychlost reakce	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.														
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální															
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (píšťalky) starty z různých poloh: <ul style="list-style-type: none"> - z kleku čelem do směru běhu (paže podél těla), - z lehu na zádech čelem ke směru běhu, - z lehu na břiše čelem ke směru běhu, - ze sedu zády ke směru běhu (paže v týl), - z lehu na břiše čelem ke směru běhu (ruce za zády) stoj bez pomoci paží. - z dřepu zády ke směru běhu. 															
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (vizuální) starty z různých poloh - dvojice stojí za sebou ve vzdálenosti 1-2m. Druhý z dvojice hodí míček přes hlavu prvního z dvojice a ten po vizuálním dotyku vybíhá pro míček. <ul style="list-style-type: none"> - z vysokého startu, - z dřepů, - sedu - lehu na břiše vše čelem ve směru běhu 															
Hra 	Červení a bílí: Hřiště ve tvaru obdélníku je rozděleno čarou na dvě poloviny, od této čary asi 1-2 metry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné čáry, na nichž stojí (klečí, sedí, leží nebo provádějí na pokyny trenéra určité cviky) čelem k sobě dvě družstva - červení a bílí. Trenér vyvolává střídavě (nemusí však pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. To družstvo, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranici své poloviny hřiště. Kolik dětí je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které získalo ve stanoveném čase více bodů.															
Datum: 6. 10. 2010	2. KTJ															
Zaměření TJ: rychlost a koordinace DK	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.														
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální															
Forma: skupinová Délka úseků: 2x 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 5	Slalom: <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="vertical-align: middle;">cíl</td> <td style="text-align: center;">←</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: middle;">start</td> <td style="text-align: center;">→</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - cupitání, - skoky snožmo, - po P a L noze, 		cíl	←	●	●	●	●	●	start	→	●	●	●	●	●
cíl	←	●	●	●	●	●										
start	→	●	●	●	●	●										

Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	- cupitání po zadu, cupitání bokem.	
Forma: skupinová Délka úseků: 40m Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	<p>Křížový běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vystartuje se kupředu směrem ke střednímu kuželu. Pak se změní směr běhu a proběhne se do osmičky kolem 3 kuželů v řadě, pokračuje se dopředu, dále se proběhne kolem zadního kužele a zpět na start. 	
Hra	<p>Čertovská honička:</p> <p>Skupina dětí, která představuje čertíky, si zhotoví ocásek zastrčením švihadla (stuhy, provázku) za gumu kalhot v pase. Ocásky mají všichni. Na pokyn trenéra se děti rozeběhnou. Jejich úkolem je, sebrat svým kamarádům co nejvíce ocásků a snaha nepřijít o ten svůj. Vyhrává ten kdo má nasbíráno nejvíce ocásků.</p>	
Datum: 8. 10. 2010	3. RTJ	
Zaměření TJ: plavání	Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Prvkové plavání:	<ul style="list-style-type: none"> - kroulové nohy, deska ve vzpažení - kroulové paže, piškot mezi stehny - znakové nohy, deska ve vzpažení - znakové paže, piškot mezi stehny 	
Obratnostní cvičení:	<ul style="list-style-type: none"> - kotouly vpřed, - kotouly vzad, - stojky a chůze po ruce po dně 	
Hry ve vodě:	<p>Červení a bílí</p> <p>Dvě skupiny v řadách stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 2-3m. Jedna skupina představuje červené, druhá bílé. Učitel vyvolá jednu z barev. Tito hráči se stávají honiči, druzí jsou chytáni. Honiči se snaží dotekem chytit co nejvíce utíkajících protivníků dříve, než se zachrání na břehu. Po každém kole se sčítá počet chycených. Družstvo, které má na konci méně chycených vyhrálo. Chycený hráč zůstane stát a zvedne ruku.</p> <p>Chtání do řetězu:</p> <p>Honič uchopí prvního „chyceného“ za ruku. Každý další chycený se připojí k řetězu. Jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno-nesmí se mu přitom nijak bránit. Každý nový chycený se řadí na konec řetězu. Řetěz se nesmí roztrhnout.</p>	

2. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum: 11. 10. 2010	1. KTJ	
Zaměření TJ: síla a koordinace DK a HK	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Žebřík <ul style="list-style-type: none"> - cupitání po před, - skoky snožmo, - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu 	
Forma: skupinová Počet sérií: 2 Počet cviků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Medicinbal 1kg <ul style="list-style-type: none"> - odhod obouruč trčením vpřed - vrhy jednoruč P - vrhy jednoruč L - čelné kruhy vlevo a vpravo - upažit s plným míčem v pravé ruce, vzpažením přendat míč do levé, upažit a zpět - přendávat z jedné ruky do druhé kolem těla 	
Forma: jednotlivci Počet sérií: 3 Délka trvání: 45s Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. Cvičení	Přeskoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku	
Hra 	Honěná dvou míčů v kruhu Hraje vždy sudý počet žáků v kruhu. Děti se v kruhu rozpočítají na ‚prvé a ‚druhé‘. Soutěži předchází nejprve nácvik, Na pokyn si pouze první žáci přihrávají míč určeným způsobem po obvodu kruhu. Po přerušení hry totéž opakují druzí v kruhu. Před zahájením hry družstva drží míč tak, aby byly v kruhu míče proti sobě, Na povel trenéra si družstva začínají míč přihrávat stejným směrem po obvodu kruhu, Vyhrává družstvo, jehož míč předběhne míč soupeře. Trenér hru přeruší a vítězům přičte bod. Soutěž se několikrát opakuje.	
Datum: 13. 10. 2010	2. KTJ	
Zaměření TJ: SBC, rychlost akcelerace	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 15m+ 5m výběh Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze	Speciální běžecká cvičení: <ul style="list-style-type: none"> - liftink na místě a liftink vpřed - skipinkový běh na místě a skipinkový běh vpřed - zakopávání na místě a vpřed - předkopávání na místě a vpřed - běžecké odrazy po levé, pravé noze - stupňovaný úsek 	
Forma: skupinová Délka úseků: 2x 10m	Štafetové běhy ve formě závodů: <ul style="list-style-type: none"> - Poskoky snožmo k metě, zpátky běh. 	

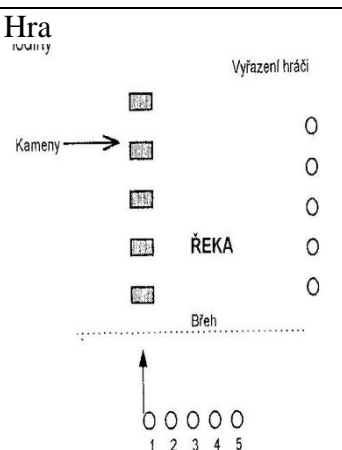
Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - Pozadu doběhnout k metě, zpátky běh. - Poskoky po jedné noze k metě, zpátky po druhé noze. - Běh k metě popředu, zpátky výskoky ze dřepu („žabák“). - Běh popředu k metě, uprostřed výskok, obrat o 360°, od mety běh pozadu, uprostřed výskok, obrat o 360°. <p>Běh k metě popředu, uprostřed dřep, od mety běh pozadu, uprostřed výskok a dřep.</p>	
Hra	Hra na čísla	
Datum:15. 10. 2010	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	Košíková: <ul style="list-style-type: none"> - Manipulace s míčem (viz příloha č.5) - Driblink - Přihrávky - Střelba - Hra 	
3. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:18. 10. 2010	1. KTJ	
Zaměření TJ:obratnost a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 2 žíněnky Počet sérií: 3 Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 1min. Způsob odpočinku: chůze	Akrobatické prvky (průpravné cv. kolébka) <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, - kotoul vzad, - kotoul vzad do roznožení 	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 40m Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 1-2min. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Překážková dráha bez i na čas: <ul style="list-style-type: none"> - Díl švédské bedny je postaven na výšku, jíž je proložená jedna žíněnka. O kus dále jsou položeny na zemi 4 kužely. Další překážkou pokračuje položená žíněnka. Předposlední překážkou je na dél položená lavice a poslední překážkou je opět jeden díl švédské bedny proložen žíněnkou. Cvičenec má za úkol podlézt díl bedny, slalom mezi kužely, dále pokračuje kotoul vpřed, přeběh na dél položené lavice a poslední překážku podlézt. 	
Datum:20. 10. 2010	2. KTJ	
Zaměření TJ: vytrvalost	Místo: TK Viamont-park	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Forma: skupinová Délka trvání: 15min	Ve formě regeneračního běhu	

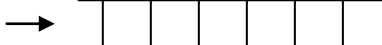
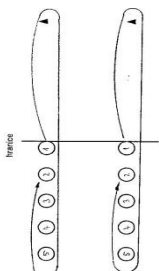
Počet úseků: 2 Délka odpočinku: 5min. Způsob odpočinku: chůze a uvolňovací cvičení	
Datum:22. 10. 2010	3. RTJ
Zaměření TJ: plavání	Místo: Plavecká hala Bílina Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední
Dýchání do vody:	<ul style="list-style-type: none"> - vyfouknout vodu z dlaní - horká polévka: foukání do hladiny - unikající dušičky: vodník s výdechem pod hladinou-na hladině se objevují bublinky-dušičky. - výdechy do vody: do ležící obruče, proti stěně bazénu - opakované výdechy: „bobbing“ u stěny, v podřepu, v předklonu
Splývavé polohy:	<p>Hříbek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dítě stojí na dně, co nejvíc se nadechne, sbalí se, skloní hlavu a chytne se za nártu. Vztlak vody ho vynese a na hladině se objeví kulatá záda. <p>Hvězdice na zádech, břicho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Děti se rozkročí, vzpaží, zevnitř nadýchnou a položí na hladinu. <p>Splývání v uličce</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dvě řady dětí proti sobě, jeden se na začátku uličky položí do splývavé polohy a v uličce ho ostatní posunují za paže a nohy vpřed.
Hry ve vodě:	<p>Míč chrání před chycením: Míč zachraňuje děti před chycením. Míč nesmí držet delší dobu</p> <p>Mrazík: Mrazík se snaží zkamenět ostatní děti. Zkamenělý může být opět vysvobozen, když mu někdo z dětí podplave rozkročené nohy.</p>
4. týdenní tréninkový mikrocyklus	
Datum:25. 10. 2010	1. KTJ
Zaměření TJ: síla a rychlost DK	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální
Forma: hromadná Počet sérií: 2 Počet opak.: 20 Délka odpočinku: 15 až 30s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	<p>Přeskoky přes švihadlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - snožmo vpřed - snožmo vpřed s meziskokem - po P - po L - střídavě P, L (skipink) - vajčko
Forma: hromadná Počet opak.: 3 Délka odpočinku: 30 až 45s	<p>Švihadlo – sestava (i na čas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10x snožmo vpřed - 10x P

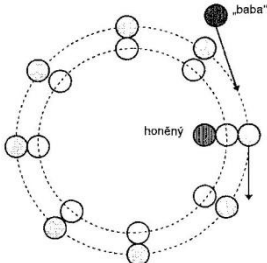
Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - 10x L - 10x střídavě P, L - 1x vajíčko 	
Forma: skupiny Počet opak.: 2 Délka odpočinku: 2-3min. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Běh do pavouka <ul style="list-style-type: none"> - Rozmístíte pět tenisových míčů na dvorec na těchto místech: na spoji postranních čar a základní čáry a na spoji postranních čar a čáry podání, jeden míč dejte na kříž podání. Začněte na prostřední značce na základní čáře a sprintujte směrem doprava, seberte míč a vraťte míč na středovou značku. Pokračujte, dokud nepřemístíte všech pět míčů. 	
Datum:27. 10. 2010	2. KTJ	
Zaměření TJ: rychlost reakce	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 5 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (dopad míčku na zem) starty z různých poloh: <ul style="list-style-type: none"> - z kleku čelem do směru běhu (paže podél těla), - z lehu na břiše čelem ke směru běhu, - ze sedu čelem ke směru běhu (paže v týl), - z lehu na břiše čelem ke směru běhu (ruce za zády) stoj bez pomoci paží - z dřepu čelem ke směru běhu. 	
Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s	Reakce na malý míček <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 1-2 m. Jeden z dvojice hodí míček na jednu stranu, druhý se jej snaží chytit. Po 15 s se v dvojici vymění. 	
Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s	Zrcadlové cvičení <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 1 m. Jeden z dvojice udělá prudký pohyb do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem. Po 15 s se v dvojici vymění. 	
Hra	Veverky a kuny: Učitel určí z dětí 2 až 3 kuny. ostatní jsou veverky. Veverky mají hnízdo ohraničené v tělocvičně z laviček, na hřišti jej tvoří doskočiště či pískoviště a v lese prostor vymezený větvemi. V hnízdě veverek je co nejvyšší počet míčů, které představují oříšky. Na povel učitele kuny začnou vyhazovat míče-oříšky z hnízda ven. Hází je co nejrychleji a vždy jen po jednom míči. Veverky vyhozené míče sbírají a rychle je nosí do hnízda, kam je pokládají. Nesmí je do hnízda házet. Hodnotí se, jak dlouhou dobu potřebovaly kuny na to, aby v hnízdě nebyl ani jediný míč-oříšek, nebo kolik míčů zůstane v hnízdě za předem stanovenou dobu.	
Datum:29. 10. 2010	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	Přehazovaná:	

	<ul style="list-style-type: none"> - přihrávky - chytání - hra
2. měsíční tréninkový mezocyklus – LISTOPAD	
1. týdenní tréninkový mikrocyklus	
Datum: 1. 11. 2010	1. KTJ
Zaměření TJ: SBC, rychlost akcelerace	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální
Forma: skupinová Délka úseků: 15m+ 5m výběh Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze	Speciální běžecká cvičení: <ul style="list-style-type: none"> - liftink na místě a liftink vpřed - skipinkový běh na místě a skipinkový běh vpřed - zakopávání na místě a vpřed - předkopávání na místě a vpřed - běžecké odrazy po levé, pravé noze - stupňovaný úsek
Forma: skupinová Délka úseků: 2x 10m Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Štafetové běhy se švihadlem ve formě závodů: <ul style="list-style-type: none"> - Běh k metě, za metou leží švihadlo – 10 přeskoků sounož, položit švihadlo – zpět během vpřed. - Běh k metě s přeskoky přes švihadlo (každý krok jeden přeskok), nazpátek běh, švihadlo předat dalšímu. - Běh k metě s přeskoky snožmo přes švihadlo, nazpátek běh, švihadlo předat dalšímu. - Běh k metě s přeskoky přes švihadlo (každý krok jeden přeskok), nazpátek běh s přeskoky přes švihadlo (každý krok jeden přeskok), švihadlo předat dalšímu. - Běh k metě, zvednout švihadlo, udělat jeden dvojšvih nebo 5 obyčejných přeskoků sounož z meziskokem, položit švihadlo – zpět během vpřed. - K metě přeskoky zkráceného švihadla ve dřepu, zpátky běh vpřed.
Hra	Hra na čísla: Ve vymezeném prostoru rozmístíme čísla od 1 do 20 dvou barev (červené a modré). Vytvoříme dvě družstva, každé má přidělenou jednu barvu. Členové družstva vybíhají po jednom do určeného prostoru. Jejich úkolem je najít příslušnou číslici v barvě družstva. První vybíhající hráč nachází číslo 1, druhý číslo 2 atd. Když je čísel více, než je počet členů družstva, opět nastupují hráči od prvního. Hráč se nesmí vrátit, dokud své číslo nenajde. Jestliže je příslušný hráč v poli, jeho spoluhráči mu nesmí radit a směřovat ho ke správnému číslu, radit se může pouze před startovní čarou. Vítězí družstvo, kterému se podaří sesbírat všechna čísla příslušné barvy.
Datum: 3. 11. 2010	2. KTJ
Zaměření TJ: síla DK a HK a	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ:

vytrvalost		60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Délka opakování: 60s Délka odpočinku: 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Kruhový trénink: 7 stanovišť (švihadla, medicinbal 1kg) <ul style="list-style-type: none"> - Jednoduché přeskoky přes švihadlo snožmo. - Leh sedy opakovaně. - Přeskoky přes švihadlo snožmo vzad. - Opakovaně vzpažit a připažit s plným míčem před tělem. - Skoky a seskoky z vyvýšeného místa. - Přeskoky přes švihadlo přednožmo střídavě P,L. - Lehké protažení a protřepání končetin. 	
Hra	Vrhačský souboj s plnými míči: Děti jsou rozděleny do dvou družstev, každý má plný míč, řady jsou vzdáleny minimálně 5 m od čáry rozdělující tělocvičnu na dvě poloviny. Na povel začnou děti po dobu 20 s vrhat míče proti druhé řadě. Snaží se mít neustále na své polovině nejmenší počet míčů, po uplynutí stanoveného času na povel přestanou. Vítězí družstvo, které má menší počet míčů na své polovině.	
Datum: 5. 11. 2010		3. RTJ
Zaměření TJ: plavání		Místo: Plavecká hala Bílina Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Prvkové plavání:	<ul style="list-style-type: none"> - kraulové nohy, deska ve vzpažení - kraulové paže, piškot mezi stehny 	
Štafetové závody:	<ul style="list-style-type: none"> - běh - skoky snožmo - delfinové skoky - kraulové nohy, deska ve vzpažení 	
Splývání:	Hvězdice na zádech, břicho <ul style="list-style-type: none"> - Děti se rozkročí, vzpaží, zevnitř nadýchnou a položí na hladinu. Rybičky v trojicích <ul style="list-style-type: none"> - Tři děti utvoří kruh, jeden splývá v poloze nznak přes spojené ruce ostatních dvou, kteří ho táhnou přes ruce. Splývání v uličce <ul style="list-style-type: none"> - Dvě řady dětí proti sobě, jeden se na začátku uličky položí do splývavé polohy a v uličce ho ostatní posunují za paže a nohy vpřed. 	
Hry ve vodě:	Červení a bílí Dvě skupiny v řadách stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 2-3m. Jedna skupina představuje červené, druhá bílé. Učitel vyvolá jednu z barev. Tito hráči se stávají honiči, druzí jsou chytáni. Honiči se snaží dotekem chytit co nejvíce utíkajících protivníků dříve, než se zachrání na břehu. Po každém kole se počítá počet chycených. Družstvo, které má na konci méně chycených vyhrálo. Chycený hráč zůstane stát a zvedne ruku.	

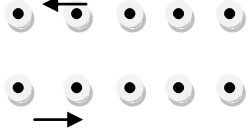
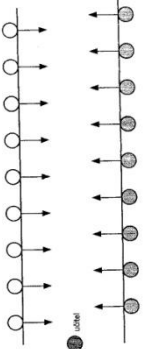
	<p>Chytání do řetězu: Honič uchopí prvního „chyceného“ za ruku. Každý další chycený se připojí k řetězu. Jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno-nesmí se mu přitom nijak bránit. Každý nový chycený se řadí na konec řetězu. Řetěz se nesmí roztrhnout.</p>	
2. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum: 8. 11. 2010		1. KTJ
Zaměření TJ: obratnost a rovnováha		Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Forma: jednotlivci Délka trvání: 30s Počet opakování: 4-6 Délka odpočinku: 15s. Způsob odpočinku: chůze	Semafor: nácvik a zdokonalování <ul style="list-style-type: none"> - pravá ruka jde do předpažení, následně do upažení a do vzpažení. Poslední, čtvrtou fází cyklu, je připažení, celý cyklus se poté opakuje. To samé dělá levá ruka, pouze o jednu fázi pozadu. Je-li pravá ruka předpažena, levá zůstává v připažení, pravá upaží a levá předpaží atd. Záleží na tempu a rychlosti. 	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 2 žíněčky Počet sérií: 3 Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 1min. Způsob odpočinku: chůze	Akrobatické prvky (průpravná cv. pro stoj na rukou) <ul style="list-style-type: none"> - přemet stranou, - stoj na rukou (s dopomocí), - stoj na rukou do kotoulu (s dopomocí) 	
Forma: jednotlivci Délka trvání: 15s Počet opakování: 4-6 Délka odpočinku: 30s. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Rovnovážná rytmická cvičení: <ul style="list-style-type: none"> - Stoj na jedné, skrčit únožmo dolů druhou, upažit, zavřít oči a výdrž - Stoj na jedné, připažit, spojit ruce před tělem, provléknout skrčenou nohu přes paže a zpět - Poskoky: vpřed, vzad, vlevo, vpravo - Výskoky a obraty o 360 stupňů v P, L 	
Hra 	Po kamenech přes řeku Žíněčky v tělocvičně, kruhy či větvičkami vymezená místa na hřišti či cestě představují kameny v řece. Po nich žáci provádějí násobené skoky vždy odrazem z jednoho „kamene“ na druhý. Komu se podaří přeskákat bez chyby, až na poslední kámen postupuje do dalšího kola. Zde se mezi „kameny“ v řece, zvětší vzdálenost. Kdo v druhém kole neskočí na „kamene“ znamená, že spadl do řeky a tím také vypadl ze hry. Mezi „kameny“ dále zvětšujeme vzdálenost, až ve hře zůstanou nejlepší skokani.	
Datum: 10. 11. 2010		2. KTJ
Zaměření TJ: Koordinace DK a rychlost		Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová	Žebřík	

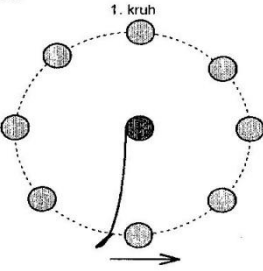
<p>Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cupitání vpřed, - skoky snožmo, - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	
<p>Forma: skupinová Počet úseků: 2 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Běh do pavouka: Rozmístíte pět tenisových míčů na dvorec na těchto místech: na spoji postranních čar a základní čáry a na spoji postranních čar a čáry podání, jeden míč dejte na kříž podání. Začněte na prostřední značce na základní čáře a sprintujte směrem doprava, seberte míč a vraťte míč na středovou značku. Pokračujte, dokud nepřemístíte všech pět míčů.</p>	
<p>Hra</p> 	<p>Lavina: Soutěží družstva o malém počtu dětí (5 až 6). První v zástupu oběhne metu a vrátí se, oběhne své družstvo uchopí druhého. Společně pokračují v běhu kolem mety a doběhnou stejným způsobem pro třetího, čtvrtého. Když běží již všichni kolem mety, zůstane po doběhu v družstvu první, postupně druhý a další. Hra končí oběhem posledního hráče a jeho zařazení do družstva.</p>	
<p>Datum: 12. 11. 2010 3. RTJ</p>		
<p>Zaměření TJ: doplňkové sporty</p>	<p>Místo: ZŠ M. Švabinského</p>	<p>Doba KTJ: 60min.</p>
<p>Obsah KTJ</p>	<p>Intenzita zatížení: střední</p>	
<p>Sportovní hra</p>	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávky - vedení míčku - střelba - hra 	
<p>3. týdenní tréninkový mikrocyklus</p>		
<p>Datum: 15. 11. 2010</p>		<p>1. KTJ</p>
<p>Zaměření TJ: síla DK, HK a vytrvalost</p>	<p>Místo: ZŠ M. Švabinského</p>	<p>Doba KTJ: 60min.</p>
<p>Obsah KTJ</p>	<p>Intenzita zatížení: střední až maximální</p>	
<p>Forma: skupinová Počet sérií: 3 Délka provedení: 1min Délka odpočinku: 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Kruhový provoz: 7 stanovišť</p> <ul style="list-style-type: none"> - Výpady vpřed - Člunkový běh na 10m - Sedy lehy - Obrácené kliky na lavičce - Zvedání medicinbalu v leže nad břicho - Skoky snožmo přes švihadlo - Odpočinek, protažení 	
<p>Hra</p>	<p>Žáby a čáp: Na ploše vytvoříme z provazu či švihadla velký kruh-rybník, ve kterém se shromáždí děti-žáby. Mimo rybník stojí dítě-čáp, a obchází rybník s vysokým zvedáním nohou a máváním křídel. V tuto dobu bez obavy z čápa</p>	

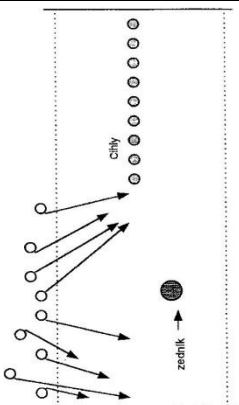
	žáby skáčou ve dřepu mimo rybník. Jakmile čáp zaklape třikrát zobákem (zatleská) rozletí se kolem kruhu a snaží se žáby chytit. Ty se mohou dlouhými skoky zachránit v rybníku. Chycené žáby si sednou na kraj hřiště.	
Datum:17. 11. 2010	2. KTJ	
Zaměření TJ: Obratnost a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 3 žíněnk Počet sérií: 2-3 Počet opakování: 3 Způsob odpočinku: chůze	Akrobatické prvky (průpravné cv. kolébka) <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, - kotoul vzad, - kotoul vzad do roznožení 	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 40m Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 1-2min. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Překážková dráha: Díl švédské bedny je postaven na výšku, jíž je proložena jedna žíněnka. O kus dále jsou položeny na zemi 5 kuželů. Další překážkou pokračuje položené švihadlo. Dále následuje na dél položená lavice, opět jeden díl švédské bedny proložen žíněnkou. Poslední překážkou je švédská bedna na dél. Cvičenec má za úkol podlézt díl bedny, slalom mezi kužely, dále pokračuje 6 skoků snožmo, přeběh na dél položené lavice, podlézt díl bedny a na nakonec vylézt a seskočit z bedny.	
Hra - nesmí se probíhat kruhem. 	Na třetího: Děti tvoří dva soustředěné kruhy a stojí v nich za sebou. Vnitřní kruh jsou první, vnější kruh druzí. Je určena „baba“ – honič a honěný, kteří si mohou babu předávat jen vně obvodu kruhů. Honěný se před babou může zachránit tak, že vběhne dovnitř kruhu a postaví se před žáka vnitřního kruhu – prvního. V tu chvíli se žák vnějšího kruhu stává třetím v zástupu a tím i honěným a pronásledovaným babou.	
Datum:19. 11. 2010	3. RTJ	
Zaměření TJ: plavání	Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízké až střední	
Hry ve vodě:	Vybíjená ze břehu -několik střelců se snaží zasáhnout hráče ve vodě. Každý střelec má ve vodě spoluhráče, který mu hbitě podává zpět vystřelené míče. Zasažený se stává podavačem, podavač je novým střelcem. Bílý žralok - Jedno dítě sevře destičku mezi stehny (ploutev žraloka) a je honič (žralok). Kdo je chycen, přebírá ploutev a loví. Předávka platí pouze se správně umístěnou ploutví.	
Obratnostní cvičení:	- kotouly vpřed, vzad, stojky a chůze po rukou po dně	
Výdrž pod vodou:	- kdo vydrží nejdéle	
Splývání:	Hříbek	

	<p>- Dítě stojí na dně, co nejvíc se nadechne, sbalí se, sklóní hlavu a chytne se za nártý. Vztlak vody ho vynese a na hladině se objeví kulatá záda.</p> <p>Medúza</p> <p>- Dítě se nadechne a zcela uvolněně si lehne obličejem na hladinu, paže i nohy visí volně ke dnu.</p> <p>Vodník</p> <p>- Dítě se potopí a prstem jedné ruky ve vzpažení hrozí na ostatní děti.</p>
--	---

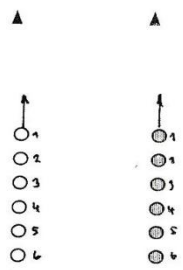
4. týdenní tréninkový mikrocyklus

Datum: 22. 11. 2010		1. KTJ	
Zaměření TJ: Koordinace DK a rychlost		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální		
<p>Forma: skupinová</p> <p>Délka úseků: 2x 10m</p> <p>Počet sérií: 2</p> <p>Počet úseků: 5</p> <p>Délka odpočinku: 30 až 45s</p> <p>Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Slalom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cupitání, - cupitání po zadu, - cupitání bokem.  <p>Přeskok přes kužely, za posledním kuželem chytit míček:</p> <ul style="list-style-type: none"> - snožmo vpřed - snožmo bokem 		
<p>Forma: skupinová</p> <p>Počet úseků: 3</p> <p>Délka odpočinku: 2 min</p> <p>Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Běh do čtverce:</p> <p>- 4 kužely jsou postavené do čtverce 5 m od sebe. Start je u prvního kuželu, děti běží k druhému sprint během popředu, ke třetímu cval stranou (laterální pohyb), ke čtvrtému běží pozadu a od čtvrtého k prvnímu opět cval stranou.</p>		
<p>Hra</p> 	<p>Stěhovaná řad:</p> <p>Děti stojí ve dvou řadách proti sobě za vyznačenou hranici hřiště. Na pokyn si žáci vymění místa. Změna místa se provádí těmito způsoby:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. během 1x, 2x, 3x souvisle 2. Startem ze sedu, z lehu 3. Poskoky snožmo, po jedné atd. <p>Trenér sděluje, která řada dosáhla změny co nejrychleji a sčítá body.</p>		
Datum: 24. 11. 2010		2. KTJ	
Zaměření TJ: síla DK a koordinace		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední		
<p>Forma: hromadná</p> <p>Počet opak.: 3</p> <p>Délka odpočinku: 30 až 45s</p> <p>Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Švihadlo – sestava (i na čas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10x snožmo vpřed - 10x P - 10x L - 1x vajíčko 		
Forma: Hromadná	Přeskoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku.		

Počet sérií: 3 Délka trvání: 1min. Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. cvičení		
Forma: jednotlivci, skupiny Počet opakování: 6 Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. cvičení	Dlouhé švihadlo: - podběhy a přeskoky kroužícího švihadla	
Hra 	Skákavé kolo: Trenér či žák stojí uprostřed kruhu a roztáčí švihadlo pod nohy dětí po obvodu kruhu. Když někdo přeskok zkazí je mu určen trest a to 5x dřep s výskokem, pak se vrací do hry a má jeden trestný bod. Kdo má nejméně trestných bodů je nejlepší skokan.	
Datum:26. 11. 2010	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	Košíková: - Manipulace s míčem - Driblink - Přihrávky - Střelba Hra	
5. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:29. 11. 2010	1. KTJ	
Zaměření TJ: SBC, rychlost akcelerace	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 15m+ 5m výběh Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze	Speciální běžecká cvičení: - liftink na místě a liftink vpřed - skipinkový běh na místě a skipinkový běh vpřed - zakopávání na místě a vpřed - předkopávání na místě a vpřed - běžecké odrazy po levé, pravé noze - stupňovaný úsek	
Forma: skupinová Délka úseků: 15 až 20m Počet opakování: 2 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze	Rozložené běžecké úseky (i s kombinací SBC): - 5-5-5m důraz na prostřední úsek - 5-5-5-5 důraz na 2. a 4. úsek - 5m (volně liftink)- 5m (skipink rychle) - 5m (volně běh)- 5m (skipink rychle)- 5m (volně běh) - 5m (volně skipink)- 5m (liftink rychle) Vypouštěné úseky - 10m (rychlý běh)- 10m (zvolnit běh)	
Hra	Na zedníky:	

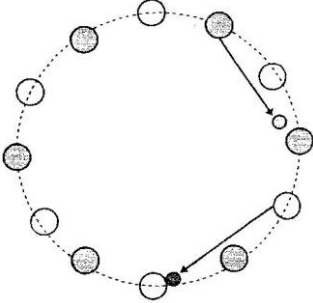
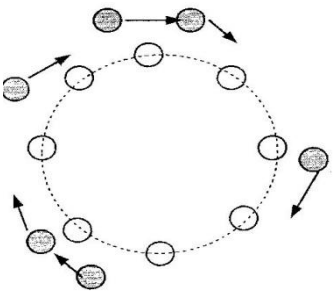
	<p>Trenér určí „zedníka“, který se pohybuje ve vymezeném prostoru. Ostatní děti stojí na mezi. Na pokyn děti přebíhají za druhou mez a zedník je při přeběhu dotykem ruky zajímá a staví je uprostřed hřiště vedle sebe jako cihly do zdi. Zužuje se tak prostor pro další přeběhy dětí. Zdi se nesmí probíhat.</p>
---	---

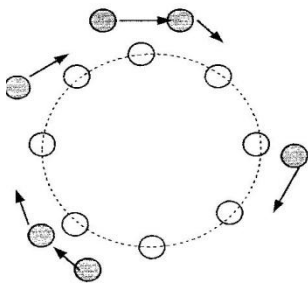
3. měsíční tréninkový mezocyklus – PROSINEC

