

DOSPĚLÍ

ACTIVATE

World Rugby™ cvičební program pro prevenci zranění

Cvičební programy Activate

Čtyři různé cvičební programy pro specifické věkové skupiny:

Program pro dospělé

1

D

program

2

U15

program

3

U16

program

4

U18

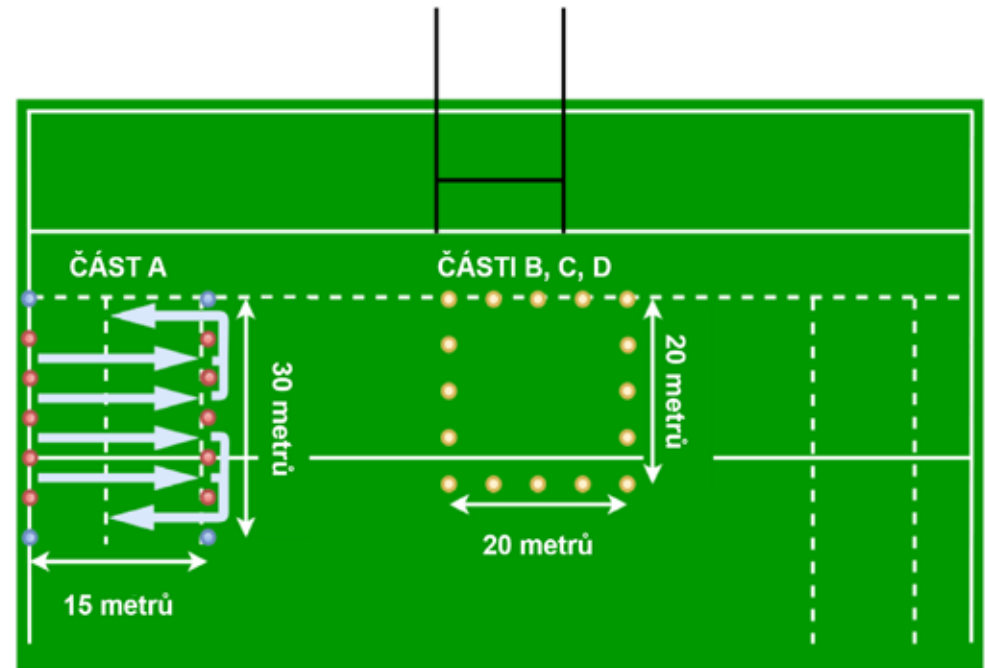
program

Co je program Activate?

Jedná se o strukturovaný, progresivní cvičební program navržený tak, aby se dal použít v jednotlivých fázích tréninkového cyklu, jako součást předzápasové přípravy či jako forma zahřátí před jakoukoliv pohybovou aktivitou.

Aktivační program byl navržen pro tyto věkové kategorie:

- do 15 let (věkové rozmezí 13 – 15 let)
- do 16 let (věkové rozmezí 15 – 16 let)
- do 18 let (věkové rozmezí 16 – 18 let)
- Dospělí (18 let a více)



Jaké jsou benefity tohoto cvičebního programu?

- Dochází k zlepšení celkové motoriky a pohybových dovedností – většina cvičení je zaměřena především na podporu koordinačních schopností a mobilitu pohybového aparátu
- Přispívá k udržení celkové výkonnosti sportovce (síla, výdrž, hbitost, rychlost)
- Přispívá k získání a udržení zvýšené muskulurní složky v rámci pohybového aparátu – vytvořený soubor cvičení optimálně rozvíjí činnost a aktivaci jednotlivých svalů, vazů a šlach pro jednotlivé svalové skupiny

Klíčové prvky výchozího postavení

Každý cvičební program obsahuje soubor cvičení, které mají vždy společné minimálně 2 klíčové (základní) prvky, které je nutné dodržet a dbát na ně z hlediska správného postavení.

