



Individuální plán U14



Najdi si způsob, jak splnit všechny tréninky.

- Volné dny využij k fyzické i psychické regeneraci.
- Vyzkoušej si i jiné sporty.
- Hledej aktivity, které tě baví a jsou prospěšné tvému zdraví.
- Přemýšlej, co svému tělu dáváš / nedáváš, a to v pozitivním / negativním smyslu. Pokud se jednou chceš stát profesionálním fotbalistou, dělej vše pro to, aby ses jim jednou opravdu stal. Být opravdovým profesionálem je stálá činnost, ne pouze během tréninkové jednotky.

Zásady tréninkové jednotky:

- zahřátí organismu
- rolování
- kloubní mobilita + dynamický strečink → příprava těla na TJ
- aktivace svalových skupin
- trénink
 - uvolnění svalstva po tréninku - regenerace
 - doplnění kvalitních živin (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky)

29.12.2024

Prostředí: terén, ovál

Pomůcky: stopky, míč

Cíl: rozvoj vytrvalostních schopností

Úvodní část: • zahřátí organismu

- mobilizace kotníku, kyčlí, hrudníku
- dynamický strečink
- aktivace svalových skupin dolní poloviny těla

Hlavní část:

- 30 min běh rozdělený na
 - 8 min. interval zatížení na 60 procent maxima
 - 3 min. chůze
 - PS (počet sérií) – 3x
 - 4x 2 min Vedení míče se změnou směru a přihrávkou o zeď
 - 200x žonglování s míčem pouze slabší nohou

Závěrečná část po TJ:

Protažení, rolování, relaxace (až za 2.hodiny po TJ)

1.1.2025

Prostředí: terén, ovál

Pomůcky: stopky, míč

Cíl: rozvoj vytrvalostních schopností

Úvodní část: • zahrátí organismu

- mobilizace kotníku, kyčlí, hrudníku
- dynamický strečink
- aktivace svalových skupin dolní poloviny těla

Hlavní část:

- 35 min. souvislý běh rozdělený: 3 min volně - 1 min na 70% - 1 min chůze
- 8x 45s Vedení míče se změnou směru
- 12x 15s vedení a zastavení s míčem v rylosti
- 250x panenky s míčem obě nohy
- 150x přihrávky o zed'

Závěrečná část po TJ:

Protahání, rolování, relaxace (až za 2.hodiny po TJ)

Pošli video, jak jsi tento trénink splnil.

3.1.2025

Prostředí: terén, ovál

Pomůcky: stopky

Cíl: rozvoj vytrvalostních schopností

- Úvodní část:
- zahřátí organismu
 - mobilizace kotníku, kyčlí, hrudníku
 - dynamický strečink
 - aktivace svalových skupin dolní poloviny těla

Hlavní část:

- 12minut interval rozdělený na: 50sec. volně a 10 sec. na 80 procent maxima
- Pauza na strečink cca 3mim
- 12minut interval rozdělený na: 50sec. volně a 10 sec. na 80 procent maxima
- Pauza na strečink cca 3mim
- 12minut interval rozdělený na: 50sec. volně a 10 sec. na 80 procent maxima
- 5 min. Výklus

Závěreční část po TJ:

Protažení, rolování, relaxace (až za 2.hodiny po TJ)

6.1.2025

Prostředí: terén, ovál

Pomůcky: stopky, míč

Cíl: rozvoj vytrvalostních schopností

Úvodní část: • zahřátí organismu

- mobilizace kotníku, kyčlí, hrudníku
- dynamický strečink
- aktivace svalových skupin dolní poloviny těla

Hlavní část:

- 15min běh rozložený takto: 2min volně a 3min na cca 60 procent maxima
- Pauza 3minuty
- 15min běh rozložený takto: 2min volně a 3min na cca 70 procent maxima
- Pauza 3minuty
- 10 min běh rozložený takto: 2min volně a 3min na cca 60 procent maxima
- Výklus 5 min.
 - 16x 15s Vedení míče v rychlosti se změnou směru
 - 18x 20s vedení míče se zastavením a zrychlením
 - 24x 25s vedení míče s přihrávkou o zeď

Závěrečná část po TJ:

Protážení, rolování, relaxace (až za 2.hodiny po TJ)

VÁNOČNÍ PŘÁNÍ

Kluci, za celý realizační tým vám chceme poděkovat a popřát krásné vánoční svátky. Zároveň vám přejeme i pevné zdraví v Novém roce.

Věnujte pozornost jednotlivému plánu, ať přicházíte do přípravy dobré kondiči!

