

Ahoj chobotničky,

Škola není, tréninky nejsou – to je pohodička, vidíte? Pohodička možná, ale nuda asi větší. Protože jste celý rok pilně trénovaly, hýbaly se, posilovaly a zlepšovaly se, nechtěla bych, abyste po dobu, kdy se nebudeme moci vídat, přišly o „formu“. Rozhodla jsem se tedy pro vás připravit tréninkový program.

Udělal jsem tabulku, do které si můžete zapisovat, v jaký den jste splnily určitý úkol=aktivitu. Aktivita (cvičení) je vždy přesně popsána včetně počtu opakování. Aktivitu si můžete „odškrtnout“ vždy, když je splněno celé cvičení a jeho opakování. První řádek je jen pro příklad, jak tabulku vyplňovat.

Na poslední stránce také najdete několik otázek z volejbalu, které byste, jako budoucí, možná profesionální volejbalistky, měly umět odpovědět. Odpovědi, které neznáte, si zkuste dohledat, případně se zeptat rodičů či kamarádů.

Vyplňování tabulky a zodpovězení otázek pro vás samozřejmě není povinné, nechám na vás, jestli budete mít chuť je plnit. Mohu vám ale slíbit, že každý, kdo mi vyplněnou tabulku a odpovědi odevzdá (až se budeme moci na tréninku opět vidět), ode mne dostane malou odměnu!

Doufám, že jste všechny zdravé a vaše rodiny také. Těším se, až se opět na Kometě setkáme!

Vaše trenérka Markéta



## **AKTIVITY:**

**1, PROTAŽENÍ + KOMPENZACE:** - leh na zádech, vytahuji do dálky křížem pravou ruku a levou nohu + opačně (3x na každou stranu), - leh na zádech, pokrčená kolena, zvedám pánev+celou páteř vzhůru obratel po obratli až nahoru, stejným způsobem dolů (3x), - „kobra“ leh na břiše, zvednou se na lokty, případně na dlaně, protažení břišních svalů, - na všech čtyřech, hlava se dívá do země, střídavě zvedám pravou ruku a levou nohu křížem do výše zad a vytahuji do dálky (8x na každou stranu), - sed na zemi, pravá noha pokrčená chodidlem do levého stehna, trup natočit směrem na nataženou nohu a snažit se položit břicho na stehno natažené nohy bez pokrčení+dosáhnout na špičku, to samé levá noha (3x na každou stranu), - sed na zemi, obě nohy natažené těsně u sebe, pomalu jdu rukama podél natažených nohou a snažím se bez pokrčení dosáhnout na špičky, vždy platí tam kde to bolí vydrž do 10ti pak povol a v příštím kole zkus jít dál (3x), - ve stoje spojím ruce za zády a protahuji prsní svaly, spojené ruce tlačím do dálky a do výšky (3x)

**2, POSILKA:** - šikmé břišní svaly: leh na zádech, pravá noha pokrčená přes levé koleno, ruce za hlavu, pravý loket na zemi, levý loket se zvedá s výdechem šikmo k pravému kolenu (2x10 na každou stranu), - ruce: dámské kliky (2x6), -záda: „svícen“, sedím v tureckém sedu, pokrčené ruce v loktech zvedám vedle těla ramenou nad hlavu a zpět tahem (2x15), - nohy: výpady, stojím, ruce v bok, velký krok vpřed pravou nohou a vrátit zpět, pak levou, nohy pravidelné střídám (10xna každou nohu)

**3, ŠVIHADLO:** - 50x snožmo vpřed (s/bez meziskoku), -25x snožmo pozadu (s/bez meziskoku), 25x pravá noha, 25x levá noha, 5x pokus o vajíčko, 5x pokus o dvojskok

**4, VÝSKOKY:** - smečářský rozběh (2x8), - blokařský výskok bez přesunu (2x10) = to vše 2x

**5, OSTATNÍ SPORTY:** cokoliv, při čem se hýbeš a zadýcháš se! Kolo, běh, pěší túra, kolečkáče, apod.

**TEORIE:** Najdi si informace (internet, rodiče, knihy, kamarádi...) a snaž se co nejlépe odpovědět na následující otázky z teorie volejbalu:

1, Kolik hráčů hraje klasický volejbal?

2, S čím se volejbal hraje?

3, Do kolika se hraje 1 volejbalový set?

4, Jak se jinak říká oddechovému času, pauze, kterou si trenér během zápasu může vyžádat?

5, Kde se hraje beach volejbal?

6, Kdo je libero a jakou má funkci (co mu jde nejlépe)?

7, Jak se nazývají funkce hráčů volejbalu, tak zvané „posty“?

8, V kolika hráčích se hraje beach volejbal?

9, K čemu je dobrý při zápase trenér? Jak by se měl při zápase chovat?

10, Jak se říká věci, která rozděluje volejbalové hřiště?

11, Jak se říká čáře, která se nachází 3 metry od sítě?

12, Jak se říká člověku, který kontroluje pravidla hry při zápase a zápas píská?

13, Co je to tie-break?

14, Hrají muži volejbal na vyšší síť než ženy?

15, Jak se jmenuje sportovní oblečení, ve kterém musí hráči hrát zápas?

16, Kolik barev má minivolejbal? Jaké?