

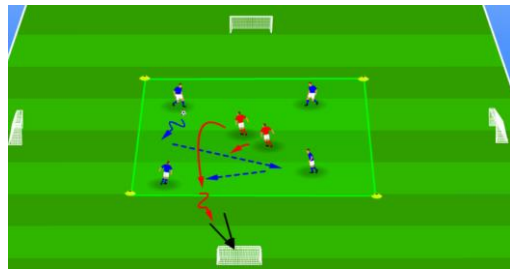
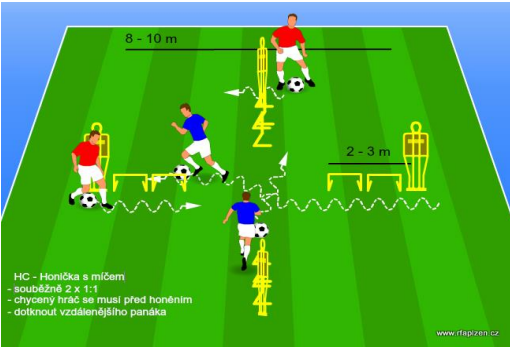
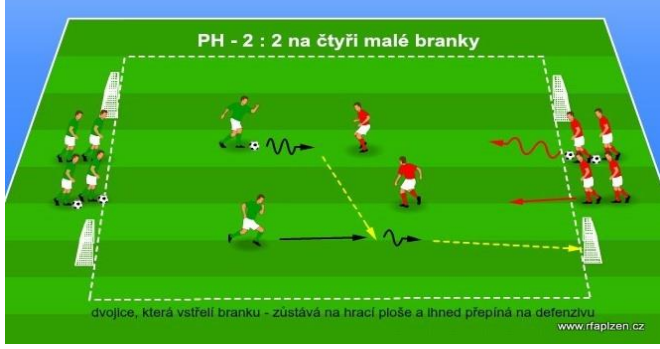


|  | | Regionální fotbalová Akademie | | | | číslo TJ |
|--|--|--|-----------------|----------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| | | DATUM | ČAS | MÍSTO | 5 | |
| | | 5.11 a 12.11. 2018 | 16:30 | Plzeňský a Karlovarský kr. | | |
| | | POČET HRÁČŮ | INDIVIDUÁLNÍ TJ | OF | | |
| TÉMA TJ | | ÚF - Herní trénink, rozvoj HČJ a pohybových dovedností | | | | |
| Čas | | Úvodní část | | | Čas úvodní části | 22 |
| 2 | Docházka + přivítání hráčů + obsah TJ |  | | | | |
| 5 | Soutěž týmů # hlavičky # nožičky # který tým udrží míč nejdéle vyhrál # prohrané týmy - gymnastický cvik (hvězda, kotoul, stojka, ...) | | | | | |
| 15 | PC práce s míčem v prostoru (dvojice/trojice) # pokud nemáme branky - použijeme kloboučky na provedení # kombinace v prostoru + vyládání herních podmínek # trenér obsazuje jednu z branek - hráči hledají volnou branku # možno využít velkou branku s brankáři # na povel trenéra jedna barva brání a druhá musí zakončit do volné branky 1. zakončení po obejití hráče 2. zakončení po naběhnutí a přihrávce mimo čtverec | | | | | |
| Co sledujeme? & komunikaci ve dvojici/trojici & provedení klíčků a přihrávek & kontrola prostoru kolem sebe | | | | | | & přebírání míče do volného prostoru |
| Čas | | Hlavní část | | | Čas hlavní části | 60 |
| 20 | 1. sk Bago dle počtu hráčů (4v2, 5v2, 5v3, 6v3) OPAKOVÁNÍ Z MINULE # velikost upravíme dle počtu hráčů - pokud nedokáží kombinovat bude prostor větší # útočníci se snaží kombinovat - 7 přihrávek je 1 bod # obránci po zisku musí míč vyvést z prostoru a zakončit od branky # Obránci zůstanou bránit 1 min - poté výměna obránců # bez omezení počtu dotyků # pokud nemáme malé branky - použijeme branky 5x2m s brankáři nebo branky budou z kuželů a provádíme brankou |  | | | | |
| Co sledujeme? & pohyb hráčů - nabídka & přepínání z útoku do obrany (pokud ztratí míč) - ihned útok na míč & provedení přihrávek a převzetí míče & rychlost vyjetí do branky | | | | | | |
| 20 | 2 sk Dynamické vedení míče (zpevňovací cviky) # "baba" se nesmí dávat přes překážky, hráči se musí doběhnout # chycený hráč se musí nejprve dotknout vzdálenější překážky, poté začíná honit # varianta dvou honiček souběžně 2 x 1:1 (po zvládnutí 1 x 1:1) # Zpevňovací cviky: trakař, běh po čtyřech, spiderman, běh na raka atd. # počítat body - soutěž týmů |  | | | | |
| Co sledujeme? & dynamické vedení míče/změny směru & míč pod kontrolou | | | | | | |
| 20 | PH 2v2 na 4 branky/na větší brány s brankáři # na jedno hřišti 10 - 12 hráčů # dvojice, která zakončí, zůstává na hřišti # branky můžeme využít i přípravné s brankáři nebo kužele na provedení brankou # míče mají připraveny oba dva týmy # nezapomenout počítat stav - vyhodnocení hry |  | | | | |
| Co sledujeme? & spolupráce útočné dvojice - variabilita vedení útoku & spolupráce obrané dvojice - komunikace, přebírání hráčů & rychlost přepnutí z útočné do obrané fáze | | | | | | |
| Čas | | Závěrečná část + zhodnocení | | | Čas závěrečnou část | 13 |
| 10 | Protažení | | | | | |
| 3 | Zhodnocení TJ a budoucí plán | | | | | |
| | | | | | celkový čas TJ | 95 |