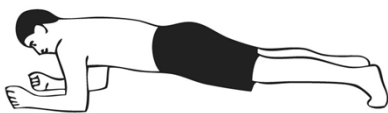




**FC VIKTORIA PLZEŇ U7**  
**CESTA AŽ NA FOTBALOVÝ OLYMP**  
**"HLEDÁ SE NOVÝ ROSICKÝ"**



Během vánočních svátků jsme pro vás "nové Rosické" připravili 10 úkolů. Některými z nich se řídil i samotný Tomáš Rosický a byli pro něj základem k úspěchu.

<b>1.</b>	Kdo byl Tomáš Rosický? Zjisti kde hrál a další informace o něm.	✓	✗
<b>2.</b>	Pořid' si do své fotbalové výbavy švihadlo a každý den udělej 100 přeskoků (nemusí to být hned na poprvé)	✓	✗
<b>3.</b>	Nakresli náš fotbalový tým při nedávném soustředění, pamatuješ si ještě co jsme dělali? Nakresli to!!	✓	✗
<b>4.</b>	Trénuj každý den ovládání a manipulace míče. Projdi si všechny cviky z videa. Pokud ti nějaký nejde, nevzdávej se!! (Viz. video č. 1)	✓	✗
<b>5.</b>	Potrénuj a zdokonal 2 základní kličky, které se učíme. Víš jaké to jsou? - napovíme - 1) nůžky- 2) přešlapovačka - viz. video č. 2	✓	✗
<b>6.</b>	Nauč se vést míč, tak jako by jsi ho měl přilepený na noze. Postav si dvě flašky od sebe a mezi nimi kresli pomyslnou "8". Používej různé způsoby vedení tak jako na tréninku.	✓	✗
<b>7.</b>	 Výzva pro siláky. Staň se silným v každém osobním souboji. Každý den vydrž 20 vteřin ve vzporu.	✓	✗
<b>8.</b>	Každý den před spaním usiluj o to aby si se stal pružnějším. Pomůžou ti k tomu 2 cviky - popis ve článku.	✓	✗
<b>9.</b>	Abys měl na každý nový den spoustu sil, zkus chodit brzy spát a zkus odložit tablet a mobil.	✓	✗
<b>10.</b>	Poslední úkol bude asi ten nejtěžší :-) Nauč se sám si zavázat tkaničky a připravovat si věci na trénink.	✓	✗