



## Příprava na tréninkovou jednotku



Klub:	Regionální střediska U12, U13	Den:	pondělí 17.9.2018
Místo:	Ledce, Přeštice, Tachov, Sušice, Domažlice	Hodina:	16:30 - 18:00
Pomůcky:	malé branky, mety, kužely, praporky, tyče, trika, branky	Číslo TJ:	2
Absence:	XXX		
Fyziologie, ITJ:	XXX		
Počet hráčů:	XXX	Trenéři:	dle lokality
Cíl, záměr TJ:	<i>herní trénink - všestranné pohybový rozvoj, HČJ v herních souvislostech, malé formy her</i>		

<b>Úvodní část</b>	<b>20 minut</b>
--------------------	-----------------

Obsah, organizace	Čas	Obsah, organizace	Čas
<b>Vedení míče + kličky 2sk. po 9-ti hráčích</b> → vedení míče a překonávání překážek - kličky, zasekávačky, housle, přehodit → na znamení co nejrychleji ke svému kuželu (měnit - nesmí na svojí barvu atd.) → nejdříve obíhají kužel a pokračují → druhá varianta - tým poslední u kuželu - 2 kotouly (vpřed a vzad)			10
<b>Vykopávaná - 2 sk, po 9-ti hráčích (6v3)</b> → 3 hráči nemají míč a snaží se ho získat → pokud obejdou obránce v čelním souboji - obránce kotoul → cílem je získat míč, ne ukopnout → pokud získám míč, tentýž hráč mě nesmí napadat			10

<b>Hlavní část</b>	<b>60 minut</b>
--------------------	-----------------

Obsah, organizace	Čas	Obsah, organizace	Čas
1) skupina 1 <b>hra 1X1</b>	15	skupina 2 <b>obratnostně-silové schopnosti</b> → přetahování ve dvojicích o míč → úpoly (volit raději polohy na zemi) → dle uvážení trenéra → základem je HRAVOST  <b>2) malé formy her 3X3 - 5X5</b> → 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	15
<p>- hřiště 15x10m - malé branky (plastové) - branka platí pouze z út poloviny - po zakončení akce nebo vypadnutí míče, zahajuje druhá strana</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>			30

<b>Závěrečná část</b>	<b>10 minut</b>
-----------------------	-----------------

Obsah, organizace	Čas	Hodnocení TJ
uvolnění	5	
protažení	5	

celková doba TJ = 90 minut