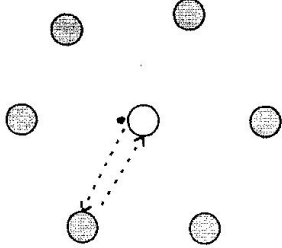
Datum: 1. 12. 2010		2. KTJ	
Zaměření TJ: rychlost reakce a obratnost		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ		Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 5 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (dopad míčku na zem) starty z různých poloh: <ul style="list-style-type: none"> - z kleku čelem do směru běhu (paže podél těla), - z lehu na břicho čelem ke směru běhu, - ze sedu čelem ke směru běhu (paže v týl), - z lehu na břicho čelem ke směru běhu (ruce za zády) stoj bez pomoci paží - z dřepu čelem ke směru běhu. 		
Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s	Reakce na malý míček <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 1-2 m. Jeden z dvojice hodí míček na jednu stranu, druhý se jej snaží chytit. Po 15 s se v dvojici vymění. 		
Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s	Zrcadlové cvičení <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 1 m. Jeden z dvojice udělá prudký pohyb do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem. Po 15 s se v dvojici vymění. 		
Hra <div style="text-align: center;">  </div>	Vyvolávaná čísel: Vyvolávanou čísel provádíme ve stejné početných zástupech. Každý žák v zástupu má určené číslo. Když trenér vyvolá číslo, žáci tohoto čísla ze zástupu, oběhnou metu a vrátí se na své místo. Trenér určí vítěze a sčítá získané body. Startujeme ze sedu.		
Datum: 3. 12. 2010		3. RTJ	
Zaměření TJ: plavání		Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ		Intenzita zatížení: nízká až střední	
Hry ve vodě:	Bludiště (podplouvání): <ul style="list-style-type: none"> -Jeden žák se snaží podplout pod rozkročenýma nohama co největšího počtu žáků, kteří jsou libovolně rozmístěny po bazénu. S posledním, kterého podpluje, si vymění 		

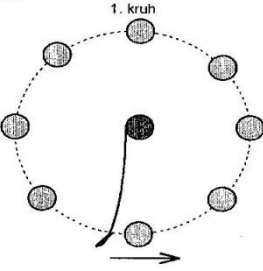
	<p>místo i roli. Chytání do řetězu: -Honič uchopí prvního „chyceného“ za ruku. Každý další chycený se připojí k řetězu. Jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno-chytanému se přitom nesmí nijak bránit. Každý nový „chycený“ se zařadí na konec řetězu. Řetěz se nesmí roztrhnout. Poslední chycený se stane novým honičem. Při porušení pravidel (např. přetržení řetězu) okamžitě oznámit písknutím.</p>										
Prvkové plavání:	Znak - znakové nohy, deska ve vzpažení - znakové paže, piškot mezi stehny										
Skoky do vody:	Veselé skoky - skok krokem, v sedě, s roznožením, turecký sed, bomba, námořník, kufr a další.										
Lovení puků:	V malé i velké hloubce										
1. týdenní tréninkový mikrocyklus											
Datum:6. 12. 2010		1. KTJ									
Zaměření TJ: obratnost a rychlost akcelerace		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.								
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální										
Forma: hromadná Počet sérií: 3 Počet opakování: 6 Délka odpočinku: 10s	Semafor: - pravá ruka jde do předpažení, následně do upažení a do vzpažení. Poslední, čtvrtou fází cyklu, je připázení, celý cyklus se poté opakuje. To samé dělá levá ruka, pouze o jednu fázi pozadu. Je-li pravá ruka předpažena, levá zůstává v připázení, pravá upaží a levá předpaží atd. Záleží na tempu a rychlosti.										
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Štafetový běhy s předáváním míče - běh k metě a z pět - běh s driblinkem a z pět běh - cval stranou s driblinkem a zpět - běh s driblinkem a zpět - běh vzad s driblinkem a zpět běh - běh střídavě driblink levá,pravá a zpět										
Hra	Obruče hýbejte se: Děti rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. Členové družstva se chytanou za ruce, první obdrží obruč. Na signál píšťalky musí hráči přepravit obruč od prvního k poslednímu, aniž se pustí. Vítězí rychlejší družstvo.										
Datum:8. 12. 2010		2. KTJ									
Zaměření TJ: síla a koordinace DK, HK		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.								
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální										
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2	Žebřík - cupitání po předu, → <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> - skoky snožmo,										

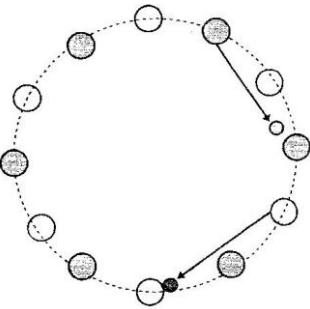
Počet úseků: 7 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - skoky snožmo ob jednu - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu 	
Forma: Hromadná Počet sérií: 3 Délka trvání: 1min. Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. cvičení	Přeskoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku.	
Forma: skupinová Počet sérií: 2 Počet cviků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Medicinbal 1kg <ul style="list-style-type: none"> - odhod obouruč trčením vpřed - vrhy jednoruč P - vrhy jednoruč L - čelné kruhy vlevo a vpravo - upažit s plným míčem v pravé ruce, vzpažením předat míč do levé, upažit a zpět předávat z jedné ruky do druhé kolem těla 	
Hra Sestava: 10x snožmo 9x střídnonož – levá vpřed 8x střídnonož – pravá vpřed 7x skřižmo 6x snožmo vzad 5x skřižmo vzad 4x jednonož pravá 3x jednonož levá 2x jednonož vzad 1x vajíčko	Školka se švihadlem: Děti vytvoří dvojice a postupně plní úkoly přeskoků, které jsou číselně odstupňovány od nejjednodušších k složitějším v pořadí 10 až 1. Pokud se dopustí chyby, předá švihadlo druhému. Ten pokračuje v sestavě vždy tam, kde se dopustil chyby. Kdo sestavu absolvuje dříve - vyhrál.	
Datum:10. 12. 2010	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	Košíková: <ul style="list-style-type: none"> - Driblink - Přihrávky - Střelba - Hra 	
2. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:13. 12. 2010	1. KTJ	
Zaměření TJ: síla DK a vytrvalost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: hromadná Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Skoky přes švihadlo <ul style="list-style-type: none"> - 13 min. každou minutu 20 skoků a krátký odpočinek; - 2 min. odpočinek, protažení nohou; - 10 min. každou minutu 30 skoků a krátký 	

	<p>odpočinek;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 min. odpočinek, protažení nohou; - 3 min. co nejvíce skoků, minimálně 100x (v pomalejším tempu a ke konci postupně zrychlovat). 	
<p>Hra</p> 	<p>Honěná dvou míčů v kruhu: Hraje vždy sudý počet žáků v kruhu. Děti se v kruhu rozpočítají na „prvé a „druhé“. Soutěži předchází nejprve nácvik, Na pokyn si pouze první žáci přihrávají míč určeným způsobem po obvodu kruhu. Po přerušení hry totéž opakují druzí v kruhu. Před zahájením hry družstva drží míč tak, aby byly v kruhu míče proti sobě, Na povel trenéra si družstva začínají míč přihrávat stejným směrem po obvodu kruhu, Vyhrává družstvo, jehož míč předběhne míč soupeře. Trenér hru přeruší a vítězům přičte bod. Soutěž se několikrát opakuje.</p>	
Datum:15. 12. 2010	2. KTJ	
Zaměření TJ: SBC, akcelerační rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
<p>Forma: skupinová Délka úseků: 15m+ 5m výběh Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze</p>	<p>Speciální běžecká cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liftink na místě a liftink vpřed - skipinkový běh na místě a skipinkový běh vpřed - zakopávání na místě a vpřed - předkopávání na místě a vpřed - běžecké odrazy po levé, pravé noze - stupňovaný úsek 	
<p>Forma: skupinová Délka úseků: 2x 10m Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Štafetové běhy ve formě závodů:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poskoky snožmo k metě, zpátky běh. - Pozadu doběhnout k metě, zpátky běh. - Poskoky po jedné noze k metě, zpátky po druhé noze. - Běh k metě popředu, zpátky výskoky ze dřepu („žabák“). - Běh popředu k metě, uprostřed výskok, obrat o 360°, od mety běh pozadu, uprostřed výskok, obrat o 360°. <p>Běh k metě popředu, uprostřed dřep, od mety běh pozadu, uprostřed výskok a dřep.</p>	
<p>Hra</p> 	<p>Vylučovací závod v kruhu: Žáci jsou rozděleni do dvojic a stojí v pravidelných rozestupech v kruhu. První tvoří vnější kruh a soutěží. Druzí tvoří vnitřní kruh, sedí v tureckém sedu Čelem do kruhu, a tím vymezují okruh závodní dráhy. Na povel učitele první vyběhnou určeným směrem po obvodu kruhu a dotykem ruky vyřazují pomaleji běžící žáky. Ti odstupují ze závodní dráhy. Běh po 20 až 30 sekundách ukončíme a vyhlásíme nejlepší běžce. První vystřídají druhé. Hru několikrát opakujeme.</p>	
Datum:17. 12. 2010	3. RTJ	

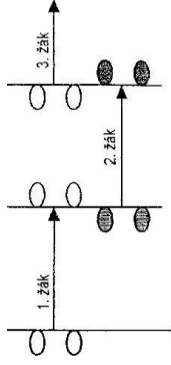
Zaměření TJ: doplňkové sporty		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední		
Sportovní hra	Přehazovaná: <ul style="list-style-type: none"> - Házení míče - Chytání míče - Hra 		
3. týdenní tréninkový mikrocyklus			
Datum: 20. 12. 2010		1. KTJ	
Zaměření TJ: síla a vytrvalost		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální		
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Délka provedení: 1min Délka odpočinku: 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Kruhový provoz: 7 stanovišť <ul style="list-style-type: none"> - Výpady vpřed - Člunkový běh na 10m - Sedy lehy - Obrácené kliky na lavičce - Zvedání medicinbalu v leže nad břicho - Skoky snožmo přes švihadlo Odpočinek, protažení		
Hra 	Vylučovací závod v kruhu: Žáci jsou rozděleni do dvojic a stojí v pravidelných rozestupech v kruhu. První tvoří vnější kruh a soutěží. Druží tvoří vnitřní kruh, sedí v tureckém sedu čelem do kruhu, a tím vymezují okruh závodní dráhy. Na povel učitele první vyběhnou určeným směrem po obvodu kruhu a dotykem ruky vyřazují pomaleji běžící žáky. Ti odstupují ze závodní dráhy. Běh po 20 až 30 sekundách ukončíme a vyhlásíme nejlepší běžce. První vystřídají druhé. Hru několikrát opakujeme.		
Datum: 22. 12. 2010		2. KTJ	
Zaměření TJ: obratnost a rychlost		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední		
Forma: jednotlivci Délka úseků: 40m Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 1-2min. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Překážková dráha: Díl švédské bedny je postaven na výšku, již je proložena jedna žíněnka. O kus dále jsou položeny na zemi 5 kuželů. Další překážkou pokračuje položené švihadlo. Dále následuje na dél položená lavice, opět jeden díl švédské bedny proložen žíněnkou. Poslední překážkou je švédská bedna na dél a kužel s míčem. Cvičenec má za úkol podlézt díl bedny, slalom mezi kužely, dále pokračuje 6 skoků snožmo, přeběh na dél položené lavice, podlézt díl bedny, vylézt a seskočit z bedny a nakonec dribling okolo kuželu.		
Forma: Hromadná Počet provedení: min. 50 Délka odpočinku: 20s Způsob odpočinku: chůze,	Skoky přes švihadlo <ul style="list-style-type: none"> - snožmo - po P - po L 		

