

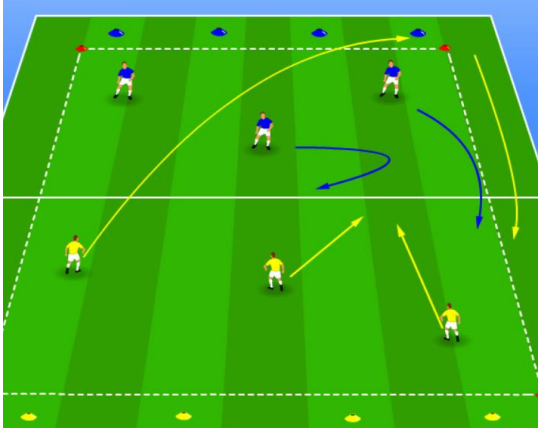
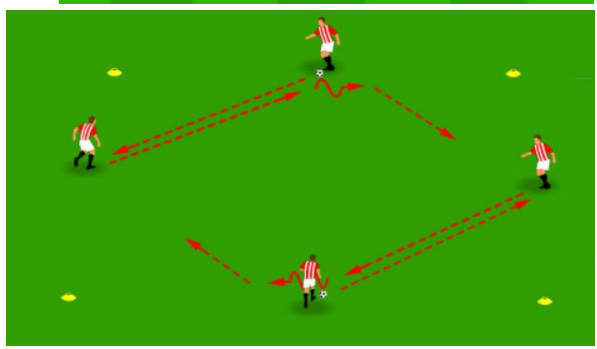
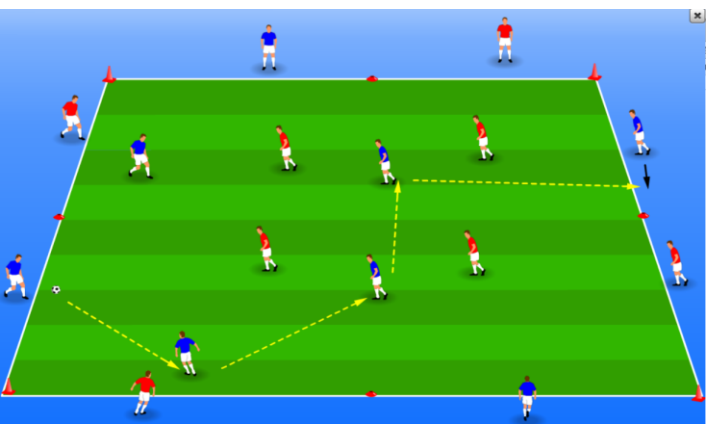


DATUM 23. 9. 2019 a 30. 9. 2019 ČAS 16:30 MÍSTO Plzeňský a Karlovarský kr.
 POČET HRÁČŮ X INDIVIDUÁLNÍ TJ X

2

TÉMA TJ

HČJ - přihrávání, výběr prostor, přebírání míče

Čas	Úvodní část	Čas úvodní části	20
2 7 1 10	<p>Docházka + přivítání hráčů + obsah TJ</p> <p>Přihrávání v prostorech # hráči se pohybují v prostoru a přihrávají si A) ve svém týmu B) žlutí > modří > červený 1. rukou - různé způsoby (pod nohou, slabší rukou atd.) 2. nohou</p> <p># 3 týmy se mezi sebou prolínají - tým komu spadne míč -> hvězda # dle počtu hráčů dáme větší počet míčů, aby se zapojovalo více hráčů</p> <p>Dynamický strečink (předkop, zákop, výpady, mobilizace kyčelního kloubu,...)</p> <p>Bago 4x3 # uvnitř čtverce jsou 3 obránci, kteří se snaží zachytit přihrávku # hráči mimo čtverec kombinují a hledají prostor pro průnikovou přihrávku; 1 bod # obránci se musí zajišťovat, pokud zachytí míč, musí ho vyvést ven ze čtverce</p> <p>Co sledujeme? & rychlost reakce & kvalita přihrávek & kontrola prostoru & výběr prostoru & komunikace</p>	 	
Hlavní část		Čas hlavní části	65
15 10 20 20	<p>1. sk Krádež klobouku # hráči musí proběhnout skrz soupeřovo území a ukrást klobouček # s ukradeným kloboučkem se vrací kolem hřiště a dává ho k sobě do domečku # hra trvá 45'' - tým s více kloboučky vyhrává # na soupeřovo polovině se stačí hráče dotknout - > kotoul -> návrat na svojí polovinu</p> <p>Co sledujeme? & rychlost - klamavé pohyby & týmová taktika - je nějaká? & komunikace - spolupráce týmu</p> <p>2. sk Přihrávkové cvičení na otáčení těžiště - DRILL # různé způsoby převzetí - vnitřní/vnější nárt # cvičení provádíme se dvěma míči</p> <p>3. PH 8x4 # 8 hráčů jsou na obvodu herního prostoru a jsou narážeči. Max. 2 doteky # hráči uvnitř kombinují a mohou využívat své narážeče # IZ 1' 10 1'</p> <p>Co sledujeme? & provedení přihrávek - PŘESNOST & výběr místa & přepnutí z ÚF do OF & KOMUNIKACE & přebírání míče</p> <p>PH 4x4/5x5 # pokud bude lichý počet, můžeme využít "ŽOLÍKA" # volná hra # libovolné branky</p> <p>Co sledujeme? & spolupráce útočné dvojice - variabilita vedení útoku & spolupráce obrané dvojice - komunikace, přebírání hráčů & rychlost přepnutí z útočné do obrané fáze</p>	  	
Závěrečná část + zhodnocení		Čas na závěrečnou	6
5 1	<p>Protažení</p> <p>Zhodnocení TJ a budoucí plán</p>		

celkový čas TJ

91