8 klíčových prvků:

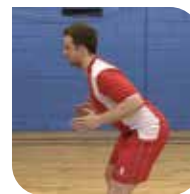
- Neutrální postavení hlavy
- Hlava je v prodloužení trupu (mírně nadzvednutá, jako bychom chtěli pohlédnout nad horní okraj brýlí)
- Rovná (vzpřímená) záda
- Tlačit ramena k sobě
- Ramena jsou ve stejné výšce/ postavení (synchronní postavení lopatek, jednotná osa prochází oběma ramenními klouby)
- Ramena jsou na stejné úrovni jako kyčle
- Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub je v jedné přímce
- Koleno nad špičkou nohy (ostrý vnitřní úhel v kolenním kloubu)



Neutrální postavení hlavy



Hlava v prodloužení trupu



Rovná záda



Ramena tlačit k sobě



Ramena ve stejné výšce



Ramena na stejné úrovni jako kyčle



Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce



Koleno nad špičkou nohy

Pružná kolena

Každé cvičení je ve své podstatě jedinečné, nicméně by trenéři měli instruovat své svěřence tak, aby pochopili společnou podstatu všech cvičení a dosáhli tak možná nejlepšího držení těla s vědomě řízenou kontrolou svalového systému.

S = počet sérií

O = počet opakování

D = délka dráhy cviku / délka výdrže

PROGRAM PRO DOSPĚLÉ

ZÁPASOVÝ
DEN

ČÁST

A

7 min.

INTENZITA
50%

Zahřívací cvičení, které mají připravit organismus na zvýšenou zátěž a zlepšit celkovou koordinaci v rámci celého těla.



Hadí běh (Snake Run)

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Cvičení jsou založena na rozvoji mobility a koordinace.



Dřep se vzpažením (Squat Stand with Twist) S: 1 O: 12

Popis cviku:

- Hluboký široký dřep, hráč se drží špiček nohou, chodidla jsou celou plochou na zemi.
- Rotace trupu a vzpažení pravou/levou paží směrem vzhůru, druhá ruka se vždy stále drží za chodidlo.

Klíčové prvky: Rovná záda. Hlava v prodloužení trupu.



Chůze s přitážením nohy k hrudníku

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídaté přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Neutrální postavení hlavy.



Rovnováha na jedné s vychýlením

(Single leg balance with push to unbalance)

S: 1 O: 1 (levá i pravá noha) D: 30s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- První hráč stojí na jedné noze.
- Druhý hráč se ho snaží vychýlit tlaky do různých částí těla.

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.



Odpor s pažemi v lokti

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu) upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Odpor s pažemi

(Resisted Arm Rotation)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Holubička ve dvou (Single Leg Arabesque)

S: 1 O: 10 (levá i pravá noha)

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Výchozí poloha – stoj na jedné noze, druhá noha přednožená skrčmo (pravý úhel v kolenním kloubu), paže jsou v připažení.
- Přednožená noha jde do úplného zanožení tak, aby, pokud je to možné, byla v jedné rovině s trupem.
- Paže jsou v předpažení, zrak směřuje směrem dopředu.
- Oba hráči se dotýkají špičkami prstů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce.

ČÁST

B

7 min.

ZÁPASOVÝ
DEN

Jedná se o odporová cvičení zlepšující a rozvíjející obecnou sílu.

ČÁST
C
7 min.



Horolezec

(Mountain Climber)

S: 6 O: 5

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Střídavě přednožení levé/pravé dolní končetiny vpřed.
- V přednožení se noha dotýká kolenem souvislé paže (v oblasti loktu).

Klíčové prvky: Hlava v prodloužení trupu. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce.



Skok na jedné

(Forward Hop and Stick)

S: 1 O: 8 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy směrem vpřed a s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce.



Vzpor se změnou

(Pop Press Up – alternate)

S: 1 O: 15 (každá paže)

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo, hlava v prodloužení trupu.
- Změna polohy kontaktu ruky s podložkou do strany (hráč si určuje sám).
- V průběhu cvičení musí zachovávat správné postavení těla.

Klíčové prvky: Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.



INTENZITA
50%

Skoky do výšky

(Jogging High Ball Jumps)

S: 2 O: 5 (střídavě pravou/levou)

Popis cviku:

- Z poklusu začíná hráč střídavě pravou/levou nohou vyskakovat do výšky, v okamžiku maximálního výskoku jsou paže ve vzpažení.
- Dopad je vždy do pokrčených končetin.

Klíčové prvky: Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.

ČÁST
D
4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku

(Static Neck Contractions)

S: 1 O: 2 (v každém směru) D: 15s

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadocrnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.