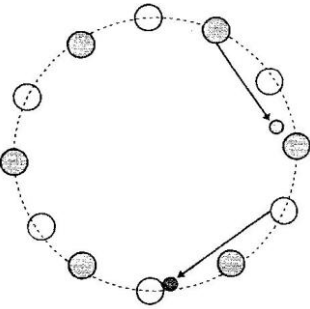
uvolňovací cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - Snožmo vzad - Nůžky - Vajíčko 		
Hra	<p>Honička jednoruká – veselá:</p> <p>Učitel vymezí území, ve kterém se honička bude hrát. Honič předává „babu“ dotykem ruky. Žák, který dostal „babu“ se musí jednou rukou dotýkat místa na těle kam „babu“ dostal. Snahou honiče je předat „babu“ na takové místo těla honěného, aby jeho držení omezilo plynulý běh a také způsobilo veselí u dětí.</p>		
Datum: od 24. do 31. 12 vánoční prázdniny.			
4. měsíční tréninkový mezocyklus – LEDEN			
1. týdenní tréninkový mikrocyklus			
Datum: 3. 1. 2011		1. KTJ	
Zaměření TJ: obratnost a rychlost reakce		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ		Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: hromadná Délka úseku: 10m Počet opakování: 6 Délka odpočinku: 10s Způsob odpočinku: chůze		Obratnost s míčem na místě i v pohybu: <ul style="list-style-type: none"> - Ve stoji vyhodit míč (volejbalový), tlesknout před tělem a chytit míč - Ve stoji vyhodit míč, tlesknout před tělem a za tělem a chytit míč - Ve stoji vyhodit míč, sed a vztyk a chytit míč - Chůze s odbíjením míče o zem - Současný driblink se dvěma míči 	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 2 žíněnky Počet sérií: 3 Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 1min. Způsob odpočinku: chůze		Akrobatické prvky: <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, - přemet stranou 	
Forma: hromadná Délka úseků: 20m Počet úseků: 2 Délka odpočinku: 15s Způsob odpočinku: chůze		Obratnost se štafetovým kolíkem: <ul style="list-style-type: none"> - Přebírání a předávání štafetového kolíku na místě - Přebírání a předávání štafetového kolíku za chůze - Přebírání a předávání štafetového kolíku za volného běhu 	
Hra 		Chyt' míč, když ho hodím: Děti stojí na obvodu kruhu a mají za zády spojené ruce. Uprostřed kruhu stojí vybraný žák a hází míč dětem na obvodu kruhu nikoliv pravidelně, ale překvapivě. Kdo z dětí míč nechytí, dostane úkol. Např.: stoj na jedné noze, klek, sed, krok vzad aj. Když žák na obvodu kruhu úspěšně chytí míč se tresty buď všechny promíjí, nebo žák postoupí k nižšímu trestu, jak před hrou určí trenér. Pokud žák rozpojí ruce za zády a přitom míč na něj neletí počítá se to jako chyba, nechytнутý míč.	
Datum: 5. 1. 2011		2. KTJ	
Zaměření TJ: TJ: koordinace HK, DK a síla DK		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.

Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: hromadná Délka trvání: 30s Počet opakování: 4-6 Délka odpočinku: 15s. Způsob odpočinku: chůze	Semafor: nácvik a zdokonalování <ul style="list-style-type: none"> - pravá ruka jde do předpažení, následně do upažení a do vzpažení. Poslední, čtvrtou fází cyklu, je připázení, celý cyklus se poté opakuje. To samé dělá levá ruka, pouze o jednu fázi pozadu. Je-li pravá ruka předpažena, levá zůstává v připázení, pravá upaží a levá předpaží atd. Záleží na tempu a rychlosti. 	
Forma: skupinová Délka úseků: 15m Počet sérií: 2 Počet úseků: 8 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Poskoky: <ul style="list-style-type: none"> - snožmo vpřed - po P - po L - snožmo vzad - výskoky ze dřepu („žabák“). - snožmo bokem - cval stranou - vánočka 	
Forma: jednotlivci Počet sérií: 3 Délka trvání: 45s Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. cvičení	Přeskoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku	
Hra 	Skákavé kolo: Trenér či žák stojí uprostřed kruhu a roztáčí švihadlo pod nohy dětí po obvodu kruhu. Když někdo přeskok zkaží mu je určen trest a to 5x dřep s výskokem, pak se vrací do hry a má jeden trestný bod. Kdo má nejméně trestných bodů, je nejlepší skokan.	
Datum:7. 1. 2011	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	Přehazovaná: <ul style="list-style-type: none"> - přihrávky - chytání - hra 	
2. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:10. 1. 2011	1. KTJ	
Zaměření TJ: obratnost a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	T-běh Čtyři kužely jsou postavené do T přibližně 10 m od sebe. Děti startují od dolního kuželu, běží vpřed, od druhého kuželu cválají stranou vpravo ke třetímu kuželu a od třetího k 4. kuželu cválají stranou vlevo, od 4. ke 2.	

	kuželu cval stranou vpravo, od 2. k 1. kuželu běh pozadu.	
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Počet opakování: 5 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Krátké sprinty: - sprint bokem od čáry k čáře	
Forma: jednotlivci Počet sérií: 3 Délka trvání: 45s Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. Cvičení	Přeskoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku	
Hra 	Honěná dvou míčů v kruhu Hraje vždy sudý počet žáků v kruhu. Děti se v kruhu rozpočítají na ,prvé a ,druhé‘. Soutěži předchází nejprve nácvik, Na pokyn si pouze první žáci přihrávají míč určeným způsobem po obvodu kruhu. Po přerušení hry totéž opakují druzí v kruhu. Před zahájením hry družstva drží míč tak, aby byly v kruhu míče proti sobě, Na povel trenéra si družstva začínají míč přihrávat stejným směrem po obvodu kruhu, Vyhrává družstvo, jehož míč předběhne míč soupeře. Trenér hru přeruší a vítězům přičte bod. Soutěž se několikrát opakuje.	
Datum: 12. 1. 2011	2. KTJ	
Zaměření TJ: síla a vytrvalost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Délka provedení: 1min Délka odpočinku: 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Kruhový provoz: 7 stanovišť - Výpady vpřed - Člunkový běh na 10m - Sedy lehy - Obrácené kliky na lavičce - Zvedání medicinbalu vleže nad břichem - Skoky snožmo přes švihadlo - Odpočinek, protažení	
Hra	Žáby a čáp: Na ploše vytvoříme z provazu či švihadla velký kruh-rybník, ve kterém se shromáždí děti-žáby. Mimo rybník stojí dítě-čáp, ten obchází rybník s vysokým zvedáním nohou a máváním křídel. V tuto dobu bez obavy z čápa žáby skáčou ve dřepu mimo rybník. Jakmile čáp zaklope třikrát zobákem (zatleská) rozletí se kolem kruhu a snaží se žáby chytit. Ty se mohou dlouhými skoky zachránit v rybníku. Chycené žáby si sednou na kraj hřiště.	
Datum: 14. 1. 2011	3. RTJ	
Zaměření TJ: plavání	Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Hry ve vodě:	Červení a bílí Dvě skupiny v řadách stojí čelem proti sobě ve	

	<p>vzdálenosti 2-3m. Jedna skupina představuje červené, druhá bílé. Učitel vyvolá jednu z barev. Tito hráči se stávají honiči, druzí jsou chytáni. Honiči se snaží dotekem chytit co nejvíce utíkajících protivníků dříve, než se zachrání na břehu. Po každém kole se počítá počet chyčených. Družstvo, které má na konci méně chyčených vyhrálo. Chyčený hráč zůstane stát a zvedne ruku.</p> <p>Chytání do řetězu: Honič uchopí prvního „chyčeného“ za ruku. Každý další chyčený se připojí k řetězu. Jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno-nesmí se mu přitom nijak bránit. Každý nový chyčený se řadí na konec řetězu. Řetěz se nesmí roztrhnout.</p>
Prvkové plavání:	<ul style="list-style-type: none"> - kraulové nohy, deska ve vzpažení - kraulové paže, piškot mezi stehny - znakové nohy, deska ve vzpažení - znakové paže, piškot mezi stehny
Obratnostní cvičení:	<ul style="list-style-type: none"> - kotouly vpřed, - kotouly vzad, - stojky a chůze po rukou po dně
3. týdenní tréninkový mikrocyklus	
Datum: 17. 1. 2011	1. KTJ
Zaměření TJ: obratnost a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální
Forma: hromadná Počet sérií: 2 Počet opak.: 20 Délka odpočinku: 15 až 30s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Přeskoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> - snožmo vpřed - snožmo vpřed s meziskokem - po P - po L - střídavě P, L (skipink) - vajíčko
Forma: hromadná Počet opak.: 3 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Švihadlo – sestava (i na čas) <ul style="list-style-type: none"> - 10x snožmo vpřed - 10x P - 10x L - 10x střídavě P, L - 1x vajíčko
Forma: skupinová Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Běh do čtverce: <ul style="list-style-type: none"> - 4 kužely jsou postavené do čtverce 5 m od sebe. Start je u prvního kuželu, děti běží k druhému sprint během popředu, ke třetímu cval stranou (laterální pohyb), ke čtvrtému běží pozadu a od čtvrtého k prvnímu opět cval stranou.
Hra	Nastavovaný skok: Soutěží stejně početná družstva žáků. Mají určené pořadí, v kterém každý z nich provede Jen Jeden skok snožmo od

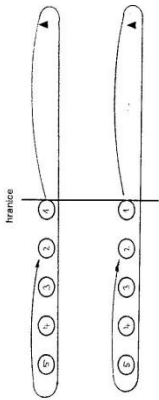
	<p>určené hranice. Vždy každý následující skok navazuje na doskok předcházejícího spoluhráče z místa jeho doskoku. Následující skok může začínat jen od paty doskoku. Trenér označí místo doskoku posledního žáka z družstva. Na konec soutěže trenér vyhlásí pořadí.</p>
Datum: 19. 1. 2011 2. KTJ	
Zaměření TJ: rychlost reakce	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (píšťalky) starty z různých poloh: <ul style="list-style-type: none"> - z kleku čelem do směru běhu (paže podél těla), - z lehu na zádech čelem ke směru běhu, - z lehu na břiše čelem ke směru běhu, - ze sedu zády ke směru běhu (paže v týl), - z lehu na břiše čelem ke směru běhu (ruce za zády) stoj bez pomoci paží. - z dřepu zády ke směru běhu.
Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s	Zrcadlové cvičení <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 1 m. Jeden z dvojice udělá prudký pohyb do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem. Po 15 s se v dvojici vymění. Reakce na malý míček. <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 1-2 m. Jeden z dvojice hodí míček na jednu stranu, druhý se jej snaží chytit. Po 15 s se v dvojici vymění.
Hra	Chyť míč, když ho hodím:
Datum: 21. 1. 2011 3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední
Sportovní hra	Košíková: <ul style="list-style-type: none"> - Driblink - Přihrávky - Střelba - Hra
4. týdenní tréninkový mikrocyklus	
Datum: 24. 1. 2011 1. KTJ	
Zaměření TJ: obratnost a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální
Forma: skupinová Délka úseků: 10m	Žebřík <ul style="list-style-type: none"> - cupitání po před,

