

## Sportovní příprava – gymnázium čtyřleté

### Časové, obsahové a organizační vymezení

Ročník	1.	2.	3.	4.
Hodinová dotace	14	12	14	18

*Realizuje obsah vzdělávacího oboru RVP GSP a část vzdělávacího obsahu oboru Člověk, sport a zdraví.*

Obsahem předmětu Sportovní příprava jsou především praktické poznatky v oblasti sportovního tréninku. Tyto poznatky mají velký vliv na rozvoj jak všestranné, tak speciální sportovní výkonnosti v různých sportovních odvětvích. Žáci získají v rámci hodin sportovní přípravy přehled o tréninku pohybových schopností a dovedností ve své sportovní specializaci, účastní se soustředění, testování, lékařských vyšetření i dalších aktivit nezbytných ke zlepšování jejich výkonnosti.

#### Cílové zaměření:

- poznání základních modelů sportovního tréninku a tréninkových zátěží a přizpůsobení se biologickým a sociálním nárokům sportovního života
- osvojení a uplatňování specifických organizačních, pracovních, stravovacích a jiných postupů a způsobů jednání osobnostních rysů a postojů, které podporují efektivní sportovní přípravu a prostřednictvím tréninkového působení formuje a umožňuje žákům obstat v náročné sportovní a společenské roli vrcholových sportovců

Vzdělávací předmět: **Sportovní příprava – běžecké lyžování**

Ročník: **první - čtvrtý**

<i>Kompetence</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby</i>	<i>Poznámky</i>	<i>Termín</i>
<p>- <u>Tělesná příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• při zachování poměru VTP:STP omezují počet tréninkových prostředků, těžiště přípravy se zaměřuje na běh, KL, kolo, přičemž využívají nové kvality pohybových dovedností. Rozvíjí obecnou a speciální vytrvalost a sílu, udržují obratnost, pohyblivost, rychlost</li> </ul> <p>- <u>Technická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nácvik rovnováhy a techniky jízdy na KL.</li> </ul> <p>- <u>Taktická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozvíjíme odhad tempa v těžkém zvlněném terénu při TF do 90%</li> </ul> <p>- <u>Tělesná příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výcvikové tábory zaměřené na osvojení sportovních dovedností běžců na lyžích + speciální síla</li> </ul> <p>- <u>Technická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nácvik techniky v každé tr. jednotce.</li> </ul> <p>- <u>Taktická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nácvik rozložení sil v závodním tempu vzhledem k členitosti terénu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• běh v terénu rovnoměrnou, střídavou intenzitou, opakovaný a intervalový trénink, imitační skoky a chůze ve vyšší intenzitě zátěže, kruhový trénink na rozvoj obecné síly, jízda na horském kole a kolečkových lyžích rovnoměrnou a střídavou intenzitou.</li> <li>• cvičení zaměřená na dynamiku odrazu a odpichu, dotahování nohou a správné držení postoje.</li> <li>• fartlek a střídavá metoda tréninku testy VTP (všeobecné tělesné připravenosti) a STP (speciální tělesné připravenosti)</li> <li>• běh na lyžích ve střídavém terénu, nácvik odpichu soupažného na rovině a do mírného kopce</li> <li>• jízda bez holí, nácvik rovnováhy a techniky jízdy-klasický způsob nácvik volného způsobu jízdy s důrazem na rovnováhu-jednostranné a oboustranné bruslení</li> <li>• optimální zvládnutí rozcvičení a zapracování před tréninkem jako důležité části přípravy na závod</li> </ul>	<p>- TSP (Teorie sport. přípravy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znalost morfologicko-funkčního zatížení organismu-ANP, VO<sub>2 max</sub>, intenzity zatížení</li> </ul> <p>- <u>Fyzika a základy biomechaniky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• správné držení těla, zjištění těžiště vzhledem k rovnovážné poloze ve skluzu na 1 lyži</li> </ul> <p>-<u>Psychologie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zvyšování odolnosti vůči tréninkové zátěži ve vysoké intenzitě</li> </ul> <p>- TSP (Teorie sport. přípravy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• význam zatížení ve sportovním tréninku + ladění sportovní formy</li> </ul> <p>- <u>Fyzika a zákl. biomechaniky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• správné držení těla, zjištění těžiště vzhledem k rovnovážné poloze ve skluzu na 1 lyži</li> </ul> <p><u>Biologie a TSP</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stavba lidského těla- zaměřeni na strečink a jiná protahovací cvičení</li> </ul>	<p>- <b>PO 2</b> (2. přípravné období)</p> <p>- Funkční vyšetření</p> <p>- <b>PO 3</b> (předzávodní období)</p>	<p>Září – listopad</p> <p>Prosinec</p>

