

Únor 2020 → měsíc bagru

Únor 2020 bude pokračováním nové etapy Akademie BVC Chodov...

→ K tréninku odbití prsty tento měsíc přidáme i nácvik odbití bagrem, procvičování podání spodem a nácvik tenisového podání, smečářského trojkroku a dvojkroku

→ Jarní prázdniny (24.02. → 02.03.)

Metodika Akademie BVC Chodov ↓

Metodika učení minivolejbalu vychází z několika základních zdrojů... Z učení Zdeňka Haníka (Učebnice volejbalu mládeže), ze spirálového učení volejbalu → SUV, ze soutěží kvality → SK, cvičení mistrů → CM a kybernetiky volejbalu → KV, z mých letitých zkušeností...

→ děti učíme volejbal hrou (metoda vrůstání VOO do volejbalové hry → 6 etap vývoje)

→ umožníme dětem herní prožitky, podporujeme emoce ve hře

→ obsah hry, kvalitu odbíjení v SPH „hlídáme“ pomocí MP → metodických pokynů...

→ každý trénink má svůj život, svoje klima...

→ na každém tréninku o něco jde... Máme soutěžní atmosféru...

žlutý	oranžový	červený	zelený	modrý
2012	2011	2010	2009	2008

Tréninkové úkoly měsíce února 2020 ↓

Opět o krok dál, o schůdek výš...

Zelený minivolejbal ↓

→ podání → spodní podání, nácvik tenisového podání (tenisáky, míče...)

→ bagr → metodický nácvik bagru

→ odbití prsty pod úhlem

→ SPH → sportovní průpravná hra → BB → bagrball

Bagrball → BB → 1,2 ↓

→ odbíjené podání → jednoruč spodem

→ první balon se hraje bagrem

→ před odbitím prsty je možný dopad míče na zem ve vlastním poli

→ před odbitím bagrem míč nesmí spadnout na zem

→ hrajeme povinně na tři odbití

→ při BB → 2 používáme SS → já

Základní metodika nácviku bagru ↓

1	Vytvoření bagrové desky	Široká, rovná, daleko a vysoko
2	Bagrový střehový postoj	B10
3	Brzdící dvojkrok	Zastavení, stabilita, rovnováha
4	Bagrový „Hopík“	Chytání míče do mísky, mezi předloktí, odbití →
5	Bagrová kontrolka → K	Nahazované míče do bagru, dopad, bez dopadu →
6	CM → BK ve šňůře	Bagr nad sebe, dopad a prsty přes
7	BB → 1 (SPH 10,11)	Kooperace či kompetice
	Polařský pohyb	Herní činnosti bez míče

Kalendář měsíce února 2020

Pozveme VK Kladno, VK Karlovy Vary, Baník Sokolov, Tatran Kraslice...

		Akce	Místo	Zodpovídá
1	Sobota			
2	Neděle			
3	Pondělí	3.ZŠ		Šín, Říhová
4	Úterý	Nová Role		Šín, Wágner
5	Středa	MŠ; Nové Sedlo		Šín, Říhová
6	Čtvrtek	2.ZŠ		Šín
7	Pátek	MŠ; 1.ZŠ; Chodovská liga → 16		Šín, Říhová
8	Sobota	Karlovarská liga → 4 → Sokolov		
9	Neděle	Karlovarská liga → 4 → Sokolov		
10	Pondělí	3.ZŠ		Šín, Říhová
11	Úterý	Nová Role		Šín, Wágner
12	Středa	MŠ; Nové Sedlo		Šín, Říhová
13	Čtvrtek	2.ZŠ		Šín
14	Pátek	MŠ; 1.ZŠ; Chodovská liga → 17		Šín, Říhová
15	Sobota	Červený camp → 2		Šín, Horáková, Wágner, Gondáš, Říhová
16	Neděle			
17	Pondělí	3.ZŠ		Šín, Říhová
18	Úterý	Nová Role		Šín, Wágner
19	Středa	MŠ; Nové Sedlo		Šín, Říhová
20	Čtvrtek	2.ZŠ		Šín
21	Pátek	MŠ; 1.ZŠ; Chodovská liga → 18		Šín, Říhová
22	Sobota			
23	Neděle			
24	Pondělí			
25	Úterý	Camp → oranžový		Šín, Říhová
26	Středa	Camp → fialový		Šín, Říhová
27	Čtvrtek	Camp → červený		Šín, Říhová
28	Pátek	Camp → bagrballový		Šín, Říhová
29	Sobota			

7. → 8. března 2020 → Klokani Aš

Žebříček měsíce února 2020 → tričko???

Soutěž o tričko Akademie BVC Chodov

- Černé tričko se žlutým potiskem a jmenovkou na zádech
- Tričko získává vítěz Žebříčku dané tréninkové skupiny
- Akademik může být veden v maximálně dvou tréninkových skupinách
- Akademik může za měsíc získat maximálně jedno tričko

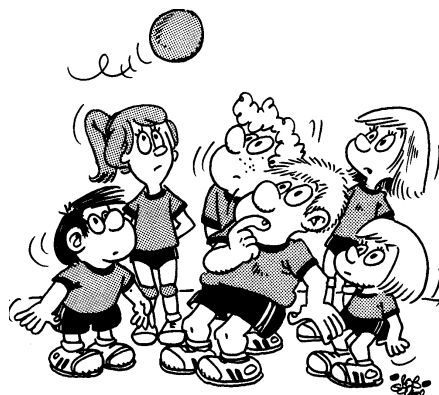
			body
A	Docházka na trénink	Kmenový trénink, trénink navíc	100; 30
B	Připravenost na trénink	Pítí, švihadlo, tenisák	30
C	Účast na akcích BVC	CHLM, KLM, KP, EX	200; 500
D	Zlatý míč	Hodnocení výkonnosti hráčky	Umístění
E	Tisícovky	KTM→11 a VTM→11	500; 1.000
F	Stovky	TZ→10; P→10; B→10; Ž→11; O→11	100
G	KC tréninku	Kontrolní cvičení tréninku	Až 100
H	MVC	Máš velkou cenu	100
I	Borec tréninku	Líbilo se mi	Až 100
J	Tréninkový deník	Týdenní hodnocení	Až 100
K	Bonusy	Mimořádnost	Až 100
L	Cvičení 15 minut	Domácí cvičení→	Až 3.070 bodů

KTM → 2

Kondiční test měsíce → malý vějíř

Běh, vůle, bojovnost

	500	1.000
1. třída	43,0	40,0
2. třída	40,0	35,0
3. třída	35,0	33,0
4. třída	33,0	31,0
5. třída	31,0	30,5
6. třída	30,5	30,0
7. třída	30,0	29,0



VTM 1 → RM, prsty

Volejbalový test měsíce → základní volejbalový test...

→ Mladší příprava (1.-3. třída) má zaměření na obratnost s tenisákem... RM → rychlý míček budeme plnit pro mladší (1.- 2. třída) na vzdálenost 3 metry a třetáči na 6 metrů...

→ Starší příprava (4. třída a starší) na základní ovládnutí míče prsty → PSK

		500	1.000
1. třída	RM 30 → 3m	20	25
2. třída	RM 30 → 3m	21	26
3. třída	RM 30 → 6m	21	26
4. třída	PSK → šňůra	20	100
5. třída	PSK → šňůra	40	100
6. třída	PSK → šňůra	50	100

VTM 2 → podání

Volejbalový test měsíce → **příprava na Karlovarskou ligu minivolejbalu**

→ **červený minivolejbal** → prstové podání ze 4,5 metru

→ **BB→1,2** → spodní podání, tenisové podání 4,5 a 6,0 metrů

Systematika SPH →

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Ž→1	Ž→2	0→1	0→2	F→1	F→2	Č→1	Č→2	Č→3	BB→1	BB→2	M→1	M→2	M→3	M→4

→ 4. třída → **fialový mini** (5-6), **červený minivolejbal** (7-9)

	Úspěšnost z 10 pokusů	500	1.000
4. třída	Prstové podání → 4,5 metru → 10	8	10
5. třída	Spodní podání → 4,5 metru → 10	8	10
6. třída	Spodní podání → 6,0 metru → 10	8	10

VTM 3 → bagr

Volejbalový test měsíce → **příprava na bagrball...**

Schůdek po schůdce... Máme za sebou úspěšný start v zelených trojkách (SPH 09) a připravujeme se na BB... I na BB se velice těším... Stihneme již tento měsíc???

Bagrová kontrolka → dvojice, přes síť

→ **cvičení** → **tisícovka** začíná oranžovými prsty. Hráč odbíjí přes síť prsty, spoluhráč odbíjí bagrem nad sebe (BK) a vrací přes síť prsty...

Systematika SPH →

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Ž→1	Ž→2	0→1	0→2	F→1	F→2	Č→1	Č→2	Č→3	BB→1	BB→2	M→1	M→2	M→3	M→4

→ 4. třída → **fialový mini** (5-6); **červený minivolejbal** (7-9)

		500	1.000
4. třída	Bagrová kontrolka přes síť → šňůra	8	10
5. třída	Bagrová kontrolka přes síť → šňůra	10	15
6. třída	Bagrová kontrolka přes síť → šňůra	15	20

Domácí cvičení → TABULKA cvičení

Denně cvičení 15 minut ↓

A další novinka... **Věnuj denně 15 minut cvičení...** Pokud máš trénink s Akademií, máš splněno!!! A právě ty **jsi svým osobním trenérem...** Záleží jenom na Tobě, **co budeš trénovat...** Zda dřepy, kliky, sklapovačky, sedy ↔ lehy či přeskoky švihadla... A je na Tobě i dávkování, **počet opakování...**

→ **Vytvoř si svoji tabulku**

Vytvořil **2. února 2020** → 12:12 hodin

Mgr. **Šín Milan** pro potřeby Akademie BVC Chodov