

Po. 19.3.2018 / 16:30

Výběrový Regionální trénink U12 (2005)

UMT 33.ZŠ Plzeň

Trenéři:

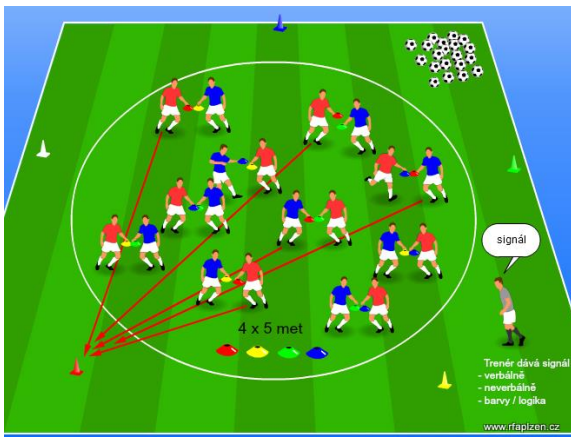
Poznámka: Souběžně ve stejném termínu Regionální TJ U12 + U13,
Zruč, Tachov, Domažlice, Sušice

V Karlovarském kraji – Mariánské Lázně

1. ÚVODNÍ část 30 30

POH – barvy , komunikace/ například 4 sk. po 5. hráčích

- 5 m kolem vymezeného prostoru, rozmístěné kužely
- každý hráč má v ruce barevnou metu (počet barev = počet skupin, počet met jedné barvy = počet hráčů ve skupině)
- hráči si v pohybu rychle mění mety, VŽDY ROZDÍLNÉ BARVY
- na signál trenéra se co nejrychleji sbíhají k jednomu z kuželů hráči se stejnou barvou mety, poslední skupina prohrává



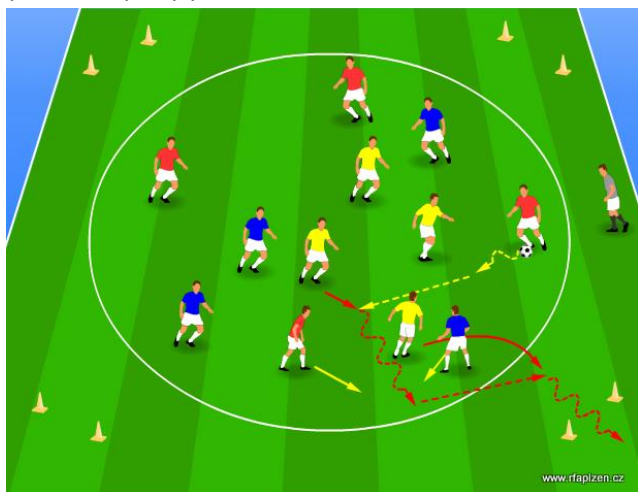
Varianty: Trenér dává signál verbálně / neverbálně

- náběh na libovolnou barvu kuželu
- náběh na rozdílnou barvu kuželu proti barvě met skupiny
- bez míče / s míčem

2. HLAVNÍ část

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



Varianta:

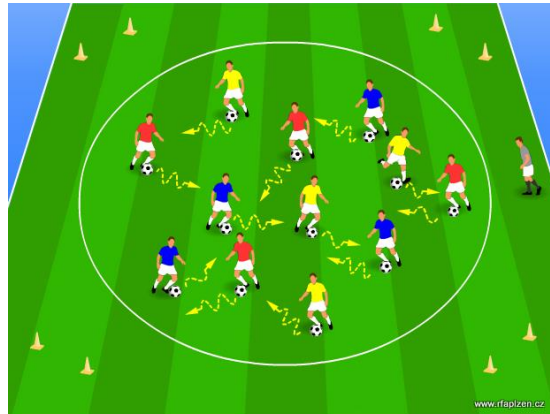
- vyvedení z kruhu bod, provedení / zakončení 2 body
- Přechod do hry 2 týmů 6:6, po určitém počtu přihrávek
Možnost vyvézt / zakončit

4. ZÁVĚREČNÁ část

- vyklusání / uvolnění
- protažení / kompenzace

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

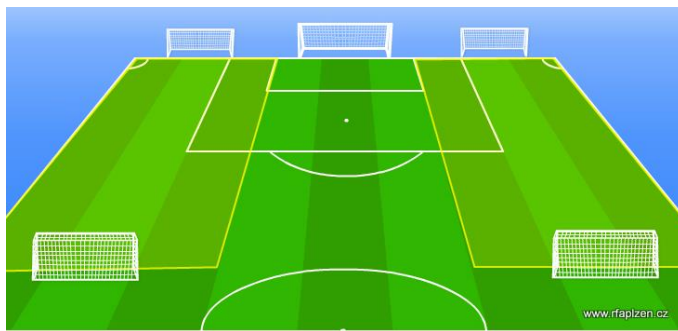
- 3 týmy po čtyřech hráčích (dresy), 4 m za základní čarou postavíme 4 branky z tyčí / kuželů (3 m široké)
- vedení míče, k vyhnutí soupeři využívají různé typy kliček
- 1: kličky vysokou rychlostí, měnit a využívat volné prostory
- 2: využíváme hodně klamavých pohybů!
- 3. Z každého týmu jeden hráč 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
- hráč s míčem obejde čelně honícího hráče může zakončit
- tým = 1 míč, jeden tým brání, snaží se získat

20 PH – 6:6, 5:5 dvě branky, brankaři / prostor 40 x 30 m

- Hra včetně autových vzhazování a kopaných RK
- 3 x 10 min s výměnou týmů
- 1. 1-2 + 3-4
- 2. 1-3 + 2-4
- 3. 1-4 + 3-2



10

10 90