<i>Kompetence</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby</i>	<i>Poznámky</i>	<i>Termín</i>
<p><u>-Tělesná příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● standardizace a příslušná variabilita pohybových dovedností v podmínkách závodu, rozvíjí speciální vytrvalost, udržují pohyblivost, obratnost, obecnou sílu, silovou vytrvalost.</li> </ul> <p><u>-Technická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● co nejdokonalejší zvládnutí techniky běhu s přihlédnutím k individuálním dispozicím a přednostem závodníků.</li> </ul> <p><u>-Taktická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● snaha o rovnoměrné rozložení sil na celou závodní trať</li> </ul> <p><u>-Tělesná příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tréninky na volné vyježdění v nízké intenzitě</li> </ul> <p><u>-Technická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Osvojení a zafixování techniky pro příští sezónu</li> </ul> <p><u>- psychologická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Relaxace a tréninky zaměřené na psychické uvolnění sportovců po náročné sezóně (hry a zábavná forma tréninku)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tréninky imitující samotný závod, vysoká intenzita zátěže, intervalové a opakované tréninky, protahovací cvičení, speciální cvičení na lyžích (soupaže) pro rozvoj obecné a sp. Síly</li> <li>● před závody se seznámit s tratí, obtížná místa dle možnosti nacvičit, překontrolovat stav výstroje a výzbroje před závodem</li> <li>● po závodě bezprostředně zařazovat vyježdění, vyhodnotit výsledky závodu i činnosti před vlastním startem</li> <li>● běh na lyžích - výlety</li> <li>● udržování vysoké motivace tréninkového procesu-zábavné hry, kolektivní hry (softball, fotbal, florbal)</li> </ul>	<p>- TSP (teorie sportovní přípravy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● problematika dopingu, objasnění účinků povolených podpůrných látek na výkon</li> </ul> <p>- Fyzika a zákl. biomechaniky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rychlost, skluznost, dynamika</li> </ul> <p>- Psychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zvládnutí aktuálních psychických stavů v období soutěží</li> </ul> <p>- Biologie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● anatomie a fyziologie těla</li> </ul> <p>- Dějepis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● historie osobnosti Štěpána Jašky</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● znalost regenerace a rehabilitace organismu vzhledem ke komplexnímu vytížení organismu během hlavního období</li> </ul>	<p>- <b>HO</b> (hlavní období)</p> <p>- <b>PŘO</b> (přechodné období)</p>	<p>Leden, únor,březen</p> <p>Duben – květen</p> <p>Červen – srpen</p>

<i>Kompetence</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby</i>	<i>Poznámky</i>	<i>Termín</i>
<p>- <u>Tělesná příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● nácvik a výcvik širokého okruhu pohybových dovedností z jiných sportovních odvětví</li> </ul> <p>- <u>Technická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● nácvik napodobivých cvičení (imitace) s holemi v terénu, nácvik techniky všeobecných prostředků (běh, kolo).</li> </ul> <p>- <u>Psychická a morální příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● upevňování kolektivu v podmínkách výcvikových táborů, zvyšovat toleranci vůči velkému objemu zatížení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● běh v terénu, jízda na MTB a kole, koloběžce, plavání a jízda na lodi (rafting) pro rozvoj obecné vytrvalosti a síly. Testy VTP a STP</li> <li>● imitační kroky, skoky a chůze se zaměřením na optimální odraz a odpich</li> <li>● tréninková zátěž v mírné intenzitě v době trvání okolo 2hodin</li> </ul>	<p>- <u>TSP (Teorie sport. přípravy)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● znalost ostatních sportovních odvětví a jejich pravidla</li> </ul> <p>- <u>Fyzika a zákl. biomechaniky</u></p> <p>- <u>Psychologie a OV</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● formování vztahů ve skupině, společenské chování</li> </ul>	<p>- <b>PO 1</b> (1. přípravné období)</p> <p>- funkční vyšetření</p>	<p>Červen – srpen</p>

