

„Kondiční příprava brankářů v kategoriích 10 – 19 let v přípravném období“

**Závěrečná práce TŠ FTVS UK Praha
2010, 124 stran**

Autor: Pavel Kněžický

Připravil: PhDr. Zdeněk Pavliš

Cílem této závěrečné práce bylo vytvořit základní manuál pro trénink brankářů v přípravném období pro kategorie 10 – 12 let (mladší žáci), 13 – 15 let (starší žáci), 15 – 19 let mladší dorost, starší dorost a junioři. Současně s tím byly popsány současné trendy v přípravě brankáře mimo led a byl názorně ukázán rozvoj jednotlivých tělesných kapacit (pohybových schopností) podle uvedených věkových kategorií. Byl vytvořen zásobník praktických cvičení s metodickými doporučeními pro přípravu mládežnických brankářů. Rovněž jsou uvedeny testovací baterie pro zjištění úrovně jednotlivých tělesných kapacit a příklady tréninkových jednotek.

Z důvodu, že autor vydává tuto práci ještě více rozšířenou pro praktické účely v knižní podobě, uvádíme jen její stručný obsah.

3.3.2. Význam kondiční přípravy pro brankáře ledního hokeje

Také pro hokejového brankáře je trénink mimo led velmi důležitou složkou tréninku. Ať už se jedná o trénink v přípravném období, nebo jako doplněk k tréninku na ledě v před závodním a závodním období. Některé schopnosti spolu úzce souvisí a vzájemně se podporují, např. výbušná síla a rychlost jednotlivého pohybu, další se navzájem potlačují (dlouhodobá vytrvalost a rychlost). Proto je třeba při tréninku brankáře mimo led nalézt správný poměr zastoupení jednotlivých schopností.

Máme na zřeteli, že hra brankáře je postavená na reakci, rychlosti a obratnosti, utkání trvá přes dvě hodiny a váha výstroje také není zanedbatelná. V tělocvičně, na hřišti, bazénu rozvíjíme pohybové schopnosti, které nám poté významnou měrou ovlivňují výkon brankáře na ledě. Každá z pohybových schopností (rychlost, obratnost, pohyblivost, síla, vytrvalost) je nějak potřebná pro hru brankáře. Pokud bychom měli zdůraznit ty významnější pro brankáře, pak je to rychlost, obratnost a pohyblivost.

Rozhodně nesmíme zapomenout ani na rozvoj silových schopností a jistou úroveň vytrvalosti. Jestli máme nějakým způsobem dělit trénink brankáře mimo led, tak bychom první tři pohybové schopnosti rozvíjeli při speciálním brankářském tréninku a zbylé dvě při společném tréninku s týmem.

Pro kategorie mládeže jsou důležitá tzv. senzitivní období /kritické periody/. Jsou to určitá období, která jsou více či méně vhodná k určité činnosti. Nejlepší předpoklady pro fyzicky náročnou činnost má člověk v mládí. Proto není lhostejné, ve kterém věku budeme rozvíjet určitou schopnost. Ve vývoji jedince existují určitá období, která se nazývají senzitivní (citlivá), ve kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní činnosti. Proto je vhodné, abychom v těchto obdobích využívali možnosti tohoto urychleného nárůstu a tyto činnosti rozvíjeli.

Zde jsou příklady, při kterých činnostech pohybové schopnosti ovlivňují hru brankáře:

- a) rychlostní schopnosti
 - rychlá reakce na vystřelený kotouč, ale i na stále se měnící herní situaci
 - co nejrychlejší provedení každého zákroku
 - rychlé, dynamické bruslení na malém prostoru

b) obratnostní schopnosti

- udržení správné polohy těla během bruslení a zákroku
- vždy zaujímat postavení mezi kotoučem a brankou
- bruslení a sledování hry (součinnost), provádět několik činností po sobě (postupnost)
- přesné a ekonomické provedení pohybu
- nejrychlejší nalezení vhodné odpovědi na danou situaci
- improvizace, reakce na změny

c) pohyblivost

- zvětšit rozsah pohybu a jednotlivých zákroků, prevence proti zraněním, regenerace

d) silové schopnosti

- rychlé provedení jednotlivých zákroků, silové bruslení na malém prostoru
- překonání určité váhy a odporu výstroje
- schopnost vydržet opakovaně dynamické provedení zákroku

e) vytrvalostní schopnosti

- schopnost hrát celé utkání, rychlejší regenerace
- možnost plné koordinace i při laktátových zatíženích (přesilové hry)
- co nejrychlejší provedení zákroku nebo bruslení bez dostatečného odpočinku

3.4. Testování brankáře v ledním hokeji

Testování slouží ke zjištění kondičních parametrů před, během a ke konci přípravného období. Používáme motorické a funkční vyšetření. U mladších kategorií je důležité testovat pohybové schopnosti pomocí motorických testů. Jednotlivé motorické testy jsou rozlišeny podle zaměření té které pohybové schopnosti a jsou využívány ve formě testovacích baterií. Funkční vyšetření pomocí zátěžového testu VO₂max a Wingate testu používáme v praxi až od kategorie staršího dorostu.

3.4.1. Testovací baterie pro oblast rychlostních schopností

a) Test rychlých nohou

Test rychlých nohou (Quick feet test) napoví, jak jste na tom s rychlými svalovými vlákny a jaké jsou vaše předpoklady k hbitému pohybu. Dědičné faktory, jako například délka končetin, poměr rychlých a pomalých svalových vláken a další, nás do jisté míry limitují. Vhodným tréninkem lze rychlost i hbitost výrazně zlepšit. Předkládám vám test, který je současně hojně využívaným tréninkovým prostředkem ke zvýšení rychlosti nohou.

Charakteristika:

Test měří rychlost a hbitost dolních končetin.

Pomůcky:

- Rovný neklouzavý povrch
- Lepicí páska nebo speciální žebřík o 20 příčkách
- Stopky

Provedení:

- Umístěte (nalepte) na podlahu 20 proužku lepenky 60 cm dlouhé ve vzdálenosti 45 cm od sebe (vznikne žebřík)
- Snažte se proběhnout co nejrychleji, s došlapem mezi proužky, bez doteku lepenky
- Asistent spustí stopky při došlapu mezi první a druhý proužek a zastaví čas při došlapu za poslední proužek
- Zaznamenáme lepší ze dvou pokusů

Vyhodnocení:

Používáme li žebřík jako tréninkový prostředek ke zvýšení rychlosti, je dobré si dosažené časy zaznamenávat a porovnávat vlastní zlepšení.

b) Test na změnu směru v pohybu stranou

Fotbal, hokej, basketbal, tenis, to jsou jen námatkou sporty, ve kterých musí být hráč schopen rychle měnit směr pohybu. Test, který u nás není příliš známý bývá využíván zejména na univerzitách v USA.

Charakteristika:

Test prověřuje rychlost, sílu a hbitost.

Pomůcky:

- Rovný neklouzavý povrch
- Tři kužele
- Stopky
- Pásmo
- Pomocník

Provedení:

- Rozestavte tři kužele do řady za sebou, do vzdálenosti pěti metrů
- Postavte se čelem ke středovému kuželu
- Vyběhněte na pokyn pomocníka, který vám určí směr (vpravo nebo vlevo)
- Běžte k prvnímu kuželu, dotkněte se, vraťte se co nejrychleji zpět, minete středový kužel, doběhněte k protilehlému kuželu, dotkněte se a vraťte se co nejrychleji ke středovému kuželu
- Pomocník zastaví stopky po dotyku středového kužele

Hodnocení:

Zaznamenejte nejlepší čas ze dvou pokusů do obou směrů. Výsledný čas může být porovnán s výkony elitních sportovců (viz tab.).

Tabulka č. 3

Hodnocení	Dospělí
Výborné	2.90 - 3.05 s.
Výborné	3.06 - 3.21 s.
Nadprůměrné	3.22 - 3.37 s.
Nadprůměrné	3.38 - 3.53 s.
Průměrné	3.54 - 3.69 s.
Průměrné	3.70 - 3.85 s.
Podprůměrné	3.86 - 4.01 s.
Podprůměrné	4.02 - 4.17 s.
Slabé	4.18 - 4.33 s.
Slabé	4.34 - 4.49 s.

3.4.2. Testovací baterie pro oblast obratnostních schopností

a) Čapí stoj – test rovnováhy

Dobrá rovnováha patří ke všeobecné obratnosti a je jednou z klíčových schopností v mnoha sportech. Tam, kde můžeme vidět krátké sprinty, osobní souboje nebo zvládnutí složitých pohybů v plné rychlosti je rovnováha ceněné zboží. Předkládám vám jednoduchý test, který prověří vaše schopnosti rovnováhy a můžete si jej vyzkoušet v domácích podmínkách.

Charakteristika:

Čapí test rovnováhy (Standing stork test), měří schopnost statické rovnováhy.

