



Harmonogram U6 - U11

Štruktúra týždňa - tréningový program

	BALL MASTERY	ATLETIKA/kompenzačný tréning
Pondelok - 06.04.2020	Videá 1,2	Video Šmondrk + švihadlo
Utorok - 07.04.2020	Videá 1,2	SENSE BALL/ precvičenie
Streda - 08.04.2020	VOĽNO	VOĽNO
Štvrtok - 09.04.2020	Videá 3,4	Video Šmondrk + švihadlo
Piatok - 10.04.2020	VOĽNO	SENSE BALL/ precvičenie +2 nové cvičenia
Sobota - 11.04.2020	Videá 3,4	VOĽNO
Nedeľa - 12.04.2020	VOĽNO	VOĽNO

SUPER CHALLENGE -> pre všetky prípravkárské kategórie na poslednej strane

Vysvetlivky

IZ	Interval zaťaženia	
IO	Interval odpočinku	
PS	Počet sérií	ROZCVIČENIE PRED TRÉNINGOM:
PO	Počet opakovaní	<u>5-10'</u>
IOs	Interval odpočinku medzi sériami	<ul style="list-style-type: none">• rozohriatie - sense ball/ žonglovanie s loptou• mob. cvičenie• dyn. strečing
PC	Počet cvičení	
I	Intenzita	
V	Objem	
SF	Srdcová frekvencia	

1. Pri cvičeniach je dôležitá správna technika.
2. Plán je určený pre individuálny tréning, nie skupinový!
3. Odporúčame sa vyhýbať kontaktu s inými osobami v blízkom priestore.
4. V prípade nevyhnutného kontaktu s inou osobou odporúčame použiť rúško.
5. Po tréningu odporúčame dôkladnú dezinfekciu a bezodkladné vypratíe tréningového oblečenia.



Technika

Ballmastery

Dbajte na detail. Prevedenie práce s loptou, kvalitný dotyk. Ukladať nohu správne. Vždy pracovať oboma nohami.

AKO SPRÁVNE PREDVIESŤ BALL MASTERY ?

1. Futbalový postoj
2. Hráč má loptu pod kontrolou, je blízko lopty
3. Nie je zaklonený
4. Pracuje na špičkách
5. Rozumie tomu, čo robí
6. Ruky pomáhajú telu

Hráči precvičujú vždy oba cviky a oboma nohami!

VIDEÁ 1, 2 (pondelok, utorok)

U6, U7:

https://www.youtube.com/watch?v=WbLVKfdSMT0&list=PLEA14qVgtzAtR_U7UHDiSAjSXaZDUSkFH&index=6

<https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c>

U8, U9:

<https://www.youtube.com/watch?v=Snt1Sfp1R4g&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFXorFcoA3xkfi3X&index=19>

<https://www.youtube.com/watch?v=eBmdW7YLELQ&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFXorFcoA3xkfi3X&index=6>

U10, U11:

https://www.youtube.com/watch?v=HN_65PuJpbA&list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFXorFcoA3xkfi3X&index=15 – Zostáva z minulého týždňa, trénujeme do technickej dokonalosti

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn5HWMlxQsQ> - **POZOR – Nerobíme v interiéri !!!**

VIDEÁ 3, 4 (štvrtok, sobota)

U6, U7:

<https://www.youtube.com/watch?v=vy3VponVYE4>

https://www.youtube.com/watch?v=rFjBvGVEeM&list=PLApjhYOMrkFa1L146Tgz8i1c_c_ZG2jVo&index=4



HARMONOGRAM INDIVIDUÁLNEHO TRÉNINGU U6 – U11

U8, U9:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=L6KMeu6qZHg&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=hOhVq8KRrCU&feature=emb_title

U10, U11:

https://www.youtube.com/watch?v=lqHDH2KS-Mo&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=kV_WZj8b1kl

Senseball

Hráči pracujú oboma nohami !

Veľmi dôležité je mať správne sense ball nastavený. Šnúrka sa dá skrátit' a predĺžiť a prevažne sa dá rukoväť vašej sense ball otvoriť a zmeniť dĺžku. Ideálna dĺžka šnúrky je vtedy keď máme loptu položenú na zemy a rukoväť pri našponovanej šnúrke 3-5 cm vyše pásu.

(utorok, piatok)

U6 - U11 – Precvičovať všetky cviky z min. týždňa, Naučiť nové 2 cvičenia – kreativita/youtube – video posielajte trénerom len nové cvičenia.

Atletika + švihadlo

VIDEO (pondelok, štvrtok)

U6 - U11:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ltk-mMi13pE&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=FR_tyOHQm18&feature=youtu.be

BALL MASTERY	SENSE BALL	ŠVIHADLO	ATLETIKA
<ul style="list-style-type: none">• PC - 2• IZ – 30"• IO – 30"• PS – 5x• IOs – 1'	<ul style="list-style-type: none">• PC – 5+2nové• IZ – 30"• IO – 30"• PS – 5x• IOs – 2'	<ul style="list-style-type: none">• PC - 3• IZ – 30"• IO – 30"• PS – 5x• IOs – 2'	<ul style="list-style-type: none">• PC - 2• IZ – 60"• IO – 60"• PS – 5x• IOs – 2'

Vypracoval: Fabian M.



CHALLENGE Č. 1 PRE PRÍPRAVKY FK POHRONIE U6 - U11 ... urob niečo navyše

1. Cvičenie trénujem do dokonalosti
2. Po nacvičení, natočím video, ktoré pošlem svojmu trénerovi (video musí mať názov "challenge č.")
3. Absolvujem ale **všetky cvičenia**, ktoré challenge obsahuje
4. Vždy v **SOBOTU** tréneri svojich kategórií rozhodnú, ktoré video má najväčší pokrok, úspech a určia víťaza v kategórií
5. Víťazi sa môžu uvidieť na FB FK Pohronie počas najbližších dní a získajú drobnú odmenu, ktorú im vždy prinesie pani poštárka :)

CHALLENGE FK POHRONIE pre prípravky je dobrovoľný !!!

LINK VIDEO CHALLENGE: <https://youtu.be/RkffPfaswHk>

TRVANIE CHALLENGE Č.1 FK POHRONIE - 6.4. - 10.4.2020

Komu mám video z challengu poslať ?

U6/7 - tr. Jacko

U8 - tr. Mališ

U9 - tr. Pilník

U10 - tr. Fabian

U11 - tr. Šouc/Fabian