

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 6

Družstvo: U13	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: HČJ/Spracovanie – preberanie lopty, Prípravné hry			Objem (min.): 95 min.	
Tréneri:	Pomôcky:	ObFZ:		
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
ÚVODNÁ	Pocitovanie lopty - Coerver			15 min.
PRÍPRAVNÁ	PC – prihrávanie lopty	Prihrávky v dvojiciach na 2 dotyky. Preberanie vnútornou, vonkajšou stranou nohy, (preberám L – prihrám P a opačne)	Dôraz – prvý dotyk (preberanie lopty)	15 min.
HLAVNÁ	HN – HČJ – Spracovanie lopty	Spracovanie lopty (priamy priehlavok, vnútorná, vonkajšia strana nohy)	Aktivita trénera – Odstraňovanie chýb!	10 min.
	PH: 2:2 + 1 neutrálny hráč na malé brány z kužeľov, na dvoch malých ihriskách.	Riešenie situácií 3 na 2 v hre V prestávke spracovanie lopty.	IZ: 2x4 min. IO: 2 min.	10 min.
	PH: 4:4 + 2 neutrálni na dve brány z tyčí	Riešenie situácií 6 na 4 v hre. V prestávke žonglovanie.	IZ: 3x4 min. IO: 1 min .	15 min.
	PH: 5:5 voľná hra na dve brány	V prestávke občerstvenie, výmena strán.	2x10 min.	20 min.
ZÁVEREČNÁ	Výklus, strečing			10 min.
VYHODNOTENIE TJ:				