Pomůcky:

Rovný neklouzavý povrch, stopky, tužka a papír, asistent

Provedení:

- Zujte si boty
- postavte se s rukama v bok
- položte chodidlo ne-stojné nohy o vnitřní stranu kolenního kloubu stojné nohy
- zvedněte patu stojné nohy (postavte se na špičku)
- asistent začne měřit čas, tak dlouho, pokud udržíte rovnováhu, pokud v jakýkoliv moment neudržíte ruce v bok, stojná noha se dotkne patou země, začnete vytáčet chodidlo, poskakovat nebo ne-stojná noha změní polohu z opory kolena – test je zastaven
- opakujte test na druhé noze

Vyhodnocení:

Zaznamenejte nejlepší čas ze tří pokusů. Čas se měří v sekundách.

Tabulka č. 4

	Výborné	Nad průměrné	Průměrné	Pod průměrné	Slabé
Čas	>50 s.	50 - 41 s.	40 - 31 s.	30 - 20 s.	<20 s.

c) Skok z kleku do podřepu

Charakteristika:

Testování obratnostních schopností, patří do testové baterie Iowa-Brace testu.

Provedení:

Vaším úkolem je vyskočit z kleku (chodidla napjatá) do podřepu pomocí švihu pažemi, aniž ztratíte rovnováhu.

g) Balancování míčem na hlavě

Charakteristika:

Testuje vaši schopnost udržet objekty v rovnováze. Je vhodný pro děti od 10 let i pro dospělé.

Pomůcky:

- Míč na basketbal, stopky.

Provedení:

- Postavte se do mírného stoje rozkročného, na temeni hlavy si přidržíte míč.
- Od chvíle, kdy jej pustíte, měříme čas až do okamžiku, kdy míč ztratí kontakt s hlavou.
- Po 60 sekundách pokus přerušte.
- Můžete provádět tělem různé vyrovnávací pohyby a pohybovat se z místa.
- Počítejte průměr dvou lepších pokusů ze tří.

Varianty:

- Test lze provádět i bez pohybu z místa, v kleku nebo vsedě.

3.4.3. Testovací baterie pro oblast pohyblivosti

a) Opakovaná sestava s tyčí

Charakteristika:

Testování celkové úrovně obratnosti a kloubní pohyblivosti.

Pomůcky:

- Gymnastická tyč o délce 95 cm, žíněnka nebo koberec.

Provedení:

- Základní postoj - postavte se naboso do stoje mírně rozkročného.
- Držte gymnastickou tyč nadhmatem za zády (úchop asi o 20 cm širší, než je šíře ramen), v poloze vzadu rovně.
- Tyč držte stále oběma rukama a překročte ji jednou i druhou nohou.
- Potom se vzpřimte s tyčí vodorovně před sebou, provedte rychle sed a leh na zádech a přitom provlečte obě nohy nad tyčí a vstaňte.
- Tím se opět dostanete do základního postoje.
- Sestavu opakujte 5x co nejrychleji a bez přerušení.

Doporučení:

- Před měřením si v pomalém tempu 5x zkuste celou sestavu. Během testu musíte dodržovat jednotlivé předepsané polohy, zvláště základní postavení s tyčí vzadu dole.

Hodnocení:

- Měříme čas pěti opakovaných sestav na desetiny sekundy. Tyč nesmíte po celou dobu upustit.

Tabulka č. 6

Výkon/věk	13-15	15-17	18-29
slabý	>35	>36	>37
podprůměrný	35-28	36-29	37-30
průměrný	27-19	28-20	29-21
dobrý	18-13	19-14	20-15
výborný	<13	<14	<15

h) Bočný rozštěp

Charakteristika:

- Test měří pohyblivost v kyčelních kloubech u širokého bočního stoje rozkročeného se jedná o polopasivní flexi a extenzi v kyčelních kloubech.

Provedení:

- U žebřin nebo u stěny proveďte co největší předozadní rozkročení s nohama nataženýma v kolenou.
- Předkloňte se přitom a snažte se dotknout rukama země.
- Při nejširším ukročení změříme výšku rozkroku nad zemí.
- To je ukazatel pohyblivosti v kyčelních kloubech v předozadním směru.

3.4.4. Testovací baterie pro oblast agility

a) T - Test hbitosti

Charakteristika:

T- test měří rychlost a hbitost v pohybu vpřed, vzad a stranou. Je dobrým ukazatelem speciální rychlosti, která je nezbytná pro většinu sportovních her.

