



## Regionální trénink RFA

Umístění: 33. Primary School Plzeň, 31, 1024, Terezie Brzkové, Plzeň 3

Skupina: RFA Plzeň U15 22/23

Datum a čas: 06.03.2023 - 16:30

Trvání: 90 min

### Poznámky:

POMŮCKY: míče č. 4, rožlišky s čísly, kloboučky, plastové branky

- před TJ postavit 4x přípravné branky na závěrečnou hru

### ÚVODNÍ ČÁST

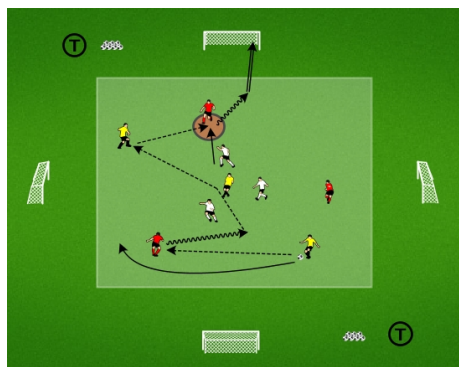
- přivítání hráčů + úvodní slovo
- rozdělení hráčů do týmů

PH v prostoru - 3x 15min.  
- tři týmy je velmi náročné (možno označit pouze 3 bránící hráče) -  
po určeném čase střídání obránců

NEZAPOMÍNAT POČÍTAT -  
PODPORA SOUTĚŽIVOSTI

### 6x3 - 3 týmy

ČAS: 16:30 MINUTY: 45



### Popis

Hráči v ÚF mají za úkol udržet míč v prostoru. Hráči v OF hrají po zisku do zakončení do malé branky.

8 přihrávek = bod  
Branka = 3 body

### Varianty

- bez omezení doteků
- s omezením doteků

### Zatížení

IZ 2'  
PO 3x

PS 3x

Rychlostní soutěže - 3x 15min.

### 5) Akcelerační rychlo...

ČAS: 16:30 MINUTY: 45



### POPIS CVIČENÍ

# 1. úsek provádí hráč různorodý pohyb do krokové frekvence a z něj akceleroje na různou vzdálenost (vpravo/vlevo)

### VARIANTY

- podélná osmička
- příčná osmička
- kombinace obou

### PARAMETRY ZÁTĚŽE

# IZ: 10, 20 nebo 30 metrů (cca do 3 s)  
# IO: 1:15 (ten samý hráč po 60 min)

# PO: 4

# PS: 2

# IOMS: 2 min

### POZNÁMKY

# chybí diagram

Ballmastery (manipulace s míčem)  
- 3x 15min.

### kličkovací sekvence 7

ČAS: 16:30 MINUTY: 45



křížné věčko vnějším nártem

# křížné věčko vnějším nártem  
# křížné věčko s vnějším nártem s posunem

# křížné věčko s vnějším nártem s posunem a zaseknutím za tělem  
# dvojitý vnější nárt s rabonou  
# křížné věčko s vnějším nártem s posunem a rabonou  
# střídavě křížné věčko a křížné věčko s posunem po dvou opakování

## Organizace

IZ 10'(3x)

IO 1'

### HŘIŠTĚ 1

- 1. tým x 2. tým
- 1. tým x 3. tým
- 1. tým x 4. tým

### HŘIŠTĚ 2

- 3. tým x 4. tým
- 2. tým x 4. tým
- 3. tým x 2. tým

## ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU - KONTROLA NA DALŠÍM TJ

- naučit se manipulaci s míčem dle videa (<https://youtu.be/efFQeBUtJ2E>)
- kontrola na příštím tréninku