



Atletika



Karate



Hádzaná



Moderné tance



Plán práce

Centra voľného času

Šk. rok : 2015/2016

ATLETIKA

Osvojovanie pohybových činností:

Bežecké cvičenia:

- Bežecká abeceda, stupňované úseky, rozložené úseky, letmé úseky, pohybové a bežecké hry.

Štarty:

- Vysoký, polovysoký, padavý, nízky štart bez blokov a z blokov, štarty s handicapom

Beh na 60 a 300m:

- Stupňované úseky do 60 m, rozložené úseky 30 – 20- 30 m, beh v zákrute, beh distančnou rýchlosťou, beh na trati s maximálnou rýchlosťou.

Vytrvalostný beh :

- Neprerušovaný beh na dráhe i v teréne, prerušovaný beh so striedaním intenzity behu, tieňový beh dvojíc, beh za vodičom, intervalový beh, štafetový beh s dlhšími úsekmi, pohybové hry pre vytrvalostný beh.

Štafetový beh :

- Držanie a odovzdávanie kolíka na mieste, za chôdze, v pokluse a v behu v dvojiciach, súhra odovzdávania v odovzdávajúcom území, člňkové štafety družstiev bez kolíka i s kolíkom, nízky štart so štafetovým kolíkom, štafetové odovzdávky dvojíc v rýchlosti.

Hod kriketovou loptičkou :

- Držanie loptičky, hod na cieľ z miesta, beh a prenášanie loptičky do náprahu, prechod do odhodového rytmu počas chôdze i behu, beh s loptičkou so zaraďovaním krížneho kroku, odhody z plného rozbehu.

Vrh guľou:

- Odhadovanie plných lôpt z rôznych východiskových polôh, odvrh gule z čelného a bočného postavenia trčením, poskoky na jednej nohe vzad, poskok vzad s dopadom na švihovú dolnú končatinu, na obe končatiny a do odvrhového postavenia, komplexný vrh s ľahším náčiním a predpísaným náčiním.

Skok do diaľky :

- Odrazová príprava, odrazy na každý 3. a 5. krok, skoky z krátko-šupňovitého rozbehu z 50 cm širokého pásu, skoky cez prekážku, skoky z vyvýšeného miesta, zdokonaľovanie uzlových fáz predodrazového rytmu a fázy odrazu, vztyčovanie rozbehu vo dvojiciach, skoky so stupňovaným rozbehom v celku.

Skok do výšky:

- Beh po kružnici, beh s naznačovaním odrazu na každý 3. krok, skoky vzad znožmo, rozbeh a odraz na flop z 3 krokov, skoky z 5 krokov cez cvičnú latku, rozbeh na 7 krokov s imitáciou odrazu a práce rúk, skoky z celého rozbehu.

Rozvoj kondičných pohybových schopností.

- Rozvoj bežeckej vytrvalosti
- Rozvoj bežeckej rýchlosti
- Rozvoj vytrvalosti v rýchlosti
- Rozvoj výbušnej sily paží a dolných končatín
- Uvoľňovacie, relaxačné cvičenia a vyklusanie

Náuka teoretických poznatkov.

- Základná terminológia
- Základné pravidlá
- Základné poznatky o technike a taktike atletických disciplín
- Organizačná príprava záverečných pretekov
- Bezpečnosť a úrazová zábrana

Výchovné pôsobenie.

Viesť žiakov k:

- Dodržiavaniu zásad osobnej hygieny
- Dodržiavaniu pravidiel bezpečnosti
- Sebaovládaniu
- Cieľavedomosti pri získavaní a osvojovaní PČ
- Využívaniu prostriedkov atletiky vo svojom voľnom čase
- Zodpovednosti za vlastnú telesnú kondíciu

Kontrola a hodnotenie.