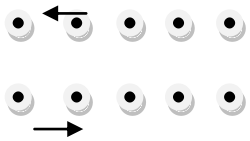
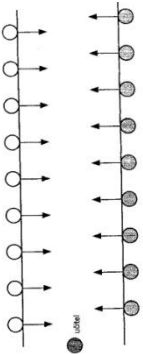
Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	<ul style="list-style-type: none"> - skoky snožmo, - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu 	
Forma: skupinová Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	T-běh Čtyři kužely jsou postavené do T přibližně 10 m od sebe. Děti startují od dolního kuželu, běží vpřed, od druhého kuželu cválají stranou vpravo ke třetímu kuželu a od třetího k 4. kuželu cválají stranou vlevo, od 4. ke 2. kuželu cval stranou vpravo, od 2. k 1. kuželu běh pozadu. 2. a 3. úsek se běží s míčkem na raketě.	
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Počet opakování: 5 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Krátké sprinty: <ul style="list-style-type: none"> - sprint bokem od čáry k čáře 	
Hra 	Honěná dvou míčů v kruhu Hraje vždy sudý počet žáků v kruhu. Děti se v kruhu rozpočítají na „prvé“ a „druhé“. Soutěži předchází nejprve nácvik, Na pokyn si pouze první žáci přihrávají míč určeným způsobem po obvodu kruhu. Po přerušení hry totéž opakují druzí v kruhu. Před zahájením hry družstva drží míč tak, aby byly v kruhu míče proti sobě, Na povel trenéra si družstva začínají míč přihrávat stejným směrem po obvodu kruhu, Vyhrává družstvo, jehož míč předběhne míč soupeře. Trenér hru přeruší a vítězům přičte bod. Soutěž se několikrát opakuje.	
Datum: 26. 1. 2011	2. KTJ	
Zaměření TJ: síla a vytrvalost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Délka opakování: 60s Délka odpočinku: 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Kruhový trénink: 7 stanovišť (švihadla, medicinbal 1kg) <ul style="list-style-type: none"> - Jednoduché přeskoky přes švihadlo snožmo. - Leh sedy opakovaně. - Přeskoky přes švihadlo snožmo vzad. - Opakovaně vzpažit a připažit s plným míčem před tělem. - Skoky a seskoky z vyvýšeného místa. - Přeskoky přes švihadlo přednožmo střídavě P, L. - Lehké protažení a protřepání končetin. 	
Hra	Vrhačský souboj s plnými míči: Děti jsou rozděleni do dvou družstev, každý má plný míč, řady jsou vzdáleny minimálně 5 m od čáry rozdělující tělocvičnu na dvě poloviny. Na povel začnou děti po dobu 20 s vrhat míče proti druhé řadě. Snaží se mít neustále na své polovině nejmenší počet míčů, po uplynutí stanoveného času na povel přestanou. Vítězí družstvo, které má menší počet míčů na své polovině.	

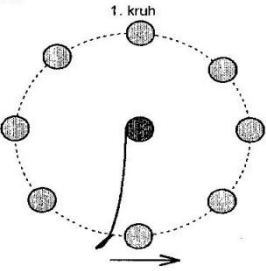
Datum:28. 1. 2011		3. RTJ	
Zaměření TJ: plavání		Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední		
Splývavé polohy:	<p>Hříbek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dítě stojí na dně, co nejvíc se nadechne, sbalí se, skloní hlavu a chytne se za nártý. Vztlak vody ho vynese a na hladině se objeví kulatá záda. <p>Hvězdice na zádech, bříše</p> <ul style="list-style-type: none"> - Děti se rozkročí, vzpaží, zevnitř nadýchnou a položí na hladinu. <p>Splývání v uličce</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dvě řady dětí proti sobě, jeden se na začátku uličky položí do splývavé polohy a v uličce ho ostatní posunují za paže a nohy vpřed. 		
Prvkové plavání:	<p>Znak</p> <ul style="list-style-type: none"> - znakové nohy, deska ve vzpažení - znakové paže, piškot mezi stehny 		
Skoky do vody:	<p>Veselé skoky</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok krokem, vsedě, s roznožením, turecký sed, bomba, námořník, kufr a další. 		
Hry ve vodě:	<p>Míč chrání před chycením: Míč zachraňuje děti před chycením. Míč nesmí držet delší dobu</p> <p>Mrazík: Mrazík se snaží zkamenět ostatní děti. Zkamenělý může být opět vysvobozen, když mu někdo z dětí podplave rozkročené nohy.</p>		
1. týdenní tréninkový mikrocyklus			
Datum:31. 1. 2011		1. KTJ	
Zaměření TJ: rychlost akcelerace		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální		
<p>Forma: skupinová Délka úseků: 2x 10m Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Štafetové běhy se švihadlem ve formě závodů:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Běh k metě, za metou leží švihadlo – 10 přeskoků sounož, položit švihadlo – zpět během vpřed. - Běh k metě s přeskoky přes švihadlo (každý krok jeden přeskok), nazpátek běh, švihadlo předat dalšímu. - Běh k metě s přeskoky snožmo přes švihadlo, nazpátek běh, švihadlo předat dalšímu. - Běh k metě s přeskoky přes švihadlo (každý krok jeden přeskok), nazpátek běh s přeskoky přes švihadlo (každý krok jeden přeskok), švihadlo předat dalšímu. - Běh k metě, zvednout švihadlo, udělat jeden dvojšvih nebo 5 obyčejných přeskoků sounož z meziskokem, položit švihadlo – zpět během vpřed. 		

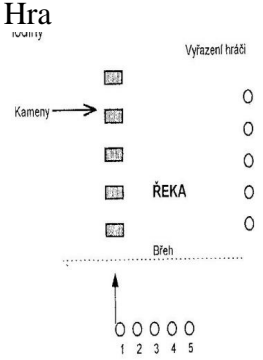
	- Běh okolo mety s nesením míčku na raketě.	
Forma: skupiny Počet opak.: 2 Délka odpočinku: 2-3min. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Běh do pavouka - Rozmístíte pět tenisových míčů na dvorec na těchto místech: na spoji postranních čar a základní čáry a na spoji postranních čar a čáry podání, jeden míč dejte na kříž podání. Začněte na prostřední značce na základní čáře a sprintujte směrem doprava, seberte míč a vraťte míč na středovou značku. Pokračujte, dokud nepřemístíte všech pět míčů.	
Hra	Hra na čísla Ve vymezeném prostoru rozmístíme čísla od 1 do 20 dvou barev (červené a modré). Vytvoříme dvě družstva, každé má přidělenou jednu barvu. Členové družstva vybíhají po jednom do určeného prostoru. Jejich úkolem je najít příslušnou číslici v barvě družstva. První vybíhající hráč nachází číslo 1, druhý číslo 2 atd. Když je čísel více, než je počet členů družstva, opět nastupují hráči od prvního. Hráč se nesmí vrátit, dokud své číslo nenajde. Jestliže je příslušný hráč v poli, jeho spoluhráči mu nesmí radit a směřovat ho ke správnému číslu, radit se může pouze před startovní čarou. Vítězí družstvo, kterému se podaří sesbírat všechna čísla příslušné barvy.	
5. měsíční tréninkový mezocyklus – ÚNOR		
Datum: 2. 2. 2011		2. KTJ
Zaměření TJ: obratnost a rovnováha		Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízké	
Forma: jednotlivci Délka trvání: 30s Počet opakování: 4-6 Délka odpočinku: 15s. Způsob odpočinku: chůze	Semafor: nácvik a zdokonalování - pravá ruka jde do předpažení, následně do upažení a do vzpažení. Poslední, čtvrtou fází cyklu, je připažení, celý cyklus se poté opakuje. To samé dělá levá ruka, pouze o jednu fázi pozadu. Je-li pravá ruka předpažena, levá zůstává v připažení, pravá upaží a levá předpaží atd. Záleží na tempu a rychlosti.	
Forma: jednotlivci Délka úseků: 2 žíněnky Počet sérií: 3 Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 1min. Způsob odpočinku: chůze	Akrobatické prvky (průpravná cv. pro stoj na rukou) - přemet stranou, - stoj na rukou (s dopomocí), - stoj na rukou do kotoulu (s dopomocí)	
Forma: jednotlivci Délka trvání: 15s Počet opakování: 4-6 Délka odpočinku: 30s. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Rovnovážná rytmická cvičení: - Stoj na jedné, skrčit únožmo dolů druhou, upažit, zavřít oči a výdrž - Stoj na jedné, připážit, spojit ruce před tělem, provléknout skrčenou nohu přes paže a zpět - Poskoky: vpřed, vzad, vlevo, vpravo - Výskoky a obraty o 360 stupňů v P, L	

<p>Hra Kameny →</p>	<p>Po kamenech přes řeku Žíněnky v tělocvičně, obruče či větvičkami vymezená místa na hřišti či cestě představují kameny v řece. Po nich žáci provádějí násobné skoky vždy odrazem z jednoho „kamene“ na druhý. Komu se podaří přeskákat bez chyby, až na poslední kámen postupuje do dalšího kola. Zde se mezi „kameny“ v řece, zvětší vzdálenost. Kdo v druhém kole neskočí na „kameny“ znamená, že spadl do řeky a tím také vypadl ze hry. Mezi „kameny“ dále zvětšujeme vzdálenost, až ve hře zůstanou nejlepší skokani.</p>	
Datum:4. 2. 2011	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Přihrávky - Střelba - Hra 	
2. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:7. 2. 2011	1. KTJ	
Zaměření TJ: rychlost reakce	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
<p>Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 5 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Na signál (dopad míčku na zem) starty z různých poloh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z kleku čelem do směru běhu (paže podél těla), - z lehu na břicho čelem ke směru běhu, - ze sedu čelem ke směru běhu (paže v týl), - z lehu na břicho čelem ke směru běhu (ruce za zády) stoj bez pomoci paží - z dřepu čelem ke směru běhu. 	
<p>Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s</p>	<p>Reakce na malý míček</p> <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí proti sobě ve vzdálenosti 1-2 m. Jeden z dvojice hodí míček na jednu stranu, druhý se jej snaží chytit. Po 15 s se v dvojici vymění. 	
<p>Forma: skupiny Počet opak.: 4 Délka trvání: 30s</p>	<p>Zrcadlové cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - dvojice stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 1 m. Jeden z dvojice udělá prudký pohyb do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem. Po 15 s se v dvojici vymění. 	
Hra	<p>Veverky a kuny: Učitel určí z dětí 2 až 3 kuny. Ostatní jsou veverky. Veverky mají hnízdo ohraničené v tělocvičně z laviček, na hřišti jej tvoří doskočiště či pískoviště a v lese prostor vymezený větvemi. V hnízdě veverek je co nejvyšší počet míčů, které představují oříšky. Na povel učitele kuny začnou vyhazovat míče-oříšky z hnízda ven. Hází je co nejrychleji a vždy jen po jednom míči. Veverky vyhozené</p>	

