

### Individuální plány pro děti od 11-ti do 13-ti let

<p><b>Aerobní činnosti</b> (11 až 13 let) <b>2 x týdně</b> – alespoň 20 minut</p>	<p><b>Individuální s míčem</b> (11 až 13 let) nejméně 4 x týdně – alespoň 5 minut, můžete používat různé míče – velikosti i tuhosti či měkkosti = nutnost přizpůsobení se a tím rychlejší rozvoj techniky (co vám doma povolí – zeptat se) youtube:</p>	<p><b>Koordinačně-silové věci</b> (11 až 13 let) 4 x týdně (nejlépe ne dny po sobě) – alespoň 5 minut youtube:</p>
<p>Jízda na kole (rotoped)</p>	<p>Coerver Coaching - Technique of the Week, 5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hOhVq8KRrCU&amp;list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=hOhVq8KRrCU&amp;list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&amp;index=5</a></p>	<p>10 Different Animal Walk Exercises <a href="https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o">https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o</a></p>
<p>indiánský běh (střídat 10 až 50 metrů běh a 10 až 100 metrů výklus) – čím rychlejší běh, tím náročnější</p>	<p>Coerver Academy Training Week 2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk&amp;list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&amp;index=21">https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk&amp;list=PLKXC9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&amp;index=21</a></p>	<p>Animal Flow for Beginners Part 1: Begin to Move Like an ANIMAL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=emfaXtGKEno">https://www.youtube.com/watch?v=emfaXtGKEno</a></p>
<p>Kolečkové brusle</p>	<p>Toe Taps + Outside Roll <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vy3Vp0nVYE4">https://www.youtube.com/watch?v=vy3Vp0nVYE4</a></p>	<p>Posilování středu těla pro běžce – stačí s ním vydržet 5 min. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V10FswSYZOQ">https://www.youtube.com/watch?v=V10FswSYZOQ</a></p>
<p>běh v lese (nejlépe členitěm)</p>	<p>Inside Outside Rollovers <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rFjBvGVeEM">https://www.youtube.com/watch?v=rFjBvGVeEM</a></p>	<p>Animal flow certification LEVEL 1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Klp2Z_AXoE">https://www.youtube.com/watch?v=0Klp2Z_AXoE</a></p>
<p>Skákání přes švihadlo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-LLmGjmPVs">https://www.youtube.com/watch?v=-LLmGjmPVs</a></p>	<p>Ball Mastery I Coerver Coaching &amp; Soccer Drills HOMEWORK Part 1 - 30 *GREAT* drills for Ball Control <a href="https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk">https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk</a></p>	<p>Rovnovážná a koordinační cvičení před vstupem na ledovou plochu <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pWTLWMmlurg">https://www.youtube.com/watch?v=pWTLWMmlurg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doporučujeme denně – klidně jen 30 sekund. (Třeba dva cviky.)</li> </ul>
<p>Aerobic – či jiný druh tance přes internet <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YQ5o9O2zSyA">https://www.youtube.com/watch?v=YQ5o9O2zSyA</a></p>	<p>Ball Mastery I Coerver Coaching &amp; Soccer Drills HOMEWORK Part 2 - 30 *GREAT* football Ball Control <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk">https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rovnováha je základem všech sportů, kde působí gravitace.</li> <li>- Jakékoliv stání na menší podložce, špičce, při zavřených očích, rozvíjí rovnováhu</li> </ul>
<p>Běh do svahu (do 10 metrů)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 série po 10-ti opakováních</li> <li>- Běžím cca 4 s a pak 25 sekund jdu pomáti ze svahu a odpočívám.</li> <li>- Po provedení deseti běhů, 2 minuty odpočívám – je dobré mít hodinky</li> </ul>		<p>Statická – na místě. Dynamická – z pohybu do klidu (viz otočky o 360 st.)</p>