Pomůcky:

- Pásmo, 4 kužele, stopky

Provedení:

- Umístěte 4 kužele jako na obrázku.
- Postavte se vedle kužele A, na povel vystartujte vpřed a dotkněte se pravou rukou základny kužele B.
- Dále postupujte cvalem stranou a dotkněte se levou rukou základny kužele C.
- Co nejrychleji se přesuňte cvalem stranou ke kuželu D a dotkněte se základny pravou rukou.
- Postupujte zpět cvalem stranou ke kuželu B a dotkněte se základny levou rukou.
- Pak couvejte co nejrychleji ke kuželu A.
- Čas se zastaví v momentu, kdy minete kužel A.

Hodnocení:

Dbejte na to, aby se testovaný dotýkal spodku kuželů a aby se pohyboval cvalem stranou nikoliv s překrokiem. Počítejte nejlepší čas ze tří pokusů s přesností 0,1 vteřiny.

Tabulka č. 8

Hodnocení / Čas	s
Výborný	< 9.5
Dobří	9.5 - 10.5
Průměrný	10.5 - 11.5
Slabý	> 11.5

3.4.5. Testovací baterie pro oblast vytrvalostních schopností

a) Skoky přes švihadlo

Charakteristika:

- Testování speciální vytrvalosti. Bývá využíván zejména boxery, jako tréninkový prostředek

Pomůcky:

- Švihadlo

Provedení :

- Testovaný má za úkol zvládnout za dvě minuty co nejvíce přeskoků přes švihadlo. Skáče se snožmo bez meziskoků.

Hodnocení:

- Počet skoků přes švihadlo u žáků a studentů ve věku 12-19 let

Tabulka č. 10

Výkon	Počet skoků
slabý	Do 100
podprůměrný	100-140
průměrný	140-180
nadprůměrný	180-220
výborný	220-250
vynikající	Nad 250

3.4.6. Testovací baterie pro oblast silových schopností

a) Odraz snožmo, test výbušné síly nohou

V mnoha sportovních disciplínách je ukazatelem dobré připravenosti výbušná síla dolních končetin. Ve sportovních hrách jako je hokej, fotbal, tenis, volejbal a mnoha dalších jsou dynamické, hbité nohy předností. Vyzkoušejte si jednoduchý test, který je možno provádět i v domácích podmínkách a můžete si porovnat svůj výkon s výsledky uvedenými v tabulkách.

Charakteristika:

- Měří explozivně silové schopnosti dolních končetin, je známý jako Standing long jump test.

Provedení:

- Postavte se za čáru, vyznačenou na zemi, nohy v šíři ramen.
- Proveďte odraz snožmo , s pomocí rukou, dopad může být na obě, nebo jednu nohu.
- Počítáme nejlepší ze tří pokusů.

Hodnocení :

- Měříme dotek poslední části těla (pata). V tabulkách uvádím výsledky pro dospělé i pro děti.

Tabulka č. 12

Hodnocení/věk	10	12	14	16	18-20
1	<120	<132	<148	<176	<183
2	121-129	133-142	149-160	177-186	184-193
3	130-138	143-152	161-172	187-197	194-204
4	139-147	153-163	173-184	198-208	205-214
5	148-156	164-174	185-196	209-219	215-225
6	157-166	175-184	197-208	220-229	226-235
7	167-175	185-195	209-220	230-240	236-246
8	176-184	196-205	221-232	241-251	247-256
9	185-193	206-216	233-244	252-262	257-267
10	>194	>217	>245	>263	>268

4. Praktická část

Cílem této kapitoly je vytvořit manuál, v kterém názorně ukážeme, jak rozvíjet pohybové schopnosti u brankářů ve věku 10 až 19 let. Jednotlivé cviky jsou seřazeny podle obtížnosti a vhodnosti použití pro jednotlivé věkové kategorie. To znamená, že začínáme cviky jednoduššími a použitelnými pro mladší kategorie a pokračujeme cviky složitějšími pro brankáře starší. U každého cviku je popis provedení a kategorie. Většinou je vyobrazena základní poloha a poté polohy následující.

Brankářský trénink v přípravném období by měl být doplňkem tréninku s mužstvem a podle našich zkušeností jsou dobré alespoň dvě tréninkové jednotky pro každou věkovou kategorii týdně. Pokud máte v oddíle na starost brankáře všech věkových kategorií, vytvoříte si tři skupiny. Jednu pro mladší žáky (9 - 12 brankářů), druhou pro starší žáky (9 - 12 brankářů) a poslední pro dorost a juniory (9 brankářů). Tím bude zajištěno, že náplň tréninku bude přiměřená danému věku. V těchto tréninkových jednotkách doporučujeme rozvíjet především schopnosti prvořadě pro hru brankáře, to je rychlost, obratnost a pohyblivost. Rozvoj síly a vytrvalosti necháme na společný trénink s mužstvem.

