

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 3

Družstvo: U12	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: N/Z ÚHK narazením lopty, malé formy PH		Objem (min.): 90 min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
<b>ÚVODNÁ</b>	Rozohriatie, rozcvičenie ,bežecká abeceda		Dôraz na správnosť vykonania cvikov	10 min..
<b>PRÍPRAVNÁ</b>	Naháňačky, pohybové hry  HČJ prihrávky, rôzne spôsoby	5 – 10 metrov, na 1, 2 dotyky, s vedením, s narazením lopty, zo vzduchu		7 min.  8 min.
<b>HLAVNÁ</b>	HCJ – N /ÚHK narazením lopty s dvoma hráčmi a s následným zakončením na bránu.  PH 5:5 ukazovačka  PH 4:4 a (1+1 pomocní hráči), prihrávka s pomocným hráčom = gól.  PH – ukazovačka 5:5, dve brány z tyčí v priestore, narážka cez ľubovoľnú brán = gól  PH 5:5 voľná hra na dve brány z tyčí	( vzd.15-20 metrov)  2 x 4 min. Tri prihrávky po sebe = gól  Pravidelná výmena pomocných hráčov. IŽ: 5 x 1'30''  Hrací čas 4 x 3 min., v prestávke žonglovanie vo dvojiciach.	Dôraz na správne načasovanie prihrávky.	10 min.  10 min.  10 min.  15 min.  10 min.
<b>ZÁVEREČNÁ</b>	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.

**VYHODNOTENIE TJ:**