

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 8

Družstvo: U14		Dátum:	Čas:	Miesto:
Cieľ: HT/ Zdokonalovanie herných činností formou PH			Objem (min.): 95 min.	
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Rozbehanie + rozcvičenie (koordináčn é cvičenia cez rebrík + lopta)			15 min.
PRÍPRAVNÁ	HČJ – formou súťaže	Štafety s loptou		10 min.
	PC – prihrávanie lopty	Dvojice - rôzne spôsoby, vzdialenosti	Presnosť, prudkosť - dôraz	10 min.
HLAVNÁ	PH: ukazovačka 5:5, 25m x 25m z toho sú na každej strane vyznačené 5m zóny na zakončenie (prevedenie do zóny = gól)	Po 5 po sebe idúci prihrávkach hráči môžu ísť do zakončenia.	Držanie lopty I Z: 3x4 min. IO: 1´	15 min.
	PH: 4:4 + 1 neutrálny na jednu bránu a na prevedenie	Po prestávke výmena strán	I Z: 2x7´ IO: 1´	15 min.
	PH: 5:5 na dve brány	Všetci hráči útočiaceho družstva musia byť na súperovej polovici, inak gól neplatí. Ak sa hráč brániaceho družstva nestihne vrátiť a družstvo inkasuje gól, gól platí za dva.	2x5 min. Nabádanie hráčov k neustálemu pohybu.	10 min.
	PH: 5:5 voľná hra na dve brány			15 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			5 min.
VYHODNOTENIE TJ:				