

Doplňky tréninku

Respekt – průvodce pro rodiče a trenéry dětí

<https://www.youtube.com/watch?v=J2nZt32iwWQ>

O výchově a sportování dětí

https://www.youtube.com/playlist?list=PLg96knEE_cf88_fvX7nF149TZyCpNg-MO

Výběr kopaček

<https://kopacky.heureka.cz/poradna/jak-vybrat-kopacky>

<https://11teamsports.cz/pg/jak-vybrat-spravnou-velikost-kopacek>

Strava sportující mládeže

Stravování mladých sportovců

1. díl: Význam jídelníčku

<https://www.youtube.com/watch?v=Dnt-C1W2myc>

2. díl: Sacharidy

<https://www.youtube.com/watch?v=SNFS3mTtlfY>

3. díl: Glykemický index

<https://www.youtube.com/watch?v=IcV9hSiEYAw&t>

4. díl: Zbytečný cukr v nápojích

<https://www.youtube.com/watch?v=oJcJgp5RQKk>

5. díl: Tuky

<https://www.youtube.com/watch?v=O4gFN1AN9Ww>

6. díl: Nevhodné tuky

<https://www.youtube.com/watch?v=xTPxio-4mxM&t>

7. díl: Omega-3 mastné kyseliny

<https://www.youtube.com/watch?v=DFpfbZfhkTw>

8. díl: Bílkoviny

<https://youtu.be/uavJNra6g6k>

9. díl: Pitný režim

<https://www.youtube.com/watch?v=mAnZpcVzmJQ&t>

10. díl: Minerály a vitamíny

<https://www.youtube.com/watch?v=51ChFKtisL8>

11. díl: Správně poskládaný jídelníček

<https://www.youtube.com/watch?v=tXWn6MrtFgo&t>

12. díl: Hokejový bufet

https://www.youtube.com/watch?v=_sRHZ16xhPA

Strava fotbalistů

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr0RettjY3g1YrAAXmWplzGPwfmhEz4A5>

Domácí trénink

Trénuj

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr0RettjY3g0ZiDvhHoeUkodLyVa9ddw->

Dětské aktivity

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr0RettjY3g1QaLQ7sQm883MBEMAmR3sG>

Herní dovednosti

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr0RettjY3g3PjOoUPecqhTWi6Irh5u3X>

Protažení

https://www.profitinstitut.cz/Protazeni_pred_behanimdynamicky_stretching-265

https://www.profitinstitut.cz/Protazeni_po_behanistaticky_stretching-266

Brankářská cvičení

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrORettjY3g0FooyF6VAiwpr5cSdLe-uV>

Coerver coaching

Ball mastery

https://www.youtube.com/playlist?list=PLkdfGvO_pwLYPGXZlaUPtQhSjv4ZiQMVH

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X>

Mirror moves

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrjVrwhy683Dd0ZTYhJJ-c9R1WqawGvWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=aMLTx6uYZDs>