

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 7

Družstvo: U14	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: HT/Z HČJ obchádzanie + zakončenie na bránu			Objem (min.): 95 min.	
Tréneri:		Pomôcky:	ObFZ:	
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	PH: Hádzaná + dynamický strečing	Gól hlavou, volejom,....		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	<p>PC: Zakončenie na bránu po krátkej narážke v krajnej vertikále (KV) s následnou spätnou prihrávkou na hráča, ktorý loptu naväza a po obchádzaní zakončuje.</p> <p>HC: 2:1 v krajnej vertikále a 1:1 v stredovej zóne</p> <p>PH: 5:5</p> <p>PH: 5:5 voľná hra na dve brány</p>	<p>Trojica hráčov.</p> <p>Prihrávka zo stredu do KV (2:1), po obídení strelaná prihrávka a hra (1:1)</p> <p>Gól po prihrávke z krajnej vertikály (KV)</p>	<p>Brániaci hráč je poloaktívny.</p> <p>Striedanie strán LV aj PV. Výmena obrancovia - útočníci</p>	<p>15 min.</p> <p>.</p> <p>15 min.</p> <p>15 min.</p> <p>20 min.</p>
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			5 min.
VYHODNOTENIE TJ:				