

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 2

Družstvo: U14	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: N/Z ÚHČJ, malé formy PH		Objem (min.): 90 min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
<b>ÚVODNÁ</b>	Pohybové hry, naháňačky, bežecká abeceda			10 min.
<b>PRÍPRAVNÁ</b>	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.
<b>HLAVNÁ</b>	PH – hlavičkovaná bez brán, bod za 5 prihrávkov hlavou  PH – hádzaná, gól platí len hlavou  PH 1:1 na malom ihrisku na 2 brány z klobúčikov (v prestávkach žonglovanie vo dvojici)  PH 5:5 na 4 malé brány z tyčí  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 malých ihrísk z klobúčikov, gól platí prevedením lopty medzi klobúčikmi 5 min. gól klasický, 5 min. gól prevedenie lopty medzi tyčami V prestávke 5 min. OS 1:1 so zakončením na bránu		10 min.  10 min.  10 min.  10 min.  15 min.
<b>ZÁVEREČNÁ</b>	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.

**VYHODNOTENIE TJ:**