

## Tělesná příprava

### I. Odrazová síla nohou

#### A – Lavičky

##### Cvičení 1



Z postavení bokem k lavičce opakované přeskoky lavičky na šíř snožmo i jednoož.

M – dávka 10 – 15, série 1 – 3

D – dávka 20 – 25, série 3 – 5

##### Cvičení 2



Ze vzporu stojmo opakované přeskoky zánožmo přes skupinu laviček na šíř.

##### Cvičení 3

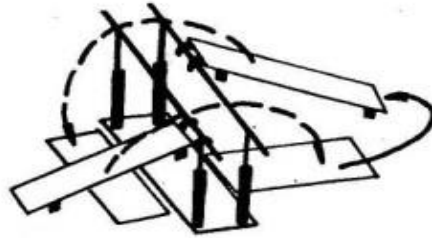


Z lehu vpředu 2 – 3 m před lavičkou opakované přeskoky lavičky odrazem jednoož vždy opět do lehu vpředu.

M – dávka 8 – 15, série 2 – 3

D – dávka 15 – 20, série 3 – 4

##### Cvičení 4



Z lavičky, zavěšené na nízkých bradlech (hrazdová žerď, vodorovný žebřík) – opakovaně z 2 – 3 m náběhu odraz z lavičky a seskok na žíněnku. Pokračovat stejně z opačné strany.

M – dávka maximální počet za 20 vt., série 2 – 3  
D – dávka maximální počet za 30 – 45 vt., série 3 – 4

### Cvičení 5



Opakované přeskoky přes lavičku na šíř, v mezerách žíněnky. Obměny přeskoků: snožmo, jednož střídavě pravá, levá, jednož stále levá nebo stále pravá, kombinace.

M – dávka 15 – 25 skoků, série 4 – 6  
D – dávka 20 – 30 skoků, série 6 – 10

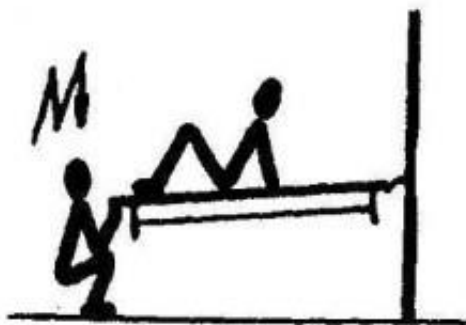
### Cvičení 6



Opakované výstupy na skupinu 2 – 3 laviček a aktivním přitažením kolena stojné nohy.

M – dávka 6 – 8, série 3 – 5  
D – dávka 6 – 10, série 4 – 8

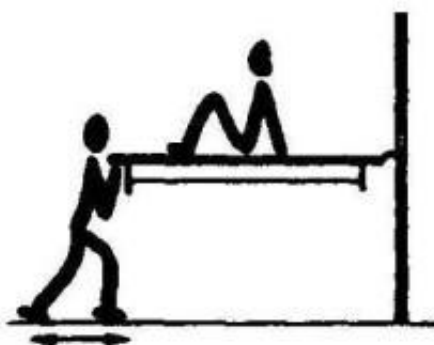
### Cvičení 7



Lavička zavěšená na žebřinách, zatížena dalším hráčem (zátěž možno regulovat podle uvedené tabulky) – ze dřepu vztyk, spojovat s aktivním dotažením nohou a odrazem.

M – zátěž 40 – 50 %, dávka 6 – 8, série 2 – 3  
 D – zátěž 70 – 80 %, dávka 6 – 10, série 3 - 4

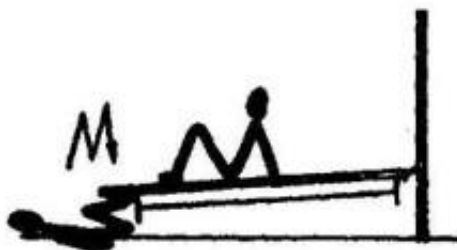
### Cvičení 8



dtto – z podřepu roznožmo poskoky roznožmo, střídavě pravá a levá vpřed.

M – 30 – 40 %, dávka 8 – 10, série 2 – 3  
 D – 60 – 80 %, dávka 8 – 12, série 3 – 4

### Cvičení 9



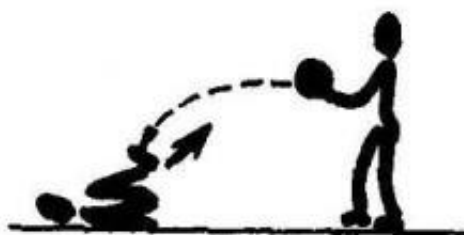
Z lehu skrčmo vzadu, chodidla opřená o zatíženou lavičku – nápon až do stoje na lopatkách nebo lehu přednožmo.

M – zátěž 40 – 60 %, dávka 6 – 8, série 2 – 3  
 D – zátěž 60 – 80 %, dávka 6 – 10, série 3 - 5

<b>Zátěž na lavičkách (údaje v kg)</b>			
<b>Váha</b>	<b>Vzdál. <math>\frac{1}{4}</math></b>	<b>Vzdál. <math>\frac{1}{2}</math></b>	<b>Vzdál. <math>\frac{3}{4}</math></b>
50 kg	30	42,5	55
55 kg	32	45	59
60 kg	33	47,5	62
65 kg	34	50	66
70 kg	35	52,5	70
75 kg	26	55	70
80 kg	38	57,5	77
85 kg	39	60	81

## **B - Medicinbal**

### **Cvičení 10**



Hráč v lehu skrčmo vzadu, spoluhráč asi ze 2 m hází lehkým obloukem medicinbal na chodidla ležícímu, který míč lehce zachytává a prudce vystrčí vzhůru vpřed stojícímu spoluhráči.

M – dávka 10 – 15, série 2 – 3, váha 2 kg  
D – dávka 15 – 25, série 4 – 8, váha 3 – 4 kg

### **Cvičení 11**



Násobené skoky jednož vřed (odpichy pravá, levá nebo poskoky na jedné noze (na vzdálenost 20 m se zatížením 2 medicinbalů (6 – 8 kg).

M – dávka 2 x 20 m, série 4 – 6

D – dávka 4 x 20 m, série 6 – 10

### Cvičení 12

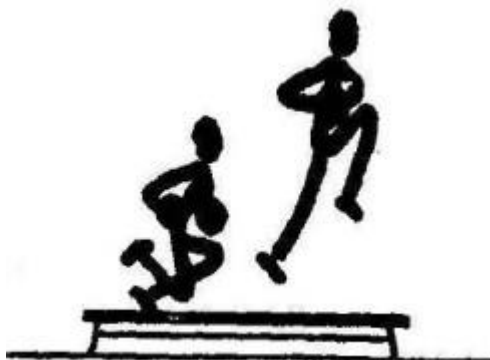


Násobené skoky snožmo vpřed ze dřepu přes výpon do dřepu, se 2 medicinbaly (6 – 8 kg)

M – dávka 1 x 20 m, série 2 – 4

D – dávka 2 x 20 m, série 3 – 5

### Cvičení 13



Opakované skoky jednož na místě (stále pravá nebo levá) s vysokým skrčováním odrazové nohy.  
Provádět na měkké podložce (několik žíněnek, pás atd.), zatížení 1 – 2 medic.

M – dávka 20 – 30, série 3 - 4

D – dávka 25 – 50, série 4 - 6

### Cvičení 14



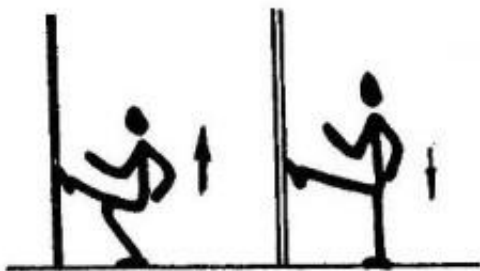
Poskoky snožmo na měkké podložce s 2 medicinbaly (6 – 8 kg)

M – dávka 50 – 60, série 2 – 3

D – dávka 60 –100, série 2 – 5

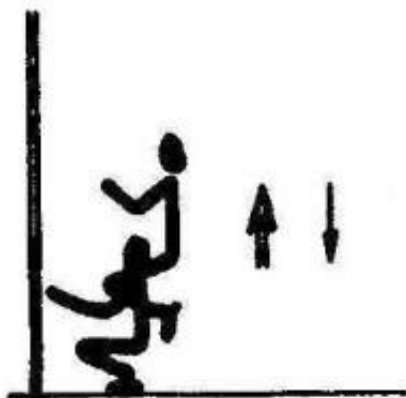
### C - Žebřiny

#### Cvičení 15



Ze stoje jednož přednožit druhou a opřít mezi 6 – 7 příčku. Opakovaně dřep jednož a vztyk.

#### Cvičení 15

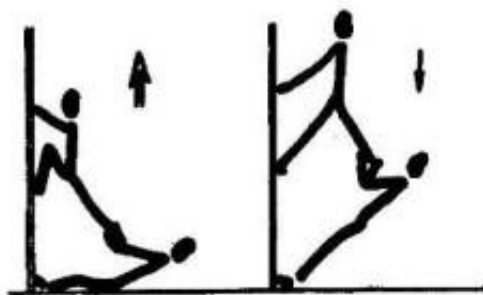


Cvičení ve dvojicích, dřepy a výpony do měkkého odrazu se spoluhráčem na ramenu s lehkým opřením paží o příčky.

M - dávka 5 - 7, série 3 - 4

D - dávka 6 - 10, série 4 - 6

#### Cvičení 16

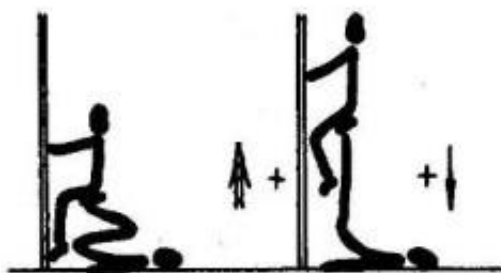


Cvičení ve dvojicích, první vystoupí na žebřiny, nechá viset jednu nohu, kterou druhý ležící na zemi uchopí. První napínáním skrčené nohy zvedá toporně ležícího spoluhráče. Pomalu vždy zpět do základního postavení.

M – dávka 5 – 7, série 3 – 4

D – dávka 8 – 10, série 4 – 6

### Cvičení 17

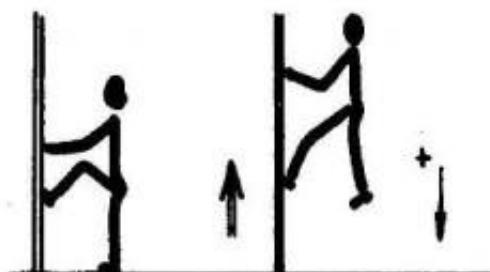


Cvičení ve dvojicích, první v lehu skrčmo vzadu, druhý sedí na chodidlech prvního, pažema se přidržuje příček. Aktivní napnutí nohou až do přednožení a volně zpět.

M – dávka 6 – 8, série 3 – 4

D – dávka 8 – 10, série 4 – 6

### Cvičení 18

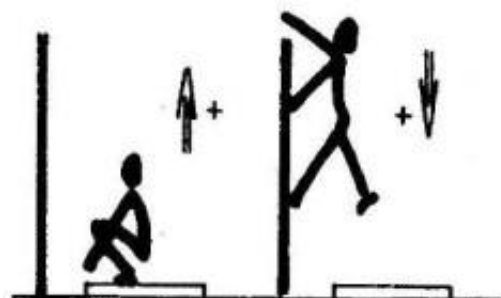


Cvičení ve dvojicích, první v lehu skrčmo vzadu, druhý sedí na chodidlech prvního, pažema se přidržuje příček. Aktivní napnutí nohou až do přednožení a volně zpět.

M – dávka 6 – 8, série 3 – 4

D – dávka 8 – 10, série 4 – 6

### Cvičení 18



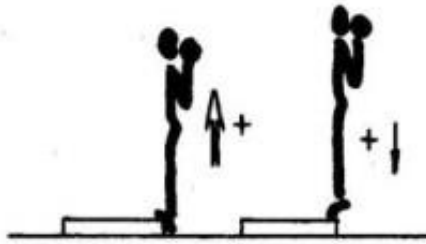
Ze dřepu (sedu, lehu vpředu, lehu vzadu) opakovaně co nejrychleji vystoupit 1 – 2 kroky a dotknout se stěny nad žebřinou, seskočit na měkkou podložku.

M – dávka 6 – 8 výstupů na čas nebo max. 30 vt.

D – dávka 10 – 15 výstupů na čas nebo max. 45 vt.  
série 3 – 5

## D - Činka

### Cvičení 19

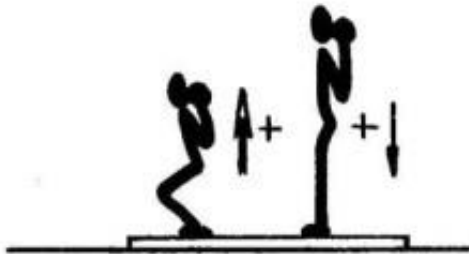


Stoj, chodidla opřena o asi 10 cm vysokou podložku, činka v držení na ramenou – opak. výpony na zvýšené podložce.

M – zátěž 40 – 60 %, dávka 5 – 7, série 3 – 5

D – zátěž 70 – 100 %, dávka 6 – 8, série 4 - 8

### Cvičení 20

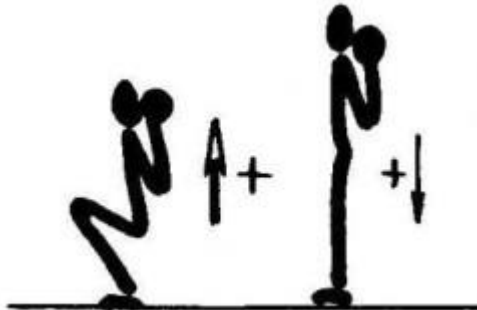


Mírný stoj rozkročný, činka na prsou – opakované výskoky z dřepu nebo podřepu.

M – zátěž 30 – 50 %, dávka 6 – 8, série 3 – 5

D – zátěž 40 – 70 %, dávka 8 – 10, série 4 - 8

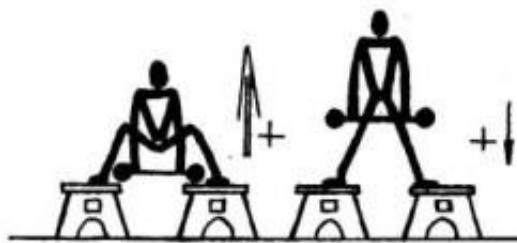
### Cvičení 21



Mírný stoj rozkročný, činka na ramenou – opakovaně dřepy, udržovat trup vzpříma, paty možno podložit.

### Cvičení 22



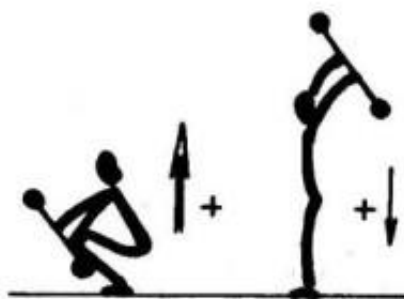


Z dřepu na dvou lavičkách – bednách, židlích – vzdálených asi 1 m, uchopit činku nebo bulinu umístěnou mezi lavičkami, opakovaně napnout nohy do stoje rozkročeného a zpět do hlubokého dřepu.

M – zátěž 20 – 40 %, dávka 6 – 8, série 3 – 5

D – zátěž 40 – 75 %, dávka 6 – 10, série 4 - 8

### Cvičení 23



hlubokého dřepu opakovaně zvedat činku ze země nadhozem až do stoje a vzpažení.

M – zátěž 30 – 50 %, dávka 6 – 8, série 2 – 3

D - zátěž 40 – 60 %, dávka 6 – 10, série 2 - 5