

SLOVENSKÝ ZVÄZ HÁDZANEJ V BRATISLAVE

MILAN MIKUŠ - JAROMÍR ŠIMONEK - VINCENT LAFKO

KONDIČNÁ PRÍPRAVA v hádzanej

špecifickými (hernými) tréningovými prostriedkami

Príklady cvičení

2005

OBSAH

ÚVOD	11
1 KONDIČNÁ PRÍPRAVA ŠPECIFICKÝMI TRÉNINGOVÝMI PROSTRIEDKAMI (Úvodné teoretické poznámky)	12
2 ROZVOJ AERÓBNEJ VYTRVALOSTI	17
PÍKLADY CVIČENÍ	19
DIAGNOSTIKA	32
3 ROZVOJ KRÁTKODOBEJ VYTRVALOSTI	33
PÍKLADY CVIČENÍ	33
POHYBOVÉ HRY	40
DIAGNOSTIKA	41
4 ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ	42
ÚVODNÉ METODICKÉ POZNÁMKY	42
4.1 Príklady cvičení na rozvoj štartovej a bežeckej rýchlosti	44
POHYBOVÉ HRY	50
DIAGNOSTIKA	56
4.2 Príklady cvičení na rozvoj rýchlosti behu so zmenou smeru	57
POHYBOVÉ HRY	62
DIAGNOSTIKA	63
4.3 Príklady cvičení na rozvoj rýchlosti „práce nôh“ v obrane	65
DIAGNOSTIKA	72
4.4 Príklady cvičení na rozvoj rýchlosti driblíngu	74
DIAGNOSTIKA	79
4.5 Príklady cvičení na rozvoj rýchlosti vykonávania reťazcov HČJ	80
ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA REŤAZCOV HČJ	80
PRÍPRAVNÉ REŤAZCE HČJ	83
REŤAZCE SO ZAPOJENÍM JEDNÉHO HRÁČA	86
REŤAZCE SO ZAPOJENÍM DVOCH HRÁČOV	87
REŤAZCE SO ZAPOJENÍM TROCH A VIAC HRÁČOV	93
DIAGNOSTIKA	99
4.6 Príklady cvičení na rozvoj rýchlosti prihrávok	103
5 ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	111
ÚVODNÉ METODICKÉ POZNÁMKY	111
5.1 Príklady cvičení na prevažujúci rozvoj výbušno-silových schopností dolných končatín (odrazová výbušnosť)	113
5.2 Príklady cvičení na prevažujúci rozvoj výbušnej sily horných končatín (ťvňhová sila)	117
POHYBOVÉ HRY	127
DIAGNOSTIKA	131
LITERATÚRA	134