



Dynamická rozcvička

- Skoky z místa nahoru, ve dvojicích v brankářském postoji. (druhý odhazuje)
- Výpady vpřed. 10x každá strana
- Výpady vzad. 10x každá strana
- Přitahování nohou v kliku k ramenům. 10x každá strana
- Kliky. 10x
- Sedy lehy. 10x
- Vypínání pánve nahoru, se zapřením jedné nohy o patu. 10x každá strana
- Točení kyčlemi. 5x vlevo, 5x vpravo levá noha, to samé pravá
- Přenášení váhy v brankářském postoji ze strany na stranu. 20x
- V brankářském postoji skoky nohama od sebe, k sobě. 10x
- Pružení levá noha, potom pravá. 10x každá strana
- Přeskoky ve výpadu. 10x
- Dřepy ve dvojicích. 10x

10 metrů dráha

- Předkopávání kolen pod bradu. maximální frekvence
- Zakopávání. maximální frekvence
- Výpady.
- Výpady s rukama nad hlavou.
- Výpady s rotací
- Výpady vzad s rukama nad hlavou.
- Výpady s protažením zadní strany stehna.
- Výpady do holubice.
- Přenesení váhy bokem. skok do strany
- Skipping bokem.
- Skipping bokem přes nohu.
- Úkroky do stran.
- Skoky stranou co nejdál. maximální frekvence
- Skoky stranou v brankářském postoji. maximální frekvence
- Skoky stranou. 2x a jeden zpět