



Tréninkový plán U10 na týden od 30. března do 5. dubna

1. Zahřej se

- aspoň 5 min. věnuj zahřátí
- skákej přes švihadlo nebo
- běhej po zahradě, klidně i na místě
- nebo skákej panáka
- nebo vše kombinuj

2. Protáhni se

- vzpomeň si, co děláme na tréninku, základ jsou nohy a záda

3. Abeceda

- na vzdálenost 3 metry - jedním směrem cvik, nazpět pomalý běh (vzdálenost si měř hokejkou; tj. 3x polož hokejku a máš vzdálenost)
- lifting
- dlouhé kroky
- zakopávání

4. Sprinty

- na vzdálenost 5 m sprint, zpět chůze
- starty ze dřepu
- z otočky ve stoje
- ze sedu
- z kliku
- vše 2 x opakuj

5. Rychlé starty

- z místa na pokyn start vyběhni, nazpět chůze
- vyraz co nejrychleji, stačí 5 kroků
- opakuj 10 x

6. Pinkání míčkem na hokejce ve vzduchu

- zvedni si hokejkou míček a ve výšce si s ním pinkej
- použij klidně i větší balón (pěnový, nafukovací ...)
- zkoušej 5 minut

7. Dribling na místě

- hezky se rozkroč, pokrč kolena, pravá ruka dole



- na místě dribluj po zemi s míčkem na vzdálenost nohou
- zkoušej 5 minut, vydržíš aspoň 30 vt. aby ti míček neutekl?

8. Slalom

- postav si slalom z věcí, které najdeš na zahradě a kterým nevadí, že budou stát na zemi
- udělej si slalom na obíhání a překážku, kde budeš dělat kličku doprava
- slalom zakonči střelou na cíl, nebo zkoušej umístit balónek do koše/kýble
- můžeš si i měnit rozestavení kuželů
- procházej slalomovou dráhu, nazpět chůze, cvičení dělej min. 10 minut

9. Posilování s hokejkou

- stojíme rovně
- předpažené ruce, v ruce hokejka
- roztáhneme ruce a zase předpažíme a vyměníme hokejku
- 5 x 5 série

10. Dřepy

- rovné záda
- předpažené ruce
- nejdeme až do dřepu na zem
- udělej 3 série po 10 dřepch

11. Sfinga

- sfinga (jsme opřeni na loktech), snaž se mít páteř v rovině, koukej před sebe)
15 vt. pauza
- držíme v kliku (natažené ruce, záda v rovině, koukej před sebe)
15 vt. pauza
- sfinga (jsme opřeni na loktech)
- 3 x 1 min

12. Relax

- vydýchání
- protažení zad