

ŠVIHADLO

- Točení vpřed
- Točení vzad
- Vajíčko
- Střídonož

ATLETICKÁ ABECEDA

- Lifting
- Zakopávání
- Vysoká kolena
- Předkopávání
- Úskoky
- Poskoky

TROJSKOK Z MÍSTA

- Správná technika

ATLETICKÝ ŽEBŘÍK

- Varianta 1
- Varianta 2
- Varianta 3
- Varianta 4

DRIBLINK - FLORBALOVÝ + HOKEJOVÝ

- Technika: 30s 60s 90s

PŘIHRÁVKA

- Forhand: Tahem Přiklepem V pohybu
 Backhand: Tahem Přiklepem V pohybu

STŘELA

- Tahem
- Z otočky
- Zápěstím
- Přiklepem

ZPRACOVÁNÍ MÍČKU

- Ve stoje
- V pohybu
- Ze vzduchu

Florbalové Triky

DRIBLINK

- Forhand
- Backhand
- Hrana čepele

SPECIÁLNÍ

- Zeměkoule
- Trik 1
- Trik 2

VLASTNÍ SÉRIE TRIKŮ

- Série 1
- Série 2
- Série 3



Hráčská karta

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Držení hole:

TRÉNUJEM, MAKÁME!!!

#LEŤSNÁMI

Gymnastické dovednosti

PROSTNÁ

- Kotoul vpřed
- kotoul vzad

- hvězda
- kotoul letmo

HRAZDA

- Kotoul vpřed
- Výmyk
- Toč jízdmo

PŘESKOK

- Skrčka
- Roznožka

ŠPLH

- Na laně
- Na tyči

PROTAŽENÍ - KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

- Žabička
- Opička
- Hluboký předklon

- Ještěr
- Kočička

Posilování

KLIK - BEZ PŘERUŠENÍ

- 10x
- 30x
- 50x

PODPOR

- 30s
- 60s
- 120s

PODPOR STRANOU

- 30s
- 60s
- 120s

VÝPADY

- Vpřed
- Vzad

DŘEP

- Klasický
- S osou

SHYB

- Nadhmatem: 3x 6x 9x 12x

- Podhmatem: 3x 6x 9x 12x

Ostatní sporty

BASKETBAL

- Driblink
- Střelba na koš

VOLEJBAL

- Odbití vrchem
- Odbití spodem

- Podánní spodem

FOTBAL

- Nožičky 6x
- Přihrávky
- Střelba

ŠVIHADLO

- Točení vpřed
- Točení vzad
- Vajíčko
- Střídonož

ATLETICKÁ ABECEDA

- Lifting
- Zakopávání
- Vysoká kolena
- Předkopávání
- Úskoky
- Poskoky

TROJSKOK Z MÍSTA

- Správná technika

ATLETICKÝ ŽEBŘÍK

- Varianta 1
- Varianta 2
- Varianta 3
- Varianta 4

ZÁKLADNÍ BRANKÁŘSKÝ PŘESUN

- Napravo
- Nalevo

BRANKÁŘSKÝ ČTVEREC

- Přes pravou nohu
- Přes levou nohu

VÝHOZY

- Po zemi
- Dlouhý výhoz

PÁDY STRANOU

- Napravo
- Nalevo

ŽONGLOVÁNÍ

- 3 míčky
- 4 míčky



Hráčská karta

Jméno a příjmení:

Datum narození:

TRÉNUJEM, MAKÁME!!!

#LEŤSNÁMI

Gymnastické dovednosti

PROSTNÁ

- Kotoul vpřed
- kotoul vzad

- hvězda
- kotoul letmo

HRAZDA

- Kotoul vpřed
- Výmyk
- Toč jízdmo

PŘESKOK

- Skrčka
- Roznožka

ŠPLH

- Na laně
- Na tyči

PROTAŽENÍ - KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

- Žabička
- Opička
- Hluboký předklon

- Ještěr
- Kočička

Posilování

KLIK - BEZ PŘERUŠENÍ

- 10x
- 30x
- 50x

PODPOR

- 30s
- 60s
- 120s

PODPOR STRANOU

- 30s
- 60s
- 120s

VÝPADY

- Vpřed
- Vzad

DŘEP

- Klasický
- S osou

SHYB

- Nadhmatem: 3x 6x 9x 12x

- Podhmatem: 3x 6x 9x 12x

Ostatní sporty

BASKETBAL

- Driblink
- Střelba na koš

VOLEJBAL

- Odbití vrchem
- Odbití spodem

- Podánní spodem

FOTBAL

- Nožičky 6x
- Přihrávky
- Střelba