

Po. **22.1.2018**

Výběrový trénink RFA, hráči U13 (2005)

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

Trenéři: Mrázek, Kovář, Havránek, Šneberger, Mareček

Poznámka:

1.	ÚVODNÍ část	30	30
----	-------------	----	----

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

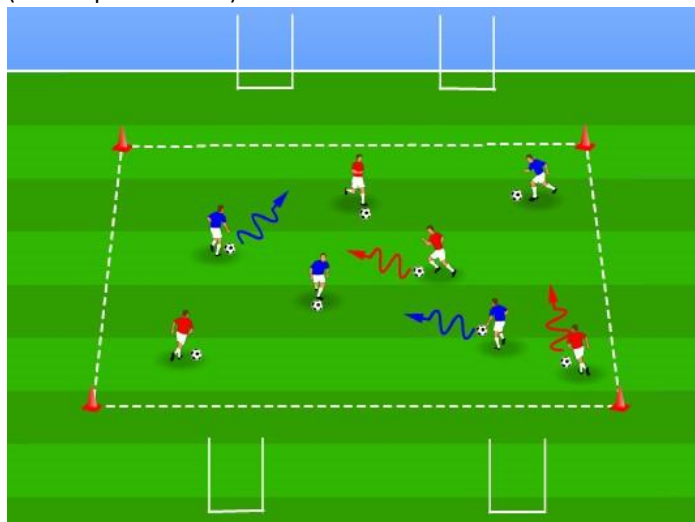
- dva týmy po 4 až 6 hráčích (dresy)

- vedení míče, k vyhnutí soupeři využívají různé typy klíčků

1. klíčky 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)



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

Vymezený prostor 10x10, 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 přep. do bránění prostoru a hráče

2.	HLAVNÍ část	50	80
----	-------------	----	----

PH – 1:1 střídavě 4:4 / 8 až 12 hráčů / plocha 25 x20m

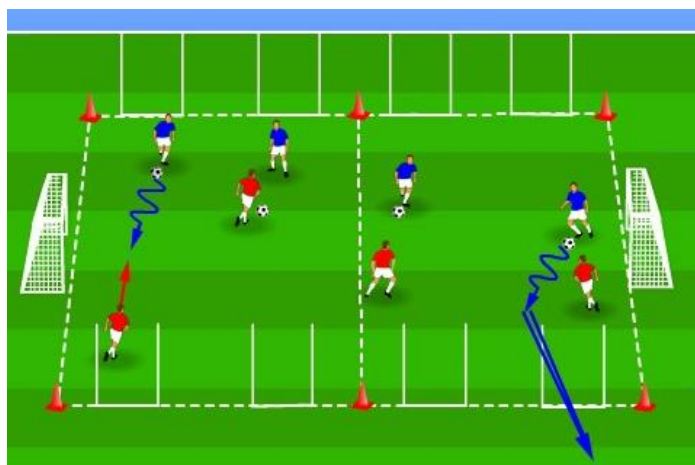
- Páry hrají nejprve 4x hru 1 proti 1 na branky z tyčí.

- Každý hráč si pamatuje počet dosažených gólů (3 min.)

- Poté následuje hra 4 na 4 na branky s brankaři (3 min.)

- Branka ze hry 1 na 1 se připočte k výsledku ze hry 4 na 4

- Při hře 1 proti 1 proběhnutí brankou = 1 bod,
- Při hře 4 na 4 branka po samostatné akci dva body
- Hráči vítězného týmu ze hry 4:4 mají výhodu 3x zahájit hru 1:1

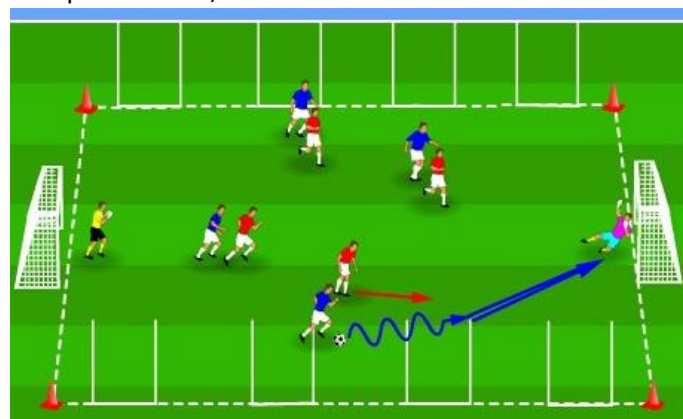


- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště

20 PH – 4:4 s brankaři / 8 až 12 hráčů / plocha 25 x20m

- Branky po samostatných akcích jsou za 2 body

- Var. 1, střídání PH s brankaři s hrou na malé branky s prováděním, brankaři = narážeci



- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště

- Podporuj snahu o hru 1:1

- Po úspěšném souboji 1:1 podporuj rychlý přechod hráče do zakončení

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

- protažení / kompenzace

10