

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií



## **Tréninkový deník**

Práce do předmětu Trenérsko-metodická praxe I  
(bp2075)

Vedoucí práce:

Vypracoval: Daniel Římal

PaedDr. Zdeněk Janík a Martin Klapal

Brno, 2018

TRENÉRSKO-METODICKÁ PRAXE.....	3
TRÉNINK 1 – 15.2.2018 (starší přípravka).....	4
TRÉNINK 2 – 22.2.2018 (mladší přípravka) .....	5
TRÉNINK 3 – 1.3.2018 (starší přípravka).....	6
TRÉNINK 4 – 8.3.2018 (mladší přípravka) .....	7
TRÉNINK 5 – 15.3.2018 (starší přípravka).....	8
TRÉNINK 6– 22.3.2018 (mladší přípravka) .....	9
TRÉNINK 7– 29.3.2018(starší přípravka).....	10
TRÉNINK 8– 5.4.2018(mladší přípravka) .....	11
TRÉNINK 9– 12.4.2018(starší přípravka).....	12
TRÉNINK 10– 19.4.2018(mladší přípravka).....	13
TRÉNINK 11– 26.4.2018(starší přípravka).....	14
TRÉNINK 12– 3.5.2018(mladší přípravka) .....	15
TRÉNINK 13 – 10.5.2018(starší přípravka).....	16

## **TRENÉRSKO-METODICKÁ PRAXE**

**Místo:** Hala Kounicova, Sokol Brno 1

**Lektor:** Martin Klapal

**Doba trvání praxe:** 15.2.2018 – 10.5.2018

**Typ praxe:** Trénink volejbalové přípravy

**Počet svěřenců:** 5-15 svěřenců

## TRÉNINK 1 – 15.2.2018 (starší příprava)

**Rozehřátí:** Rybáři: Vybraný hráč-rybář- čeká na protilehlé straně hřiště, než ostatní rybičky, které rybář varuje „rybičky, rybičky, rybáři jedou“, všichni se dají do pohybu proti sobě, kdo dostane babu od vyvolávače, stává se jeho pomocníkem a hra pokračuje z opačné strany tak dlouho, dokud nezůstane v rybníce poslední rybička = nový rybář.

**Rozcvičení:** Atletická abeceda + dynamický strečink

- Skipink
- Liftink
- Zakopávání
- Předkopávání
- Předkopávání s nataženými nohama do natažených rukou (zombie walk)
- Pletýnka
- Úkroky stranou
- Výpady, výpady s rotací trupu
- Osmičky dlaněmi, pažemi

**Hlavní část:**

Nácvik odbití obouruč vrchem

- vyhazování míče do výšky a následné chycení nad hlavou, postupně zvyšujeme výšku
- vyhazování míče a následné chytání jednou rukou/z jedné ruky do druhé
- vyhození míče před sebou a chycení za zády
- vyhození míče za zády a chycení před sebou
- přehazování míče z jedné ruky do druhé přes hlavu
- kontrola míče: driblinku s míčem obouruč i jednoruč
- osmičky s míčem mezi nohama (na obě strany)
- pro zpestření nožičky s míčem
- osahání míče hracím kloubem
- uchopení míče do košíčku a zvednutí nad čelo
- vyhození míče a chycení do košíčku
- napínání paží proti odporu
- chycení míče do košíčku po úderu o zem
- vyhození míče a odbití nad sebe
- odbíjení nad sebe s dopadem míče o zem
- opakované odbíjení bez dopadu na zem
- hlavičkování

Hra:

Přehazovaná s odbitím obouruč vrchem

**Závěrečná část:** Statický strečink s jógovými prvky zaměřené na svalové skupiny, které byly nejvíce zatížené (hluboké předklony – zadní strana stehen, rotace trupu – záda/rotátory, turecký sed – adduktory stehen, upažení – prsní svaly, vyhrbení (kočičí hřbet) – zádové a břišní svaly ...)

## TRÉNINK 2 – 22.2.2018 (mladší příprava)

**Rozehřátí:** Sanitka: Jeden hráč začíná a má za úkol pochyvat ostatní. Když někoho chytne, zraní ho a on zůstává ležet na místě. Zbytek hráčů se ho musí pokusit zachránit. Udělají to tím, že ho odnesou do sanitky, což je žíněnka položená za koncovou čarou hřiště. Jakmile zde položí zraněného hráče, je rázem uzdraven a vrací se do hry. Pokud se záchranář stará o raněného a nese ho do sanitky, nemůže být chycen. Nutnost střídat honícího hráče.

