

Po. 15.1.2018

Výběrový trénink RFA, hráči U13 (2005)

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

Trenéři: Mrázek, Havránek, Kovář, Mareček, Kunesch

Poznámka:

1. ÚVODNÍ část

30

30

PC – stínování hráče / 8 až 12 hráčů / plocha 25x20m

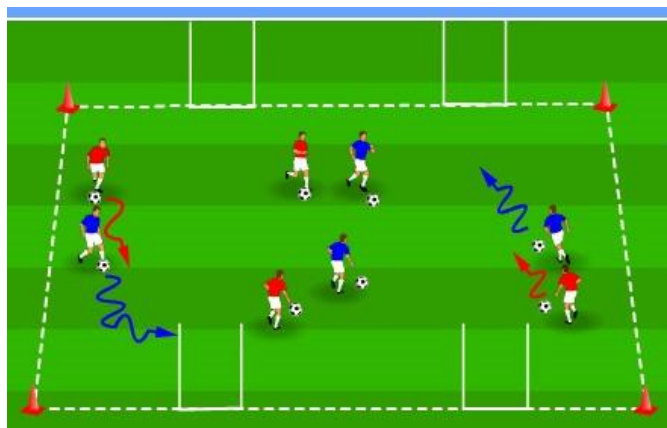
- dva týmy po 4 až 6 hráčích (dresy)

- Pár vytvoří vždy jeden hráč z týmu A a jeden z týmu B

1. Hráč A vede míč, hráč B ho stínuje v krátkém odstupu

2. Hráč A provádí různé typy kliček a změny směru, hráč B musí rychlou reakcí napodobit hráče A

- Role si vymění po cca. 1 min.



- hráči musí být v pohybu a intenzivně pracovat s míčem

- při všech úkolech dbáme na využívání obou nohou

2. HLAVNÍ část

PH – 4:2 / 5:3 s vyvezením po zisku míče

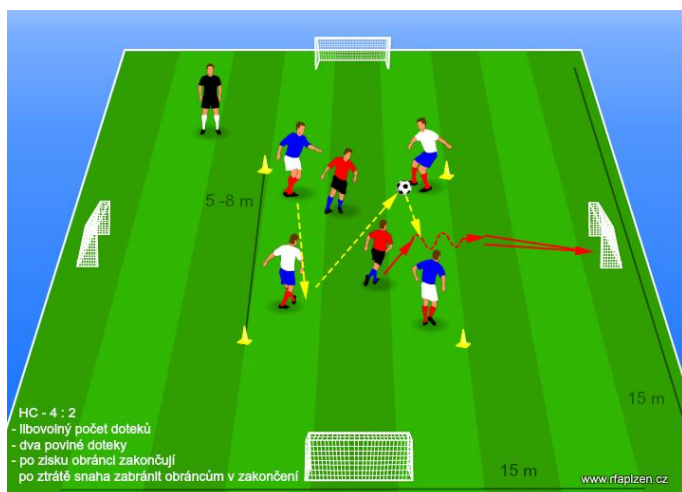
Vymezený prostor 8 x 8, 5m za každou stranou malá branka

- hra v přečíslení ve vymezeném prostoru "Bago"

- bránící hráči se mění po jednotlivcích nebo skupinách, po Ztrátě nebo v intervalech

1. Obr. po zisku vyváží míč z hracího prostoru, út rychle brání

2. Obr. po zisku vyváží míč a zakončují, út se jim snaží zabránit



- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště

- Útočníci po ztrátě rychle přechází do bránění prostoru a hráče

4. ZÁVĚREČNÁ část

- vyklusání / uvolnění

- protažení / kompenzace

10 1sk. HC – vedení, obcházení / 8 až 12 hráčů / plocha 25 x20m

20

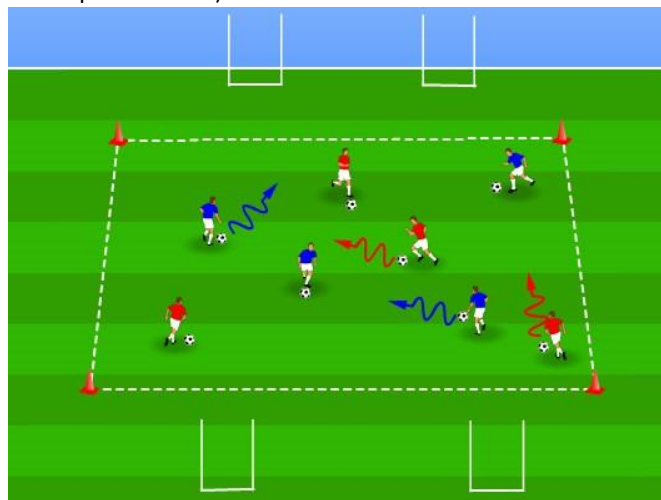
- dva týmy po 4 až 6 hráčích (dresy)

- vedení míče, k vyhnutí soupeři využívají různé typy kliček

1. kličky vysokou rychlostí, měnit a využívat volné prostory

2. využíváme hodně klamavých pohybů!

3. Z každého týmu vyběhne jeden hráč. Bránící hráč má tílko v ruce. V případě úspěšného odebrání míče si hráči střídají role (včetně předání tílka)



15 PH - 4 na 4, různé cíle hry / 8 až 12 hráčů / plocha 25 x20m

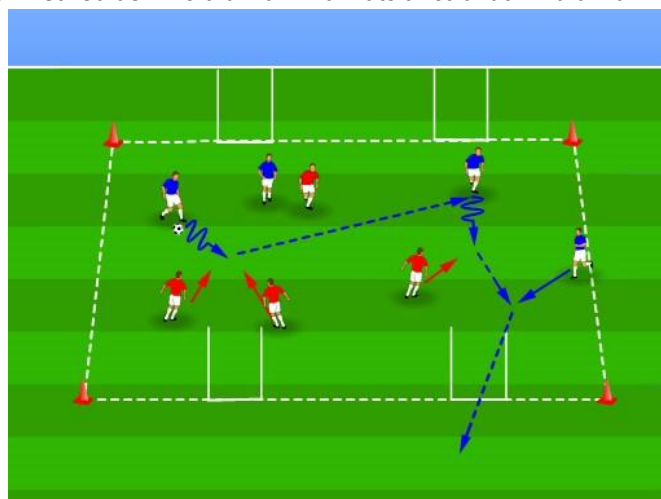
30

Útočníci musí společnou souhrou ve hře 4 na 4 zakončit / provést míč skrz jednu ze dvou branek. Pokud pomocí úspěšných soubojů 1 proti 1 branku provedou, dostanou 2 body.

1: Útočníci mohou dát branku do všech 4 branek

2: Rozšiřte nebo zužte branky

3. Přechod do PH s brankami na kratších stranách + brankaři



- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště

- Pomoc při korekci 1: Hledej volný prostor, kam uděláš kličku

- Pomoc při korekci 2: I při změně rychlosti musí zůstat míč u nohy (pod kontrolou)

10

10

90