

Harmonogram výuky Specializace – Fotbal – podzim 2012

Sobota 1.12. 2012

8:00 - 11:00 Univerzální tělocvična = Rozvoj silových schopností
(dr. Cacek)

11:00 - 12:30 Univerzální tělocvična

R – Zahřátí organismu a rozvoj koordinačních schopností bez míče

TJ – Rozvoj koordinačních schopností s míčem (M. Braun)

Oběd

14:00 - 15:30 Univerzální tělocvična

R - Zahřátí organismu a rozvoj koordinačních schopností na „bosu“

TJ - Rozvoj silových schopností - žáci (J. Černý)

- dorost - muži (J. Svoboda)

15:30 - 17:00 Univerzální tělocvična

R - Zahřátí organismu a rozvoj obratnostních schopností bez míče

(gymnastická cvičení)

TJ - Návuk a rozvoj vedení míče a obcházení soupeře (M. Odehnal)

17:15 - 18:45 Univerzální tělocvična

R - Zahřátí organismu a rozvoj obratnostních schopností s míčem

TJ - Rozvoj vytrvalostních schopností s míčem – kruhovou formou (Z. Bezděk)

Neděle 2.12. 2012

8:00 - 11:00 Učebna 203

Sledování a rozbor TJ na dvd (Farkaš , Fousek)

Kontrola trenérských deníků, seminárních prací

11:00 - 12:30 Univerzální tělocvična

R - Zahřátí organismu s využitím dynamického strečinku

TJ - Rozvoj koordinačních a rychlostních schopností s míčem (M. Fučík)

Oběd

14:00 - 15:30 Univerzální tělocvična

R - Zahřátí organismu a rozvoj obratnostních schopností se švihadly

TJ - Nácvič a rozvoj správného výběru místa a pohybu po hřišti

- příprava - žáci (D. Bokůvka)

15:45 - 17:15 Univerzální tělocvična

Ukázka TJ u mládeže (R. Buchta)

17:30 - 19:00 Univerzální tělocvična

R - Zahřátí organismu a rozvoj obratnostních schopností

TJ - Nácvič a rozvoj hry hlavou – žáci (L. Kvarda)

Sobota 8.12. 2012

8:00 - 11:00 Učebna 203
Sledování a rozbor TJ na dvd (Smolka , Votava)

11:00 - 19:00 Univerzální tělocvična
Využití strečinku v tréninku fotbalu (Mgr. Nekula)
Možnosti využití kompenzačních cvičení v tréninkové jednotce ve fotbale (M. Adamík)

Neděle 9.12. 2012

8:30 - 11:00 Učebna 203
Sledování dvd „Kompenzační cvičení“
Test z teorie

11:00 - 12:30 Univerzální tělocvična
R - Zahřátí organismu a využití strečinku při rozcvičení
TJ - Návuk a rozvoj vedení míče a obcházení soupeře (L. Vašek)

Oběd

14:00 - 15:30 Univerzální tělocvična
R - Zahřátí organismu a rozvoj obratnostních schopností s míčem
TJ - Návuk a rozvoj přihrávání míče vnitřní stranou nohy a převzetí míče
(S. Haňka)