INTENZITA
50%

Výpad šikmo vpřed

(Diagonal Shuffle to Lunge)

S: 2 O: 5

Popis cviku:

- Z vymezeného bodu hráč střídavě dělá šikmé výpady vpřed (posun dvěma kroky) do levé/pravé strany.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.



Work-out s ramenem

(Shoulder Workout)

S: 2 O: 1

Popis cviku:

- Cvičení v jednotlivci/ve dvojicích.
- V předpažení střídavě pohyby nahoru a dolů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena tlačít k sobě. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

1

ČÁST

A

7 min.

Zahřívací cvičení, která mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

Postranní hry

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%



Hadí běh (Snake Run)

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.

ČÁST

B

7 min.



Dřep do stoje (Squat Stand)

S: 1 O: 12

Popis cviku:

- Výchozí poloha – hluboký široký dřep, hráč se drží špiček nohou, chodidla jsou celou plochou na zemi.
- Stoj s hlubokým předklonem, obě ruce se stále drží za chodidla.

Klíčové prvky: Rovná záda. Hlava v prodloužení trupu.



Chůze s přitahením nohy k hrudníku

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavé přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Neutrální postavení hlavy.



Rovnováha s obejmutím

(Single Leg Balance Back Slaps)

S: 1 O: 1 (každá noha) D: 30s (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, hráče se z upažení střídavě dotýká protilehlých ramen.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Odpor s pažemi v lokti

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Holubička ve dvou (Single Leg Arabesque)

S: 1 O: 10 (levá i pravá noha)

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Výchozí poloha – stoj na jedné noze, druhá noha přednožená skrčmo (pravý úhel v kolenním kloubu), paže jsou v připažení.
- Přednožená noha jde do úplného zanožení tak, aby, pokud je to možné, byla v jedné rovině s trupem.
- Paže jsou v předpažení, zrak směřuje směrem dopředu.
- Oba hráči se dotýkají špičkami prstů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly.

ČÁST
C
7 min.



Horolezec
(Mountain Climber)
S: 6 O: 5

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Střídavé přednožení levé/pravé dolní končetiny vpřed.
- V přednožení se noha dotýká kolenem souvislé paže (v oblasti loktu).

Klíčové prvky: Hlava v prodloužení trupu. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce.

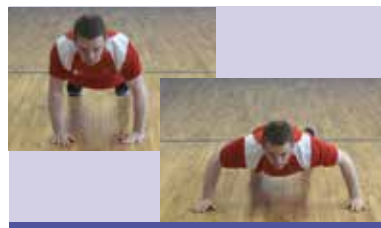


Skok na jedné
(Forward Hop and Stick)
S: 1 O: 8 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stejné nohy směrem vpřed a s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Klik se širokým a úzkým úchopem
(Pop Press up –wide to narrow)
S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo, paže jsou na úrovni ramen.
- Změna polohy, paže jsou ve větší šíři (míru šíře si nastavuje hráč).

Klíčové prvky: Hlava v prodloužení trupu. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce.



Skoky do výšky
(Jogging High Ball Jumps)
S: 2 O: 5 (střídavě pravou/levou)

Popis cviku:

- Z poklusu začíná hráč střídavě pravou/levou nohou vyskakovat do výšky, v okamžiku maximálního výskoku jsou paže ve vzpažení.
- Dopad je vždy do pokrčených končetin.

Klíčové prvky: Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.



Work-out s ramenem
(Shoulder Workout)
S: 2 O: 1 D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení v jednotlivci/ve dvojicích.
- V předpažení střídavě pohyby nahoru a dolů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena tlačít k sobě. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.

ČÁST
D
4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku (Static Neck Contractions)
S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Opakované sprinty
(Repeated Sprint Conditioning)
S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu, poté vyráží k třetímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.).
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.



Výpad šikmo vpřed (Diagonal Shuffle to Lunge)
S: 2 O: 5

Popis cviku:

- Z vymezeného bodu hráč střídavě dělá šikmé výpady vpřed (posun dvěma kroky) do levé/pravé strany.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.

2

ČÁST
A
7 min.Zahřívací
cvičení, která
mají připravit
organismus
na zvýšenou
zátěž.**Postranní hry**

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%**Hadí běh (Snake Run)**

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.