- Technika behov, skokov, hodov a vrhov.
- Záverečné preteky

Mesiac:	Obsahové zameranie tréningových jednotiek:	Počet hodín:
September	<ul style="list-style-type: none">- organizačné pokyny- rozvoj kondičných PS /všeobecná vytrvalosť /- osvojovanie pohybových činností jednotlivých disciplín- všeobecná príprava /terminológia, pravidlá/- výchovné pôsobenie- kontrolná súťaž	22
Október	<ul style="list-style-type: none">- rozvoj kondičných PS / všeobecná vytrvalosť, výbušná sila paží a DK, akcelerácia /- odrazová príprava- osvojovanie PČ jednotlivých disciplín- všeobecná príprava, výchovné pôsobenie- uvoľňovacie a relaxačné cvičenia	28
November	<ul style="list-style-type: none">- rozvoj kondičných PS- odrazové cvičenia, rozvoj akcelerácie po štarte- posilňovacie cvičenia na rozvoj sily paží a DK- osvojovanie PČ jednotlivých disciplín- všeobecná príprava, výchovné pôsobenie- uvoľňovacie a relaxačné cvičenia	26
December	<ul style="list-style-type: none">- rozvoj kondičných PS- rozvoj tempovej vytrvalosti- špeciálne bežecké cvičenia- posilňovacie cvičenia na rozvoj sily paží a DK- osvojovanie PČ jednotlivých disciplín- všeobecná príprava, výchovné pôsobenie- uvoľňovacie a relaxačné cvičenia	19

Január	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj tempovej vytrvalosti, akcelerácie, štartov - posilňovacie cvičenia na rozvoj sily paží a DK - osvojovanie PČ jednotlivých disciplín - všeobecná príprava, výchovné pôsobenie - uvoľňovacie a relaxačné cvičenia 	26
Február	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj všeobecnej rýchlosti, akcelerácie a tempovej vytrvalosti - posilňovacie cvičenia na rozvoj sily paží a DK - osvojovanie PČ v jednotlivých disciplínach - všeobecná príprava a výchovné pôsobenie - uvoľňovacie a relaxačné cvičenia 	26
Marec	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj tempovej vytrvalosti - nácvik štartov - odrazová príprava - osvojovanie PČ v technických disciplínach - všeobecná príprava a výchovné pôsobenie - uvoľňovacie a relaxačné cvičenia 	28
Apríl	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj tempovej vytrvalosti, max. rýchlosti, max. sily - nácvik štartov - zdokonaľovanie súhry odovzdávania v štafetách - zdokonaľovanie PČ v technických disciplínach - všeobecná príprava a výchovné pôsobenie - uvoľňovacie a relaxačné cvičenia 	28
Máj	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj absolútnej rýchlosti - zdokonaľovanie štartov - štafetové behy na výkon - zdokonaľovanie PČ v technických disciplínach so zameraním na max. rýchlosť, silu a presnosť - všeobecná príprava a výchovné pôsobenie - uvoľňovacie a relaxačné cvičenia - kontrolné preteky 	28
Jún	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj špeciálnej vytrvalosti - rozvoj maximálnej rýchlosti - štafetové behy na výkon - zdokonaľovanie nadobudnutých PČ v technických disciplínach - všeobecná príprava a výchovné pôsobenie - uvoľňovacie a relaxačné cvičenia - kontrolné preteky 	28
August	<ul style="list-style-type: none"> - sústredenie – 4-6 dní - organizačné pokyny - rozvoj kondičných PS /všeobecná vytrvalosť/ - všeobecná príprava/terminológia, pravidlá/ 	20

