

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 4

Družstvo: U12	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: N/Z HČJ, malé formy PH		Objem (min.): 90 min.		
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
<b>ÚVODNÁ</b>	Bežecká abeceda, naháňačky			10 min.
<b>PRÍPRAVNÁ</b>	HČJ prihrávky, rôzne spôsoby  HČJ vedenie lopty formou súťaží (rôznymi spôsobmi)	Vzdialenosť 5-10-20 m (po zemi, na 1 dotyk, s prebratím zo vzduchu... Dve družstvá		7 min.  10 min.
<b>HLAVNÁ</b>	HČJ obchádzanie/streľba – N/HČJ streľba po vedení lopty a obchádzaní na tyč na veľkú bránu (vzd.16-20m) PH – 2 na 2 vo štvorci + 2 a 2 po stranách ihriska  PH – na dvoch menších ihriskách 3:3 a 2:2 (brány z kužeľov)  PH ukazovačka 5:5 na štvrtine ihriska (gól = 5 prihrávok)  PH 5:5 voľná hra na dve brány	Hráč pred tyčou urobí ľubovoľnú „fintu“  IZ: 6x30´. hráči vo vnútri – voľný počet dotykov, hráči po stranách -1, 2 dotyky.  Hrací čas 2 x 5 min. V druhých 5 min. zmena počtu hráčov (t.z., keď hrali 2:2 zmena na 3:3 a opačne) Hrací čas 2 x 4 min.	Dôraz na prácu s loptou.     V prestávke žonglovanie vo dvojici.	10 min.  8 min.  10 min.  10 min.  15 min.
<b>ZÁVEREČNÁ</b>	Výklus, strečing			10 min.
<b>VYHODNOTENIE TJ:</b>				