

některých vitamínů. Pokud si budeme volit vhodné zdroje potravin zmíněné u bílkovin a sacharidů, měli bychom získat dostatečné množství tuků, které potřebujeme pro správné fungování organismu. S tuky bychom to však opět neměli přehánět. Bohatými zdroji tuků jsou mimo jiné: maso a masné výrobky, mléčné výrobky, ořechy, máslo, oleje.

NÁPOJE

Správná hydratace nám pomáhá fungovat, bojovat proti únavě a bolestem hlavy a přispívá k udržení pozornosti či regeneraci. Mimo doporučené množství tekutin, které bychom měli za den přijmout (tedy zhruba 30–35 mililitrů na kilogram váhy), bychom měli při každém tréninku doplnit 0,7–1 litru (dle věku a venkovní teploty) za tekutiny, které ztratíme pocením během tréninkových aktivit. Vhodné tekutiny zahrnují: vodu (obyčejnou kohoutkovou), minerální vody (v omezené míře, maximálně 300 mililitrů denně), neslazené čaje.

UKÁZKA DENNÍHO JÍDELNÍČKU

Měli bychom také věnovat dostatečnou pozornost množství přijímané potravy a jejím zdrojům. Různé potraviny poskytují různé množství energie a živin. Pochutiny (typicky sladkosti, brambůrky, limonády, energetické nápoje apod.) či smažená jídla zpravidla poskytují velké množství energie, která může zůstat nevyužita a tělo si tak tvoří zásoby – a my tloustneme. Zároveň nám však takové potraviny neposkytují dostatek potřebných živin, takže se naše tělo nemůže dobře vyvíjet. Vždy je dobré nad jídlem přemýšlet a jíst a pít s mírou. A hlavně – každý člověk je jiný a má jiné výživové potřeby, určitě poslouchej rady rodičů a trenéra.

Jídelníček pro sportovce není pouze jeden jediný správný, ale pokud přemýšlíš, co do něj zařadit a jak by měl vypadat, nabízíme krátkou ukázkou denního jídelníčku. Náš vzorový sportovec netrpí žádnými alergii ani nemá žádná stravovací omezení.

- 7:00 **snídaně** – ovesná nebo rýžová kaše se sušeným ovocem, jablko, čaj
- 9:30 **svačina** – rohlík s pomazánkovým máslem a šunkou, ředkvičky, voda
- 12:00 **oběd** – polévka – vývar; hlavní jídlo – dušená rýže, kuře na kari, čaj, voda
- 14:00 **předtréninková svačina** – bílý jogurt nebo müsli tyčinka, voda
- 16:20 **potréninková svačina** – pečivo, sýr nebo pomazánka, banán, voda
- 18:30 **večeře** – maso či ryba, zeleninová příloha, pečivo, voda
- 20:30 **druhá večeře** – řecký jogurt či tvarohová pomazánka

výzvy

Jak se budeš ve svých dovednostech zlepšovat, bude se ti také dařit provádět dovednostní triky, které by měl mít každý dobrý fotbalista ve svém repertoáru. Připravili jsme seznam dvaceti dovedností, které by ses měl nebo měla naučit. Zvládnutí dovedností může mít dvě úrovně – nejdříve je správně předvedeš na tréninku a poté alespoň třikrát při zápasu.

Na dalších stránkách najdeš prázdné rámečky pro vlepování kartiček s našimi reprezentanty malého fotbalu, kteří se v roce 2017 stali mistry světa. Kartičky najdeš na posledních stránkách zápisníku. Pokud uvedenou dovednost zvládneš, trenér nebo rodič ti ji podpisem na kartičku potvrdí a kartičku si můžeš vlepit na příslušné políčko. Zvládneš poskládat celý tým?

1

KONTROLA MÍČE

Pro splnění nutno provést:

- nášlapy na míč,
- ping pong mezi nohama,
- převalování.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 1!



2

ZASEKNUTÍ A ZMĚNA SMĚRU

Pro splnění nutno provést:

- vnitřním nártem,
- vnějším nártem,
- podrážkou,
- za nohou.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved' při zápasu a získej kartičku 2!



3

10 NOŽIČEK

Nejmenší fotbalisté
můžou s meziskokem.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku
a získej kartičku 3!

5

PŘIHRÁVKA PO ZEMI

Pro splnění nutno trefit
kužel na vzdálenost
10 metrů ze tří pokusů
oběma nohama:

- vnitřním nártem,
- přímým nártem.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved'
při zápasu a získej
kartičku 5!

4

KLÍČKA S KLAMNÝM POHYBEM

Pro splnění nutno
provést:

- vyvedení vnitřním
nártem,
- vyvedení vnějším
nártem.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved'
při zápasu a získej
kartičku 4!

6

5 HLAVIČEK

Ze tří pokusů.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku
a získej kartičku 6!

8

20 VÝMĚŇ VZDUCHEM

Ve dvojici, libovolně
nohou i hlavou.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku
a získej kartičku 8!

7

ZPRACOVÁNÍ ZE VZDUCHU PO DOPADU

Pro splnění nutno
po vlastním i cizím
nadhozu a přihrávce
vzduchem míč zpracovat:

- vnitřním nártem,
- vnějším nártem,
- za nohou.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved'
při zápasu a získej
kartičku 7!

9

STŘELA „Z VOLEJE“

Pro splnění nutno provést:

- placírkou i nártem,
- levou i pravou nohou
 - i hlavou.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 9!

11

20 NOŽÍČEK

Pro splnění nutno provést:

- střídavě levá-pravá.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 11!

10

KLIČKY

Pro splnění nutno po klamném pohybu provést:

- přešlapovačku z vnitřku i z vnějšku,
- dvojitou přešlapovačku.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved' při zápasu a získej kartičku 10!

12

„ZIDANOVKA“

Pro splnění nutno provést na obě strany.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved' při zápasu a získej kartičku 12!

14

TECHNIKA KOPU

Pro splnění nutno provést střely na přesnost oběma nohama na vzdálenost 15 až 20 metrů:

- vnitřním nártem,
- přímým nártem.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved' při zápasu a získej kartičku 14!

13

10 HLAVIČEK

Ze tří pokusů.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 13!

15

50 NOŽIČEK

Pro splnění nutno provést střídavě levá - pravá.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 15!

17

PŘESNOST STŘELY

Pro splnění nutno trefit břevno ze tří pokusů z 20 metrů.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 17!

16

20 HLAVIČEK

Ze tří pokusů.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 16!

18

NOŽIČKY - STOUPAJÍCÍ POČTY

Pro splnění je nutné provést jednu nožičku levou nohou, jednu pravou, dvě levou, dvě pravou atd. až po 10 levou a 10 pravou nohou.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku a získej kartičku 18!

20

NŮŽKY

Pro splnění nutno udělat nůžky bočním provedením přes hlavu, po centru ze strany.

Bud' při tom opatrný na sebe i okolní hráče!

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved' při zápasu a získej kartičku 20!

19

MŮJ TRIK

Vymysli vlastní kličku či fintu, dokonale se jí nauč a obehraj s ní jiného hráče.

ÚROVEŇ 1:

Předved' na tréninku.

ÚROVEŇ 2: Předved' při zápasu a získej kartičku 19!

měsíc _____

týden od _____ do _____



PONDĚLÍ			
	Náplň tréninkové jednotky:		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>			
ÚTERÝ			
	Náplň tréninkové jednotky:		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>			
STŘEDA			
	Náplň tréninkové jednotky:		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>			
ČTVRTEK			
	Náplň tréninkové jednotky:		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>			
PÁTEK			
	Náplň tréninkové jednotky:		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>			

