

Po. 26.3.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

PK - Zruč, Tachov, Domažlice, Sušice KV – M. Lázně

Trenéři:

Poznámka:

1. ÚVODNÍ část

40

40

Rozcvička – vedení, přihrávání / kruh Ø 18m, 2x5 až 7 Hr

- kruh rozdělený v polovině, tým 1 až dva míče dle počtu hráčů

1. prolínání hráčů v půlce kruhu tým, přihrávky rukou v týmu
2. shodné, v celém kruhu (prolínání obou týmů)
3. shodné, ale přihrávky vždy hráči druhého týmu
4. PH-na signál TR jeden tým brání, druhý drží míč kombinací v úrovni výšky těla
5. celá řada 1 až 4 **nohou**

20 **PC – dribling + přihrávky, soutěž / 10 až 12 Hr / kruh Ø 18 m**

- 5m za kruh / 4 / 6 branek 4m široké, + 2 branky na zakončení

- v každé brance 1 Hr z každého týmu, v kruhu na stejném místě proti sobě 1 Hr z každého týmu = START
- 1. na signál Tr vedou Hr v kruhu míč vždy do druhé poloviny kruhu, tam si naráží s jedním z hráčů svého týmu, po zapojení všech hráčů může zakončit do branky na druhé polovině, rychlejší tým vyhrává (dbáme na přesnost a rasanci přihrávek)
- 2. Hráči si po přihrávce mění pozice, poslední zakončuje



Ø2. HLAVNÍ část

60

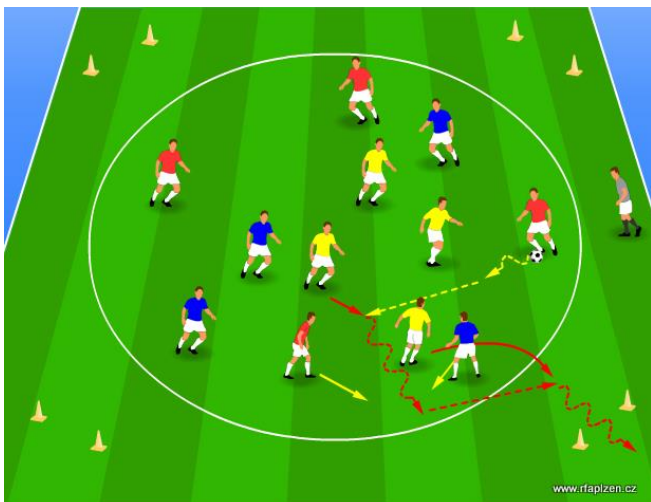
80

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



Vaiana:

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 – 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 / kompenzace

10