

Po. 19.3.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

PK - Zruč, Tachov, Domažlice, Sušice

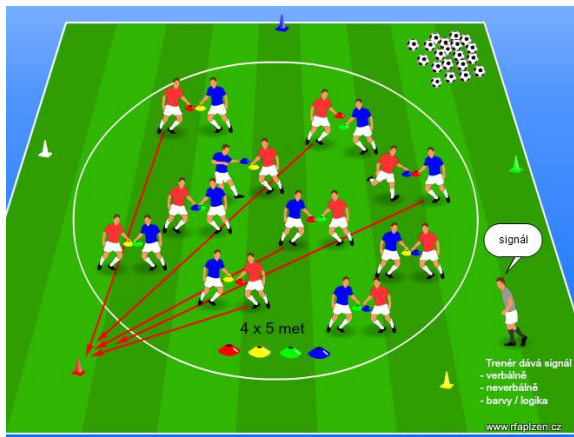
Trenéři:

Poznámka: Souběžně ve stejném termínu výběrová TJ hráčů 2005 v RFA na 33. ZŠ. (trenéři RFA)

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

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)

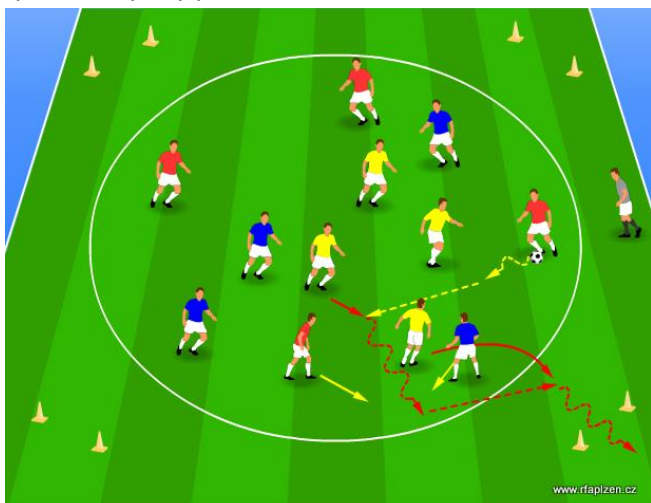


- odebrání všem / pouze odlišné dresy
- hráč s míčem obejde čelně honícího hráče může zakončit
- tým = 1 míč, jeden tým brání, snaží se získat

2.	HLAVNÍ část		50	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

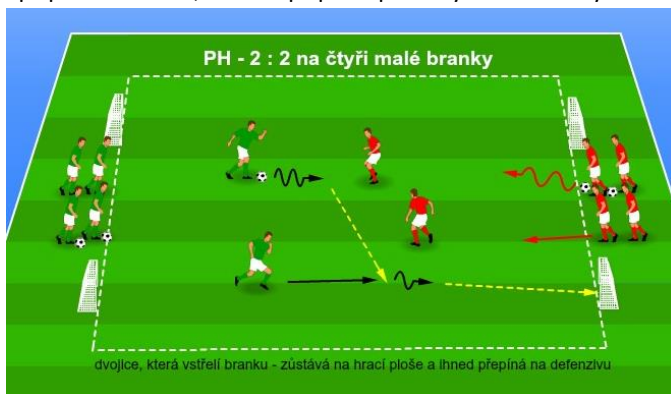


Varianta:

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

20 **PH – 2 :2 na dvě branky / prostor 20 x 15 m**

- Dva týmy, z každého vždy dvojice hraje 2:2
- tým, který zakončení nebo vstřelí branku přepíná do defenzivy
- tým který obdržel branku rychle střídá a další dva hráči okamžitě vyráží do útoku
- Hráči mají připravené míče, samy si řídí střídání. Trenér má připravené míče, které v případě potřeby uvádí do hry



Varianty:

1. střídá tým, který vstřelil branku sprintem přes vlastní brankovou čáru, nebo do strany, dvojice která obdržela se snaží během střídání soupeře co nejrychleji ohrozit branku
2. postupně přidáváme hráče 3:2 / 3:3 / 4:3 / 4:4 .....

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

- vyklusání / uvolnění
- protažení / kompenzace

10