**Dřep do stoje (Squat Stand)**

S: 1 O: 12

Popis cviku:

- Výchozí poloha – hluboký široký dřep, hráč se drží špiček nohou, chodidla jsou celou plochou na zemi.
- Stoj s hlubokým předklonem, obě ruce se stále drží za chodidla.

Klíčové prvky: Rovná záda. Hlava v prodloužení trupu.**Chůze s přitahením nohy k hrudníku**

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavě přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Neutrální postavení hlavy.ČÁST
B
7 min.**Rovnováha s kroužením**

(Single Leg Balance Arm Circles)

S: 1 O: 1 (každá noha) D: 30s (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, hráč je v upažení.
- Kroužení v ramenním kloubu.

Klíčové prvky: Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy. Ramena ve stejné výšce.**Odpor s pažemi v lokti**

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.**Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)**

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.**Pády v kleku s dopadem**

(Bent Hip Nordic Hamstring Curl)

S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče, poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed, paže jsou před tělem.
- Dopad na zem a znovu vymrštění do výchozí polohy. Pohyb vychází z kyčelního kloubu (kolenní kloub 90°).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin.



Sprint na místě ve dvojicích

(Partner Resisted Quick Steps)
S: 6 O: 1

Popis cviku:

- První hráč zaujme takovou polohu, ve které je schopen odolávat odporu a drží se vzájemně s druhým hráčem za ramena.
- Druhý hráč střídavě levou/pravou tlačí silou celého těla do prvního hráče (jedna z dolních končetin je vždy v přednožení skrmo při vyvíjení tlaku).

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Skok na jedné šikmo vpřed

(Diagonal Hop and Stick)
S: 1 O: 8 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy směrem šikmo vpřed a s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Klik se širokým a úzkým úchopem

(Pop Press Up – Alternate)
S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo, paže jsou na úrovni ramen.
- Změna polohy, paže jsou ve větší šíři (míru šíře si nastavuje hráč).

Klíčové prvky: Ramena tlačít k sobě. Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce.



Skoky do výšky s otočkou

(Jogging High Ball Jump a Turn)
S: 2 O: 5

Popis cviku:

- Z poklusu hráč vyskočí do maximální výšky.
- Obrát o 90° a dopad na zem oběma dolními končetinami současně.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Stínování

(Partner Mirroring)
S: 2 O: 2
D: 15s (každá noha)

Popis cviku:

- První hráč (s míčem) se pohybuje volně ve všech směrech submaximální rychlostí.
- Druhý hráč je ve vzdálenosti na 1 metr od prvního hráče a kopíruje jeho pohyb.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.

ČÁST

C

7 min.

ČÁST

D

4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku

(Static Neck Contractions)
S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Opakované sprinty

(Repeated Sprint Conditioning)
S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu, poté vyráží k třetímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.).
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.



Work-out s ramenem

(Shoulder Workout)
S: 2 O: 1 D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení v jednotlivci/ve dvojicích.
- V předpažení střídavě pohyby nahoru a dolů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce.

3

ČÁST

A

7 min.

Zahřívací cvičení, která mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

Postranní hry

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%



Hadí běh (Snake Run)

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.



Výpady vpřed (Forward Lunge and Reach)

S: 1 O: 2 (každá noha) D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavě levou/pravou nohou výpad vpřed. Kyčelní a kolenní kloub dosahuje vždy 90°, chodidla jsou v jedné ose – směřují vpřed.
- Paže jsou při výpadu ve vzpažení, hlava je v prodloužení trupu (neutrální postavení).

Klíčové prvky: Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy. Ramena ve stejné výšce.

ČÁST

B

7 min.



Chůze s přitažením nohy k hrudníku

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavě přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Neutrální postavení hlavy.



Udrž rovnováhu

(Single Leg balance with Eyes closed)

S: 1 O: 1 (každá noha) D: 30s (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze.
- Čas se začne počítat v momentě, kdy hráč zavře obě oči.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.



Odpor s pažemi v lokti

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačít k sobě.



Pády v kleku

(Static Nordic Hamstring Hold)

S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin.



