

## regionální trénink ročník 2009

### Příprava TJ

**Den:** pondělí, 25.4.2022

**Místo:**  **Trenéři:**  **Počet hráčů:**

#### Úvodní část

10'

#### PH - Domečky

hráči s míčem se snaží utíkat před honiči

honič se snaží odebrat míč a dochází k výměně rolí

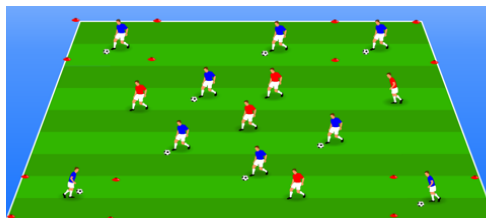
hráči s míčem se mohou před honiči schovat do domečku (výměna hráčů v domečku)

IZ: 1', PO: 6x

#### varianty:

domečky v rozích i 1x uprostřed

hráči v domečkách bez míče - výměna přihrávkou



#### co sledujeme?

ÚF - vedení vzdálenější nohou, krytí míče, 1:1, kontrola prostoru,

komunikace před přihrávkou/výměnou místa

OF - navázání pohybu, snaha odebrat míč/konstruktivní zisk

#### Hlavní část

30'

#### PS - rychlost v bočním postavení

10'

<https://www.youtube.com/watch?v=H2zRz2rtPsY>

hráči obíhají jednu z krajních met (reakční rychlost)

po 3 m brzdí u míče (obranný střeh - vzdálenost paže)

a z bočního postavení sprintuje 5m

PO: 4x

IZ: IO 1:12

PS: 2x

#### HC - 1v1 - boční postavení (hra na malé i velké branky)

20'

hráči v modrém (útočníci) zahajují slalom s m. a na konci slalomu zakončují

hráči v červeném (obránci) startují se zpožděním bez m.

a na konci slalomu se snaží míč odebrat/zblokovat zakončení

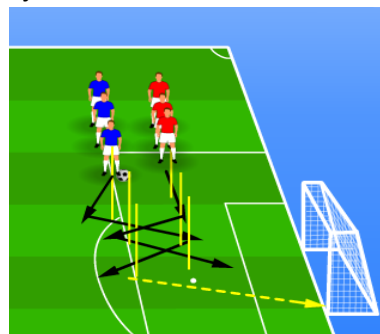
IZ souboje do 6s, PO: 4x O/4x Ú

PS: na obě strany P/L

#### varianty:

upravujeme vzdálenosti tyčí dle dovedností a schopností hráčů

po zisku obránce hraje do trenéra nebo svého zástupu



#### co sledujeme?

# ÚF: vedení míče, změny směru s míčem, rychlost, zakončení

# OF: rychlost se změnou směru, dostoupení, blokování zakončení

#### Hra

45'

#### PH - 5v5+2 intervalová hra a volná hra 5:5

hráči rozdělení do dvou týmů 5:5 (nebo 6:6)

ÚF: cíl držení míče = otáčení hry od brankáře k brankáři = bod

OF: zisk míče a zakončení = 2 body

IZ: 1', PO: 8x (4xÚ, 4xO), PS: 2 (cca 20min + 20min volná hra)

#### varianty:

žolíci, nesmí přihrávka od B k B, bez dlouhé přihrávky

#### co sledujeme?



vše, co jsme sledovali v PC a HC

ÚF: aktivita, výběr místa, otevřené postavení, zakončení, vedení míče vzdálenější nohou

OF: přepínání do ÚF, vystupování a zajišťování, soubojové chování, neprobíhání soubojů 1:1

**Závěr + DÚ**

3'

zhodnocení a úklid pomůcek