**Rozcvičení:** Atletická abeceda + dynamický strečink

- Skipink
- Liftink
- Zakopávání
- Předkopávání
- Předkopávání s nataženými nohama do natažených rukou (zombie walk)
- Pletýnka
- Úkroky stranou
- Výpady, výpady s rotací trupu
- Osmičky dlaněmi, pažemi

**Hlavní část:**

Nácvik odbití obouruč vrchem

- vyhazování míče do výšky a následné chycení nad hlavou, postupně zvyšujeme výšku
- vyhazování míče a následné chytání jednou rukou/z jedné ruky do druhé
- vyhození míče před sebou a chycení za zády
- vyhození míče za zády a chycení před sebou
- přehazování míče z ruky do ruky přes hlavu
- driblink s míčem obouruč i jednoruč
- osmičky s míčem mezi nohama (na obě strany)
- pro zpestření nožičky s míčem
- osahání míče hracím kloubem
- uchopení míče do košíčku a zvednutí nad čelo
- vyhození míče a chycení do košíčku
- napínání paží proti odporu
- chycení míče do košíčku po úderu o zem
- vyhození míče a odbití nad sebe
- odbíjení nad sebe s dopadem míče o zem
- opakované odbíjení bez dopadu na zem
- hlavičkování

Hra:

Přehazovaná

**Závěrečná část:** Statický strečink s jógovými prvky zaměřené na svalové skupiny, které byly nejvíce zatíženy (hluboké předklony – zadní strana stehen, rotace trupu – záda/rotátory, turecký sed – adduktory stehen, upažení – prsní svaly, vyhrbení (kočičí hřbet) – zádové a břišní svaly ...)

### TRÉNINK 3 – 1.3.2018 (starší příprava)

**Rozehřátí:** Vybíjená: Hráči se volně pohybují na určité hrací ploše. Mezi ně je vhozen míč. Kdo se ho po třech dopadech první zmocní, má právo první střelby. Když je někdo vybitý, jde mimo hrací plochu. Aby se mohl vrátit zpět do hry musí udělat 5 dřepů.

**Rozcvičení:** Atletická abeceda + dynamický strečink s využitím švihadla (výpady se švihadlem ve vzpažených rukou, přitahování za švihadlo ke špičce, skákání přes švihadlo-jednonož, obounož, střídavě ...)

#### **Hlavní část:**

##### Nácvik odbití obouruč vrchem

Rychlé zopakování techniky z minula

- ve dvojici chycení do košíčku po dopadu o zem a odhození spoluhráči
- ve dvojici odbíjení obouruč vrchem po dopadu o zem na spoluhráče
- odbíjení přes síť s meziodbitím a dopadem míče na zem
- odbíjení přes síť bez dopadu o zem
- hráči vytvoří zástup a ve dvojicích jdou do hřiště, trenér nahazuje balóny pře síť úkolem žáků je chytit míč do košíčku, pokud se chycení povede, odbíjí hráč míč na spoluhráče a ten opět po chycení do košíčku odhazuje, případně odbíjí míč přes síť
- hráči vytvoří zástup a postupně přechází na tři vyznačené mety před nimi a odbíjí balón zpět na hráče, který jim nahrál balón na tu danou metu (lze měnit vzdálenosti mezi rozehrávajícím hráčem a metou na které cvičenci balón odbíjí)

Hra: Koničkový volejbal – volejbal s dopadem míče o zem, hrají proti sobě dvojice, odbíjí míč pouze prsty

**Závěrečná část:** Statický strečink, s jógovými prvky – rychlejší střídání poloh

## TRÉNINK 4 – 8.3.2018 (mladší příprava)

**Rozehřátí:** Honička s míčem: Honič má v ruce molitanový míček. Babu předává dotykem míče. Pokud se honič někoho dotkne má babu. Předá mu míč a stává se honěným.

Červení a bílí: Obdélníkové hřiště je rozděleno na dvě poloviny na lajnách metr až dva od středu stojí, klečí, sedí, leží, nebo provádějí určité cviky čelem k sobě dvě družstva : červení a bílí. Trenér vyvolá jedno nebo druhé družstvo. To, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se co nejrychleji obrátí a utíká za hranici své poloviny hřiště. Tolik, kolik žáků je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získalo více bodů.

**Rozcvičení:** Atletická abeceda + dynamický strečink s využitím švihadla (výpady se švihadlem ve vzpažených rukou, přitahování za švihadlo ke špičce, skákání přes švihadlo-jednonož, obounož, střídavě ...)