PLÁN PRÁCE ŠKOLSKÉHO STREDISKA ZÁUJMOVEJ ČINNOSTI

KARATE

Mesiac	Obsahové zameranie tréningových jednotiek	Počet hodín
september 26 h.	<ul style="list-style-type: none"> - organizačné pokyny - vstupné testovanie pohybovej výkonnosti Technická príprava: <ul style="list-style-type: none"> - nácvik úderových techník cuki - nácvik kopacích techník geri Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj výbušnosti dolných a horných končatín - rozvoj pohyblivosti svalového a kĺbového aparátu Koordinačná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj reakčnej schopnosti 	<p style="text-align: right;">1 3 18 3 1</p>
október 28 h.	<ul style="list-style-type: none"> Technická príprava: <ul style="list-style-type: none"> - precvičovanie úderových a kopacích techník vo dvojiciach - nácvik súťažných kata - ľahký sparing Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - kruhový tréning zameraný na brušné a chrbtové svalstvo - posilňovacie cvičenia vo dvojiciach - rozvoj pohyblivosti svalového a kĺbového aparátu Koordinačná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - časová a priestorová orientácia 	<p style="text-align: right;">23 4 1</p>
december 18 h.	<ul style="list-style-type: none"> Technická príprava: <ul style="list-style-type: none"> - precvičovanie techník na mieste KIHON - precvičovanie techník v pohybe KIHON IDO - nácvik pádov - vpred, vzad, na stranu - ľahký sparing Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj výbušnej sily - rozvoj pohyblivosti svalového a kĺbového aparátu Koordinačná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj reakčnej schopnosti 	<p style="text-align: right;">16 1 1</p>
január 24 h.	<ul style="list-style-type: none"> Technická príprava: <ul style="list-style-type: none"> - precvičovanie súťažných kata - kombinácie útočných a obranných techník - precvičovanie techník vo dvojiciach - ľahký sparing - súťažné pravidlá Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - rozvoj vytrvalosti v rýchlosti - rozvoj frekvenčnej rýchlosti - posilňovacie cvičenia vo dvojiciach - rozvoj pohyblivosti svalového a kĺbového aparátu Koordinačná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - časová a priestorová orientácia 	<p style="text-align: right;">20 3 1</p>
február 22 h.	<ul style="list-style-type: none"> Technická príprava: <ul style="list-style-type: none"> - základný súbor techník v pohybe KIHON IDO - dýchacie cvičenia a odolnosť tela 	<p style="text-align: right;">18</p>

- zvyšovanie všeobecných rýchlostných, silových a vytrvalostných schopností
- zásada všestrannosti
- Obsah:
 - atletická príprava } }
 - posilňovacie cvičenia } 80 % obsahu
 - loptové hry } }
 - voľný zápas (džiju kumite) } }
 - voľné precvičovanie kata } 20 % obsahu
 - základné techniky } }

2. Etapa špeciálnej prípravy

- transformácia vysokých objemov všestrannej prípravy na špeciálnu tréningovosť
- znižovanie tréningového zaťaženia a zvyšovanie intenzity
- Obsah:
 - špecifické rýchlostno-silové kondičné cvičenia
 - technicko-taktická príprava
 - odstraňovanie individuálnych technických nedostatkov
 - nové technicko-taktické varianty
 - modelové tréningové zápasy a súťažné štarty
 - precvičovanie techník na mieste a v pohybe

Mezocyklus	Doba trvania	Obsah tréningu	Tréningové prostriedky	Zaťaženie
Mezocyklus 1 Etapa všestrannej prípravy	4 týždne /september/	Rozvoj všeobecných rýchlostných, silových a vytrvalostných schopností	Loptové hry, atletika, posilňovacie cvičenia so záťažou	Stredné až vysoké
Mezocyklus 2 Etapa špeciálnej prípravy	5 týždňov /október-november/	Rozvoj limitujúcich faktorov výkonnosti, odstraňovanie technických nedostatkov	Špecifické atletické a posilňovacie cvičenia so záťažou, technická príprava	Vysoké
Mezocyklus 3 Etapa špeciálnej prípravy	5 týždňov /november – december/	Rozvoj limitujúcich faktorov výkonnosti, nácvik technicko – taktických variantov	Špecifické rýchlostno-silové cvičenia bez záťaže, modelové technicko – taktické cvičenia	Vysoká až submaximálne

Mezocyklus 1: Etapa všestrannej prípravy /september/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Úvodný	Stredná	Stredný
2.	Rozvíjajúci	Stredná až veľká	Vysoký
3.	Rozvíjajúci	Veľká až submaximálna	Stredný
4.	Rozvíjajúci	Submaximálna až maximálna	Nízky

Mezocyklus 2: Etapa špeciálnej prípravy /október – november/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Stabilizačný	Stredná až veľká	Vysoký
2.	Rozvíjajúci	Submaximálna až maximálna	Nízky
3.	Rozvíjajúci	Maximálna	Stredný

4.	Kontrolný	Submaximálna až maximálna	Vysoký
5.	Regeneračný	Nízka	Nízky

Mezocyklus 3: Etapa špeciálnej prípravy /november – december/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Stabilizačný	Stredná až veľká	Vysoký
2.	Rozvíjajúci	Submaximálna až maximálna	Nízky
3.	Vyľad'ovací	Stredná až veľká	Stredný
4.	Kontrolný	Submaximálna až maximálna	Vysoký
5.	Regeneračný	Nízka	Nízky

2. Makrocyklus:

Sút'ážné obdobie: (január – jún)

