



## Příprava na tréninkovou jednotku

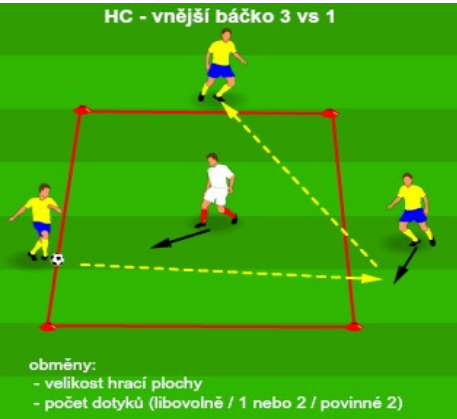


Klub:	Trénink regionálních středisek U12, U13	Den:	pondělí 10.9.2018
Místo:	Ledce, Přeštice, Tachov, Sušice, Domažlice, Sokolov	Hodina:	16:30 - 18:00
Pomůcky:	míče, mety, trika, branky (dle možností)	Číslo TJ:	1
Absence:	xxx		
Fyzió, ITJ:	xxx		
Počet hráčů:	xxx	Trenéři:	dle lokality
Cíl, záměr TJ:	<i>herní trénink - všestranný pohybový rozvoj, HČJ v herních souvislostech, malé formy</i>		

Úvodní část		15 minut
-------------	--	----------

Obsah, organizace	Čas	Obsah, organizace	Čas
Pohybová hra - "Na zajíce" → varianty bez míče → varianty s míčem 	15		

Hlavní část		60 minut
-------------	--	----------

Obsah, organizace	Čas	Obsah, organizace	Čas
1) <b>skupina 1</b> - vnější bago 3X1  → pohrát si s variantami s počty dotyků → podle herní úrovně → optimální výzva → stejně tak si pohrát s velikostí herního prostoru → obrátce po zisku míče = vyjetí ze čtverce !!! → poté dochází ke změně rolí → při horší výkonnosti hráčů → změna při doteku  <b>skupina 2</b> - obratnostně-silové schopnosti → přetahování ve dvojicích o míč → úpoly (volit raději polohy na zemi) → dle uvážení trenéra → základem je HRAVOST  Po 15min. výměna skupin	15	2) malé formy her 3X3 - 5X5 → podle počtu hráčů → volit různý počet branek → lze hrát s jedním až třemi míči najednou → opět klademe důraz na kreativitu trenérů → možná také varianta krátkého mini turnaje	30

Závěrečná část		10 minut
----------------	--	----------

Obsah, organizace	Čas	Hodnocení TJ	Čas
uvolnění	5		
protažení	5		

celková doba TJ = 85 minut