

Letní příprava

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK MIMO SEZÓNU

V období července:

- aktivně odpočívat, zároveň si ale odpočinout od basketbalu
- absolvovat letní basketbalový kemp, případně sportovní tábor
- **zaměřit se na jiné sporty** - plavání, jízda na kole, volejbal, beach volejbal apod.
- s basketbalovým míčem se zdokonalovat především v **driblinku** - změna driblující ruky, změna výšky driblinku, změna rychlosti, vyražení z místa, slalom atd., a v **přihrávkách** - různé přihrávky o zeď
- **střelba na koš** - hodně v pohybu, z výskoku, měnit všechny začátky úniků

Od konce července do poloviny srpna:

- plán individuální přípravy
 - **vylepšování střelby** - z pozic, na kterých převážně hraješ - odstřílet minimálně 250 střel denně, rozdělených do bloků po 50 (5x10), nejlépe ve dvojicích, **soutěžit!!**
-

Plán individuální přípravy:

A. Vždy začni a zakonči cvičení strečinkem (hlava, paže, trup, nohy), používej jej i v průběhu cvičení!!

- **pro rozevření se doporučuje** provádět strečink až po dokonalém alespoň 5ti minutovém zahřátí svalů rozběháním, chůzí, dřepy bez zátěže, krouživými pohyby rukou, tělem apod.
- v průběhu se zařazují protahovací cvičení nejvíce namáhaných svalů a svalových skupin, zvláště během silového tréninku
- **v závěru, v rámci uklidnění**, je nutné věnovat pozornost "unaveným" svalům, protažení zádových a zkrácených svalů

U cvičení je nutné **dodržet délky odpočinku a velikost zatížení** pro správný rozvoj rychlosti, vytrvalosti a síly. Při posilování je možno zvyšovat počty opakování, **ale musí zůstat zachována intenzita cvičení.**

Zásady správného strečinku:

1. **soustředění** sám na sebe, na cvičení, na svalovou skupinu
2. **zachování principu přímky** - k protažení dochází optimálně v osách těla
3. **uvědomění si fiktivní nebo skutečné opory** u jednotlivých cviků
4. **pravidelné dýchání** a aktivní zdůrazněný výdech

Protahovací polohu zaujímejte pomalu a uvolněně, a stejně tak ji i opouštějte! V žádném

případě nespěchat!

Př.: protahování zadní strany stehen - sedněte si na podlahu, nohy natáhněte před sebe! Ruce položte podél těla, podlahy se dotýkejte celými dlaněmi, dívejte se přímo před sebe! Začněte se pomalu předklánět! Pohled mějte stále upřený přímo před sebe, ruce posouvejte podél nohou až do chvíle, dokud v zadní části stehen nepocítíte mírné napětí! Nesmíte pociťovat silný tah, nebo dokonce bolest! Jakmile tedy ucítíte mírné napětí v svalech zadní části stehen, zastavte, napětí by postupně mělo ubývat! Jakmile se pocit napětí ztratí, můžete pokročit kousek dále, napočítejte si v duchu do pěti a pak se na chvíli narovnejte! Cvik několikrát (např. 3x) opakujte! Bezprostřední účinky takového protažení jsou zjevně minimálně 90 minut, a třeba zlepšené kloubní pohyblivosti je patrný až 2 dny.

B. Plán na týden

PONDĚLÍ, STŘEDA

Posilování

- * přeskoky přes švihadlo - 2 série po 1 minutě
- * kliky - 3 série po 20-ti
- * sed-leh - 3 série po 20-ti (chodidla na zemi!)
- * v lehu na břicho zvedání paží a nohou současně - výdrž 10s - 5 sérií po 10-ti
- * dřepy s výskokem - 3 série po 30-ti
- * rychlé výskoky za sebou - 3 série po 15-ti

Běh

- * 30 minut výběh v přírodě - **různé intenzity běhu, od mírné po sprint**, kombinovat s rychlou chůzí

ÚTERÝ, ČTVRTEK, SOBOTA

Posilování

- * přeskoků přes švihadlo - 1 série - 2x150
- * kliky úzkým úchopem - 2 série po 20-ti
- * sed-leh - 2 série po 20ti (nohy opřít o zeď do pravého úhlu)
- * v lehu na břicho zvedání paží a nohou současně - výdrž 10s - 5 sérií po 10-ti

Běh

- * atletická abeceda - liftink, skipink, odpichy, zakopávání, předkopávání - s 90% intenzitou: 3x40 m, (1 min. odpoč.), 3x30m, (2 min. odpoč.), 3x 20 m. (1 min. odpoč.) pozn. mezi sériemi rovinek zařadte 5ti minutový odpočinek sloužící k protažení - se 70% intenzitou: 2x80 m, (1 min. odpoč.)