

Po. 23.4.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

KV - Cheb

Trenéři:

Poznámka:

1.	ÚVODNÍ část	50	50
----	-------------	----	----

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)



- odebírání všem / pouze odlišné dresy
- po obejití honičiho hráče čelně, může hráč zakončit
- tým = 1 míč, jeden tým brání, snaží se získat

Ø2. HLAVNÍ část**PH – 6:6 + 4 žolíci / 16 hráčů plocha spojené čtverce 10x10m**

- v každém čtverci 3 : 3 + 1 žolík uvnitř a jeden za, (může být brankář)
- po určitém počtu přihrávek možnost přenést hru do druhého čtverce, žolíci hrají vždy s útočícím týmem.
- cílem je přenášení hry od jednoho "brankáře" kombinační hrou k druhému brankaři

**4. ZÁVĚREČNÁ část**

- vyklusání / uvolnění
- protažení / kompenzace

20 PH – 4:2 / 4:4 / 8:4 / 10 hráčů, plocha 25 x 15 m

- 4 hráči útočníci, 6 hráčů obránci rozmístěni viz grafika
- ve středu hrací plocha čtverec 5 x 5 m / Bago 4:2
- po určitém počtu přihrávek útok na jedu z branek 4:4
- při zisku míče obránci rychlý přechod do útoku na jednu z branek ve spolupráci s hráči mimo čtverec, útočníci přechází do bránění



30

30

80

10

10

90