Pokud sledujeme současné metody tréninku, musíme konstatovat, že jednoznačným trendem je použití různých balančních prostředků. Ať už se jedná o balanční desky, bosu, cvičení na míčích nebo cviky s vodními vaky. Také je vhodné použití různých expanderů na ruce i nohy, které nám simulují přirozený odpor brankářské výstroje, ale dovolují rozvoj rychlosti nebo rychlé síly. Na rozvoj obratnostní schopností je velmi přínosné využít velkou trampolínu. Nesmíme zapomenout, že hlavní úkol brankáře je chytat, a proto pokud je možnost zařadit do cviků prvek chytání míčků nebo i velkých balónů, měli bychom ji využít. Cviky mohou být sestavovány například do různých kruhových tréninků, kdy velikost zátěže určuje, co chceme rozvíjet.

Jako zvláštní kategorii jsem zařadil cviky na rozvoj tzv. core (jádra), který má za úkol držet a fixovat páteř, a agility, kde se spojují prvky rychlostně silové obratnosti, tolik potřebné nejen pro hráče, ale i brankáře ledního hokeje. V neposlední řadě nesmíme zapomenout na posílení tzv. přitahovačů, které jsou při agresivním bruslení v brankovišti, častých rozklecích, polorozklecích, slidech extrémně zatěžované.

4.1. Cvičení pro rozvoj rychlostních schopností



Obr. 1a Rychlost reakce – využití hole tyčka je v natažených rukou za hlavou
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 1b
pustit a v obratu ji chytit



Obr. 5 Rychlost reakce – využití holí připravit obě ruce a reagovat na signál „levá“, „pravá“ na padající tyčku
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 6 Rychlost reakce – využití holí jednu tyč házet vrchem, druhou chytit spodem a obráceně
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

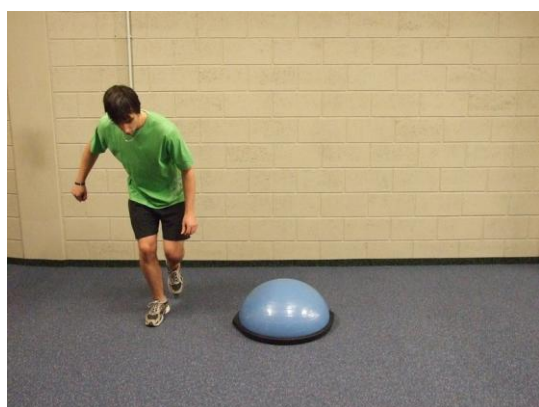


Obr. 11a Rychlost acyklická – využití žebříčku běh vpřed ze strany žebříčku
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

4.2. Cvičení pro rozvoj obratnostních schopností



Obr. 29 Schopnost rovnováhy
balancovat na balance boardu
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 35a Schopnost rovnováhy - využití
bosu
odraz z jedné nohy
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 35b
skok na bosu druhou nohou



Obr. 35c
rovnováha



Obr. 35d
vyměnit nohy, seskok a zpět



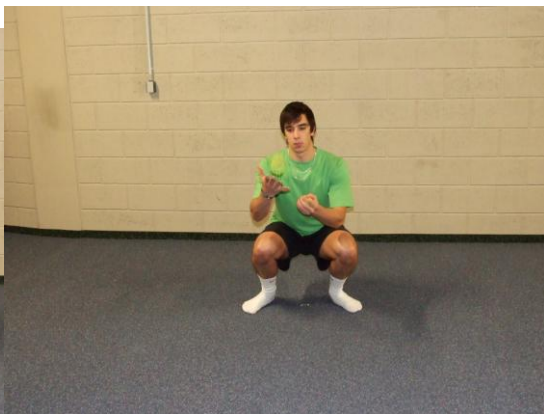
Obr. 45a Orientace v prostoru – využití trampolíny
dopad na prsa
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 45b
odraz do stoje



Obr. 46a Spojování pohybových operací
– využití míče
vyhodit míč nad hlavu
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 51a Spojování pohybových operací –
využití míčky
žonglovat s míčkou ve stoje

Obr. 51b
a přejít do žonglovat s míčkou v podřepu



br. 55 Spojování pohybových operací –
využití kruhů
rukou a zároveň nohou otáčíme obručemi
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