Vzdělávací obor: **Sportovní příprava – alpské disciplíny**

Ročník: **první -čtvrtý**

<i>Kompetence</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby</i>	<i>Poznámky</i>	<i>Termín</i>
-------------------	--------------	------------------------	-----------------	---------------

<p><u>Kondiční příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● odpovídající rozvoj všestranného pohybového základu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● intenzivní kondiční příprava: všeobecná – rozvoj základních pohybových schopností speciální – rozvoj speciálních pohybových schopností</li> <li>● průběžná kondiční příprava:</li> <li>● rekondiční blok</li> </ul>	<p>TSP, BIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, koordinace, síly, pohyblivosti</li> <li>● udržování, stabilizace</li> <li>● odstranění nedostatků, obnova kondice</li> </ul>	<p>PO I, II</p> <p>ZO průběžně</p>
<p><u>-Technická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● průběžný nácvik a osvojování techniky SL, OSL a SG, zvládnutí modifikací s ohledem na variabilitu podmínek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● osvojování pohybových dovedností</li> <li>● stabilizace pohybových dovedností</li> <li>● zdokonalování pohybových dovedností</li> </ul>	<p>TSP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● aplikace základních pohybových dovedností</li> <li>● aplikace rozšiřujících pohybových dovedností</li> <li>● modelovaný trénink</li> </ul>	<p>PZO, ZO</p>
<p><u>-Taktická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rozvoj taktického myšlení a jednání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● osvojování taktických vědomostí</li> <li>● nácvik a zdokonalování taktických dovedností</li> <li>● rozvoj taktických schopností</li> </ul>	<p>TSP, ZSV</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● znalost pravidel, materiální a klimatické podmínky, závodní situace, zásady taktiky</li> <li>● praktický nácvik ve zjednodušených podmínkách</li> <li>● modelovaný trénink</li> <li>● vnímání rychlých změn v situacích, vyhodnocování</li> <li>● koncentrace na řešení situace na trati</li> <li>● soustředění se na přesnost řešení situace</li> </ul>	<p>PZO, ZO</p>

<p><u>-Psychologická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rozvoj osobnosti a integrace všech složek přípravy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● dlouhodobá příprava – rozvoj osobnosti v individuálním a sociálním smyslu</li> <li>● krátkodobá příprava – optimalizace přípravy na konkrétní závody, regulace předstartovních a poststartovních stavů</li> </ul>	<p>TSP, ZSV</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● průběžné slovní působení vedoucí k optimalizaci psychického stavu</li> <li>● rozvoj soutěživosti</li> <li>● regulace stavů k podání výkonu</li> <li>● rychlost rozhodování při řešení situací</li> <li>● soustředění se na maximální výkon</li> <li>● autoregulační metody</li> </ul>	<p>Průběžně</p>
<p><u>-Teoretická příprava:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● spektrum obecných a specifických vědomostí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● pravidla lyžařských závodů</li> <li>● soutěžní řád</li> <li>● listiny bodů a žebříčky závodníků</li> <li>● historie</li> <li>● evidence a vyhodnocování tréninkového procesu</li> </ul>	<p>TSP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● znalost a dodržování</li> <li>● znalost a dodržování</li> <li>● průběžné sledování</li> <li>● průběžné informace</li> <li>● tréninkové deníky</li> </ul>	<p>průběžně</p>

## Sportovní příprava – Basketbal

### 1. ročník

#### Tělesná příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>žák sleduje stav trénovanosti sportovně – motorickým testováním</li><li>žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li><li>žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li><li>žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li><li>žák usiluje o rozvoj pohybových schopností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady</li><li>žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zaměření na rozvoj pohybových schopností obecných i speciálních (síla, rychlost, obratnost, vytrvalost, pohyblivost),</li><li>- sportovní trénink zaměřen na postupný rozvoj všech fyziologických funkcí.</li></ul>