Spojné skoky
(Forward Pogo Jumps)
S:1 O:2 D: 15 m

Popis cviku:

- Stoj spojný, dolní končetiny jsou mírně pokrčené, kolena se navzájem nedotýkají.
- Vertikální skok přes chodidla, maximálně propnout špičky, kolena jsou v mírné flexi, ruce svírají míč před hrudníkem.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Klik se změnou rukou (Pop Press Up – near to far) S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo, hlava v prodloužení trupu.
- Změna polohy kontaktu ruky s podložkou dopředu/dozadu (hráč si určuje sám). V průběhu cvičení musí zachovávat správné postavení těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.



Dvojitý skok z jedné nohy (Forward Double hop and stick) S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Stoj na jedné. Odraz ze stejné nohy vpřed a dopad ni (2x za sebou).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v přímce.



Výpad do skoku
(Forward Lunge Jumps)
S: 1 O: 10

Popis cviku:

- Levou/pravou nohou výpad vpřed. Kyčelní a kolenní kloub dosahuje vždy 90°, chodidla jsou v jedné ose, hlava je v prodloužení trupu (neutrální postavení).
- Z výpadu vertikální skok, dopad opoziční nohou dopředu.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.



Natahovač
(Shoulder Walkout) S: 2 O: 5

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo, hráč se postupně roztahuje směrem vpřed a vzad, dokud je schopný udržet trup nad podložkou.
- Pouze dlaně a špičky chodidel jsou v kontaktu s podložkou.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku (Static Neck Contractions)
S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

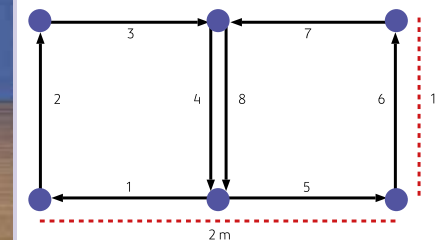
Opakované sprinty
(Repeated Sprint Conditioning)

S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu, poté vyráží k třetímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.)
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.

INTENZITA
50%



Pohyb v osmici ve dvou čtvercích (Figure of 8)

S: 1 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- Dva čtverce o délce stran 1 m. Hráč se pohybuje po trajektorii čtverce v režimu: běh dopředu, běh pozpátku, běh stranou (viz. obrázek). Hráč během cvičení drží míč na úrovni hrudníku.

INTENZITA
100%

4

ČÁST

A

7 min.

Zahřívací cvičení, která mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

Postranní hry

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%



Hadí běh (Snake Run)

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.



Výpad vpřed s úklonem

(Forward lunge and Side Bend)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Z vymezeného bodu hráč střídavě dělá výpady levou/pravou nohou vpřed.
- Při výpadu následuje mírný úklon do strany se vzpažením.

Klíčové prvky: Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy. Ramena ve stejné výšce.



Chůze s přitažením nohy k hrudníku

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavě přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Neutrální postavení hlavy.

ČÁST

B

7 min.



Rovnováha na jedné s vychýlením

(Single leg balance with push to unbalance)

S: 1 O: 2 (levá i pravá noha) D: 30s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč stojí na jedné noze.
- Druhý hráč se ho snaží vychýlit tlaky do různých částí těla.

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.



Odpor s pažemi v lokti

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.



Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.



Pády v kleku

(Static Nordic Hamstring Hold)

S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin.



Spojné skoky

(Maximum Height Pogo Jumps)

S: 2 O: 16

Popis cviku:

- Stoj spojný, dolní končetiny jsou mírně pokrčené, kolena se navzájem nedotýkají.
- Vertikální skok přes chodidla, maximálně propnout špičky, kolena jsou v mírné flexi, ruce svírají míč před hrudníkem.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Skok na jedné šikmo vpřed

(Diagonal Hop and Stick)

S: 1 O: 8 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy směrem šikmo vpřed a s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Klik s tlesknutím

(Plyo Press Up)

S: 1 O: 20

Popis cviku:

- Vzpor ležmo.
- Klik s tlesknutím.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.



Skok z místa

(Forward Bounding)

S: 1 O: 8

Popis cviku:

- Maximální skok z místa z obou nohou současně.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.



Natahovač

(Shoulder Walkout) S: 1 O: 8

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo, hráč se postupně roztahuje směrem vpřed a vzad dokud je schopný udržet trup nad podložkou.
- Pouze dlaně a špičky chodidel jsou v kontaktu s podložkou.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě.

