

Letní tréninkový plán pro jednotlivce na 20 dní

Tento plán má sloužit jako materiál k lepšímu osvojení a zapamatování některých sportovních činností. Berte jej tudíž vážně, abyste v košíkové mohli docílit těch nejlepších výsledků.

A) Ranní rozevívka

Protahovací cviky, strečink – hlavně protahování spodních končetin. Doba 5 min.
Každý den.

B) Část průpravná

- 1) Proplétání míče mezi nohama – osmička. Doba 1 min v jednom směru, 1 min v opačném směru. – obr. 1
- 2) Obtáčení míče kolem pasu. Doba 1 min v jednom směru, 1 min v opačném směru. – obr. 2
- 3) Házení míčem o stěnu (příhra trčením – obouruč). Vzdálenost 2-2,5m. Počet opakování 50. – obr. 3
- 4) Příhra o zem a o zeď. Vzdálenost 3 m. Počet opakování 50. – obr. 4
- 5) Driblink - 150m driblink s míčem v pravé ruce, 150m driblink s míčem v levé ruce.
- 6) Průprava driblinku :

a) Prohazování míče mezi nohama mezi levou (20x) a mezi pravou (20x). Míč putuje z jedné ruky do druhé odrazem o zem. Důležité je být ve vzpřímeném postoji s mírně pokrčenýma nohama a pohled směřuje dopředu. Obě nohy se pevně dotýkají země. Možno provádět i prohazování za zády.

b) Driblink v pohybu a míč si obhodíš za zády na druhou ruku, z té si to v pohybu znova obhodíš do původní.

C) Část kondiční

- 7) Švihadlo – 80 přeskoků sounož, každý 5. den + 5 dalších přeskoků navíc (poslední den tedy 100 přeskoků).
- 8) Dřepy – 50x (ruce před sebou, vzpřímený postoj)
- 9) Dřepy – 25x s výskokem
- 10) Běh – 400m
- 11) Běh – 800m
- 12) Běh – mezi dvěma body ve vzdálenosti 20m. Počet opakování – 4x tam a zpátky. Zapisovat časy alespoň třikrát za 20 dnů. Důležité je provádět sprint s maximálním úsilím. λ

D) Večerní cviky

Sedy lehy – 20x. Každý lichý den.

Výskoky sounož (na schod, pařez, bednu atd.) – 20x. Každý sudý den.

E) Alespoň 4x za 20 dní střelba na normální koš (305 cm) malým míčem. Doba minimálně 20 min.

Pozn. Cvičení provádějte alespoň 4 dny v kuse – čtyřdenní cyklus. Tréninkový plán odevzdejte vyplněný a nezapomeňte na podpis dohlížející osoby. Vzorné plnění bude řádně oceněno. V zájmu zlepšení můžete procvičovat basketbalovou průpravu více. V tom případě uveďte konkrétní cviky na druhou stranu tréninkového plánu.
Sportu zdar a basketbalu zvláště!