- predsút'ážné obdobie /december – január/
- súť'ážné obdobie /február - máj/
- posút'ážné obdobie /jún/
- zmeny v objeme a intenzite – hlavný prostriedok regulácie športovej formy
- vyľad'ovanie a udržiavanie vysokej športovej formy
- zdokonalenie technickej pripravenosti a taktických schopností
- dosahovanie maximálnych výkonov na súť'aziach
- domáce a medzinárodné turnaje
- kvalifikačné – postupové turnaje
- Obsah: modelová forma zápasových situácií

Mezocyklus	Doba trvania	Obsah tréningu	Tréningové prostriedky	Zaťaženie
Mezocyklus 1 Predsút'ážný mezocyklus	6 týždňov /december – január/	Zdokonalenie technických a taktických schopností	Modelové riešenie zápasových situácií, prípravné turnaje	Stredné až vysoké
Mezocyklus 2 Sút'ážný mezocyklus	5 týždňov /február/	Stabilizácia, psychická príprava, analýza videozáznamov	Modelové zápasy	Vysoké až submaximálne
Mezocyklus 3 Medzisút'ážný mezocyklus	4 týždne /marec/	Všestranné prostriedky, technicko – taktická príprava	Úpolové hry, modelové riešenie zápasových situácií, prípravné turnaje	Stredné
Mezocyklus 4 Sút'ážný mezocyklus	8 týždňov /apríl – máj/	Stabilizácia, psychická príprava, analýza videozáznamov	Modelové zápasy	Vysoké až submaximálne
Mezocyklus 5 Posút'ážný mezocyklus	4 týždne /jún/	Všestranné prostriedky, technicko – taktická príprava	modelové technicko – taktické cvičenia, loptové a úpolové hry, atletika, plávanie, sauna, masáže	Nízke

Mezocyklus 1: Predsúťažný mezocyklus /december - január/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Vyladovací	Stredná	Stredný
2.	Vyladovací	Submaximálna až maximálna	Vysoký
3.	Vyladovací	Stredná až veľká	Stredný
4.	Predsúťažný	Veľká až submaximálna	Vysoký
5.	Predsúťažný	Veľká až submaximálna	Stredný
6.	Regeneračný	Nízka	Nízky

Mezocyklus 2: Súťažný mezocyklus /február/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Vyladovací	Stredná	Stredný
2.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
3.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
4.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
5.	Regeneračný	Nízka	Nízky

Mezocyklus 3: Medzisúťažný mezocyklus /marec/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Vyladovací	Stredná	Stredný
2.	Predsúťažný	Veľká až submaximálna	Vysoký
3.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
4.	Regeneračný	Nízka	Nízky

Mezocyklus 4: Súťažný mezocyklus /apríl – máj/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Vyladovací	Stredná	Stredný
2.	Predsúťažný	Veľká až submaximálna	Vysoký
3.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
4.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
5.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný
6.	Regeneračný	Nízka	Nízky
7.	Predsúťažný	Veľká až submaximálna	Vysoký
8.	Súťažný	Submaximálna až maximálna	Stredný

Mezocyklus 3: Posúťažný mezocyklus /jún/

Týždeň	Mikrocyklus	Intenzita zaťaženia	Objem zaťaženia
1.	Rozvíjajúci	Submaximálna až maximálna	Nízky
2.	Vyladovací	Stredná	Stredný
3.	Stabilizačný	Stredná až veľká	Vysoký
4.	Regeneračný	Nízka	Nízky

3. Makrocyklus:

Prechodné obdobie: (júl – august)

- Hlavný cieľ: regenerácia síl, zmena režimu dňa so snahou narušiť stereotyp vytvorený prípravným a súťažným obdobím. Uplatňujeme regeneračné mezocykly.
- Obsah: loptové hry, plávanie, cyklistika, atletické cvičenia /aktívny odpočinok/
- V druhej polovici augusta sústredenie pred nadchádzajúcou sezónou. Uplatňujeme rozvíjajúci mezocyklus.

