

Milí žáci,

Jak se vám líbila atletika? Vyzkoušeli jste si trénink v přírodě?

Dnes zkusíme něco jiného, budeme potřebovat míč. Věřím, že doma nějaký balón najdete.

Zahřátí:

Vymezíte si úsek 40 metrů (třeba použijte láhev na pití)

Vedení míče jako při fotbale kolem mety, střídat nohy.

Driblink kolem mety, opět střídat paže. (jeden úsek pravou a další levou)

Házet si míč před sebe a zkoušet jej chytit vše ve směru vašeho úseku a zpět.

Rozcvička:

Umíme z hodin TV. Protážení celého těla, krouživé pohyby atd.

Trénink s míčem:

Položíme míč na zem, přeskoky z nohy na nohu 10 - 20x

Přeskoky snožmo 10 - 20x

Prkno (vzpor ležmo) ručkujeme přes míč z prava do leva 5x

druhá varianta míč překračujeme nohama vše ve vzporu

Držíme míč před sebou, provádíme dřep a když se zvedáme vyskočit a zároveň odhodit míč co nejvyš 10 - 20x

Leh na záda (natažené nohy) míč chytíme kotníky a pomalu pokládáme nohy za hlavu a zpět 5x

Leh na záda pokrčit nohy míč držíme mezi kolena, paže v týl (ruce za hlavu)

opakujeme 10 - 20x leh sed

Kliky jedna ruka se opírá o míč (můžete i na kolenou) 10x

Na závěr pokud máte prostor vymezit si nějakou branku a zkusit střelbu 10x

A když se domluvíte se spolužáky můžete si zahrát zápas.

Přeji prima sportování a budu se těšit na vaše zážitky nebo fotky během tréninku.

Trnková