

Po. 20.11.2017

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

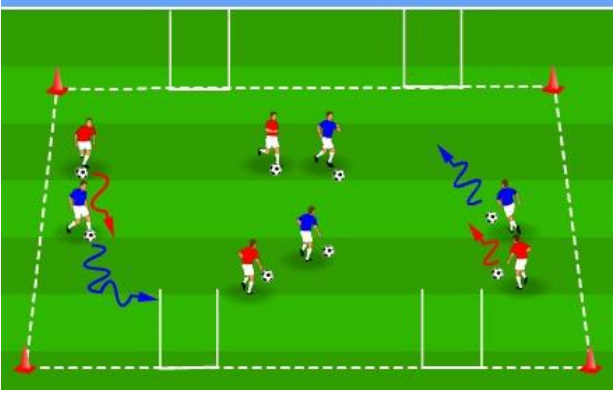
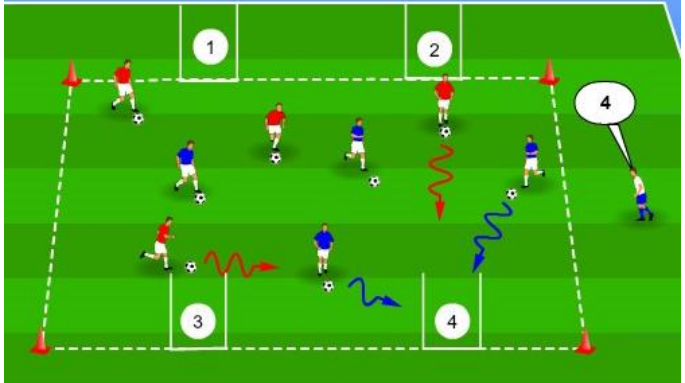
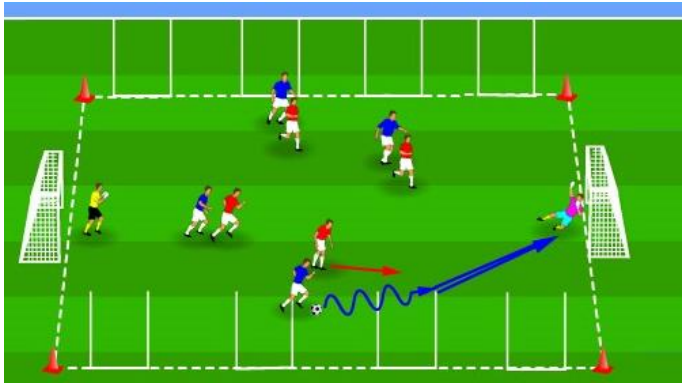
PK - Zruč, Tachov, Domažlice, Sušice

Trenéři:

Poznámka:

Poslední TJ na venkovních plochách v roce 2017

V Ne 26.11.2017 od 13:00 halový turnaj hráčů 2005 z reg. středisek

1.	ÚVODNÍ část	30 30
<p>PC – stínování hráče / 8 až 12 hráčů / plocha 25x20m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pár vytvoří vždy jeden hráč z týmu A a jeden z týmu B - Hráč A vede míč, hráč B ho stínuje v krátkém odstupu - Hráč A provádí různé typy kliček a změny směru, hráč B musí rychlou reakcí napodobit hráče A - Role si vymění po cca. 1 min.  <ul style="list-style-type: none"> - hráči musí být v pohybu a intenzivně pracovat s míčem - při všech úkolech dbáme na využívání obou nohou - měňte úkoly 	<p>10 HC – vedení, obcházení, reakce / 8 až 12 hráčů / plocha 25x20</p> <ul style="list-style-type: none"> - branky jsou opět očíslovány a trenér vyvolává čísla - hráči jsou rozdělení do dvou týmů. Čísla platí pouze pro určený tým. Druhý tým musí provést brankou, která je např. diagonálně, nebo naproti vyvolané brance! - Hráči / týmy se snaží opět co nejrychleji provést míč brankou  <ul style="list-style-type: none"> - trenér vyvolává tým, hráči se snaží provést míč mezi tyčemi, hráči druhého týmu se snaží v provedení zabránit. Provedení po obejití hráče platí za 2 body 	
<p>2. HLAVNÍ část</p> <p>PH - 4 : 4 až 6:6 / plocha 25x20m</p> <p>Útočníci musí společnou souhrou nebo individuálně provést skrz jednu ze dvou branek. Pokud provedou branku po souboji 1 proti 1, dostanou 2 body.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trenér určuje jak může padnou branka <ul style="list-style-type: none"> • Provést míč jednou ze dvou branek • Provést míč prostorem mezi brankami • Provést míč kdekoliv na základní čáře 	<p>25 PH – průpravná hra 4:4 až 6:6 / plocha 25x20m</p> <p>Začínáme hrou 4 na 4 podélně s brankaři</p> <p>Branky po samostatných akcích jsou za 2 body</p> <p>Poté se hraje hra 4x 1 proti 1 na branky z tyčí, nejdříve dostanou míč všichni z vítězného týmu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Při hře 1 proti 1 proběhnutí brankou = 1 bod, proběhnutí po kličce = 2 body  <ul style="list-style-type: none"> - kolem hřiště si připrav rezervní míče - korekce 1: Po kličce soupeře následuje zrychlení! - korekce 2: Nások před obráncem využij k zakončení! 	
<p>4. ZÁVĚREČNÁ část</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyklusání / uvolnění - protažení / kompenzace 	<p>10 Nominace hráčů na halový turnaj, Ne 26.11.2017 od 13:00 v městské hale Plzeň Slovany</p>	