

# TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA č. 6

Družstvo: U14	Dátum:	Čas:	Miesto:	
Cieľ: HČJ/Spracovanie – preberanie lopty, Prípravné hry			Objem (min.): 95 min.	
Tréneri:	Pomôcky:	ObFZ:		
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
<b>ÚVODNÁ</b>	Pocitovanie lopty - Coerver			15 min.
<b>PRÍPRAVNÁ</b>	PC 1, 2, 3, 4, – prihrávanie lopty	Prihrávky do trojuholníku: 1. preber – prihraj – bež 2. s narážackou 3. s dvoma narážackami 4. s tromi narážackami	Narážacky okolo kužeľov, ktorými je vyznačený trojuholník.	15 min.
<b>HLAVNÁ</b>	HC– HČJ – Spracovanie lopty vo dvojiciach, s následným obchádzaním hráča a zakončením na bránu. Situácia 1 na 1 po spracovaní lopty.  PH: 4:4 + 2 neutrálni na dve brány z tyčí  PH: 5:5 na 4 malé brány z tyčí  PH: 5:5 voľná hra na dve brány	Spracovanie lopty zo vzduchu po dlhej prihrávke (noha, stehno, hrud')  Riešenie situácií 6 na 4 v hre. V prestávke spracovanie lopty  Prvých 5 min. na 3 – 4 dotyky, druhých 5 min. voľne  V prestávke občerstvenie, výmena strán.	Brániaci hráč je poloaktívny. Dôraz na spracovanie!  IZ: 3x4 min. IO: 1 min .  IZ: 2x5 min.  2x10 min.	10 min.  15 min.  10 min.  20 min.
<b>ZÁVEREČNÁ</b>	Výklus, strečing			10 min.
<b>VYHODNOTENIE TJ:</b>				