**INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA - NESPECIFICKÁ + SPECIFICKÁ FORMA, DOMÁCÍ + VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ**

**Starší žáci Mostecký Fotbalový Klub U15, U14, KPSŽ**

**ITP - období : od 4.5.2020 / do 10.5.2020 :**

**1.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M> **+ JEMNÁ TECHNIKA (míče č. 1, tenisáky)**

**1.den Odpoledne - technická část, rozvoj IHČJ (krátké přihrávky, převzetí míče, zpracování míče, vedení míče, dynamická technika, dlouhé přihrávky, atd..... ve dvojicích). Domluvit se mezi sebou. V rámci dovednostní soutěže nazývané Pyramida na jediný pokus zvládnout současně 10 žonglů pravou a 10 žonglů levou nohou, následně 10 kolínek pravou a 10 kolínek levou nohou a nakonec 10 hlaviček.**

**1.den Večer - kompenzace** <https://www.youtube.com/watch?v=ayHsbcD3lhE>

**2.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M> **+ JEMNÁ TECHNIKA (míče č. 1, tenisáky)**

**2.den Odpoledne - technická část, rozvoj IHČJ (krátké přihrávky, převzetí míče, zpracování míče, vedení míče, dynamická technika, dlouhé přihrávky, atd..... ve dvojicích). Domluvit se mezi sebou. V rámci dovednostní soutěže nazývané Pyramida na jediný pokus zvládnout současně 10 žonglů pravou a 10 žonglů levou nohou, následně 10 kolínek pravou a 10 kolínek levou nohou a nakonec 10 hlaviček.**

**2.den Večer - kompenzace** <https://www.youtube.com/watch?v=ayHsbcD3lhE>

**3.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M> **+ JEMNÁ TECHNIKA (míče č. 1, tenisáky)**

**3.den Odpoledne - technická část, rozvoj IHČJ (krátké přihrávky, převzetí míče, zpracování míče, vedení míče, dynamická technika, dlouhé přihrávky, atd..... ve dvojicích). Domluvit se mezi sebou. V rámci dovednostní soutěže nazývané Pyramida na jediný pokus zvládnout současně 10 žonglů pravou a 10 žonglů levou nohou, následně 10 kolínek pravou a 10 kolínek levou nohou a nakonec 10 hlaviček.**

**3.den Večer - kompenzace** <https://www.youtube.com/watch?v=ayHsbcD3lhE>

**4.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M> **+ JEMNÁ TECHNIKA (míče č. 1, tenisáky)**

**4.den Odpoledne - technická část, rozvoj IHČJ (krátké přihrávky, převzetí míče, zpracování míče, vedení míče, dynamická technika, dlouhé přihrávky, atd..... ve dvojicích). Domluvit se mezi sebou. V rámci dovednostní soutěže nazývané Pyramida na jediný pokus zvládnout současně 10 žonglů pravou a 10 žonglů levou nohou, následně 10 kolínek pravou a 10 kolínek levou nohou a nakonec 10 hlaviček.**

**4.den Večer - kompenzace** <https://www.youtube.com/watch?v=ayHsbcD3lhE>

**5.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M> **+ JEMNÁ TECHNIKA (míče č. 1, tenisáky)**

**5.den Odpoledne - technická část, rozvoj IHČJ (krátké přihrávky, převzetí míče, zpracování míče, vedení míče, dynamická technika, dlouhé přihrávky, atd..... ve dvojicích). Domluvit se mezi sebou. V rámci dovednostní soutěže nazývané Pyramida na jediný pokus zvládnout současně 10 žonglů pravou a 10 žonglů levou nohou, následně 10 kolínek pravou a 10 kolínek levou nohou a nakonec 10 hlaviček.**

**5.den Večer - kompenzace** <https://www.youtube.com/watch?v=ayHsbcD3lhE>

**6.den Dopoledne - individuální tréninkový plán**

**6.den Odpoledne - individuální tréninkový plán (kolo, procházka, inline brusle, atd.......)**

**7.den VOLNO**