Typy mikrocyklov v ročnom tréningovom cykle

Typ mikrocyklu	Cieľ	Obsah	Veľkosť zaťaženia
Úvodný mikrocyklus	Analýza úrovne kondičných schopností a technicko – taktických zručností	Všeobecné a špecifické kondičné cvičenia a nácvik techník na základe videozáznamov zo súťaží	Stredné až veľké
Rozvíjajúci mikrocyklus	Zvýšiť úroveň sledovaných parametrov	Špecifické kondičné cvičenia v kombinácii s technikami karate	Veľké
Stabilizačný mikrocyklus	Stabilizácia technicko – taktickej činnosti pri vysokom stupni zaťaženia	Modelové riešenia zápasových situácií a segmentov kata	Veľké až submaximálne
Kontrolný mikrocyklus	Porovnanie sledovaných parametrov s výchádzim stavom	Oddielové súťaže	Submaximálne až maximálne
Vylad'ovací mikrocyklus	V modelových podmienkach potvrdiť dosiahnutie cieľa	Riešenie modelových situácií športového zápasu a súťažného vykonania kata s detailnou korekciou techník a choreografie	Striedanie stredného až veľkého zaťaženia
Súťažný mikrocyklus	Testovanie kondičnej a technicko – taktickej úrovne v súťažných podmienkach	Účasť na turnajoch	Maximálne
Regeneračný mikrocyklus	Regenerácia a rehabilitácia	Plávanie, sauna, masáže, apod.	Malé

Spracoval : Mgr. Marek Cerula – tréner 4. triedy (vyhláška 444/2008 Z.z.)

MODERNÉ TANCE

Mesiac	Obsahové zameranie tréningových jednotiek	Počet hodín
September 26 h.	Organizačné pokyny:	1
	- pravidlá bezpečnosti a ochrany zdravia počas cvičení a tancov	
	Pohybovo-tanečná príprava:	21
	- technika chôdze a behu podľa smeru pohybu v rôznych rytmických a dynamických variáciách	
	- vytlieskávanie a vydupkávanie rytmu	
	- cvičenia k správne držaniu tela	
	- prepínanie a ohýbanie priehlavkou	
	- nácvik tanečných prvkov	
	Kondičná príprava:	4
	- kruhový tréning zameraný na rozvoj rýchlosti	
	- posilňovacie cvičenia vo dvojiciach	
	- strečingové cvičenia	
Október 28 h.	Pohybovo- príprava:	24
	- chôdza a beh s pohybom horných končatín a trupu	
	- poskočný krok, cvalový krok	
	- jednokročka a dvojkročka a podrepom s jednoduchým perovaním na prvú dobu	
	- otáčky o 90, 180 a 360 stupňov	
	- skoky s dopadom na dve nohy z jednej a dvoch nôh	
	- gymnastické cvičenia	
	- nácvik tanečných prvkov	
	- priestorová orientácia, rovnováha	
	- improvizácia na tanečný motív	
	Kondičná príprava:	4
	- posilňovacie cvičenia na horné a dolné končatiny	
	- rozvoj výbušnej sily	
	- strečingové cvičenia	
November 24 h	Pohybovo-tanečná príprava:	20
	- zmena taktu v improvizovaných etudách	
	- kombinácie chôdze, behu, poskočného kroku, premenného kroku a cvalového kroku	
	- špirálové točenie	
	- plié-demi-plié	
	- technika švihov a skokov	
	- nácvik tanečných prvkov	
	- spájanie prvkov do tanečných zostáv	
	Kondičná príprava:	4
	- posilňovanie pohyblivosti svalového a kĺbového aparátu	
	- rozvoj akčnej rýchlosti	

