

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 5

Družstvo: U14	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: Prihrávky, HT/Zakladanie a vedenie útoku v krajnej vertikále			Objem (min.): 90 min.	
Tréneri:	Pomôcky:	ObFZ:		
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Rozbehanie + rozcvičenie (pocitovanie lopty, dynamický strečing)			15 min.
PRÍPRAVNÁ	PC – prihrávanie lopty	Štvorec – 5 hráčov, 1.prihrávky s narazením okolo kužľa, 2.krátka a následná diagonálna prihrávka	S naznačením klamlivého pohybu (odskočenie)	15 min
HLAVNÁ	1.HČ - 3:2 Zakladanie a vedenie útoku v krajnej vertikále	1. prihrávka do KV následné vedenie lopty, prudká prihrávka a zakončenie, Obrancovia – dôraz na tlak na loptu	Dôraz na kvalitný prvý dotyk (preberanie lopty) v krajnej vertikále	15 min.
	2.HČ – 3:2 so zakladaním útoku brankárom s otočením hry cez SSH	Priebeh HČ ako 1.HČ, s pridaním brankára ktorý zakladá hru do KV, kde KSH prvým dotyk prihráva SSH a ten otáča hru do opačnej KV + navedenie - center - zakončenie		15 min.
	PH 5:5 voľná hra na dve brány		V prestávke žonglovanie vo dvojici.	20 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			10 min.
VYHODNOTENIE TJ:				