ČÁST

C

7 min.

ČÁST

D

4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku

(Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Opakované sprinty

(Repeated Sprint Conditioning)

S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu, poté vyráží k třetímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.)
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.

INTENZITA
50%



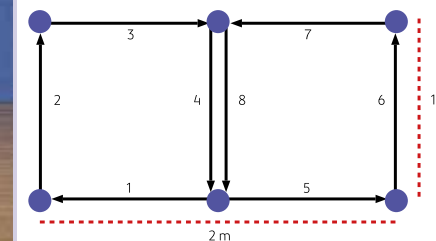
Pohyb v osmici ve dvou čtvercích

(Figure of 8) S: 1 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- Dva čtverce o délce stran 1 m. Hráč se pohybuje po trajektorii čtverce v režimu: běh dopředu, běh pozpátku, běh stranou (viz. obrázek). Hráč během cvičení drží míč na úrovni hrudníku.

INTENZITA
100%



5

ČÁST

A

7 min.

Zahřívací cvičení, která mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

Postranní hry

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%



Hadí běh (Snake Run)

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.



Výpady vpřed s rotací

(Forward Lunge and Twist)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídatě levou/pravou nohou výpad vpřed, rotace trupu do strany.
- Kyčelní a kolenní kloub dosahuje vždy 90°, chodidla jsou v jedné ose – směřují vpřed.
- Ruce svírají míč před hrudníkem, hlava je v prodloužení trupu (neutrální postavení).

Klíčové prvky: Rovná záda. Koleno nad špičkou nohy. Ramena ve stejné výšce.

ČÁST

B

7 min.



Chůze s přitažením nohy k hrudníku

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídatě přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Neutrální postavení hlavy.



Rovnováha na jedné s vychýlením

(Single leg balance with push to unbalance)

S: 1 O: 2 (levá i pravá noha) D: 30s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč stojí na jedné noze.
- Druhý hráč se ho snaží vychýlit tlaky do různých částí těla.

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímkce. Koleno nad špičkou nohy.



Odpor s pažemi v lokti

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.



Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.



Pády v kleku

(Static Nordic Hamstring Hold)

S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin.



INTENZITA
70%

Poskoky (Dead Leg Sprint)

S: 1 O: 2 D: 15 m (každá noha)

Popis cviku:

- Poskoky vpřed (koleno na úrovni kyčlí, synchronní práce paží).

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce.



Trojskok (Forward Triple Hop and Stick)

S: 1 O: 2 (každá noha)

Popis cviku:

- Z vymezeného postavení – skok z jedné dolní končetiny směrem vpřed.
- Dopad na stejnou stojnou nohu.
- Následuje další odraz s dopadem opět na stejnou nohu (pomocná práce paží v odrazové a letové fázi).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.



Pád do vzporu klečmo (Kneeling Drop Catch)

S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Klek, paže podél těla.
- Pád směrem vpřed na mírně pokrčené paže v lokti (hlava v prodloužení trupu, důraz na zpevnění hluboko stabilizačního systému).

Klíčové prvky: Ramena tlačit k sobě. Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.



Jelení odpichy (Alternating Single Leg Bounds)

S: 1 O: 10

Popis cviku:

- Z místa maximální odrazy z pravé/levé dolní končetiny směrem vpřed.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.

ČÁST
C
7 min.

ČÁST
D
4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku (Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Opakované sprinty

(Repeated Sprint Conditioning)

S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu, poté vyráží k třetímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.).
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.

INTENZITA
50%



Ustup, otoč se a běž

(Backtrack, Pivot and Sprint)

S: 1 O: 4 D: 15 m

Popis cviku:

- Běž pozpátku 5 metrů, otoč se rychle o 180° a sprintuj dopředu.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce.



Work-out s ramenem (Shoulder Workout)

S: 2 O: 1 D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení v jednotlivci/ve dvojicích.
- V předpažení střídavě pohyby nahoru a dolů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena tlačit k sobě. Ramena ve stejné výšce.

INTENZITA
100%

6

ČÁST

A

7 min.

Zahřívací cvičení, která mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

Postranní hry

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%



Hadí běh (Snake Run)

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.



