

Po. 5.2.2018

Výběrový trénink RFA, hráči U13 (2005)
Místo: UMT, 33. ZŠ, Terezie Brzkové 31, Plzeň
Trenéři: Mrázek, Kovář, Havránek, Šneberger, Kunesch

Poznámka:

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

1sk. HC – Dribling jednotlivců /dvojic / skupin / plocha
vkládání herních podmínek před zakončením

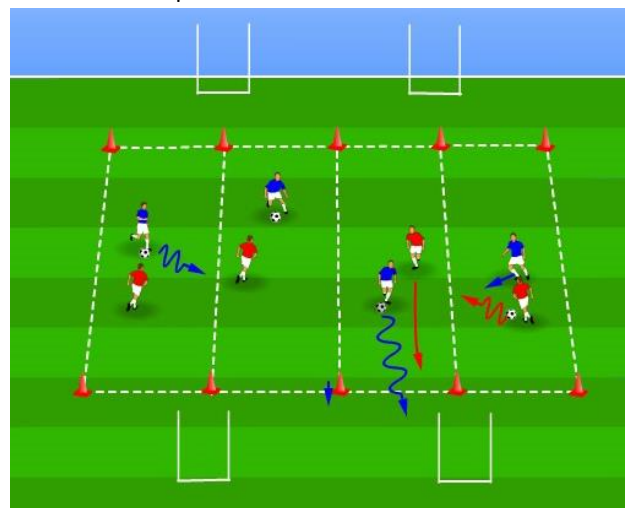
- po obejití hráče
- po naběhnutí a přihrávce
- obsazování branky trenérem
- na povel jedna dvojice / barva brání



15 PH – obcházení 1 proti 1 /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 / zakončit do branky = 2 body

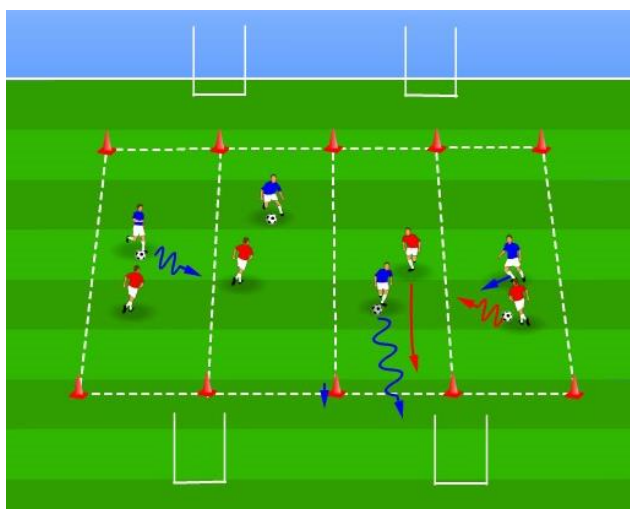
1. útočník vede a čelně se snaží obejít obránce.
2. Hráč A začíná přihrávkou na hráče B



2. HLAVNÍ část

PH 2x1 1:1 se součinností /až 16hráčů / plocha 25 x20m

- dva týmy po 4 až 8 hráčích (dresy)
- Úkolem útočníků je obejít obránce a provést míč přes základní čáru = 1 bod / zakončit do branky = 2 body
- 2 hráči ze sousedních prostorů spolupracují, ale každý hraje jen v jednom prostoru zůstat ve svém prostoru. Vznikají souboje 1 proti 1 ve vymezeném prostoru, ale hráč s míčem může přihrát do sousedního prostoru. Hráči si ve hře mohou vyměnit prostor.



- Měj vždy připravené rezervní míče kolem hřiště

20 PH – 2:2 s ofsajd linií / až 16 hráčů / 10x10 + 25x10

- Dvojice startuje přihrávkou akci 2 na 2 ve vymezeném prostoru
- snaha o průnik a zakončení individuálně, nebo přihrávkou přes ofsajdovou linii

- při zisku míče obránci vedou rychlý útok na druhou branku
- po zakončení akci spouští trenér přihrávkou druhý útok
- přechod do PH 2. týmů s ofsajdovou linií



- Podporuj odvahu 1:1

4. ZÁVĚREČNÁ část

- protažení / kompenzace

10

10

90