

Po. 12.2.2018

Výběrový trénink RFA, hráči U13 (2005)

Místo: UMT, 33. ZŠ, Terezie Brzkové 31, Plzeň

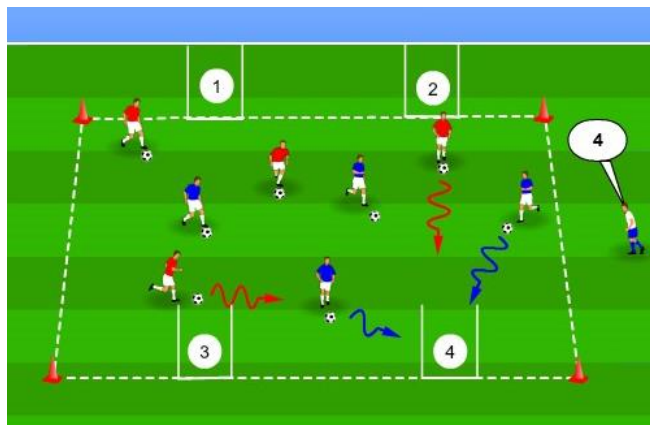
Trenéři: Mrázek, Kovář, Havránek, Šneberger, Mareček

Poznámka:

|    |             |  |    |    |
|----|-------------|--|----|----|
| 1. | ÚVODNÍ část |  | 20 | 20 |
|----|-------------|--|----|----|

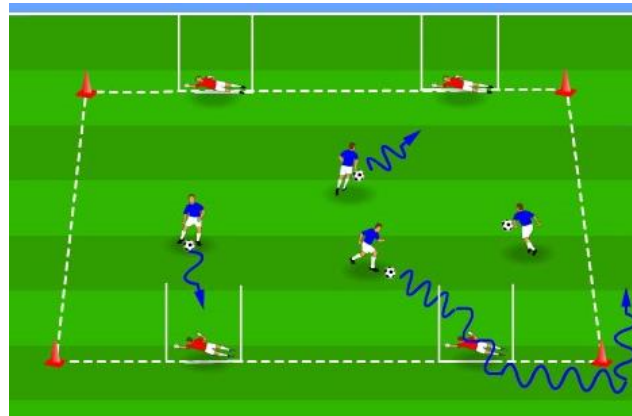
**1. HC – Dribling jednotlivců v prostoru**

- Branky jsou očíslovány a trenér vyvolává čísla
- Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Čísla platí pouze pro určený tým. Druhý tým musí provést brankou, která je diagonálně naproti vyvolané brance!
- Hráči se snaží opět co nejrychleji provést míč brankou



**2. HC – vedení míče s obcházením 1 proti 1 /až 12hráčů/ plocha 25 x20m**

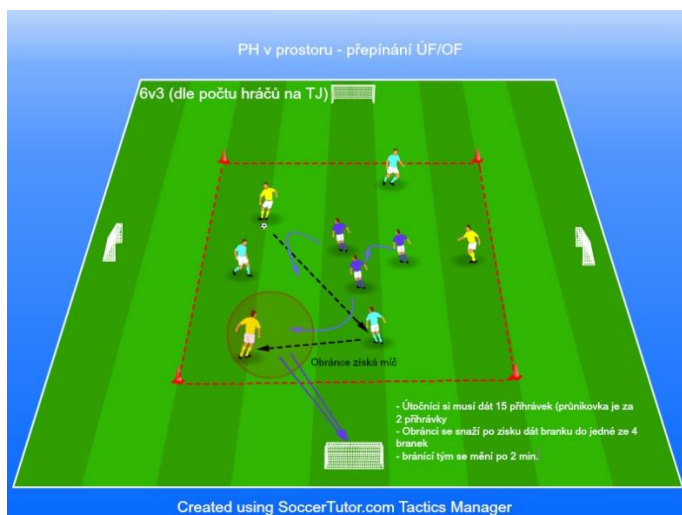
- Prostor před brankou obsadí hráči z týmu B. a mohou se pohybovat pouze na všech čtyřech, jako "chobotnice"
- Hráči z týmu A musí prokličkovat po dobu např. 2 min maximální počet branek. Pak se role vymění.



|    |             |  |    |    |
|----|-------------|--|----|----|
| 2. | HLAVNÍ část |  | 60 | 80 |
|----|-------------|--|----|----|

**3. PH v prostoru – přepínání ÚF - OF /až 16hráčů / plocha 10x10m (dle počtu hráčů**

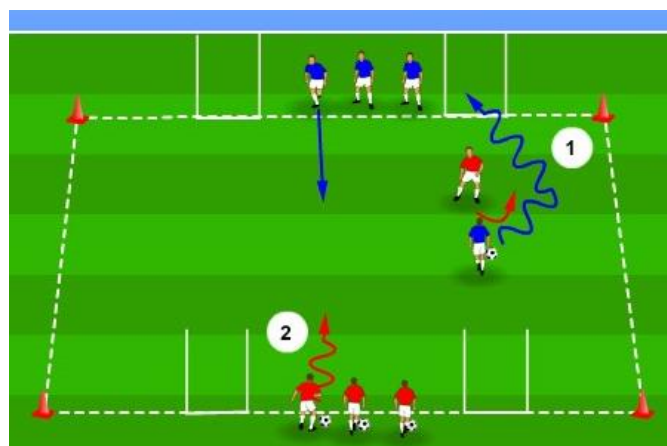
- Útočníci se snaží 15x si přihrát = 1 bod (průniková přihrávka je za 2 přihrávky), při ztrátě se snaží opět získat míč pod kontrolu
- Obránci po zisku míče se snaží vstřelit gól do jedné ze 4 branek
- Po 2' vyměníme bránící tým



- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště

**4. PH – Od hry 1 proti 1 až ke hře 4 na 4 / až 16 hráčů / plocha 25x20m**

- Týmy se postaví na svojí základní čáru
- Každá hra začíná soubojem 1 proti 1 – týmy musí provést míč brankou naproti
- Po provedení míče soupeřovo brankou vstoupí do hry další hráč a vzniká situace 2 na 2. Poté následuje 3 na 3 a 4 na 4
- Nový hráč z týmu, který získal bod, naběhne do prostoru s míčem



- Podporuj odvahu 1:1

**5. PH - 5 proti 5 s brankáři**

|    |                |  |    |    |
|----|----------------|--|----|----|
| 4. | ZÁVĚREČNÁ část |  | 10 | 90 |
|----|----------------|--|----|----|

- protažení / kompenzace

10