Horolezec

(Mountain Climber With Holds)

S: 1 O: 10

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Střídavé přednožení levé/pravé dolní končetiny vpřed.
- V přednožení se noha dotýká kolenem souvislé paže (v oblasti loktu).

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačit k sobě.



Chůze s přitažením nohy k hrudníku

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavé přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Neutrální postavení hlavy.

ČÁST

B

7 min.



Udrž rovnováhu

(Single Leg balance with Eyes closed)

S: 1 O: 1 (každá noha) D: 30s (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze.
- Čas se začne počítat v momentě, kdy hráč zavře obě oči.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.



Odpor s pažemi v lokti

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.



Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.



Pády v kleku

(Nordic Hamstring Curl)

S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin.



INTENZITA
70%

Pogo skok na místě (Single Leg Pogo Jumps)

S: 2 O: 8 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, ruce v bok.
- Vertikální skok z mírně pokrčené stojné nohy s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce.



Skok na jedné šikmo vpřed (Diagonal Triple Hop and Stick)

S: 1 O: 2

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy směrem šikmo vpřed a s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.



Pád na prsa (Kneeling Drop Catch – Press up)

S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Výchozí poloha – klek, paže podél těla.
- Pád směrem vpřed na pokrčené paže v lokti, trupu se dotýká podložky (hlava v prodloužení trupu, důraz na zpevnění hluboko stabilizačního systému).

Klíčové prvky: Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce. Ramena na stejné úrovni jako kyčle.



Skok do výšky (Forward Tuck Jumps)

S: 1 O: 10 D: 15 m

Popis cviku:

- Skok z místa do maximální výšky směrem vpřed, dopad je opět na obě chodidla současně.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.



Work-out s ramenem (Shoulder Workout)

S: 2 O: 1 D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení v jednotlivci/ve dvojicích.
- V předpažení střídavě pohyby nahoru a dolů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce.

ČÁST

C

7 min.

ČÁST

D

4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.



Statická kontrakce krku (Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Opakované sprinty (Repeated Sprint Conditioning)

S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.).
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.

INTENZITA
50%



INTENZITA
75%

Změna směru (Run, set, Cut)

S: 1 O: 5

Popis cviku:

- Rychlý běh se změnou směru u druhého kužele.
- Změnu směru si vybírá hráč sám (důraz je kladen na akceleraci v prvním krokovém cyklu).

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.

7

ČÁST

A

7 min.

Zahřívací cvičení, která mají připravit organismus na zvýšenou zátěž.

Postranní hry

(Small-sided games)

D: 5 min.

Popis cviku:

- Dle výběru trenéra vyberte pohybové hry pro zahřátí. Měly by obsahovat dynamické starty, změny směru, popřípadě by mohly být založeny na rozvíjení koordinačních schopností. Skupina cvičících by neměla přesahovat počet 6 hráčů.

INTENZITA
50%**Hadí běh (Snake Run)**

S: 1 O: 3 D: 15 m

Popis cviku:

- Běh po parabolické křivce s mírným náklonem trupu po směru dostředivé síly.

Klíčové prvky: Rovná záda.

Jedná se o cvičení s cílem zlepšit celkovou koordinaci a mobilitu v rámci celého těla.

**Uklánějící se horolezec**

(Mountain Climber and Twist)

S: 1 O: 10

Popis cviku:

- Výchozí poloha – vzpor ležmo.
- Střídavé přednožení levé/pravé dolní končetiny vpřed. V přednožení se noha dotýká kolenem souvislé paže (v oblasti loktu), vnitřní rotace trupu s upažením.

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačit k sobě.

ČÁST

B

7 min.

**Chůze s přitažením nohy k hrudníku**

(Heel to Toe walk with knee Raise)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Střídavé přednožení skrčmo levou/pravou v pohybu vpřed, ruce přitahují přednoženou nohu ještě více k hrudníku, stojná noha jde do výponu zároveň s přitáhnutím kolene k hrudi.

