

Po. 29.1.2018

Výběrový trénink RFA, hráči U13 (2005)

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

Trenéři: Mrázek, Havránek, Kovář, Mareček

Poznámka:

1. ÚVODNÍ část

30

30

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

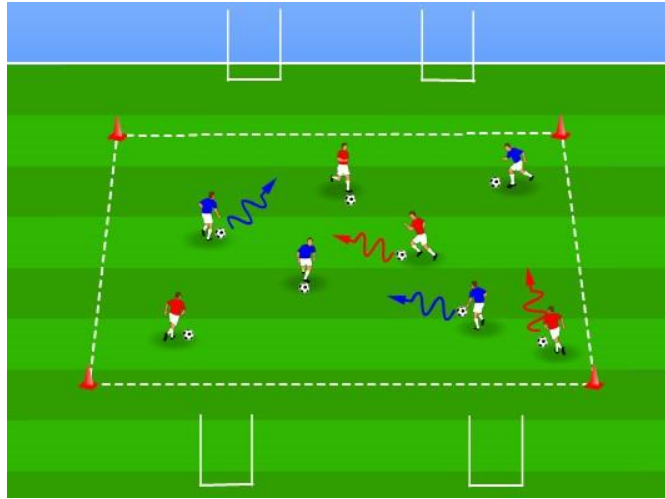
- dva týmy po 4 až 6 hráčích (dresy)

- 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)



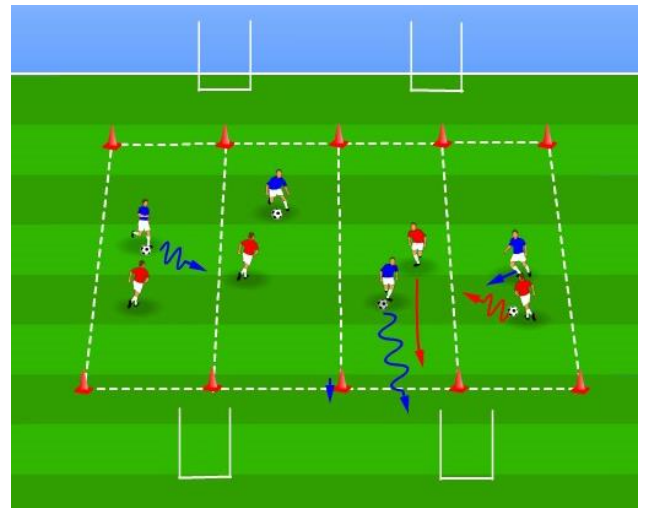
15 HC – obcházení soupeře 1 proti 1 /až 16hráčů/ plocha 25 x20m

15

- dva týmy po 4 až 8 hráčích (dresy)

- Úkolem útočníka je obejít obránce a provést míč přes základní čáru = 1 bod

1. Na začátku každé akce se obránce postaví do středu pole, útočník přibíhá a čelně se snaží obejít obránce.
2. Hráč A začíná přihrávkou na hráče B



2. HLAVNÍ část

60

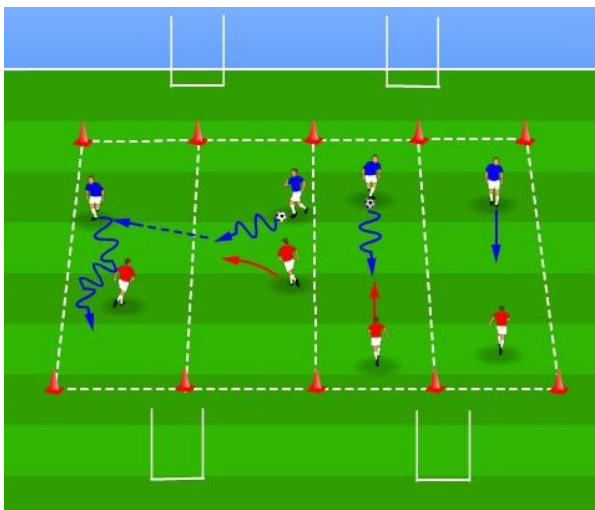
90

HC 2x 1 proti 1 s týmovou součinností /až 16hráčů/ plocha 25 x20m

- dva týmy po 4 až 8 hráčích (dresy)

- Úkolem útočníka je obejít obránce a provést míč přes základní čáru = 1 bod

1. 2 hráči ze sousedních prostorů spolupracují, ale každý musí zůstat ve svém prostoru.
2. Vznikají souboje 1 proti 1 ve vymezeném prostoru, ale hráč s míčem může přihrát do sousedního prostoru. Tam akce pokračuje opět soubojem 1 proti 1 – úkolem je proběhnout základní čáru



15 PH – 8 proti 8 /až 16hráčů/ plocha 50 x 30m

45

- dva týmy po 4 až 8 hráčích (dresy) + brankáři

- volná hra



4. ZÁVĚREČNÁ část

10

100

- vyklusání / uvolnění

- protažení / kompenzace

10