	míče sbírají a rychle je nosí do hnízda, kam je pokládají. Nesmí je do hnízda házet. Hodnotí se, jak dlouhou dobu potřebovaly kuny na to, aby v hnízdě nebyl ani jediný míč-oříšek, nebo kolik míčů zůstane v hnízdě za předem stanovenou dobu.									
Datum:9. 2. 2011	2. KTJ									
Zaměření TJ: koordinace DK a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.								
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální									
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Žebřík <ul style="list-style-type: none"> - cupitání vpřed, → <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> - skoky snožmo, - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu 									
Forma: skupinová Počet úseků: 2 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Běh do pavouka: Rozmístíte pět tenisových míčů na dvorec na těchto místech: na spoji postranních čar a základní čáry a na spoji postranních čar a čáry podání, jeden míč dejte na kříž podání. Začněte na prostřední značce na základní čáře a sprintujte směrem doprava, seberte míč a vraťte míč na středovou značku. Pokračujte, dokud nepřemístíte všech pět míčů.									
Hra 	Lavina: Soutěží družstva o malém počtu dětí (5 až 6). První v zástupu oběhne metu a vrátí se, oběhne své družstvo, uchopí druhého. Společně pokračují v běhu kolem mety a doběhnou stejným způsobem pro třetího, čtvrtého. Když běží již všichni kolem mety, zůstane po doběhu v družstvu první, postupně druhý a další. Hra končí oběhem posledního hráče a jeho zařazení do družstva.									
Datum:11. 2. 2011	3. RTJ									
Zaměření TJ: plavání	Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.								
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední									
Prvkové plavání:	<ul style="list-style-type: none"> - kroulové nohy, deska ve vzpažení - kroulové paže, piškot mezi stehny - znakové nohy, deska ve vzpažení - znakové paže, piškot mezi stehny 									
Obratnostní cvičení:	<ul style="list-style-type: none"> - kotouly vpřed, vzad, - stojky a chůze po rukou po dně 									
Výdrž pod vodou:	<ul style="list-style-type: none"> - kdo vydrží nejdéle 									
Hry ve vodě:	Vybíjená ze břehu -několik střelců se snaží zasáhnout hráče ve vodě. Každý střelec má ve vodě spoluhráče, který mu hbitě podává									

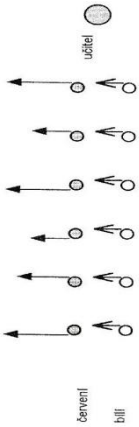
	zpět vystřelené míče. Zasažený se stává podavačem, podavač je novým střelcem. Bílý žralok - Jedno dítě sevře destičku mezi stehny (ploutev žraloka) a je honič (žralok). Kdo je chycen, přebírá ploutev a loví. Předávka platí pouze se správně umístěnou ploutví.	
3. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum: od 14. do 18. 2. 2011 jarní prázdniny		
4. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum: 21. 2. 2011	1. KTJ	
Zaměření TJ: koordinace DK a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 2x 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 5 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Slalom: - cupitání, - cupitání po zadu, - cupitání bokem. 	
	Přeskok přes kužely, za posledním kuželem chytit míček: - snožmo vpřed - snožmo bokem	
Forma: skupinová Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Běh do čtverce: - 4 kužely jsou postavené do čtverce 5 m od sebe. Start je u prvního kuželu, děti běží k druhému sprint během popředu, ke třetímu cval stranou (laterální pohyb), ke čtvrtému běží pozadu a od čtvrtého k prvnímu opět cval stranou. 2. úsek se běží s míčkem na raketě.	
Hra 	Stěhovaná řad: Děti stojí ve dvou řadách proti sobě za vyznačenou hranicí hřiště. Na pokyn si žáci vymění místa. Změna místa se provádí těmito způsoby: 1. během 1x, 2x, 3x souvisle 2. Startem ze sedu, z lehu 3. Poskoky snožmo, po jedné atd. Trenér sděluje, která řada dosáhla změny co nejrychleji a sčítá body.	
Datum: 23. 2. 2011	2. KTJ	
Zaměření TJ: síla DK a koordinace	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední	
Forma: hromadná Počet opak.: 3 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Švihadlo – sestava (i na čas) - 10x snožmo vpřed - 10x P - 10x L - 1x vajíčko	
Forma: Hromadná Počet sérií: 3	Přeskoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku.	

Délka trvání: 1min. Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. Cvičení	
Forma: jednotlivci, skupiny Počet opakování: 6 Délka odpočinku: 30s ZO: chůze, uvol. cvičení	Dlouhé švihadlo: - podběhy a přeskoky kroužícího švihadla
Hra 	Skákavé kolo: Trenér či žák stojí uprostřed kruhu a roztáčí švihadlo pod nohy dětí po obvodu kruhu. Když někdo přeskok zkazí mu je určen trest a to 5x dřep s výskokem, pak se vrací do hry a má jeden trestný bod. Kdo má, nejméně trestných bodů je nejlepší skokan.
Datum:25. 2. 2011	3. RTJ
Zaměření TJ: plavání	Místo: Plavecká hala Bílina Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední
Prvkové plavání:	- kraulové nohy, deska ve vzpažení - kraulové paže, piškot mezi stehny
Štafetové závody:	- běh - běh s pažemi ve vzpažení - skoky snožmo - delfinové skoky - kraulové nohy, deska ve vzpažení
Hry ve vodě:	Červení a bílí Dvě skupiny v řadách stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 2-3m. Jedna skupina představuje červené, druhá bílé. Učitel vyvolá jednu z barev. Tito hráči se stávají honiči, druzí jsou chytáni. Honiči se snaží dotekem chytit co nejvíce utíkajících protivníků dříve, než se zachrání na břehu. Po každém kole se počítá počet chycených. Družstvo, které má na konci méně chycených vyhrálo. Chycený hráč zůstane stát a zvedne ruku. Chytání do řetězu: Honič uchopí prvního „chyceného“ za ruku. Každý další chycený se připojí k řetězu. Jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno-nesmí se mu přitom nijak bránit. Každý nový chycený se řadí na konec řetězu. Řetěz se nesmí roztrhnout.
5. týdenní tréninkový mikrocyklus	
Datum:28. 2. 2011	1. KTJ
Zaměření TJ: obratnost a rovnováha	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální
Forma: jednotlivci Délka trvání: 30s Počet opakování: 4-6	Semafor: nácvik a zdokonalování - pravá ruka jde do předpažení, následně do upažení a do vzpažení. Poslední, čtvrtou fází cyklu, je

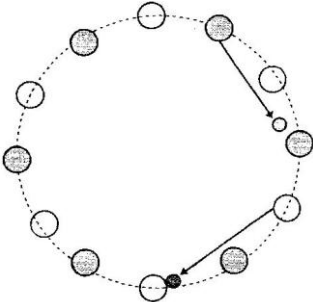
Délka odpočinku: 15s. Způsob odpočinku: chůze	připažení, celý cyklus se poté opakuje. To samé dělá levá ruka, pouze o jednu fázi pozadu. Je-li pravá ruka předpažena, levá zůstává v připažení, pravá upaží a levá předpaží atd. Záleží na tempu a rychlosti.
Forma: jednotlivci Délka úseků: 2 žíněnky Počet sérií: 3 Počet úseků: 3 Délka odpočinku: 1min. Způsob odpočinku: chůze	Akrobatické prvky (průpravná cv. pro stoj na ruce) - přemet stranou, - stoj na ruce (s dopomocí), - stoj na ruce do kotoulu (s dopomocí)
Forma: jednotlivci Délka trvání: 15s Počet opakování: 4-6 Délka odpočinku: 30s. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Rovnovážná rytmická cvičení: - Stoj na jedné, skrčit únožmo dolů druhou, upažit, zavřít oči a výdrž - Stoj na jedné, připažit, spojit ruce před tělem, provléknout skrčenou nohu přes paže a zpět - Poskoky: vpřed, vzad, vlevo, vpravo - Výskoky a obraty o 360 stupňů v P, L
Hra 	Po kamenech přes řeku Žíněnky v tělocvičně, obruče či větvičkami vymezená místa na hřišti či cestě představují kameny v řece. Po nich žáci provádějí násobené skoky vždy odrazem z jednoho „kamene“ na druhý. Komu se podaří přeskákat bez chyby, až na poslední kámen postupuje do dalšího kola. Zde se mezi „kameny“ v řece, zvětší vzdálenost. Kdo v druhém kole neskočí na „kameny“ znamená, že spadl do řeky a tím také vypadl ze hry. Mezi „kameny“ dále zvětšujeme vzdálenost, až ve hře zůstanou nejlepší skokani.

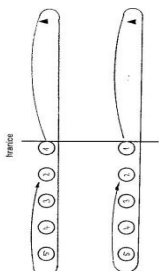
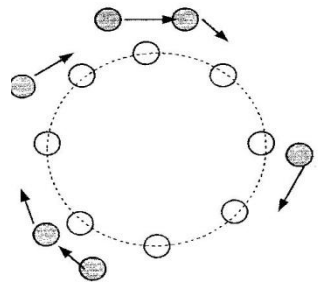
6. měsíční tréninkový mezocyklus – BŘEZEN

Datum: 2. 3. 2011	2. KTJ	
Zaměření TJ: obratnost a rychlost akcelerace	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: hromadná Počet sérií: 3 Počet opakování: 6 Délka odpočinku: 10s	Semafor: - pravá ruka jde do předpažení, následně do upažení a do vzpažení. Poslední, čtvrtou fází cyklu, je připažení, celý cyklus se poté opakuje. To samé dělá levá ruka, pouze o jednu fázi pozadu. Je-li pravá ruka předpažena, levá zůstává v připažení, pravá upaží a levá předpaží atd. Záleží na tempu a rychlosti.	
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 7 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Štafetový běhy s předáváním míče - běh k metě a zpět - běh s driblinkem a zpět - cval stranou s driblinkem a zpět - běh s driblinkem a zpět - běh vzad s driblinkem a zpět - běh střídavě driblink levá, pravá a zpět	

	- běh k mětě s míčkem na raketě a zpět	
Hra	Obruče, obruče hýbejte se: Děti rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. Členové družstva se chytanou za ruce, první obdrží obruč. Na signál píšťalky musí hráči přepravit obruč od prvního k poslednímu, aniž se pustí. Vítězí rychlejší družstvo.	
Datum:4. 3. 2011	3. RTJ	
Zaměření TJ: doplňkové sporty	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra:	Přehazovaná: - přihrávky - chytání - hra	
1. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:7. 3. 2011	1. KTJ	
Zaměření TJ: rychlost reakce	Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (píšťalky) starty z různých poloh: - z kleku čelem do směru běhu (paže podél těla), - z lehu na zádech čelem ke směru běhu, - z lehu na břiše čelem ke směru běhu, - ze sedu zády ke směru běhu (paže v týl), - z lehu na břiše čelem ke směru běhu (ruce za zády) stoj bez pomoci paží. - z dřepu zády ke směru běhu.	
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Na signál (vizuální) starty z různých poloh - dvojice stojí za sebou ve vzdálenosti 1-2m. Druhý z dvojice hodí míček přes hlavu prvního z dvojice a ten po vizuálním dotyku vybíhá pro míček. - z vysokého startu, - z dřepů, - sedu - lehu na břiše vše čelem ve směru běhu	
Hra	 <p>Červení a bílí: Hřiště ve tvaru obdélníku je rozděleno čarou na dvě poloviny, od této čary asi 1-2 metry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné čary, na nichž stojí (klečí, sedí, leží nebo provádějí na pokyny trenéra určité cviky) čelem k sobě dvě družstva - červení a bílí. Trenér vyvolává střídavě (nemusí však pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. To družstvo, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranici své poloviny hřiště. Kolik dětí je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které získalo ve stanoveném čase více bodů.</p>	
Datum:9. 3. 2011	2. KTJ	

