

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ PLÁNY

přípravka – mladší žáci

Začátek projektu 1.3.2021

Za SK FLORBAL Benešov, Bc. Petr Tůma, manažer klubu

Obsah

1.	STRUČNÝ POPIS PROJEKTU	2
1.	TRENÉŘI/HRÁČI	2
2.	ROZDĚLENÍ PROJEKTU	3
2.1	ROZDĚLENÍ BLOKŮ	3
3.2	ČASOVÉ ROZDĚLENÍ BLOKŮ	3
3.	MOTIVACE PRO HRÁČE.....	4
4.	ZPĚTNÁ VAZBA OD AKTÉRŮ.....	4

1. Stručný popis projektu

Tento projekt s názvem individuální tréninkové plány vznikl z důvodu, že náš klub chce podporovat a v rámci současných omezení i rozvíjet, své členy i v období Corona krize, kdy nelze trénovat a trenéři nemají téměř žádnou možnost, vidět své svěřence. Není nám lhostejné, co hráči dělají v období, kdy florbal, stejně jako další amatérské halové sporty, zůstal zcela bez možnosti realizovat sportovní aktivitu, a zejména z tohoto důvodu, jsme se rozhodli zvolit jedinou možnou, tedy distanční formu trénování. Každý týden budou k nalezení na internetových stránkách klubu www.florbalbenesov.cz dvě krátká videa. Video se budou vždy vydávat v pondělí a v pátek. Vytváření a vymýšlení videí, budou mít na starost samotní hráči a trenéři z klubu SK Florbal Benešov. Každé video bude zaměřeno na odlišnou problematiku. Projekt bude zahájen 1.3.2021.

1. Trenéři/hráči

V následující tabulce jsou uvedeny garanti projektu v konkrétních oblastech, kteří se budou o projekt starat a provádět, vymýšlet a hodnotit jednotlivé individuální tréninkové plány, tedy projekty. V tabulce jsou uvedena jména, pozice v klubu a telefonní kontakt.

Jméno	Pozice	Kontakt
Lukáš Brož	Trenér starších žáků	724 590 093
Michal Holánek	Kondiční trenér mužů A	733 359 565
Martin Mičlo	Trenér mladších žáků	721 373 978
Petr Tůma	Hráč A týmu mužů	739 746 143
Petr Vachtl	Hráč A týmu mužů	732 559 189

2. Rozdělení projektu

Tento projekt je rozdělen do pěti bloků (celkem 5 trenérů/hráčů=5 bloků). Každý trenér či hráč má na starost jeden blok. Blok znázorňuje 2x krátké video. Video se budou vydávat na webové stránky vždy v pondělí a pátek. Děti budou mít možnost udělat jedno video v týdnu a druhé o víkendu. Délka videa maximálně do minuty. Důvodem omezení je jasnost, srozumitelnost a také přitažlivost pro diváky i hráče.

2.1 Rozdělení bloků

- **BLOK 1** – Lukáš Brož – zaměření na brankářské tréninky/jednoduchá cvičení pro hráče.
- **BLOK 2** – Michal Holánek – zaměření na koordinaci či jednoduché domácí posilovací cvičení
- **BLOK 3** – Martin Mičlo – zaměření na cvičení pro hráče
- **BLOK 4** – Petr Tůma – zaměření na cvičení pro hráče
- **BLOK 5** – Petr Vachtl – zaměření na atletiku (cvičení doma/venku, faktor počasí)

3.2 Časové rozdělení bloků

Projekt – individuální tréninkový plán, bude zahájen 1.3.2021. Každý trenér má na starost jeden blok čili jeden týden. Po uplynutí bloku 1 automaticky začíná blok 2. Prvních pět týdnů bude zkušebních a následně si celý projekt vyhodnotíme.

3. Motivace pro hráče

V první řadě je tento projekt motivační a cílem je plnění tréninkových plánů hráči a zejména podpora domácí aktivity hráčů. Pochopitelně věříme, že děti se budou snažit plnit tréninkový plán a díky přirozené soutěživosti se vrátí k aktivnímu sportu, byť v současném omezení. Po dokončení veškerých cvičení budou tréninkové plány dětí vyhodnoceny, a ti nejlepší obdrží drobný dárek od klubu SK Florbal Benešov. Bude se jednat například o florbalový míček či drobné upomínkové předměty od partnera – město Benešov a Medan sport.

4. Zpětná vazba od aktérů

Tato část je primárně určena pro všechny hráče a jejich rodiče. Rozhodli jsme se, že pro tento projekt založíme e-mailovou adresu, kam nám budou buď samotní hráči či ve většině případů jejich rodiče, zasílat podomácku vytvořené video z jednotlivých bloků. Pro úplnost, e-mail bude obsahovat jméno a příjmení hráče + číslo daného týdenního bloku. Video budou vydávána vždy 2x do týdne a bude obsahovat 1 blok s určeným trenérem. První video bude vycházet vždy v pondělí a druhé v pátek. Zpětnou vazbu čili video hráče, prosím zasílejte na e-mailovou adresu nejpozději do neděle 20:00 daného týdne. Jak již bylo zmíněno v první části tohoto dokumentu. Video bude vždy k nalezení na webových stránkách klubu. Bude zde vložen odkaz na platformu Youtube.

E – mailová adresa: hipflorbalbenesov@seznam.cz

Těšíme se na spolupráci. Spolu to zvládneme!