#### Technická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li><li>žák usiluje o rozvoj pohybových schopností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady</li><li>žák využívá a vědomě rozšiřuje své technicko-taktické dovednosti</li><li>žák zná a respektuje pravidla basketbalu</li><li>žák chytá a přihrává míč na místě i v pohybu a to obouruč, pravou i levou rukou</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zdokonalování herních činností jednotlivce</li><li>- útočných - přihrávky na místě i v pohybu, driblink a uvolňování útočníka bez míče i s míčem, střelba ve výskoku po driblinku a po přihrávce, doskakování obranné i útočné, clonění hráčů,</li><li>- obranných - krytí útočníka bez míče a s míčem, krytí útočníka po střelbě a stahování míčů v obraně,</li><li>- zvládnutí základních útočných a obranných kombinací, založených na clonění,</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák se uvolňuje na místě i v pohybu bez míče i s míčem změnou směru a změnou rychlosti</li> <li>• žák střílí po odrazu snožmo ve výskoku z krátké a střední vzdálenosti</li> <li>• žák zvládá základní útočné i obranné herní kombinace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládnutí zásad rychlého protiútočného,</li> <li>- zvládnutí jednoduchých útočných systémů hry,</li> <li>- zvládnutí některých obranných systémů hry.</li> </ul>
---	---

### Taktická a teoretická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li> <li>• žák sbírá a třídí informace z TV a sportu, orientuje se v nich</li> <li>• žák využívá a vědomě rozšiřuje své technicko-taktické dovednosti</li> <li>• žák poskytne první pomoc</li> <li>• žák zná a respektuje pravidla basketbalu</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znalost pravidel basketbalu,</li> <li>- postupné vytváření taktického myšlení hráčů</li> </ul>

### Psychologická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li> <li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- postupné rozvíjení psychických vlastností, zaměřených na sebevýchovu sportovců,</li> <li>- formování psychické připravenosti.</li> </ul>

## 2. ročník

### Tělesná příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• žák sleduje stav trénovanosti sportovně – motorickým testováním žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li><li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li><li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC žák usiluje o rozvoj pohybových schopností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady</li><li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zaměření na všestranný rozvoj obecných i speciálních pohybových schopností,</li><li>- zvyšování úrovně zdatnosti a trénovanosti,</li><li>- růst výkonnosti organismu.</li></ul>

### Technická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li><li>• žák zná a respektuje pravidla basketbalu žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li><li>• žák chytá a přihrává míč na místě i v pohybu a to obouruč, pravou i levou rukou</li><li>• žák se uvolňuje na místě i v pohybu bez míče i s míčem změnou směru a změnou rychlosti, zahájí únik s míčem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- další zdokonalování individuálních herních činností jednotlivce - útočných i obranných,</li><li>- zvládnutí útočných herních kombinací dvou a více hráčů,</li><li>- zvládnutí obranných kombinací, založených na početní převaze útočníků a na clonění hráčů,</li><li>- zvládnutí systému a zásad rychlého protiútku,</li><li>- zvládnutí systémů postupného útoku proti osobní a zónové obraně,</li><li>- zvládnutí presinkových obran.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák střílí po odrazu snožmo ve výskoku z krátké a střední vzdálenosti po driblinku a po přihrávce</li> <li>• žák zvládá základní útočné i obranné herní kombinace založené na clonění a početní převaze</li> </ul>	
---	--

### Taktická a teoretická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li> <li>• žák sbírá a třídí informace z TV a sportu, orientuje se v nich</li> <li>• žák využívá a vědomě rozšiřuje své technicko-taktické dovednosti</li> <li>• žák poskytne první pomoc</li> <li>• žák zná a respektuje pravidla basketbalu</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vytváření taktických vědomostí a taktického myšlení hráčů,</li> <li>- prohlubování znalostí pravidel</li> </ul>

### Psychologická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li> <li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- další rozvoj psychických vlastností, které mají vliv na sportovní výkon a sportovní výkonnost,</li> <li>- ovlivňování psychické připravenosti hráčů,</li> <li>- formování motivace sportovců.</li> </ul>

