TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 5

Družstvo: U12	Dátum:	Čas:	Miesto:
Cieľ: HČJ/prihrávanie lopty, obchádzanie súpera			Objem (min.): 95 min.
Tréneri:	Pomôcky:		ObFZ:

Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Rozbehanie + rozcvičenie (pociťovanie lopty, dynamický strečing)			15 min.
PRÍPRAVNÁ	PC – prihrávanie lopty	Prihrávky v trojiciach (s prebehovaním) na 1,2 dotyky, s krátkou narážačkou.	Dôraz – presnosť, prudkosť prihrávok	15 min
HLAVNÁ	HC : 1:1 PH: 1:1 na malé brány z tyčí, ďalšia dvojica (1 a 1) čakajúca za bránou. PH 5:5 na malom priestore 3:3 vo štvorci a 2 a 2 po obvode na držanie lopty(počet prihrávok) VH 5:5	Dva zástupy hráčov bez lopty, tréner s loptami medzi zástupmi. Prihrávka od trénera - súboj o loptu a prevedenie lopty cez bránu z tyčí. Prihrávka s hráčom za bránou - cez bránu = gól Prihrávkou zmeniť ťažisko hry, nájsť svojho spoluhráča po obvode, ktorý sa hneď zapája do hry – výmena miesta	Súťaž (možnosť pridať kužele, slalom, beh vpred - vzad....pred súbojom IZ: 1min. IO: 1min. IZ: 3x3 min IO: 1,5 min (žonglovanie)	10 min. 10 min. 15 min. 20 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			10 min.

VYHODNOTENIE TJ: