

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 3

Družstvo: U14	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		Dôraz na skoordiovane pohybu a prihrávky	7 min.
	koordinácia (rebrík) + prihrávka			8 min.
<b>PRÍPRAVNÁ</b>	HC – nedaj loptu strednému „bago“			7 min.
	HČJ prihrávky, rôzne spôsoby ( 1 dotyk, po prebratí, zo vzduchu)	Kruh, 5 hráčov po obvode,5 vo vnútri. Hráči vo vnútri sú v pohybe IZ=1´ potom výmena		8 min.
<b>HLAVNÁ</b>	HC – N –zakončenie po ÚHK narazením lopty v krajnej vertikále na veľkú bránu	( vzd. 20 metrov)		10 min.
	PH – ukazovačka 5:5 (narážka = gól)	Hrací čas 2 x 4 min., v prestávke žonglovanie vo dvojiciach.		10 min.
	PH 5:5 na 4 otvorené brány z tyčí (gól po narážke cez ľubovoľnú bránu)	Hrací čas 4 x 3 min (družstvo po góle pokračuje v hre, až pokiaľ nestratí loptu. Následný gól nemožno dosiahnuť cez rovnakú bránu).	V prestávke uvoľňovacie cvičenia.	15 min.
	PH 5:5 voľná hra na dve brány			15 min.
<b>ZÁVEREČNÁ</b>	Výklus, žonglovanie rôznymi spôsobmi, strečing			10 min.

**VYHODNOTENIE TJ:**