



Rozcvička U11 bez pomůcek – kontrolní seznam

15minutový plán pro trenéry a rodiče pomocníky

Tento dokument poskytl web areacopa.com.

TÝM

DATUM

ZODPOVĚDNÁ OSOBA

Co vzít s sebou a improvizovat

Bez tašky s kužely stačí málo.

- ☐ Míče (aspoň jeden na dvojici)
- ☐ Lahve s pitím pro všechny hráče
- ☐ Jako značky použij trička, boty nebo lahve
- ☐ Stopky nebo telefon s ukazatelem sekund
- ☐ Mít v hlavě pořadí šesti cvičení

Tři cvičení bez míče

- ☐ Běh ve stínu ve dvojicích: rozestup 2 m, A vede pohybem, B zrcadlí, střídání každých 60 s
- ☐ Hra na povely: vymezený prostor (v nouzi 4 boty do rohů), trenér volá směry jako vlevo/vpravo/sprint/na zem/výskok, volitelně dva povely obráceně
- ☐ Honička ve čtverci: 10×10 m vyznačeno botami, 1 honič, chycený přebírá, střídání každých 30 s, varianta se dvěma honiči

Tři cvičení s míčem

- ☐ Přihrávky v chůzi: ve dvojicích, rozestup 5 m, čistý první dotek, po 1 min zrychli na volný klus
- ☐ 1 na 1 na čáru: rozestup 5 až 8 m, A protáhne míč přes čáru za zády B, B brání, jedna akce a střídání
- ☐ Honička s míčem: každý hráč míč u nohy, 1 nebo 2 honiči, kdo ztratí míč, stává se honičem

Průběh 15 minut

- ☐ 0 až 5 min mobilizace: běh ve stínu ve dvojicích (3 min) a hra na povely (2 min)
- ☐ 5 až 10 min aktivace: honička ve čtverci nebo honička s míčem (podle počtu míčů)
- ☐ 10 až 15 min práce s míčem: přihrávky v chůzi (3 min), pak 1 na 1 na čáru (2 min)

Co do rozcvičky U11 nepatří

Vyhni se těmto čtyřem chybám.

- ☐ Statický strečink (praxe dospělých, v U11 není nutný ani užitečný)
- ☐ Dlouhé stání bez pohybu
- ☐ Výklad, který trvá déle než samotné cvičení
- ☐ Čistý vytrvalostní běh bez podnětů pro hlavu

