

Pondělí 4.6.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

Ledce, Tachov, Sušice

Trenéři:

Poznámka:

1.	ÚVODNÍ část		15	15
	<p>HC – bago 4X2 / 5X2, podle počtu hráčů, 8x8 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Varianty:</p> <ol style="list-style-type: none"> libovolný počet dotyků povinné dva dotyky maximálně 2 dotyky střídavě 1 / 2 dotyky 	15		
	<p>HC – 2X1 / 2X2, plocha 25x20 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 hráči – 2 útočníci (modří), 2 bránící hráči (červení) - rozmístění viz grafika, bránící jsou na úrovni žlutých kuželů - ve středu hrací plocha 8x8 metrů - útočníci si přihrávají míč - po libovolném počtu přihrávek následuje nájezd 2X1 - obránce z protější strany se vrací zpět - útočníci se snaží vstřelit branku - obránci po zisku míče útočí na protilehlé branky 	20	<p>HC / PH – 4X2 / 4X4 8 hráčů, plocha 25x20 m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 hráči útočníci, 4 hráči obránci - rozmístění viz grafika - ve středu hrací plocha čtverec 8x8 m / Bago 4X2 - po určitém počtu přihrávek útok na jednu 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 	25
	<p>PH – dva týmy / 2 nebo 4 branky / prostor dle počtu Hr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hra s uplatňováním činností z předcházejících cvičení 		20	80
	<p>ZÁVĚREČNÁ část</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyklusání / uvolnění - protažení / statický strečink 	10	10	90