

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 2

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	Pohybové hry, naháňačky, bežecká abeceda			10 min.
PRÍPRAVNÁ	HČJ hlavičkovanie, rôznymi spôsobmi vo dvojiciach Nácvik HČJ obchádzanie súpera v dvoch zástupoch na tyče	Vzdialenosť 5 metrov na 1 dotyk, 2 dotyky, z výskoku, zo stoja, ... Rôzne typy kľučiek, fínt: bicykel, zasekávačky, klamlivé pohyby		7 min. 8 min.
HLAVNÁ	PH – hlavičkovaná bez brán, bod za 5 prihrávkou hlavou PH – hádzaná, gól platí len hlavou PH 1:1 na malom ihrisku na 2 malé brány z klobúčikov PH 2:2 na malom ihrisku na 2 brány z klobúčikov PH 5:5 voľná hra na dve brány z tyčí	Hrací čas 2 x 4 min., lopta v rukách, každá hlavička bod (v prestávke žonglovanie) Hrací čas 2 x 4 min., v prestávke žonglovanie vo dvojiciach 5 ihrísk vedľa seba, 5 x po 1 min. (v prest. žonglovanie rôznymi spôsobmi) Gól platí po prevedení lopty medzi klobúčikmi, mení sa dvojica, ktorá dala gól a hru začína dvojica, ktorá gól dostala a nestriedala 2 x 7 min. v prestávke občerstvenie a výmena strán	Jedna dvojica však môže byť v jednom kuse na ihrisku max. 1 min.	10 min. 10 min. 10 min. 10 min. 15 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.
VYHODNOTENIE TJ:				