### **Hlavní část:**

#### Nácvik odbití obouruč vrchem

Rychlé zopakování techniky z minula

- ve dvojici chycení do košíčku po dopadu o zem a odhození spoluhráči
- ve dvojici odbíjení obouruč vrchem po dopadu o zem na spoluhráče
- odbíjení přes síť s meziodbitím a dopadem míče na zem
- odbíjení přes síť bez dopadu o zem
- hráči vytvoří zástup a ve dvojicích jdou do hřiště, trenér nahazuje balóny pře síť úkolem žáků je chytit míč do košíčku, pokud se chycení povede, odbíjí hráč míč na spoluhráče a ten opět po chycení do košíčku odhazuje, případně odbíjí míč přes síť
- hráči vytvoří zástup a postupně přechází na tři vyznačené mety před nimi a odbíjí balón zpět na hráče, který jim nahrál balón na tu danou metu (lze měnit vzdálenosti mezi rozehrávajícím hráčem a metou na které cvičenci balón odbíjí)

Hra: Přehazovaná

**Závěrečná část:** Statický strečink, s jógovými prvky – rychlejší střídání poloh

## TRÉNINK 5 – 15.3.2018 (starší příprava)

**Rozehřátí:** Rozběhání na schodech: různé výběhy a výskoky do schodů i z nich dolů, výskoky snožmo nebo po jedné noze, výběhy na koordinaci – 3 schody nahoru jeden dolů

**Rozcvičení:** Dynamický strečink:

Půlkruhy hlavou, úklony trupu, kroužení rameny, kroužíme pažemi - bočné/čelné oblouky pažemi, vytáčení za dlaněmi, kroužení v zápěstí/předloktím, kroužení pánví, kroužení celým trupem, kroužení nohou v kotníku/v koleni, v kyčli

**Hlavní část:**

Nácvik odbití obouruč spodem

- Hráč provádí celý pohyb používaný při odbití obouruč spodem bez míče. Kontroluje si správné provedení pohybu.
- Hráč se přemísťuje vpřed, vpravo, vlevo i vzad do vzdálenosti 2–3 m. Po pohybu zaujme volejbalový střeh a provádí pohyb jako při odbití obouruč spodem bez míče.
- Hráč stojí ve středním volejbalovém střehu. Spoluhráč mu přikládá míč na předloktí natažených paží a ten provádí celý pohyb jako při odbití obouruč spodem.
- Jeden hráč nahazuje míč druhému do výše kolen či mírně pod ně, ten jej odbíjí zpět obouruč spodem. Míč je nahazován volně ze vzdálenosti dvou později až čtyř metrů.
- Dvojice hráčů si odbíjí míč obouruč spodem po dopadu o zem. Vzdálenost mezi nimi je 7–8 m. Míč dopadá přibližně do poloviny vzdálenosti, která je mezi hráči. Důležitou podmínkou je, aby si hráči odbíjeli míč dostatečně vysoko. Po odbití se musí vždy vrátit na své výchozí místo.
- Dvojice hráčů ve vzdálenosti 4–5 m od sebe si odbíjí míč. Jeden odbitím obouruč vrchem a druhý obouruč spodem již bez dopadu míče na zem. Následně pak oba dva obouruč spodem.
- Dvojice hráčů si odbíjí míč odbitím obouruč vrchem nad sebe a následně obouruč spodem na spoluhráče. Možná je obměna, kdy hráč odbije míč obouruč vrchem nad sebe, provede obrat a odbíjí míč obouruč spodem přes hlavu.

Hra: Koníčkový volejbal – volejbal s dopadem míče o zem, hrají proti sobě dvojice, odbíjí míč pouze prsty

**Závěrečná část:** Statický strečink, s jógovými prvky – rychlejší střídání poloh



## TRÉNINK 6– 22.3.2018 (mladší příprava)

**Rozeřtí:** Deskovaná: Hrají dvě družstva proti sobě, hra podobná basketbalu. Hráči se nemůžou pohybovat s míčem, ale jen bez něj, takže si musí hodně přihrávat. Pokud se družstvo dostane do blízkosti soupeřova koše, snaží se trefit desku a tím získá bod.

**Rozcvičení:** Dynamický strečink: snaha o napodobení zvířat (animal drill) – slon, opice, gorila, kachna, píd'alka, červ, raptor...

