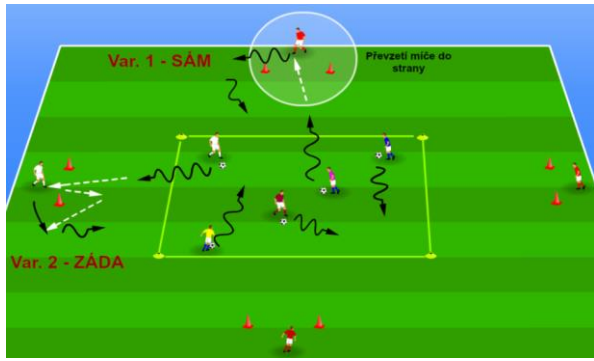
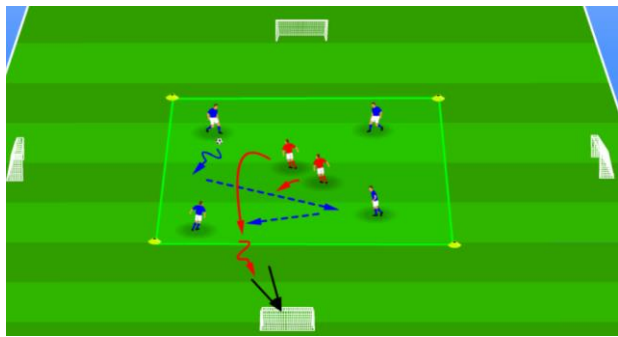
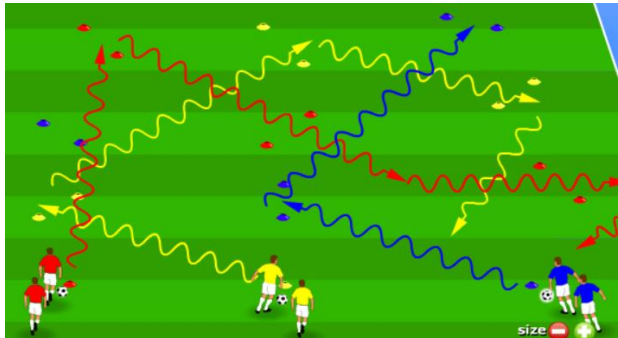
		Regionální fotbalová Akademie				číslo TJ
		DATUM	ČAS	MÍSTO	15.10.2018	16:30
TÉMA TJ		POČET HRÁČŮ	INDIVIDUÁLNÍ TJ	OF		
		ÚF - Herní trénink, rozvoj HČJ a pohybových dovedností				
Příprava na TJ/obsah TJ		Organizační věci: - - -				
Čas	Úvodní část	Čas úvodní části				22
2	Docházka + přivítání hráčů + obah TJ					
5	Úvodní hra - PÍSMENA # hráči vedou míč v prostoru a trenér řekne písmeno, které hráči musí jakkoliv ztvárnit # písmeno mohou hráči ztvárnit v různém počtu i sám - na zemi, ve stoje, na ruce # kdo nezvládne do 5-ti vteřin - cvik (kotoul, hvězda, angličák) # písmena vyvoláváme: <i>R nebo první písmeno ve slově rosa, atd.</i>					
15	PC práce s míčem v prostoru # hráči vedou míč v prostoru a provádí klíčky na soupeře kolem # po 2 klíčcích rychle vyjždí mimo prostor a hledá volného hráče v brance # Var.1: SÁM - převezme do strany # Var.2: ZÁDA - narážeka kolem kloboučku Prokládáme dynamickou rozcvičkou Co sledujeme? & komunikace - SÁM/ZÁDA & tempo při klíčcích - zpomalit před a výrazné zrychlení po & provedení přihrávek - přesnost/síla přihrávky & převzetí míče do pohybu a do strany					
		Hlavní část	Čas hlavní části			60
20	1. sk Bago dle počtu hráčů (4v2, 5v2, 5v3, 6v3) # velikost upravíme dle počtu hráčů - pokud nedokáží kombinovat bude prostor větší # útočníci se snaží kombinovat - 7 přihrávek je 1 bod # obránci po zisku musí míč vyvést z prostoru a zakončit od branky # Obránci zůstanou bránit 1 min - poté výměna obránců # bez omezení počtu dotyků # pokud nemáme malé branky - použijeme branky 5x2m s brankáři nebo branky budou z kuželů a provádíme brankou # Nezapomínat na soutěže - vyhodnotit vždy při střídání Co sledujeme? & pohyb hráčů - nabídka & přepínání z útoku do obrany (pokud ztratí míč) - ihned útok na míč & provedení přihrávek a převzetí míče & rychlost vyjetí do branky					
20	2 sk Dynamické vedení míče (zpevňovací cviky) # 3 týmy v zástupu - každý má různě v prostoru 3 své branky # cílem je co nejrychleji provést míč svými brankami a předat štafetu # pořadí branek je libovolné, ale musí projet všechny # ohodnocení od 3 bodů do 1 bodu dle umístění # po dvou závodech vždy vyhodnotit - zpevňovací cviky # Zpevňovací cviky: <i>trakař, běh po čtyrech, spiderman, běh na raka atd.</i> Co sledujeme? & zvolená taktika v týmu, popř. spolupráce v týmu, náповěda v týmu & míč pod kontrolou					
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 Dodržíme menší počty na jednom hřišti!					
		Závěrečná část + zhodnocení	Čas na závěrečnou část			13
10	Protážení					
3	Zhodnocení TJ a budoucí plán					
					celkový čas TJ	95