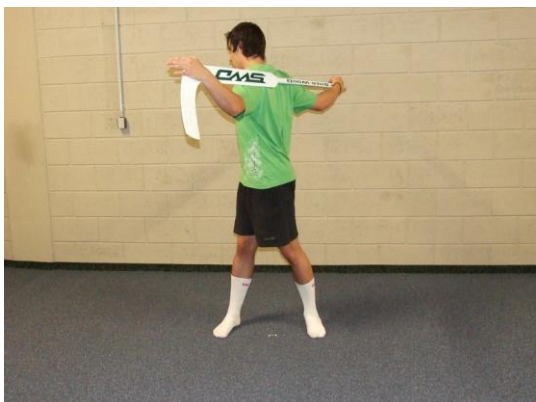
4.3. Cvičení pro rozvoj pohyblivosti



Obr. 56 Strečink dynamický
čelní kruhy
Kategorie: MŽ. SŽ. DJ



Obr. 57 Strečink dynamický
čelní kmit
Kategorie: MŽ. SŽ. DJ



Obr. 58a Strečink dynamický - využití
hole
v mírném stoji rozkročném si položit hůl
na ramena
Kategorie: MŽ. SŽ. DJ



Obr. 58b
a otáčet trup do krajních poloh



Obr. 80a Strečink statický
stoj rozkročný, špičky nohou jsou
vytočeny do strany
Kategorie: SŽ. DJ



Obr. 80b Strečink statický
podřep a pánev tlačit mírně vpřed

Cvičení pro rozvoj agility



Obr. 88a Agility - využití brankoviště
pokrčit nohy s chodidly mírně od sebe
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



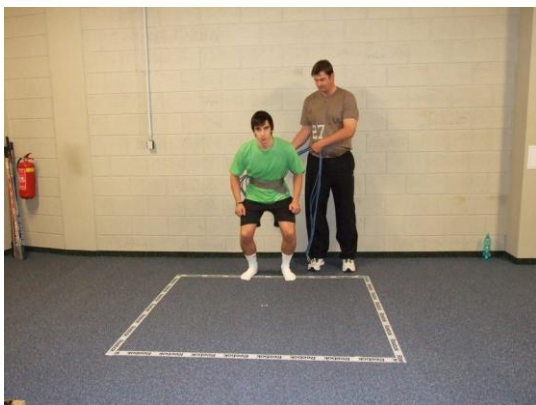
Obr. 88b
a rotace kolena do stran



Obr. 96 Agility - využití kříže
různá kombinace skoků do kříže
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 97 Agility - využití kuželů
rychlou frekvencí na špičkách co
nejrychleji proběhnout osmičku mezi
kužely. Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

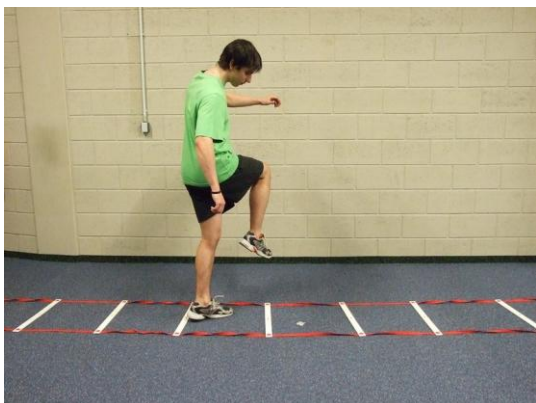


Obr. 110a Agility - využití expanderu
skok brzděný gumou na hranici
brankoviště



Obr. 110b
krátká výdrž v podřepu

4.5. Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností



Obr. 111 Aerobní kruhový trénink
probíhat žebříček s koleny co nejvýše a
rotací pánve
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 112 Aerobní kruhový trénink
klik, gymbal mezi kotníky a rotace
trupem
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

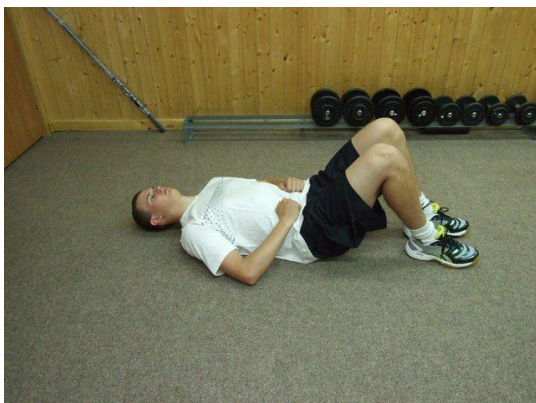


Obr. 113 Aerobní kruhový trénink
ruce napnuté podél těla cca 10 cm před
tělem, krátké hmoty cca 5 cm do stran
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

