

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 1

Družstvo: U14		Dátum:		Čas:		Miesto:	
Cieľ: N/Z ÚHČJ, malé formy PH						Objem (min.): 90 min.	
Tréneri:		Pomôcky:		ObFZ:			
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.			
ÚVODNÁ	Rozohriatie, strečing, bežecská abeceda (rôzne krokové variácie)			10 min.			
PRÍPRAVNÁ	HČJ prihrávka vo dvojiciach rôznymi spôsobmi	Vzdialenosť 10-20 metrov s prebratím lopty, na 1 dotyk,...		7 min.			
	HČJ vedenie lopty rôznymi spôsobmi formou štafiet (súťaží)	Dve družstvá po 5		8 min.			
HLAVNÁ	HČJ strelba – N/Z HČJ strelba po vedení lopty na veľkú bránu (vzd. 16-20 m)			7 min.			
	HČJ strelba – N/Z HČJ strelba po centrovanej lopte vo dvojiciach na veľkú bránu (po prebratí lopty a z prvého dotyku)			8 min.			
	PH – ukazovačka 5:5 na štvrtine ihriska (10 prihrávok = gól)			10 min.			
	PH 1:1 na malom ihrisku na 2 brány z klobúčikov (v prestávkach žonglovanie vo dvojici)			10 min.			
	PH 5:5 na 4 malé brány z tyčí			10 min.			
	PH 5:5 voľná hra na dve brány z tyčí			10 min.			
ZÁVEREČNÁ	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.			
VYHODNOTENIE TJ:							