
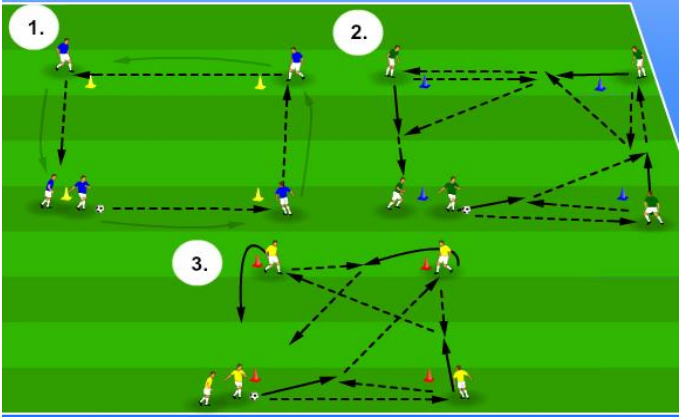

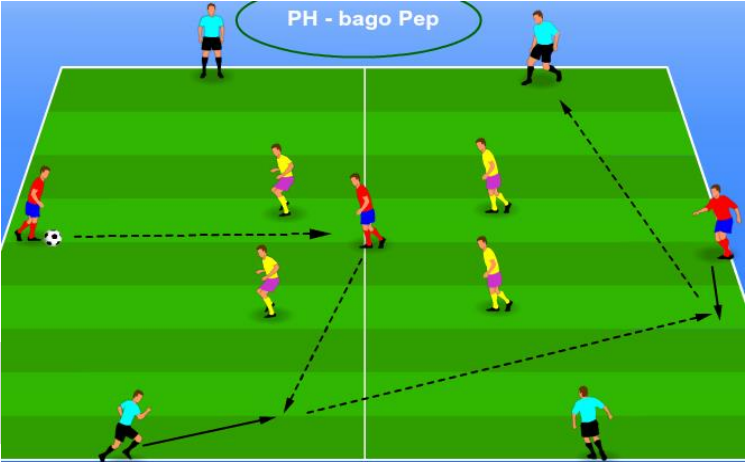


DATUM 09.05 ČAS 16:30 MÍSTO Plzeňský a Karlovarský kr.
 POČET HRÁČŮ X INDIVIDUÁLNÍ TJ X

1

TÉMA TJ

HČJ - přihrávání, spolupráce

| Čas | Úvodní část | Čas úvodní části | 20 |
|-----------------------------|--|--|----|
| 2 | Docházka + přivítání hráčů + obsah TJ |  | |
| 7 | Předávání met v prostoru # hráči se pohybují v prostoru a předávají si mezi sebou různé barevné mety # různé styly předání met - kreativita Var. 1 - na pokyn trenéra běží k metě za kruhem dle barvy, kterou drží Var. 2 - na pokyn trenéra se musí celý tým sejít u mety jiné barvy Poslední tým u mety udělá hvězdu | | |
| 1 | Dynamický strečink (předkop, zákop, výpady, mobilizace kyčelního kloubu,...) |  | |
| 10 | Přihrávky ve dvojicích v kruhu # hráči uvnitř se prolínají mezi sebou a hledají volné hráče na obvodu kruhu # 30'' uvnitř kruhu, 30'' na obvodu Způsoby odehrání: 1) po zemi (1, 2 dotyky) 2) Prsa a nárt 3) stehno a vnitřní str. nohy 4) 2x hra hlavou 5) vnitřní strana nohy P a L 6) 2x přímý nárt 7) dotyk míče rukou, odcouvání hra hlavou | | |
| | <p>Co sledujeme? & rychlost reakce & kvalita přihrávek & komunikace & kontrola prostoru & výběr prostoru</p> | | |
| Hlavní část | | Čas hlavní části | 65 |
| 15 | 1. sk Přihrávky ve čtverci DRILL # dprostřední hráč odsakkuje - libovolná strana - třetí hráč na to reaguje # po dlouhé přihrávce následuje sklepnutí na středového hráče a zpět |  | |
| 15 | 2. sk Úpolová hra # týmy soupeří proti sobě v tom, kdo bude mít po 1 minutě na své žíněnce nejvíce míčů # není povoleno lochtání, škrábání, škrčení a tahání za oblečení https://www.youtube.com/watch?v=1qpEK_KtgXo | | |
| 15 | 3. PH 7x4 Červená - univerzálové # modrá + červená v držení míče 10 přihrávek = 1 bod # žlutá při zisku hraje s univerzálováma |  <p>Úpolová hra - ZLODĚJOVÉ https://www.youtube.com/watch?v=1qpEK_KtgXo</p> | |
| | <p>Co sledujeme? & provedení přihrávek - PŘESNOST & výběr místa & přepnutí z ÚF do OF & KOMUNIKACE & přebírání míče</p> | | |
| 20 | PH 4x4/5x5 # pokud bude lichý počet, můžeme využít "ŽOLÍKA" # volná hra # libovolné branky |  <p>PH - bago Pep</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 | Protažení | | |
| 1 | Zhodnocení TJ a budoucí plán | | |

91

celkový čas TJ