

## 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 )