

Po. 16.4.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

PK - Zruč, Tachov, Domažlice, Sušice

Trenéři:

Poznámka:

1.	ÚVODNÍ část		40	40
----	-------------	--	----	----

**Rozcvička – vedení, přihrávání / kruh Ø 18m, 2x5 až 7 Hr**

- kruh rozdělený v polovině, tým 1 až dva míče dle počtu hráčů

1. prolínání hráčů v půlce kruhu tým, přihrávky **rukou** v týmu
2. shodné, v celém kruhu (prolínání obou týmů)
3. shodné, ale přihrávky vždy hráči druhého týmu
4. PH-na signál TR jeden tým brání, druhý drží míč kombinací v úrovni výšky těla
5. celá řada 1 až 4 **nohou**



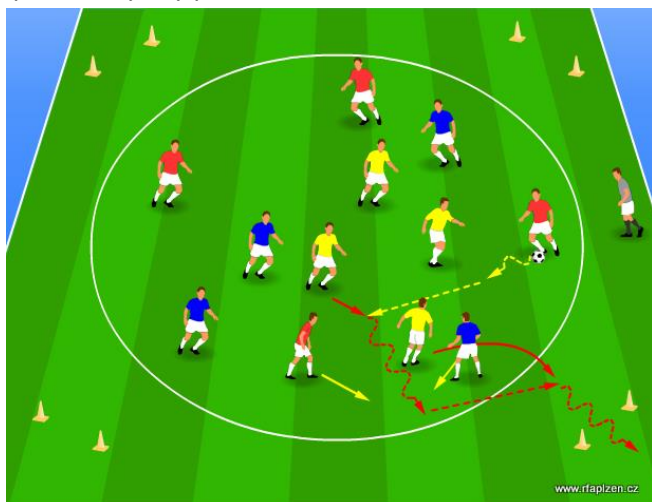
Ø2.	HLAVNÍ část		60	80
-----	-------------	--	----	----

**PH – 8 : 4 s vyváděním / kruh průměr 18 m**

- 3 týmy po 4 hráčích drží souhrou míč, třetí tým brání

- po zisku míče vyvedení / zakončení do branky

1. po ztrátě rychlý přechod do bránění (PŘEPÍNÁNÍ)
2. po zisku rychlý přechod do útoku, indiv. / kombinací



Vaiana:

1. vyvedení z kruhu bod, provedení / zakončení 2 body
2. Přechod do hry 2 týmů 6:6, po určitém počtu přihrávek  
Možnost vyvézt / zakončit

4.	ZÁVĚREČNÁ část		10	90
----	----------------	--	----	----

- vyklusání / uvolnění

- protažení / kompenzace

20	HC – vedení, obcházení / 8 až 10 hráčů / kruh průměr 18 m	20
----	---	----

- 3 týmy po čtyřech hráčích (dresy), 4 m za základní čarou

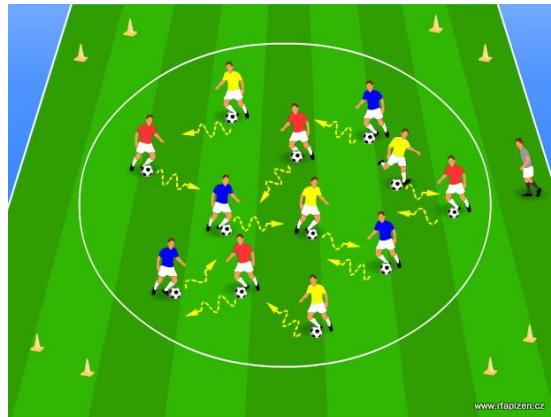
postavíme 4 branky z tyčí / kuželů (3 m široké)

- vedení míče, k vyhnutí soupeři využívají různé typy klíčků

1: klíčky vysokou rychlostí, měnit a využívat volné prostory

2: využíváme hodně klamavých pohybů!

3. Z každého týmu jeden hráč bez míče / bránící hráč má tílko v ruce. V případě úspěšného odebrání míče si hráči střídají role (včetně předání tílka)



- odebrání všem / pouze odlišné dresy

- po obejití honícího hráče čelně, může hráč zakončit

- tým = 1 míč, jeden tým brání, snaží se získat

20	PH – dva týmy / 2 nebo 4 branky / prostor dle počtu Hr	20
----	--	----

- Hra s uplatňováním činností z předcházejících cvičení