

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 2

Družstvo: U12		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	Vzdialenosť 5 metrov na 1 dotyk, 2 dotyky, z výskoku, zo stoja,...		7 min.			
	HČJ obchádzanie súpera vo dvojiciach	Vzdialenosť 5-10 metrov, rôzne typy kľučiek, fínt: bicykel, zasekávačky, klamlivé pohyby		8 min.			
HLAVNÁ	PH – hlavičkovaná bez brán, bod za 5 prihrávkou hlavou	Hrací čas 2 x 4 min., lopta v rukách, každá druhá prihrávka hlavou (v prestávke žonglovanie)		10 min.			
	PH 1:1 na malom ihrisku na 2 malé brány z klobúčikov	5 ihrísk vedľa seba, 5 x po 1 min. (v prest. žonglovanie rôznymi spôsobmi)		10 min.			
	Nácvik HČJ obchádzanie súpera v dvoch zástupoch na tyče	Rôzne typy kľučiek, fínt: bicykel, zasekávačky, klamlivé pohyby		10 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:**