

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 7

Družstvo: U13		Dátum:		Čas:		Miesto:	
Cieľ: HT/HN – HČJ Zakončenie na bránu						Objem (min.): 95 min.	
Tréneri:			Pomôcky:			ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.			
ÚVODNÁ	„bago“ + dynamický strečing			10 min.			
PRÍPRAVNÁ	PC – prihrávanie lopty	Prihrávky v trojiciach, 2 hráči po krajoch a 1 hráč v strede. Na jeden dotyk, po prebratí, zo vzduchu, hlavou....	Pravidelná výmena hráčov	15 min.			
HLAVNÁ	PC: Strelba po slalome a obchádzaní na tyč	Hráč pred tyčou urobí ľubovoľnú „fintu“. V prípade neúčasti brankára vyznačiť priestor na zakončenie tyčami	Dôraz na prácu s loptou a zakončenie	10 min.			
	PC: Trojité zakončenie na bránu „trojstrelba“	Po slalome, následné zakončenie z prvej po prihrávke a po prebratí chrbtom ku bráne		15 min.			
	PH: Ukazovačka 3:3 vo vymedzenom priestore, 20m x 20m + 2 malé brány.	3 hry: 1.na 3 dotyky, 2.voľný počet dotykov, 3 na signál do zakončenia na ľubovoľnú z brán	IZ: 3x3 min IO:1min.	12 min.			
	PH: 5:5 voľná hra.			20 min.			
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			10 min.			
VYHODNOTENIE TJ:							