

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 4

Družstvo: U14	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: N/Z HČJ, malé formy PH		Objem (min.): 90 min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
<b>ÚVODNÁ</b>	Bežecká abeceda, naháňačky			10 min.
<b>PRÍPRAVNÁ</b>	HČJ prihrávky, rôzne spôsoby	Vzdialenosť 5-10-20 m (po zemi, na 1 dotyk, s prebratím zo vzduchu... Dve družstvá		7 min.  8 min.
<b>HLAVNÁ</b>	HČJ streľba – N/Z HČJ streľba po vedení lopty a obchádzaní hráča na veľkú bránu (vzd.16-20m)	Brániaci hráč je poloaktívny (striedanie hráčov- O/Ú)		10 min.
	HC – 3 na 2 „útočné vlny“	Na 1 veľkú bránu a 2 malé z tyčí. Brániaca dvojica sa po získaní lopty snaží vyvieť loptu do jednej z dvoch brán.		10 min.
	PH – ukazovačka 5:5 na štvrtine ihriska (10 prihrávok = gól)	Hrací čas 2 x 4 min	V prestávke žonglovanie vo dvojiciach	10 min.
	PH 5:5 na jednu veľkú a dve malé brány z tyčí (gól = po prevedení cez jednu z dvoch brán, gól na veľkú bránu = po prihrávke z prvej.	Hrací čas 2 x 4 min.,(po prestávke výmena strán).	v prestávke hlavičkovanie vo dvojiciach.	10 min.
	PH 5:5 voľná hra na dve brány			15 min.
<b>ZÁVEREČNÁ</b>	Výklus, strečing			10 min.

**VYHODNOTENIE TJ:**

