

Po. 5.3.2018

Regionální trénink U12 + U13 (2005 + 2006)

PK - Zruč, Tachov, Domažlice, Sušice

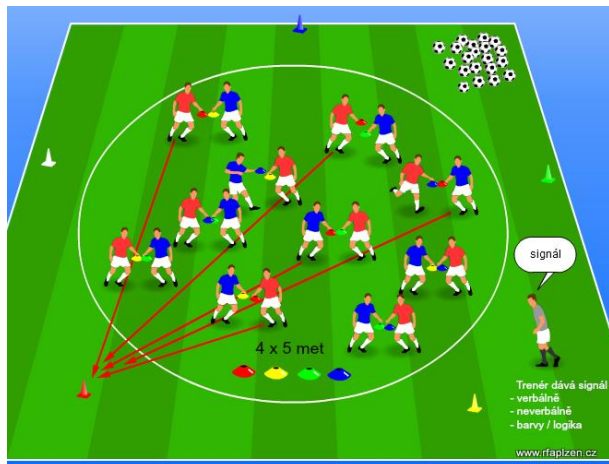
Trenéři:

Poznámka:

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

POH – barvy / například 4 sk. po 5. hráčích

- 5 m kolem vymezeného prostoru, rozmístěné kužely
- každý hráč má v ruce barevnou metu (počet barev = počet skupin, počet met jedné barvy = počet hráčů ve skupině)
- hráči si v pohybu rychle mění mety, **VŽDY ROZDÍLNÉ BARVY**
- na signál trenéra se co nejrychleji sbíhají k jednomu z kuželů hráči se stejnou barvou mety, poslední barva prohrává



Varianty: Trenér dává signál verbálně / neverbálně

- náběh na libovolnou barvu kuželu / rozdílnou barvu kuželu
- bez míče / s míčem

15 HC – vedení, obcházení / 8 až 10 hráčů / kruh průměr 18 m

- 3 týmy po čtyřech hráčích (dresy), 4 m za základní čarou postavíme 4 branky z tyčí / kuželů (3 m široké)
- 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 jeden hráč bez míče / bránící hráč má tílko v ruce. V případě úspěšného odebrání míče si hráči střídají role (včetně předání tílka)



- odebrání všem / pouze odlišné dresy
- tým = 1 míč, jeden tým brání, snaží se získat

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

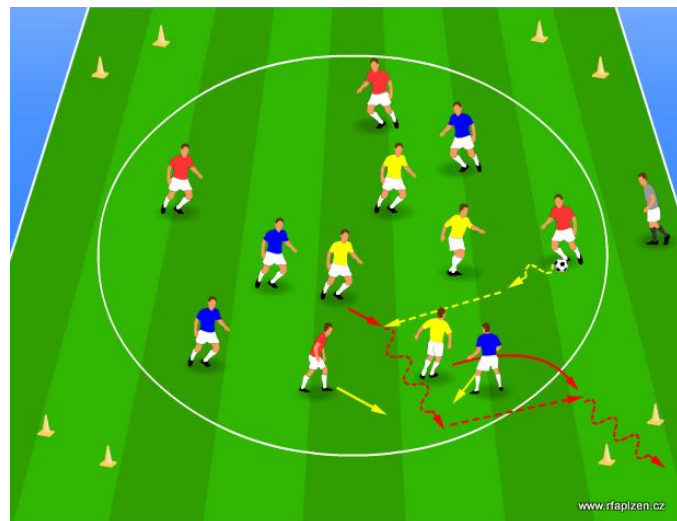
PH – 1 : 2 se zakončením/ kruh průměr 18 m

- 3 týmy po 4 hr, jeden tým uprostřed prostoru každý míč
- v kruhu probíhá souboj 1:1 + vyvedení, mimo kruh druhý souboj 1:1 se zakončením

- vyvedení po souboji z kruhu 1. bod, zakončení 2 body
- každý tým má několik útočných pokusů
- vnitřní obránce po zisku rychle přepíná do útoku

**20 PH – 8 : 4 s vyváděním / kruh průměr 18 m**

- 3 týmy po 4 hráčích drží souhrou míč, třetí tým brání
- po zisku míče vyvedení / zakončení do branky
- 1. po ztrátě rychlý přechod do bránění (PŘEPÍNÁNÍ)
- 2. po zisku rychlý přechod do útoku, indiv. / kombinací



Varianta:

- vyvedení z kruhu bod, provedení / zakončení 2 body
- Přechod do hry 2 týmů 6:6, po určitém počtu přihrávek
Možnost vyvézt / zakončit

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

- vyklusání / uvolnění
- protažení / kompenzace

10