



Běžecká abeceda pro fotbalisty

Cvičební karty a plán běhu v lese

Tento dokument poskytl web areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR

Deset cviků běžecké abecedy

Každý cvik 15 až 20 metrů, zpět volně.

- ☐ Práce kotníků (drobné kroky): malé, rychlé kroky na špičkách
- ☐ Zvedání kolen (skipping): kolena do výše boků, trup vzpřímený
- ☐ Zakopávání: pata k hýždím, vpředu nevykračovat
- ☐ Čáp v salátu: drž vysoké koleno, krátce stabilizuj, pak dál
- ☐ Poskočný běh (hopsání): důrazně se odraz nahoru, aktivně švihej pažemi
- ☐ Odpichový běh: dlouhé, prostorné skoky, dlouhá letová fáze
- ☐ Boční cval: bok stranou, nohy nekřížit
- ☐ Rovinka s vysokou frekvencí: krátké kroky, zrychluj tempo
- ☐ Běh proti odporu: malý odpor, plné natažení kyčle, pak běh volně
- ☐ Vyrážení z místa: nízký start, první kroky výbušně

Jak běžeckou abecedu správně zařadit

Pravidelnost vítězí nad objemem.

- ☐ Zařaď dvakrát týdně do rozcvičky
- ☐ Počítej s 8 až 12 minutami na jednotku
- ☐ Vyber 3 až 5 cviků na trénink
- ☐ Raději 6 čistých než 20 odbytých opakování
- ☐ Nejprve zvládni techniku, pak zvyšuj tempo
- ☐ Skokové cviky jen v malých dávkách a u starších ročníků
- ☐ Koordinaci zařaď na začátek tréninku, nikdy na konec

Přiměřeně věku od U11 do U18

Nároky rostou s každým ročníkem.

- ☐ do U11: všestranné běžecké a honičkové hry, žádná izolovaná technika
- ☐ U11 až U13: základní formy drobné kroky, skipping, zakopávání
- ☐ U13 až U15: řetězení cviků, zařadit rovinky
- ☐ U15 až U18: vyrážení přes 10 m, odpichový běh, zvyšovat tempo
- ☐ U13 až U15: v růstovém spurtu techniku udržuj, nestav ji znovu

Běh v lese v přípravě

Volná obecná vytrvalost na měkkém povrchu.

- ☐ Vyber měkký lesní povrch, vyhýbej se asfaltu
- ☐ Běhej v aerobním pásmu: udrž tempo na povídání
- ☐ 20 až 40 minut podle věku a fáze sezony
- ☐ Dva volné běhy týdně v přípravě
- ☐ Nejprve zvyšuj četnost, pak délku, nakonec tempo

Můj plán běhu v lese (6 týdnů)

Zapisuj a odškrťavej po týdnech.

Týden	Běhů/týden	Trvání (min)	Tempo (tep/pocit)	hotovo