	- strečingové cvičenia	
Mesiac	Obsahové zameranie tréningových jednotiek	Počet hodín
Január 24 h	Pohybovo-tanečná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - kombinácia chôdze vpred a vzad s inými pohybmi - záklon hlavy a trupu rôznymi pohybmi horných končatín a dolných končatín - beh so zanožovaním skrčmo - nácvik tanečných prvkov - jednoduchý tanečný model pozostávajúci z chôdze perovaním ťahom, kolesov. kruhu s už osvojenými tanečným motívami 	20
Január	Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - posilňovacie cvičenia zamerané na horné a dolné končatiny - rozvoj pohyblivosti svalového a kĺbového aparátu - strečingové cvičenia 	4
Február 22 h	Pohybovo-tanečná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - prirodzená chôdza diagonálna s presným nástupom po ôsmich krokoch - poskočný krok s vysokým a nízkym prednožovaním skrčmo a 2/4 takte - napínanie a flexovanie priehlavkou paralelne a vytočene - napnutie obidvoch DK stranou vytočenie do zatočenia - nácvik tanečných prvkov - spájanie prvkov do tanečných zostáv Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - kruhový tréning zameraný na výbušnú silu dolných a horných končatín - strečingové cvičenia 	18 4
Marec 24 h	Pohybovo-tanečná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - prirodzená chôdza kombinovaná s potleskami a podupmi - obrat na špičkách s prekríženými nohami - rytmické cvičenia – cval bočný - jednokročka a dvojkročka perovaním ťahom - rotácie s prešľapmi vpravo, vľavo na mieste v 4/4 takte - rotácie o 360 ° - tanec s rekvizitou Kondičná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - beh so zmenou smeru - slalomový beh - uvoľňovacie cvičenia 	20 4
Apríl 24	Pohybovo-tanečná príprava: <ul style="list-style-type: none"> - zmena polohy z jedného do druhého cviku - záklon hlavy a trupu rôznymi pohybmi HK a DK - zo sedu znožného zaokrúhľovaním trupu do ľahu vzad - skoky, výskoky, točky - tanečné zostavy - malé tanečné choreografie 	20

Mesiac	Obsahové zameranie tréningových jednotiek	Počet hodín
december 18 h.	<p>Technická príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -rôzne druhy prihrávk -na mieste, vo výskoku, v dvojiciach... -tréning brankára- postoje -práca krídel v súčinnosti so spojkami -prípravný zápas <p>Kondičná príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -bežecká abeceda -cvičenia s plnými loptami -koordinačné cvičenia -odrazová vytrvalosť <p>Teoretická príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -psychická odolnosť voči súperovi 	16 1 1
január 24 h.	<p>Technická príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -streľba - individuálne zdokonaľovanie činnosti -hra brankára v súčinnosti s hráčmi -zdokonaľovanie loptovej techniky -získavanie lopty v obrannej činnosti <p>Kondičná príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -rozvoj vytrvalosti v rýchlosti -beh so zmenou smeru -skokanské hry zamerané na odraz -cvičenia s plnou loptou <p>Psychická príprava:</p>	20 3 1
február 22 h.	<p>Technická príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -streľba - individuálne zdokonaľovanie činnosti -hra brankára v súčinnosti s hráčmi -zdokonaľovanie loptovej techniky -získavanie lopty v obrannej činnosti <p>Kondičná príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -rozvoj vytrvalosti v rýchlosti -beh so zmenou smeru -skokanské hry zamerané na odraz -cvičenia s plnou loptou <p>Psychická príprava:</p>	18 3 1
marec 20 h.	<p>Technická príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -rôzne druhy prihrávk -na mieste, vo výskoku, v dvojiciach... -tréning brankára- postoje -práca krídel v súčinnosti so spojkami -prípravný zápas <p>Kondičná príprava:-</p> <ul style="list-style-type: none"> -bežecká abeceda -cvičenia s plnými loptami -koordinačné cvičenia -odrazová vytrvalosť <p>Teoretická príprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> -psychická odolnosť voči súperovi 	16 3 1

Mesiac	Obsahové zameranie tréningových jednotiek	Počet hodín
apríl 22 h.	Kondičná príprava: -kruhový tréning zameraný na rozvoj rýchlosti -posilňovacie cvičenia v dvojiciach -blok cvičení so švihadlami -prihrávky v rýchlom behu Teoretická príprava: -nové trendy v hádzanej	18 3 1
máj 26 h.	Technická príprava: -strelba po troch krokoch, z výskoku, z miesta -brankári- chytanie z K,S,P. -bránenie hráča s loptou -zónový útok, návrat do obrany Kondičná príprava: -blok cvičení na brušné a chrbtové svalstvo -bežecká abeceda -strečingové cvičenia -cvičenia s plnou loptou Rozvoj reakčnej schopnosti	22 3 1
jún 26 h.	Technická príprava: -prípravný zápas -osobné bránenie jednotlivca s loptou -rôzne druhy strelby -prihrávky na pivota Kondičná príprava: -bežecká abeceda -strečingové a uvoľňovacie cvičenia Záverečné testovanie Zhodnotenie ročníka	1 3 18 3 1

Vo Vranove nad Topľou
02.09.2015

Mgr. Marek Cerula
riaditeľ školy