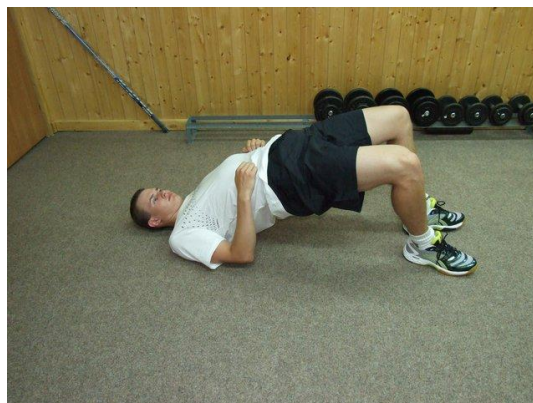


Obr. 114 Aerobní kruhový trénink
podřep, noha klouže vzad a přitah zpět
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ

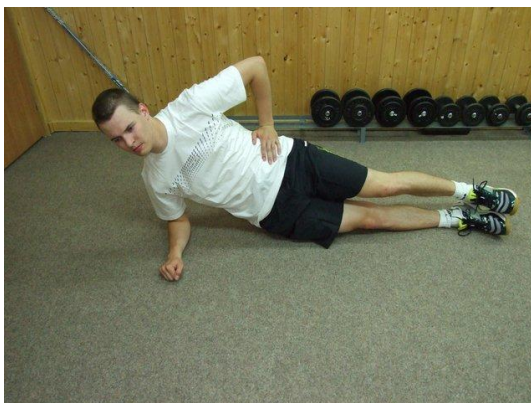
4.6. Cvičení pro rozvoj silových schopností a core trénink



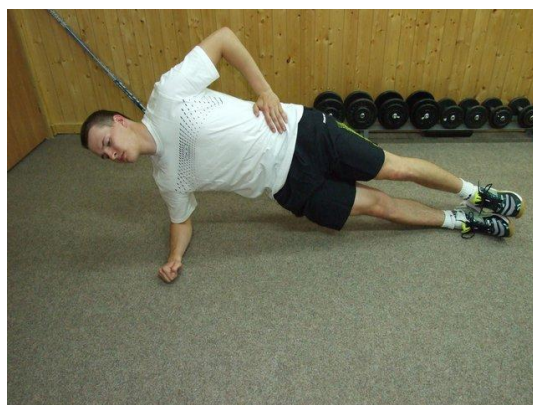
Obr. 121a Core trénink
leh na zádech, bedra přitlačena k
podlaze, nohy pokrčené
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 121b
zdvih pánve a zpět



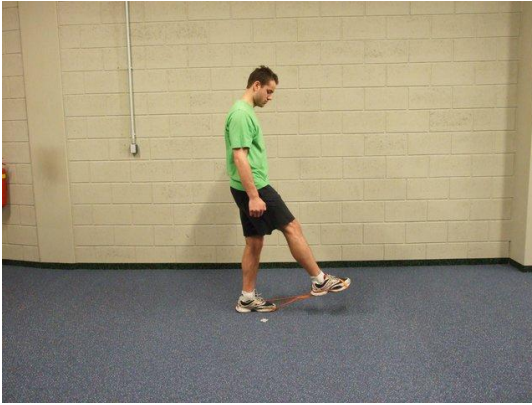
Obr. 122a Core trénink
leh na boku, opora na předloktí, pánev je
mírně nad zemí. Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 133a Core trénink – využití
softballu
leh na zádech s chodidly na míči
Kategorie: MŽ, SŽ, DJ



Obr. 133b
zdvih pánve a zpět



Obr. 148 Síla – využití gumového
expanderu
přednožení
Kategorie: MŽ. SŽ. DJ



Obr. 149 Síla – využití gumového
expanderu
zanožení
Kategorie: MŽ. SŽ. DJ



Obr. 168a Síla – využití balanční desky,
aquabagu
stoj na balanční desce s aquabagem
Kategorie: DJ

6. Doporučení pro tréninkovou praxi

Na základě zkušeností a poznatků s tréninkem brankářů v mládežnických kategoriích doporučujeme dodržovat tyto zásady:

- délka trvání makrocyklu přípravného období minimálně 8 týdnů (do 12 týdnů)
- pro speciální brankářský trénink doporučuji vytvořit v klubu tři skupiny - mladší žáci 10 – 12 let, starší žáci 13 – 15 let, dorost a junioři 16 – 19 let
- v kategorii mladší žáci by měl týdenní mikrocyklus obsahovat dvě tréninkové jednotky v délce cca 1,5 hod s mužstvem a dvě tréninkové jednotky v délce cca 1,5 hod specializace s trenérem brankářů
- v kategorii starší žáci by měl týdenní mikrocyklus obsahovat tři tréninkové jednotky v délce cca 1,5 hod s mužstvem a dvě tréninkové jednotky v délce cca 1,5 hod specializace s trenérem brankářů
- v kategorii dorost a junioři by měl týdenní mikrocyklus obsahovat šest tréninkových jednotek v délce cca 1,5 až 2 hod s mužstvem a dvě tréninkové jednotky v délce cca 1,5 hod specializace s trenérem brankářů
- při speciálním brankářském tréninku rozvíjet především rychlostní, obratnosti schopnosti a pohyblivost
- při tréninku silových schopností nezapomeneme na posílení přitahovačů
- v úvodu každé tréninkové jednotky dbáme na důkladné zahřátí a protažení
- rychlostní a odrazové metody zařazujeme po důkladném rozcvičení, v první části tréninkové jednotky a zároveň v první polovině týdenního mikrocyklu (pondělí - středa), od druhého týdenního mikrocyklu
- obratnostní schopnosti rozvíjíme v první polovině tréninkové jednotky
- při rozvoji silových schopností používáme cviky vlastní vahou a cviky balanční
- závěr tréninkové jednotky věnujeme rozvoji pohyblivosti
- zvláštní pozornost věnujeme ve všech kategoriích na posílení tzv. jádra (core)

10. Přílohy

10.1. Příklady tréninkových jednotek v kategorii mladší žáci

- Trénink se zaměřením na obratnost - TJ číslo 1
- Trénink se zaměřením na rychlost - TJ číslo 2

10.2. Příklady tréninkových jednotek v kategorii starší žáci

- Trénink se zaměřením na pohyblivost - TJ číslo 3
- Trénink se zaměřením na agility - TJ číslo 4

10.3. Příklady tréninkových jednotek v kategorii dorost a junioři

- Trénink se zaměřením na sílu - TJ číslo 5
- Trénink se zaměřením na obratnost - TJ číslo 6

číslo TJ	1	datum	kategorie	mladší žáci
obsah	obratnost - orientace v prostoru			
I. rozevíčení pomocí švihadla				čas 10
- přeskoky sounož				
- přeskoky po jedné noze				
- přeskoky vpřed, vzad				
- přeskoky do strany				
- přeskoky do čtverce				
strečink dynamický – aktivní				10
- kmity rukou				
- čelní kruhy				
- rotace trupu				
- předkopávání vpřed, vzad, do stran				
II. skoky na velké trampolíně				35
- skoky sounož v brankářském postoji stranou				
- skoky s rotací o 90°, 180°, 360°				
- brankářský rozklek s odrazem do stoje				
- sed s nataženými nohama a odrazem do stoje				
- skoky s nataženýma nohama, dopad na prsa a odraz do stoje				
II. hra				20
- florbal				
				75
Pomůcky: švihadla, velká trampolína, hole na florbal				

číslo TJ	2	datum		kategorie	mladší žáci
obsah	rychlost – reakce, acyklická				
I. rozevíčení pomocí lana					čas 15
- probíhání - skákání - starty z poloh					
rychlost reakce					15
- tyčka je v natažených rukou za hlavou, pustit a v obratu ji chytit - jeden míček v každé ruce za hlavou, pustit a v obratu je chytit - připravit jednu ruku a chytit padající tyčku - připravit obě ruce a reagovat na signál „levá“, „pravá“ na padající tyčku - připravit si jednu ruku dlaní k tyčce a reagovat přitlačením na její pohyb					
II. žebříček					30
- co nejrychleji probíhat žebříček, jedna noha do každého pole - běh vpřed ze strany žebříčku, obě nohy do každého pole - probíhat žebříček s koleny co nejvýše - probíhat žebříček s koleny co nejvýše a rotací v pánvi - ze strany žebříčku střídavě pravou nebo levou a brzda - start z boku žebříčku, nejdříve pravá potom levá do pole - překládat pravou nohu přes levou ze strany a obráceně - střídavé skoky, vždy jedna noha je v poli a druhá venku - skok sounož uvnitř pole a roznožka vně žebříčku - poklek střídavě na pravé a levé koleno					
II. hra					15
- kopaná					
					75
Pomůcky: dlouhé lano, metrové hole, tenisáky, žebříček, fotbalový míč					