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Neutrální postavení hlavy.**Rovnováha na jedné s vychýlením**

(Single Leg Balance with eyes closed and push to Unbalanced)

S: 1 O: 1 (každá noha) D: 20s (každá noha)

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč stojí na jedné a má zavřené oči, druhý hráč se ho snaží vychýlit tlaky do různých částí těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.**Odpor s pažemi v lokti**

(Resisted Arm Side Raise)

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor upažením, který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř v oblasti loketního kloubu.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.**Odpor s pažemi (Resisted Arm Rotation)**

S: 1 O: 2 (každý hráč) D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích.
- Hráči stojí naproti sobě, první hráč se snaží překonat odpor (90° v loketním kloubu), který vyvíjí druhý hráč tím, že působí protipohybem směrem ven/dovnitř.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Rovná záda. Ramena tlačit k sobě.**Pády v kleku**

(Nordic Hamstring Curl)

S: 1 O: 3

Popis cviku:

- Cvičení ve dvojicích – první hráč klečící na kolenou a jeho kotníky jsou pevně fixované rukama druhého hráče.
- Poté se první hráč pomalu spouští dolů vpřed (do úrovně 45°), paže podél těla.

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Rovná záda.

INTENZITA
70%ČÁST
C
7 min.

Jedná se o zpevňovací cvičení založené na rozvoji síly pro oblasti trupu, dolních končetin.

**Pogo skok na místě**

(Single Leg Pogo Jumps)

S: 2 O: 8 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, ruce v bok.
- Vertikální skok z mírně pokrčené stojné nohy s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce.

**Skok na jedné**

(Forward Hop and Stick With Shallow Squat)

S: 2 O: 7 (každá noha)

Popis cviku:

- Stoj na jedné noze, míč svírají ruce před hrudníkem.
- Skok z mírně pokrčené stojné nohy směrem vpřed a s dopadem opět na ni (odrazová noha není nikdy v plné extenzi).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce.

**Vzpor s tlesknutím**

(Kneeling Drop Catch – Plyometric Press up)

S: 1 O: 15

Popis cviku:

- Vzpor ležmo skrčmo.
- Odraz z dlaní, tlesknutí ve vzduchu.

Klíčové prvky: Ramena na stejné úrovni jako kyčle. Ramena ve stejné výšce. Ramena tlačít k sobě.

**Změna směru**

(Run, set, Cut)

S: 1 O: 2

INTENZITA
75%**Popis cviku:**

- Rychlý běh se změnou směru u druhého kužele.
- Změnu směru si vybírá hráč sám (důraz je kladen na akceleraci v prvním krokovém cyklu).

Klíčové prvky: Rovná záda. Kyčelní, kolenní a hlezenní kloub v jedné přímce. Koleno nad špičkou nohy.

ČÁST
D
4 min.

Cvičení založena na rozvoji statické síly svalů krku a šíje.

**Statická kontrakce krku** (Static Neck Contractions)

S: 1 O: 1 (v každém směru) D: 15s (v každém směru)

Popis cviku:

- 4 tlakové body (propletení rukou – tlak proti temeni; spojení rukou – tlak proti čelu; tlak jednou rukou v oblasti nad levým/pravým nadočnicovým obloukem).

Klíčové prvky: Ramena ve stejné výšce. Neutrální postavení hlavy. Rovná záda.

Opakované sprinty

(Repeated Sprint Conditioning)

S: 5 O: 1 D: 30s

Popis cviku:

- 5 kuželů (terčů) každých 5 m na dráze dlouhé 25 m
- Hráč od prvního kužele vyráží k druhému, vrací se k prvnímu, poté vyráží k třetímu kuželi, vrací se k prvnímu, atd.)
- Toto cvičení lze kombinovat s předcházejícím cvičením – Statická kontrakce krku, kdy se skupina rozdělí na dva týmy a každá se věnuje jednomu cvičení, poté se prohodí.

INTENZITA
50%**Skok do strany**

(Weaving Tuck jumps)

S: 1 O: 2 D: 15 m

Popis cviku:

- Stoj spojný, dolní končetiny jsou mírně pokrčené.
- Maximální skok do strany a zpět, dopad vždy na obě chodidla současně.

Klíčové prvky: Rovná záda. Ramena ve stejné výšce. Koleno nad špičkou nohy.

**Work-out s ramenem**

(Shoulder Workout)

S: 2 O: 1 D: 15s

Popis cviku:

- Cvičení v jednotlivci/ve dvojicích.
- V předpažení střídavě pohyby nahoru a dolů.

Klíčové prvky: Neutrální postavení hlavy. Ramena tlačít k sobě. Ramena ve stejné výšce.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby