**TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **U8** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO 3** |
| **TERMÍN:** | **27.5. – 2.6.2019** |
|  | **Čelikovský, Tisoň, Vávra** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 27.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 17.00-18.00 | Sportovní hala (tráva) | * **Statická rovnováha** * **Nácvik odpalu** * **Hry s více řešením** |
| **ÚT** | 28.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ST** | 29.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** | 30.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 17.00-18.00 | ZŠ Grünwaldova | * **Obratnostní dráha** * **Nácvik FH a BH úderu** * **Rychlostní hry** |
| **PÁ** | 31.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 16.30-17.30 | II. ledová plocha BA | * **Basketbal – hra** * **Nácvik driblinku** * **Úpolové hry** |

**Poznámka:** ZŠ Grünwaldova – tělocvičny