

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 3

Družstvo: U13		Dátum:		Čas:		Miesto:	
Cieľ: N/Z ÚHK narazením lopty, malé formy PH						Objem (min.): 90 min.	
Tréneri:			Pomôcky:			ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.			
ÚVODNÁ	Rozohriatie, rozcvičenie			7 min.			
	koordinácia (rebrík)			8 min.			
PRÍPRAVNÁ	Naháňačky			7 min.			
	HČJ prihrávky, rôzne spôsoby	Na 1 dotyk, s vedením, s narazením lopty		8 min.			
HLAVNÁ	HCJ – N /ÚHK narazením lopty v krajnej vertikále cez vymedzený priestor s následným zakončením na bránu.	(vzd.15-20 metrov)	Dôraz na správne načasovanie prihrávky.	10 min.			
	PH 4:4 a (1+1 pomocní hráči), prihrávka s pomocným hráčom = gól.	Pravidelná výmena pomocných hráčov. IŽ: 5 x 1'30''		10 min.			
	PH – ukazovačka 5:5, dve brány z tyčí v priestore, narážka cez jednu z brán = gól	Hrací čas 4 x 3 min., v prestávke žonglovanie vo dvojiciach.		15 min.			
	PH 5:5 voľná hra na dve brány z tyčí			15 min.			
ZÁVEREČNÁ	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.			

VIHODNOTENIE TJ: