

## Témata metodického výstupu pro úvodní a průpravnou část tréninkové jednotky v tělocvičně na 20 – 25 minut

---

1. Zahřátí organismu + dynamický strečink a jeho využití v tréninku fotbalistů = Hloch
2. Zahřátí organismu + rozvoj obratnostních schopností s míčem ve dvojicích = Dostálek
3. Zahřátí organismu + rozcvičení brankáře = Šafránek
4. Zahřátí organismu + rozvoj koordinačních schopností = Bárta
5. Zahřátí organismu + rozvoj kloubní pohyblivosti = Hověz
6. Zahřátí organismu + rozvoj silových schopností s míčem
7. Zahřátí organismu + rozvoj obratnostních schopností se švihadly = Skála
8. Zahřátí organismu + rozvoj koordinačních schopností na „ bosu „ = Kováč
9. Zahřátí organismu + rozvoj obratnostních schopností s tenisovými míčky = Lampíř
10. Zahřátí organismu + rozvoj obratnostních schopností bez míče ( gymnastická cvičení ) = Prokopec