### 3. Ročník

#### Tělesná příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• žák sleduje stav trénovanosti sportovně – motorickým testováním</li><li>• žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li><li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li><li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li><li>• žák usiluje o rozvoj pohybových schopností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady</li><li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- další zvyšování tělesné zdatnosti,</li><li>- rozvoj všech fyziologických funkcí,</li><li>- zvyšování výkonnosti organismu.</li></ul>

#### Technická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li><li>• žák zná a respektuje pravidla basketbalu</li><li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zvládnutí všech individuálních herních činností - útočných i obranných ve velké rychlosti, v měnících se herních podmínkách,</li><li>- zvládnutí útočných a obranných kombinací v měnících se herních podmínkách,</li><li>- zvládnutí kombinovaných obranných systémů,</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák zvládá útočné i obranné herní kombinace a systémy založené na osobní obraně, clonění a početní převaze útočníků i při rychlém protiútoku</li> </ul>	- zvládnutí zásad rychlého protiútoku v měnících se herních podmínkách.
--	---

### Taktická a teoretická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li> <li>• žák sbírá a třídí informace z TV a sportu, orientuje se v nich</li> <li>• žák využívá a vědomě rozšiřuje své technicko-taktické dovednosti</li> <li>• žák poskytne první pomoc</li> <li>• žák zná a respektuje pravidla basketbalu</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- další osvojování taktických vědomostí a taktických dovedností,</li> <li>- znalost pravidel basketbalu,</li> <li>- prohlubování znalostí taktických poznatků.</li> </ul>

### Psychologická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li> <li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- postupné dosahování optimálního stavu psychické připravenosti,</li> <li>- výchova hráčů k sebeovládání.</li> </ul>

#### 4. ročník

##### Tělesná příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• žák sleduje stav trénovanosti sportovně – motorickým testováním</li><li>• žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li><li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li><li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li><li>• žák usiluje o rozvoj pohybových schopností s ohledem na věkové zákonitosti a individuální předpoklady</li><li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zdokonalování všestranného pohybového systému,</li><li>- další rozvoj všech pohybových schopností,</li><li>- vytváření všestranného pohybového základu,</li><li>- rozvoj speciálních pohybových schopností, v souladu s potřebami techniky herních dovedností.</li></ul>

##### Technická příprava

Očekávané výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none"><li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ovládnutí všech individuálních herních činností jednotlivce - útočných i obranných na vysoké úrovni a to v plné rychlosti, v měnících se herních podmínkách,</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> <li>• žák zvládá útočné i obranné herní kombinace a systémy založené na osobní i zónové obraně, clonění a početní převaze útočníků i při rychlém protiútoku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládnutí útočných a obranných herních kombinací,</li> <li>- zvládnutí systémů hry družstva útočných i obranných,</li> <li>- zvládnutí systémů překonávání presinkových obran,</li> <li>- zvládnutí zásad rychlého protiútoku v měnících se herních podmínkách.</li> </ul>
--	---

### **Taktická a teoretická příprava**

<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek RTC</li> <li>• žák sbírá a třídí informace z TV a sportu, orientuje se v nich</li> <li>• žák využívá a vědomě rozšiřuje své technicko-taktické dovednosti</li> <li>• žák poskytne první pomoc</li> <li>• žák zná a respektuje pravidla basketbalu</li> <li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li> <li>• žák zvládá útočné i obranné herní kombinace a systémy založené na osobní i zónové obraně, clonění a početní převaze útočníků i při rychlém protiútoku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- další utváření taktických vědomostí,</li> <li>- rozvoj taktických schopností a jejich využívání ve hře,</li> <li>- další osvojování taktických poznatků o soupeřích, taktická příprava před utkáním.</li> </ul>

### **Psychologická příprava**

<b>Očekávané výstupy</b>	<b>Učivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• žák využívá pravidelně soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci a prostředky regenerace organismu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- soustavné působení na psychický rozvoj sportovců,</li> <li>- další utváření rysů a vlastností osobnosti,</li> <li>- snaha o dosažení optimálního stavu psychické připravenosti.</li> </ul>

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• žák sleduje antidopingovou problematiku a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům</li><li>• žák svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do klubových, regionálních případně reprezentačních výběrů</li></ul> |  |
|---|--|