

Tréninková jednotka pro začátečníky 6-7 let

1.) Rozcvičení 25 min

a) zahřátí cca 5 min

- běh s úkoly: 1 – výskok, 2 – steping, 3 – dřep, 4 – obrat (číslo, barva, plesnutí)
- běh – chůze s pálkou a nafukovacím balónkem, softovým míčkem, míčkem na stolní tenis
- využití čáry, žebříku, švihadla, běh mezi stoly slalom nebo kolem hrany

b) uvolnění + aktivace a zpevnění cca 10 min

- cviky postupují po jednotlivých oblastech těla, daná část vždy projde nejprve fází uvolnění a následně fází aktivace.
- cvičební sestava rozcvičovací – metodický web:

c) rozvoj rychlosti, obratnosti, vytrvalosti dle zaměření 10 min

(možné závodivé hry v družstvech nebo jednotlivci v řadách)

- sprinty z různých poloh s předáváním míčku nebo s házením míčku zpět do družstva, s hledáním pexesa či Double nebo skládáním puzzle
- skoky po jedné i druhé noze
- běhy pozpátku, s obrátkou, s kotoulem, po čtyřech na brouka, po čtyřech na kraba s břichem nahoru,
- přenášení míčků bočními kroky
- běh ve vějíři
- STP na barvy: rozložené na stole nebo na zemi
- ocásky (ručník umístit za kratšase, cílem sebrat – vytrhnout soupeři)

2.) Motorické dovednosti s pálkou a míčkem 10 min

(kontrola míčku na pálce, posouvání míčku po ploše páčky, pinkání na pálce) a plnit různé úkoly:

- chůze, klus, běh
- kleknout, dřep, sed, otočka, leh
- posílání míčku na šířku stolu rukou, páčkou, foukání do míčku
- pinkání o zem, o stůl, o stěnu, se spoluhráčem na šířku stolu

3.) Stínování 10 min

- kontrola držení pálky
- postavení prstů, zápěstí, lokte, ramene
- základy úderů FK, BK, FP, BP
- základy při pohybu v hracím prostoru

4.) Zásobník – trénink na stole 60 min

- zásobník na nácvik jednotlivých základních úderů s trenérem (ideálně 2 – 4 hráči)
- rozvoj zásobníku u hráčů na cíl – vlastní praxe hráčů
- zásobník na rozvoj pohybové techniky

Pokročilejší:

- **nácvik podání!!!** (podání na přesnost umístění, rozvoj a čtení rotace)
- **příjem podání**
- herní úkoly na počet úspěšných úderů s trenérem, se sparringem, se spoluhráčem
- zásobník na rozvoj čtyřhry

5.) Posílení (zpevnění) + protažení + kompenzace 15 min

- posilování vlastní váhou těla (především nohy a střed těla)
- cvičební sestava kompenzační – metodický web:
úkolem je pomocí protažení **odstranit zvýšené svalové napětí** zkrácených svalů posturálních a svalů při tréninku nejvíce zatěžovaných, a obnovit tak jejich přirozenou délku. Protažením jednak **ovlivňujeme rychlost regenerace** těchto svalů a jednak tělu umožňujeme zachovat **správné držení těla**.

Ukázka možnosti TJ:

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA			
		Trenéři:	
Cíle pro herní přípravu:			
1. základní technika ST			
2. zásobník – základní herní jistota			
3. rozvoj pohybu nohou			
4. rozvoj citu pro míč			
5. rozvoj rotace			
Cíle pro fyzickou přípravu:			
1. rozcvička zahřátí, koordinace, rychlost, síla			
2. pohybové hry			
3. kompenzační a protahovací cvičení			
4.			
	POPIS KOMBINACE (se sparingem, možné i na zásobníku)	MIN. /ÚKOL	ZAMĚŘENÍ
1.	Rozehra: FK křížem, FK lajna, BK křížem, BK lajna	8 min	základní jistota
2.	2x FK křížem, 2x BK po lajně, 2x FK po lajně, 2x BK křížem	8 min	základní jistota
3.	FP a BP, poté 2x FP a 2x BP střídát	8 min	základní jistota + rozvoj rotace
4.	2x FP a 2x BP střídát	8 min	základní jistota+ rozvoj rotace + umístění
5.	FT křížem a FT po lajně	8 min	základní jistota FT
6.	Čtyřhra: 1. střídání hráčů v FK ve F rohu 2. střídání hráčů v BK v B rohu	8 min	základní jistota, rozvoj pohybu
7.	Hra na závěr: 1. žabičky 2. pinky po celém stole na druhý odraz (ze střední zóny ve sníženém těžišti) 3. hra opačnou rukou	5 min	rozvoj změny rytmu