

PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU Č. : Specializace: zápas		Jméno studenta:
Datum:		Místo: tělocvična
		od-do: 8:30 - 10:30
Č A S 15'	1. Úvodní část: seznámení s průběhem hodiny rozcvičení - strečink rozhýbání kloubních spojení kroužením - zahřátí - poklus, gymnastické prvky za poklusu	
40'	2. Průpravná část: Gymnastika + nový prvek: stoj - kotoul speciální zaměření - pádová technika, pasování, výpady... Zaměření ny chyby u probraných cviků	
60'	3. Hlavní část: koordinace a rychlost - nácvik a zdokonalení přípravy vhodné výchozí pozice pro start na nohy pasování a obrany - nácvik techniky startu za soupeřovy obrany silové a vytrvalostní schopnosti - opakování naučených technik provedení z pasování - hra specializace a variabilita dovedností v únavě - 3 x 3. TB na 90% dokončený start na nohy hodnocen jako lopatky	
5'	4. Závěrečná část – vyhodnocení tréninku: protažení uvolnění - strečink protažení všech svylových partií	