

Pondělí 21.5.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

Kozolupy, Tachov, Domažlice, Sušice

Trenéři:

Poznámka:

## 1. ÚVODNÍ část

20

20

**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

20



## 2. HLAVNÍ část

40

60

**HC – bago** 4X2 / 5X2, podle počtu hráčů, 8x8 m

- snaha udržet míč pod kontrolou
- obránci musejí získat míč a vyvést ho ven ze čtverce
- pouhý dotyk nestačí
- po vyvedení míče ven ze čtverce → výměna rolí

Varianty:

- libovolný počet dotyků
- povinné dva dotyky
- maximálně 2 dotyky
- střídavě 1 / 2 dotyky



15

**PH – 4X2 / 4X4 / 6X4 / 10 hráčů**, plocha 25x15 m

25

- 4 hráči útočníci, 6 hráčů obránci
- rozmístění viz grafika
- ve středu hrací plocha čtverec 5x5 m / Bago 4X2
- po určitém počtu přihrávek útok na jedu z branek 4X4
- při zisku míče obránci rychlý přechod do útoku na jednu z branek ve spolupráci s hráči mimo čtverec, útočníci přechází do bránění



## 3. HLAVNÍ část

20

80

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

- Hra s uplatňováním činností z předcházejících cvičení

## 4. ZÁVĚREČNÁ část

10

90

- vyklusání / uvolnění
- protažení / statický strečink

10