### Hlavní část:

Nácvik odbítí obouruč vrchem (stále opakování)

- osahání míče hracím kloubem
- uchopení míče do košíčku a zvednutí nad čelo
- vyhození míče a chycení do košíčku
- napínání paží proti odporu
- chycení míče do košíčku po úderu o zem
- vyhození míče a odbítí nad sebe
- odbíjení nad sebe s dopadem míče o zem
- opakované odbíjení bez dopadu na zem
- hlavičkování
- ve dvojici chycení do košíčku po dopadu o zem a odhození spoluhráči
- ve dvojici odbíjení obouruč vrchem po dopadu o zem na spoluhráče
- odbíjení přes síť s meziobitím a dopadem míče na zem
- odbíjení pes síť bez dopadu o zem
- hráči vytvoří zástup a ve dvojicích jdou do hřiště, trenér nahazuje balóny pře síť úkolem žáků je chytit míč do košíčku, pokud se chycení povede, odbíjí hráč míč na spoluhráče a ten opět po chycení do košíčku odhazuje, případně odbíjí míč přes síť
- hráči vytvoří zástup a postupně přechází na tři vyznačené mety před nimi a odbíjí balón zpět na hráče, který jim nahrál balón na tu danou metu (lze měnit vzdálenosti mezi rozehrávajícím hráčem a metou na které cvičenci balón odbíjí)

Hra: Přehazovaná se dvěma míči

**Závěrečná část:** Statický strečink, s jógovými prvky – rychlejší střídání poloh  
Výklus na boso: 3 kolečka kolem tělocvičny

## TRÉNINK 7- 29.3.2018(starší přípravka)

**Rozehřátí:** Pokládání: Vytvoříme dvě družstva, která budou hrát proti sobě. Úkolem družstva bude položit míč za koncovou čáru soupeřovi poloviny hřiště. Hráči se mohou pohybovat jen bez míče a soupeř se jim míč snaží vzít.

**Rozcvičení:** Dynamický strečink, atletický žebřík: nejdříve do každého okénka jednu nohu, poté obě nohy, skáče po jedné a snožmo, koordinační cvičení – dva dopředu jeden zpět, dva dovnitř jedna ven, ...

### **Hlavní část:**

Nácvik odbítí obouruč spodem: technika paží, tlumení vysoko vyhozeného míče trefování branky bagrem po nahozeném míči přes síť – výběr místa, pohyb v hřišti, práce nohou a paží

"bagrovaná" chytání a následné odbíjení vrchem

Hra: "bagrovaná" chytání a následné odbíjení obouruč vrchem – dva zástupy, hráči přebíhají po odehrání do zástupu na druhé straně, za každou chybu rybička, dá se hrát na vypadávání nebo v týmech na body

**Závěrečná část:** Statický strečink

## TRÉNINK 8- 5.4.2018(mladší přípravka)

**Rozehřátí: Pokládání:** Vytvoříme dvě družstva, která budou hrát proti sobě. Úkolem družstva bude položit míč za koncovou čáru soupeřovi poloviny hřiště. Hráči se mohou pohybovat jen bez míče a soupeř se jim míč snaží vzít.

**Rozcvičení: Rozházání se s míči:**

- vyhazování míče do výšky a následné chycení nad hlavou, postupně zvyšujeme výšku
- vyhazování míče a následné chytání jednou rukou/z jedné ruky do druhé
- vyhození míče před sebou a chycení za zády
- vyhození míče za zády a chycení před sebou
- přehazování míče z ruky do ruky přes hlavu
- driblíng s míčem obouruč i jednoruč
- osmičky s míčem mezi nohama (na obě strany)
- pro zpestření nožičky s míčem

**Hlavní část:** štafetovky s míčem, slalomy, starty z různých poloh – pokládání míče na kloboučky, slalom mezi kloboučky, přehození míče přes síť a chycení bez dopadu, odbití obouruč vrchem přes síť, slalom nohou, kutálení míče po zemi vedeným jednou/oběma rukami.

gymnastická průprava, kotrmelce, pády (vpřed, vzad, do boku, rybička, převal...)

**Závěrečná část:** výklus na boso – aspoň 3 kolečka

## TRÉNINK 9- 12. 4.2018(starší přípravka)

**Rozehřátí:** Zbav se všech míčů: Vytvoříme dvě družstva a mezi ně rozdělíme všechny míče v hale tak, aby byli početně na půl. Každé družstvo má tedy půlku všech míčů v hale a zabírá jednu půlku haly. Po signálu od trenéra se družstva snaží zbavit všech míčů. Vyhrává to družstvo, které má na svojí půlce méně míčů.

