

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 5

Družstvo: U13	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: HČJ/prihrávanie lopty, obchádzanie súpera		Objem (min.): 95min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Rozbehanie + rozcvičenie (pocitovanie lopty, dynamický strečing)			15 min.
PRÍPRAVNÁ	PC – prihrávanie lopty	Prihrávky v trojiciach (s prebehovaním) na 1,2 dotyky, s krátkou narážackou.	Dôraz – presnosť, prudkosť prihrávok	15 min
HLAVNÁ	HC : 1:1	Dva zástupy hráčov bez lopty, tréner s loptami medzi zástupmi. Prihrávka od trénera - súboj o loptu a prevedenie lopty cez bránu z tyčí.	Súťaž (možnosť pridať kužele, slalom, beh vpred - vzad....pred súbojom	10 min.
	PH: 1:1 na malé brány z tyčí, ďalšia dvojica (1 a 1) čakajúca za bránou.	Prihrávka s hráčom za bránou - cez bránu = gól	IZ: 1min. IO: 1min.	10 min.
	PH 5:5 na malom priestore 3:3 vo štvorci a 2 a 2 po obvode na držanie lopty(počet prihrávok)	Prihrávkou zmeniť ťažisko hry, nájsť svojho spoluhráča po obvode, ktorý sa hneď zapája do hry – výmena miesta	IZ: 3x3 min IO: 1,5 min (žonglovanie)	15 min.
	VH 5:5			20 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			10 min.
VYHODNOTENIE TJ:				