



FC VIKTORIA PLZEŇ U8 CESTA AŽ NA FOTBALOVÝ OLYMP "STAŇ SE HVĚZDOU LIGY MISTRŮ"



Během vánočních svátků jsme pro vás "vycházející hvězdy Ligy mistrů" připravili 10 úkolů. Některými z nich se řídí i fotbalové hvězdy z Realu Madrid a AS Řím a jsou pro ně základem jejich úspěchu.

1. ^R	Víš, které 2 kličky se teď učíme? Procvič si je a trénuj je každý den.	✓	✗
2. ^R	Každý den se věnuj své kondici. Udělej 100 přeskoků (nemusí to být hned na jednou). Na konci celého období zkus udělat 50 přeskoků za sebou a natoč se u toho.	✓	✗
3.	Nakresli vzpomínku na zavádění Ligy mistrů teď na podzim (Real Madrid, AS Řím). Pamatuješ jsi koho si na zápasy doprovázel?	✓	✗
4. ^R	Trénuj každý den ovládnání a manipulace míče. Projdi si všechny cviky z videa. Pokud ti nějaký nejde, nevzdávej se!! (Viz. video č. 1) - pozor proběhne kontrola.	✓	✗
5.	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 videu č. 2.	✓	✗
6. ^R	Každý den před spaním usiluj o to aby si se stal pružnějším. Pomůžou ti k tomu 2 cviky - popis ve článku.	✓	✗
7. ^R	 Výzva pro siláky. Staň se silným v každém osobním souboji. Každý den vydrž 20 vteřin ve vzporu.	✓	✗
8.	Umíš používat ruce? Pak pro tebe tenhle úkol bude sranda. Podívej se na video č. 3	✓	✗
9.	Abys měl na každý nový den spoustu sil, zkus chodit brzy spát a zkus odložit tablet a mobil.	✓	✗
10.	Poslední úkol bude náročnější, ale věřím, že si s tím poradíte. Vytiskni si tabulku Moje jídlo, a zkus celý týden vyškrtávat co se ti podaří sníst a splnit.	✓	✗