Zaměření TJ: SBC, rychlost akcelerace		Místo: ZŠ M. Švabinského	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální		
Forma: skupinová Délka úseků: 15m+ 5m výběh Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze	Speciální běžecká cvičení: <ul style="list-style-type: none"> - liftink na místě a liftink vpřed - skipinkový běh na místě a skipinkový běh vpřed - zakopávání na místě a vpřed - předkopávání na místě a vpřed - běžecké odrazy po levé, pravé noze - stupňovaný úsek 		
Forma: skupinová Délka úseků: 15 až 20m Počet opakování: 2 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze	Rozložené běžecké úseky (i s kombinací SBC): <ul style="list-style-type: none"> - 5-5-5m důraz na prostřední úsek - 5-5-5-5 důraz na 2. a 4. úsek - 5m (volně liftink)- 5m (skipink rychle) - 5m (volně běh)- 5m (skipink rychle)- 5m (volně běh) - 5m (volně skipink)- 5m (liftink rychle) Vypouštěné úseky <ul style="list-style-type: none"> - 10m (rychlý běh)- 10m (zvolnit běh) 		
Hra 	Na zedníky: Trenér určí „zedníka“, který se pohybuje ve vymezeném prostoru. Ostatní děti stojí na mezi. Na pokyn děti přebíhají za druhou mez a zedník je při přeběhu dotykem ruky zajímá a staví je uprostřed hřiště vedle sebe jako cihly do zdi. Zuzuje se tak prostor pro další přeběhy dětí. Zdi se nesmí probíhat.		
Datum: 11. 3. 2011		3. RTJ	
Zaměření TJ: plavání		Místo: Plavecká hala Bílina	Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední		
Hry ve vodě:	Bludiště (podplouvání): -Jeden žák se snaží podplout pod rozkročenýma nohama co největšího počtu žáků, kteří jsou libovolně rozmístěny po bazénu. S posledním, kterého podpluje, si vymění místo i roli. Chytání do řetězu: -Honič uchopí prvního „chyceného“ za ruku. Každý další chycený se připojí k řetězu. Jen krajní z řetězu mohou chytat. Podplouvání řetězu je povoleno-chytanému se přitom nesmí nijak bránit. Každý nový „chycený“ se zařadí na konec řetězu. Řetěz se nesmí roztrhnout. Poslední chycený se stane novým honičem. Při porušení pravidel (např. přetržení řetězu) okamžitě oznámit písknutím.		
Prvkové plavání:	Znak - znakové nohy, deska ve vzpažení		

	- znakové paže, piškot mezi stehny										
Skoky do vody:	Veselé skoky - skok krokem, vsedě, s roznožením, turecký sed, bomba, námořník, kufr a další.										
Lovení puků:	V malé i velké hloubce										
2. týdenní tréninkový mikrocyklus											
Datum: 14. 3. 2011	1. KTJ										
Zaměření TJ: síla DK a vytrvalost	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.										
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální										
Forma: hromadná Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Skoky přes švihadlo - 13 min. každou minutu 20 skoků a krátký odpočinek; - 2 min. odpočinek, protažení nohou; - 10 min. každou minutu 30 skoků a krátký odpočinek; - 2 min. odpočinek, protažení nohou; - 3 min. co nejvíce skoků, minimálně 100x (v pomalejším tempu a ke konci postupně zrychlovat).										
Hra 	Honěná dvou míčů v kruhu: Hraje vždy sudý počet žáků v kruhu. Děti se v kruhu rozpočítají na ‚prvé a ‚druhé‘. Soutěži předchází nejprve nácvik, Na pokyn si pouze první žáci přihrávají míč určeným způsobem po obvodu kruhu. Po přerušení hry totéž opakují druzí v kruhu. Před zahájením hry družstva drží míč tak, aby byly v kruhu míče proti sobě, Na povel trenéra si družstva začínají míč přihrávat stejným směrem po obvodu kruhu, Vyhrává družstvo, jehož míč předběhne míč soupeře. Trenér hru přeruší a vítězům přičte bod. Soutěž se několikrát opakuje.										
Datum: 16. 3. 2011	2. KTJ										
Zaměření TJ: koordinace DK a rychlost	Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.										
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální										
Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Žebřík - cupitání vpřed, → <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> - skoky snožmo, - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu										
Forma: skupinová Počet úseků: 2 Délka odpočinku: 2 min Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Běh do pavouka: Rozmístěte pět tenisových míčů na dvorec na těchto místech: na spoji postranních čar a základní čáry a na spoji postranních čar a čáry podání, jeden míč dejte na kříž podání. Začněte na prostřední značce na základní čáře a sprintujte směrem doprava, seberte míč a vraťte míč na středovou značku. Pokračujte, dokud nepřemístíte										

	všech pět míčů.	
Hra	 <p>Lavina: Soutěží družstva o malém počtu dětí (5 až 6). První v zástupu oběhne metu a vrátí se, oběhne své družstvo uchopí druhého. Společně pokračují v běhu kolem mety a doběhnou stejným způsobem pro třetího, čtvrtého. Když běží již všichni kolem mety, zůstane po doběhu v družstvu první, postupně druhý a další. Hra končí oběhem posledního hráče a jeho zařazení do družstva.</p>	
Datum:18. 3. 2011		3. RTJ
Zaměření TJ: doplňkové sporty		Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední	
Sportovní hra	Přehazovaná: - Házení míče - Chytání míče - Hra	
3. týdenní tréninkový mikrocyklus		
Datum:21. 3. 2011		1. KTJ
Zaměření TJ: síla DK a vytrvalost		Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	
Forma: skupinová Počet sérií: 3 Délka provedení: 1min Délka odpočinku: 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení	Kruhový provoz: 7 stanovišť - Výpady vpřed - Člunkový běh na 10m s míčkem na raketě - Sedy lehy - Obrácené kliky na lavičce - Zvedání medicinbalu v lehu nad břicho - Skoky snožmo přes švihadlo Odpočinek, protažení	
Hra	 <p>Vylučovací závod v kruhu: Žáci jsou rozděleni do dvojic a stojí v pravidelných rozestupech v kruhu. První tvoří vnější kruh a soutěží. Druží tvoří vnitřní kruh, sedí v tureckém sedu čelem do kruhu, a tím vymezují okruh závodní dráhy. Na povel učitele první vyběhnou určeným směrem po obvodu kruhu a dotykem ruky vyřazují pomaleji běžící žáky. Ti odstupují ze závodní dráhy. Běh po 20 až 30 sekundách ukončíme a vyhlásíme nejlepší běžce. První vystřídají druhé. Hru několikrát opakujeme.</p>	
Datum:23. 3. 2011		2. KTJ
Zaměření TJ: obratnost a rychlost		Místo: ZŠ M. Švabinského Doba KTJ: 60min.
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: střední až maximální	

<p>Forma: jednotlivci Délka úseků: 40m Počet úseků: 4 Délka odpočinku: 1-2min. Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Překážková dráha: Díl švédské bedny je postaven na výšku, jíž je proložena jedna žíněnka. O kus dále jsou položeny na zemi 5 kuželů. Další překážkou pokračuje položené švihadlo. Dále následuje na dél položená lavice, opět jeden díl švédské bedny proložen žíněnkou. Poslední překážkou je švédská bedna na dél a kužel s míčem. Cvičenec má za úkol podlézt díl bedny, slalom mezi kužely, dále pokračuje 6 skoků snožmo, přeběh na dél položené lavice, podlézt díl bedny, vylézt a seskočit z bedny a nakonec dribling okolo kuželu.</p>									
<p>Forma: Hromadná Počet provedení: min. 50 Délka odpočinku: 20s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Skoky přes švihadlo</p> <ul style="list-style-type: none"> - snožmo - po P - po L - Snožmo vzad - Nůžky - Vajíčko 									
<p>Hra</p>	<p>Honička jednoruká – veselá: Trenér vymezí území, ve kterém se honička bude hrát. Honič předává „babu“ dotykem ruky. Žák, který dostal „babu“ se musí jednou rukou dotýkat místa na těle kam „babu“ dostal. Snahou honiče je předat „babu“ na takové místo těla honěného, aby jeho držení omezilo plynulý běh a také způsobilo veselí u dětí.</p>									
Datum: 25. 3. 2011		3. RTJ								
Zaměření TJ: doplňkové sporty		Místo: ZŠ M. Švabinského								
		Doba KTJ: 60min.								
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední									
Sportovní hra	<p>Košíková</p> <ul style="list-style-type: none"> - Přihrávky - Střelba - Driblink - Hra 									
4. týdenní tréninkový mikrocyklus										
Datum: 28. 3. 2011		1. KTJ								
Zaměření TJ: síla a koordinace DK, HK		Místo: ZŠ M. Švabinského								
		Doba KTJ: 60min.								
Obsah KTJ	Intenzita zatížení: nízká až střední									
<p>Forma: skupinová Délka úseků: 10m Počet sérií: 2 Počet úseků: 7 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Žebřík</p> <ul style="list-style-type: none"> - cupitání po předu, → <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td><td style="width: 15px; height: 15px;"></td></tr></table> - skoky snožmo, - skoky snožmo ob jednu - po P noze, - po L noze, - cupitání bokem - cupitání po zadu 									

<p>Forma: skupinová Počet sérií: 2 Počet cviků: 6 Délka odpočinku: 30 až 45s Způsob odpočinku: chůze, uvolňovací cvičení</p>	<p>Medicinbal 1kg</p> <ul style="list-style-type: none"> - odhod obouruč trčením vpřed - vrhy jednoruč P - vrhy jednoruč L - čelné kruhy vlevo a vpravo - upažit s plným míčem v pravé ruce, vzpažením přendat míč do levé, upažit a zpět přendávat z jedné ruky do druhé kolem těla
<p>Hra Sestava: 10x snožmo 9x střídnonož – levá vpřed 8x střídnonož – pravá vpřed 7x skřižmo 6x snožmo vzad 5x skřižmo vzad 4x jednonož pravá 3x jednonož levá 2x jednonož vzad 1x vajíčko</p>	<p>Školka se švihadlem: Děti vytvoří dvojice a postupně plní úkoly přeskoků, které jsou číselně odstupňovány od nejjednodušších k složitějším v pořadí 10 až 1. Pokud se dopustí chyby, předá švihadlo druhému. Ten pokračuje v sestavě vždy tam, kde se dopustil chyby. Kdo sestavu absolvuje dříve - vyhrál.</p>
<p>Perič, 2008; Valter a kol., 2007; Vlček a kol., 1998; Kirchner a kol., 2005; Neuman, 2009; Crespo a kol., 2001; Jeřábek, 2008; Velenský, 2008</p>	