

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 1

Družstvo: U13		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 10-15 metrov s prebratím lopty, na 1 dotyk,..		7 min.			
	HČJ vedenie lopty rôznymi spôsobmi formou štafiet (súťaží)	Dve družstvá po 5		8 min.			
HLAVNÁ	PH – ukazovačka 5:5 na štvrtine ihriska (10 prihrávok = gól)	Hrací čas 2 x 4 min. (v prestávke prihrávky vo dvojiciach 20-25 m, 2 min.)		10 min.			
	PH 1:1 na malom ihrisku na 2 brány z klobúčikov (v prestávkach žonglovanie vo dvojici)	5 malých ihrísk z klobúčikov, gól platí prevedením lopty medzi klobúčikmi		10 min.			
	PH 2:2 na malom ihrisku na 2 brány z klobúčikov	Gól platí po prevedení lopty medzi klobúčikmi, mení sa dvojica, ktorá dala gól a hru začína dvojica, ktorá gól dostala a nestriedala		10 min.	Jedna dvojica však môže byť v jednom kuse na ihrisku max. 1 min.		
	PH 5:5 na 4 malé brány z tyčí	5 min. gól klasický, 5 min. gól prevedenie lopty medzi tyčami		10 min.			
	PH 5:5 voľná hra na dve brány z tyčí	2 x 7 min. v prestávke občerstvenie a výmena strán		15 min.			
ZÁVEREČNÁ	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.			
VYHODNOTENIE TJ:							