

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 8

Družstvo: U13	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: HT/N a Z HČJ formou PH		Objem (min.): 95 min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Pohybové hry, naháňačky, bežecká abeceda			10 min.
PRÍPRAVNÁ	PC – prihrávanie lopty	Dvojice - rôzne spôsoby, vzdialenosti		10 min.
	HČJ hlavičkovanie, rôznymi spôsobmi vo dvojiciach	Vzdialenosť 5 metrov na 1 dotyk, 2 dotyky, z výskoku, zo stoja,...		10 min.
HLAVNÁ	PH – hádzaná, gól platí len hlavou		2x4 min, V prestávke žonglovanie	10 min.
	PH: ukazovačka 5:5, 25m x 25m	5 po sebe idúcich prihrávok = gól, hra pokračuje plynule ďalej.	Držanie lopty IZ: 3x4 min. IO:1'	15 min.
	PH: 5:5 na 4 malé brány z tyčí (v prestávke spracovanie lopty)	6 min. gól klasický, 6 min. gól prevedenie lopty medzi tyčami	IZ: 2x6min IO: 3 min	15 min.
	PH: 5:5 voľná hra na dve brány			15 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.
VYHODNOTENIE TJ:				