

Po. 7.5.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

PK – Sušice, Domažlice, Tachov, Plzeň

KK – Kynšperk nad Ohří

Poznámka:

1. ÚVODNÍ část

50

50

1sk. HC – / zaměření pozornosti / 6 až 10 hráčů

- hráči vedou míč ve vymezeném prostoru, libovolně nebo na podnět trenéra vyvádějí z prostoru a zakončují
- hráči kombinují ve dvojici, libovolně, nebo na podnět trenéra vyvádějí z prostoru a zakončují



20 PH – 4:2 / 6:3 ve vymezeném prostoru soutěž dvojic

- 3 dvojice, případně 3 trojice, jedna brání ve vymezeném prostoru, míč musí získat, nebo vyblokovat z prostoru, v bránění se střídají celé dvojice / trojice
- Var. obránci mohou po zisku zaútočit do libovolné z branek, (rychlé přepínání rolí)



Ø2. HLAVNÍ část

30

80

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
- Varianta s brankami 10 m za herním prostorem = brankář rozehrává a chytá

30



4. ZÁVĚREČNÁ část

10

90

- vyklusání / uvolnění
- protažení / kompenzace

10