

U6 – U10

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti = vnitřní, vrozené předpoklady k provádění různých pohybových činností

Senzitivní období = věk vhodný pro rozvoj konkrétních pohybových schopností

- **Obratnost (vysoká efektivita 5-10 let)** – důležité období pro rozvoj, zařazovat v každém tréninku, volit široké spektrum cvičení
- **Rychlost (vysoká efektivita 10-13 let)** – důležité období pro rozvoj, nejdříve preferovat rozvoj rychlosti reakce a jednodušší lokomoční cvičení – hlavně frekvenční rychlosti do 6–8 s, později lze zvýšit podíl běhů se změnou směru (agility), pozornost věnovat i rychlosti horních končetin a trupu, spojovat rychlost a techniku
- **Pohyblivost** – rozvíjí se přirozeně (citlivé období)
- **Síla** – hlavním úkolem je příprava šlach a vazů, zlepšení činnosti energetických systémů, upřednostňují se nenáročná cvičení kondiční gymnastiky, s překonáváním odporu vlastního těla (včetně rychlostně-silových), úpolová cvičení a hry (vytlačování, přetahy) ...

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybové dovednosti = pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu ve zvolené sportovní disciplíně. Např. běhání, skákání, kopání, házení, driblíng, chycení míče, základní gymnastika atd.

Osvojovat širokou škálu základních dovedností bez zaměření na detaily, dovednosti často opakovat.

- **Pohybové aktivity:** agility, balanční cviky, cviky s nároky na koordinaci, lokomoční rychlost; běh, skoky, hody; kinestetika, klouzání, splývání, úder rukou; chytání, kopání ...
- Zajistit druhý sport (klub nebo individuálně) – jiný míčový sport, parkour, gymnastika, cirkusová akrobacie.

DOPORUČENÍ

- Parkourové a workout prvky v blízkosti hřiště na hokej
- Využívat ve velkých pohybových her, štafetových her
- Vhodná je velká škála pomůcek (různé druhy míčů, tyče, švihadla, překážky, raketky, pálky ...)

