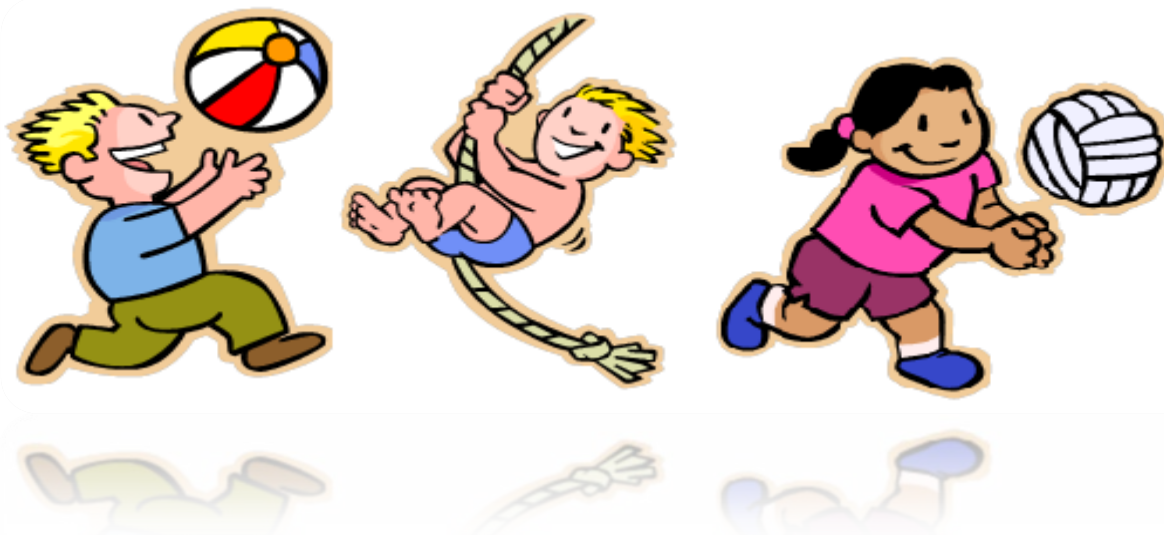


AŠSK ČR ŠSK při ZŠ VSETÍN – LUH
oddíl Všestranně sportovní příprava



CELOROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN ČINNOSTI ATLETICKÉHO ODDÍLU

ŠKOLNÍ ROK 2013/2014

Vedoucí: Hana Kutějová
Mgr. Ivana Valcová
Mgr. Jiří Vařejka



I. pololetí

MĚSÍC	ČINNOST
Září	Organizace před zahájením činnosti. Vytvoření členské základny. Testy pohybových schopností jednotlivých žáků.
Říjen	Běžecká abeceda. Běh rovinky – 50m. Trénink nízkého i vysokého startu. Štafetové hry a soutěže. Hod kriketovým míčkem z místa. Nácvik skoku do dálky se zaměřením na přesnost odrazu. Cvičení obratnosti v terénu – běh přes překážky. Člunkové běhy s překážkami, výběhy do svahu. Vytrvalostní běh v terénu, posilování v terénu. 22. 10. 2013 Oddílová soutěž – vytrvalostní běh na 500m
listopad	Běžecká abeceda. Běh rovinky – 50m s obměnami. Cvičení na rozvoj vytrvalosti. Cvičení na rozvoj odrazových a skokanských schopností. Cvičení na trampolíně. Šplh. Vytrvalostní běh v terénu. Rychlé starty, člunkový běh, cvičení s plnými míči, posilování. Kruhový provoz. Míčové a pohybové hry. Rozvoj síly a obratnosti. 19. 11. 2013 Oddílová soutěž – atletický trojboj
prosinec	Gymnastika, strečink. Gymnastická cvičení rovnováhy, přeskok, cvičení na trampolíně. Míčové a pohybové hry. Šplh. Běžecká abeceda, překážková dráha. Cvičení a hod s plným míčem. Testy pohybových schopností. 17. 12. 2013 Vánoční oddílová soutěž: skok z místa, hod plným míčem, šplh
Leden	Běžecká abeceda. Průpravná cvičení pro odraz a dopad při skoku do výšky. Gymnastická cvičení se zaměřením na rozvoj obratnosti. Míčové hry – přehazovaná, vybíjená. 21. 1. 2014 Pohybové testy na výkon Pohybové hry na sněhu. Rozvoj silových schopností a pohybových dovedností, pohybové a úpolové hry.



CENTRUM SPORTU

ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ KLUB PŘI ZÁKLADNÍ ŠKOLE VSETÍN-LUH 1544

II. pololetí

MĚSÍC	ČINNOST
Únor	Vytrvalostní běh. Šplh. Posilování. Hod plným míčem. Gymnastická cvičení se zaměřením na odrazové schopnosti a doskoky. Překážková dráha se zaměřením na posílení všech svalových skupin. Sportovní a pohybové hry, kruhový provoz. 11. 2. 2014 Oddílová soutěž v hodů plným míčem a skoku o dálky z místa Cvičení na žebřinách a s lavičkami. Strečink.
Březen	Běžecká abeceda. Hod míčkem – rozvoj techniky. Průpravná cvičení na odraz. Pohybové a štafetové hry družstev. Gymnastická cvičení se zaměřením na rovnováhu a koordinaci pohybů. 4. 3. 2014 Oddílová soutěž ve šplhu Technika rozběhu při hodů kriketovým míčkem. Hod míčkem na výkon.
duben	Trénink nízkého i vysokého startu i ze startovních bloků. Průpravná cvičení rychlých reakcí na daný signál. Běh na 50m. Skok do dálky se zaměřením na přesnost odrazu. Posílení rukou – cvičení s plnými míči. Vytrvalostní a překážkový běh v terénu. 15. 4. 2014 Oddílová soutěž – atletický trojboj Běžecká abeceda, rovinky, člunkové běhy. Úpolové pohybové hry družstev. Posilování v terénu, překonávání přírodních překážek.
květen	Běžecká abeceda – technika běhu. Štafetové soutěže družstev. Běh na 50m. Hod kriketovým míčkem s rozběhem. Skok do dálky s rozběhem a přesností odrazu. Vytrvalostní běh na 500m. Výběhy do svahu, posilování.
červen	5. - 7. 6. 2014 Sportovní soustředění v Rajnochovicích



CENTRUM SPORTU

SKOLNÍ SPORTOVNÍ KLUB PŘI ZÁKLADNÍ ŠKOLE VSETÍN-LUH 1544

www.centrum sportu.webnode.cz