**Rozcvičení:** Rozházení se s míči:

- vyhazování míče do výšky a následné chycení nad hlavou, postupně zvyšujeme výšku
- vyhazování míče a následné chytání jednou rukou/z jedné ruky do druhé
- vyhození míče před sebou a chycení za zády
- vyhození míče za zády a chycení před sebou
- přehazování míče z ruky do ruky přes hlavu
- driblink s míčem obouruč i jednoruč
- osmičky s míčem mezi nohama (na obě strany)
- pro zpestření nožičky s míčem

**Hlavní část:** štafetovky s míčem, slalomy, starty z různých poloh – pokládání míče na kloboučky, slalom mezi kloboučky, přehození míče přes síť a chycení bez dopadu, odbití obouruč vrchem přes síť, slalom nohou, kutálení míče po zemi vedeným jednou/oběma rukami.

gymnastická průprava, kotrmelce, pády (vpřed, vzad, do boku, rybička, převal...)

**Závěrečná část:** výklus na boso

## TRÉNINK 10- 19.4.2018(mladší přípravka)

**Rozehřátí:** Zbav se všech míčů: Vytvoříme dvě družstva a mezi ně rozdělíme všechny míče v hale tak, aby byli početně na půl. Každé družstvo má tedy půlku všech míčů v hale a zabírá jednu půlku haly. Po signálu od trenéra se družstva snaží zbavit všech míčů. Vyhrává to družstvo, které má na svojí půlce méně míčů.

**Rozcvičení:** Švihadla- snožmo, střídavě, po jedné, přeskokování švihadla, kterým jeden točí.

Rozházení se s míči:

- vyhazování míče do výšky a následné chycení nad hlavou, postupně zvyšujeme výšku
- vyhazování míče a následné chytání jednou rukou/z jedné ruky do druhé
- vyhození míče před sebou a chycení za zády
- vyhození míče za zády a chycení před sebou
- přehazování míče z ruky do ruky přes hlavu
- driblink s míčem obouruč i jednoruč
- osmičky s míčem mezi nohama (na obě strany)
- pro zpestření nožičky s míčem

**Hlavní část:** hra: žlutý (přehazovaná) a oranžový minivolejbal (míč se chytá, odbíjí se pouze prsty, na druhou přes, 2 na 2)

**Závěrečná část:** statický strečink, výklus na boso

## TRÉNINK 11- 26.4.2018(starší příprava)

**Rozehřátí:** Fotbal s velkým míčem

**Rozcvičení:** Švihadla - snožmo, střídavě, po jedné, přeskokování švihadla, kterým jeden točí...

Dynamický strečink, atletická abeceda

- Skipink
- Liftink
- Zakopávání
- Předkopávání
- Předkopávání s nataženými nohama do natažených rukou (zombie walk)
- Pletýnka
- Úkroky stranou
- Výpady, výpady s rotací trupu
- Osmičky dlaněmi, pažemi

**Hlavní část:** Nácvik útočného úderu

- dvojkrokový smečářský dvojkrok
- chytání míče ve výskoku
- odhazování tenisáku/overballu
- odbíjení ze země smečářským úderem + držení míče ve vzduchu

Hra: Zelený a modrý minivolejbal

**Závěrečná část:** strečink, výklus na bosu

## **TRÉNINK 12- 3.5.2018(mladší příprava)**

**Rozehřátí:** Vybíjená s různými míči: volejbalový, overball, velký gymnastický míč, neposedný míček

**Rozcvičení:** Atletický žebřík: nejdříve do každého okénka jednu nohu, poté obě nohy, skáče po jedné a snožmo, koordinační cvičení – dva dopředu jeden zpět, dva dovnitř jedna ven, ...

**Hlavní část:** překážková dráha zaměřená na volejbalové činnosti, úkoly s míčem, odbíjení prsty, trefování koše, kotrmelce, výskoky ...

Rozházání se s míčem (obouruč, jednou rukou, o zem, prsty...)

Hra: žlutý (přehazovaná) a oranžový minivolejbal (míč se chytá, odbíjí se pouze prsty, na druhou přes, 2 na 2)

**Závěrečná část:** strečink, výklus na boso

## **TRÉNINK 13 – 10.5.2018(starší příprava)**

**Rozehřátí:** Pokládání: Vytvoříme dvě družstva, která budou hrát proti sobě. Úkolem družstva bude položit míč za koncovou čáru soupeřovi poloviny hřiště. Hráči se mohou pohybovat jen bez míče a soupeř se jim míč snaží vzít.

**Rozcvičení:** dynamický strečink, rozházení s míči, rozpínání (individuálně)

**Hlavní část:** Hra: Modrý, zelený a červený minivolejbal

**Závěrečná část:** strečink ve dvojicích