

**Otevřená tréninková jednotka**

**Datum a čas konání: 4. 5. 2015, 16:30 – 17:00**

**Věková kategorie: 6-10 let**

**Místo konání: sportovní hala Meziboří**



**V pondělí 4. května proběhla tréninková jednotka pro mezibořské Čertíky pod vedením asistenta trenéra A-týmu žen a trenéra starších dorostenek DHK Baník Most, Jiřího Hanuse. Tréninková jednotka byla zaměřená pro věkovou kategorii 6-10 let. Celkově byl trénink zaměřen na všeobecný nácvik dovednostních prvků formou různých průpravných cvičení a soutěží.**

Na úvod si děti zahrály hru „Na slepičky“. Pomocí kuželů byl vymezen prostor, kde měly slepičky kurník. Byl vybrán jeden chytač, který měl honit slepičky, když nebyly v kurníku a dotknout se jich míčem. Na povel „slepičky z kurníku“ vyběhly slepičky ven a musely utíkat před chytačem. Na další povel „slepičky do kurníku“, se nechycené slepičky vrátily zpět do kurníku. Pokud se některé slepičky chytač dotkl míčem, pak se chycená slepička stala pomocníkem chytače. Vyhrála ta slepička, která zbyla v kurníku jako poslední.

Další část byla věnována **rozvíče**, kde se děti věnovaly **cvičení s míčem**. Nejdříve držely míč oběma rukama před sebou a dělaly čapí kroky. Poté udělaly čapí krok a odrazily se jednou nohou. Pak si podávaly při chůzi míč mezi nohama a poté driblovaly nejdříve za chůze, pak na místě, kde šly na kolena, do sedu a nakonec do lehu a zase zpátky nahoru. Pak opět driblovaly na místě a trenér ukazoval na ruce počet prstů a děti hlásily počet. Poté ještě na místě zvedaly při driblinku nohy. Při dalším cvičení bylo důležité pořádně hodit míčem o zem a běžet ve směru odraženého míče a chytit ho. Další cvičení bylo vyhodit míč před sebe a chytit ho za zády.



Čapí kroky



Podávání míče mezi nohama



Práce s míčem v různých pozicích

Mezi další zajímavé činnosti patřilo **cvičení s balonky**. Každé dítě dostalo balonek a pinkalo do něj nejdříve rukama na místě, pak za chůze a za běhu, kdy běželo dopředu a zpátky. Pak děti pinkaly do balonku hlavou a musely při tom co nejvíce vyskočit. Na závěr do balonku kopaly.



Cvičení s balonky

**Hlavní část** byla opět zaměřená na **práci s míčem a balonkem**. Každý měl míč a balonek. Nejdříve děti pinkaly míčem do balonku a střídaly levou a pravou ruku. Při dalším cvičení vyhodily balonek do vzduchu a pak kleply míčem o zem. Poté pinkaly balonkem do míče a na závěr pinkaly jednou rukou do balonku a druhou rukou driblovaly s míčem.



Cvičení s míčem a balonkem

Po tomto cvičení děti utvořily dvojice a rozházely se za běhu po celém hřišti různě v prostoru. Po rozházení následovala soutěž pod názvem „**Létající talíř**“. Trenér rozdělil děti do čtyř družstev a každé družstvo mělo jednu žíněnku. Prvním úkolem bylo dopravit žíněnku (na které sedělo vybrané dítě), na druhou stranu hřiště. Dále musely děti zvednout žíněnku nad hlavu a přenést ji co nejrychleji na druhou stranu hřiště. Na závěr děti přenášely žíněnku nad hlavou na druhou stranu a pak ještě zpátky musely odvézt jedno dítě na žíněnce.



Závody se žíněnkami

Po této soutěži připravil trenér pro děti **překážkovou dráhu**. Děti vytvořily dva zástupy, každé dítě drželo v ruce míč. Nejdříve musely děti překonat „tuplíky“ vysokým skipinkem (nejdříve popředu a pak bokem), pak driblovaly kolem kuželů, udělaly kotrmelec a v závěru vystřelily z výskoku na bránu. Pak trenér udělal změnu v uspořádání kuželů (tvar trojúhelník) a děti musely driblovat kolem kužele vzdálenější rukou.



Překážková dráha

Závěrečná část byla věnována **nácviku kroků a střelbě z výskoku**. Při tomto nácviku rozdělil trenér děti na dva zástupy. Všichni měli míč. V prostoru mezi „šestkou“ a „devítkou“ rozestavil 3 kruhy tak, aby si děti mohly natrénovat kroky s výskokem a střelbu. Na závěr děti střílely na branku po driblinku.



Nácvik kroků a střelby z výskoku

Chtěla bych poděkovat dětem a trenérkám Sabině Chleborádové a Daně Křesákové za jejich ochotu a vstřícnost. Myslím si, že pro děti to bylo milé zpestření a pro trenérky určitě inspirace.

Především bych chtěla poděkovat Jirkovi Hanusovi za to, jak trénink probíhal, za jeho bohaté zkušenosti a celkový nadhled.

Za RHC DHK Baník Most:  
Adamcová Eva