
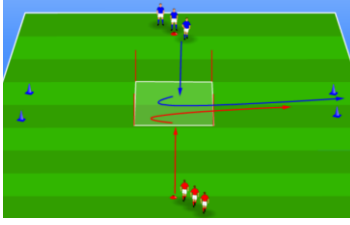
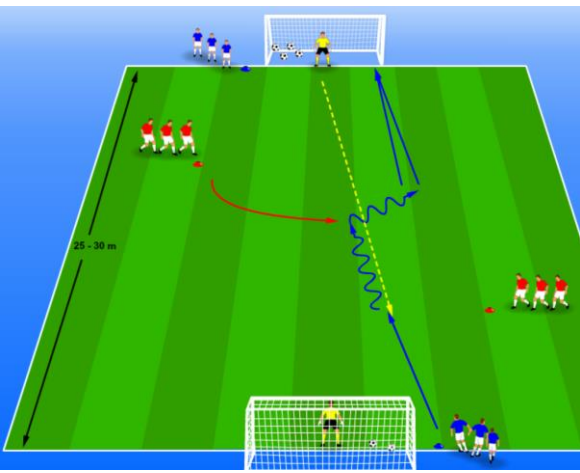
		Regionální fotbalová Akademie				číslo TJ
DATUM		01.10.2018	ČAS	16:30	MÍSTO	Plzeňský kraj
POČET HRÁČŮ		X	INDIVIDUÁLNÍ TJ	X		
TÉMA TJ		OF ÚF - Herní trénink, rozvoj HČJ a pohybových dovedností				
Příprava na TJ/obsah TJ			Organizační věci:		-	
Čas			Úvodní část		Čas úvodní části	
2	Docházka + přivítání hráčů + obah TJ				17	
5	Práce s míčem v prostoru - vyzkoušení různých technický dovedností # lvl 1: z kleku bouchnout o zem míčem a udělat 4x nožičky # lvl 2: ze sedu bouchnout o zem míčem a udělat 4x nožičky # lvl 3: z lehu na břicho bouchnout o zem a udělat 4x nožičky		 <p>HC Hra na babu s "domečkama"</p> <p>Varianta 1 - každý má svůj míč</p> <p>Varianta 2 - v domečku jsou hráči bez míče</p> <p>Týpe your text</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>			
10	Hra na babu <i>bez míče/s míčem</i> # v prostoru jsou vytvořené domečky - rohy v prostoru # v domečku nesmí dostat "babu"					
			<p># var 1: každý má míč krom "baby" - <i>jakmile někdo vběhne do domečku hráč, který tam byl jej musí opustit</i></p> <p># var 2: kdo je v domečku nemá míč -&gt; převzetí míče - <i>hráč přihrává do domečku a vbíhá do něj</i></p>			
			Hlavní část		Čas hlavní části	
20	1. sk: 1x1 <i>bez míče/s míčem</i> # obránce se snaží dotknout útočníka po opuštění čtverce # var 1: bez míče - využití klamavých pohybů! # var 2: s míčem - klamavé pohyby s míčem # SOUTĚŽNĚ: Obránce chytne = 1bod, útočník uteče = 1bod # <b>Nezapomenout počítat, ať se nevytratí soutěž</b>					
20	2. sk: 1x1 s brankáři # rozdělení na 2 týmy (1 tým obránce/2 tým útočníci) # důraz na odvahu útočníků a rychlost provedení # 10 min jeden tým brání/10 min útočí # <b>nezapomenou na počítání - soutěž</b>					
	# obránce se vrací ke svému kloboučku # útočníci se zařadí do zástupu u protější branky					
20	PH 3x3 - 5x5 # dle počtu hráčů se rozdělíme na týmy a hřiště # hry by měly být v malém počtu # podporujeme kreativitu hráčů # možná varianta malého turnaje - vyhlášení výsledků					
			Závěrečná část + zhodnocení		Čas na závěrečnou	
10	Protažení				13	
3	Zhodnocení TJ a budoucí plán				90	
						celkový čas TJ