

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 4

Družstvo: U13	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: N/Z HČJ, malé formy PH		Objem (min.): 90 min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Bežecká abeceda, naháňačky			10 min.
PRÍPRAVNÁ	HČJ prihrávky, rôzne spôsoby HČJ vedenie lopty formou súťaží (rôznymi spôsobmi)	Vzdialenosť 5-10-20 m (po zemi, na 1 dotyk, s prebratím zo vzduchu... Dve družstvá		7 min. 10 min.
HLAVNÁ	HČJ obchádzanie/streľba – N/HČJ streľba po vedení lopty a obchádzaní na tyč na veľkú bránu (vzd.16-20m) HC – 3 na 2 na veľkú bránu PH – na dvoch menších ihriskách 3:3 a 2:2 (brány z kužeľov) PH ukazovačka 5:5 na štvrtine ihriska (gól = 5 prihrávok) PH 5:5 voľná hra na dve brány	Hráč pred tyčou urobí ľubovoľnú „fintu“ Pravidelné striedanie hráčov (brániaci/útoiaci) Hrací čas 2 x 5 min. V druhých 5 min. zmena počtu hráčov (t.z., keď hrali 2:2 zmena na 3:3 a opačne) Hrací čas 2 x 4 min.	Dôraz na prácu s loptou. V prestávke žonglovanie vo dvojici.	10 min. 8 min. 10 min. 10 min. 15 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			10 min.

VYHODNOTENIE TJ: