



# Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

## Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

**Datum:** pondělí 10.10.2022

**Čas:** 16,30 hod

**Téma:** HERNÍ TRÉNINK – herní činnosti jednotlivce v obou fázích hry pod časoprostorovým tlakem

### Úvodní část / 35 min

1. Přivítání hráčů na tréninku – 3 min

2. Rozdělení hráčů na 2 týmy – 2 min

3. Skupinová forma:

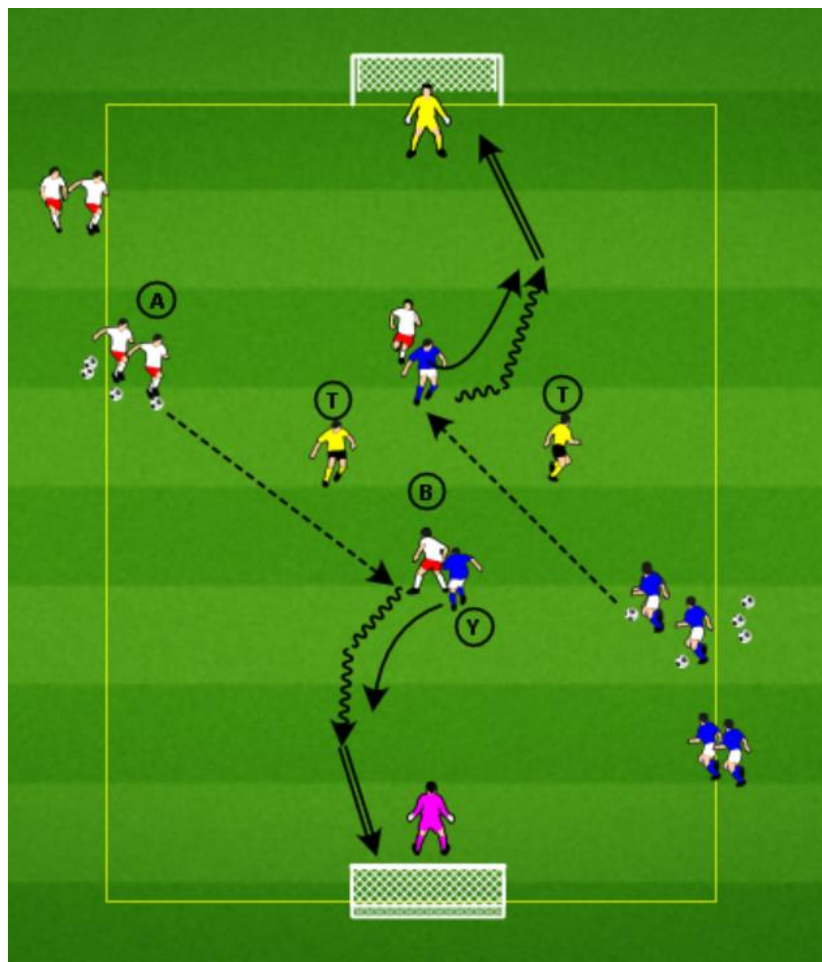
Skupina A) manipulace s míčem – ovládnutí míče – 15 min

Skupina B) rozvoj koordinačních schopností – běžecká technika – 15 min

- organizaci dvou týmů držet po celou TJ

### Hlavní část / 55 min

1. HC / PH – řešení herní situace 1:1 v zádovém postavení – 25 min



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin

- velikost hrací plochy 40 x 20 m

- místo branek lze využít „otevřené“

branky – přihrávka, převedení míče

- stejně tak např. vysoký kužel, apod.

*Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou na spoluhráče B. Ten se snaží obejít obránce Y v zádovém postavení vstřelit gól do branky s brankářem. Pokud bránící hráč získá míč, má za úkol jej dostat na jednoho ze dvou trenérů pohybujících se na polovině hřiště. Následně jde hráč A na pozici B, který jde na konec zástupu A. Stejně se vymění obránce Y se svými spoluhráči. Po 4 minutách vyměníme role a cvičení pokračuje dále. Po dalších 4 minutách vyměníme strany i role atd. Obměny:*

- místo branek s brankáři lze využít 4 malé

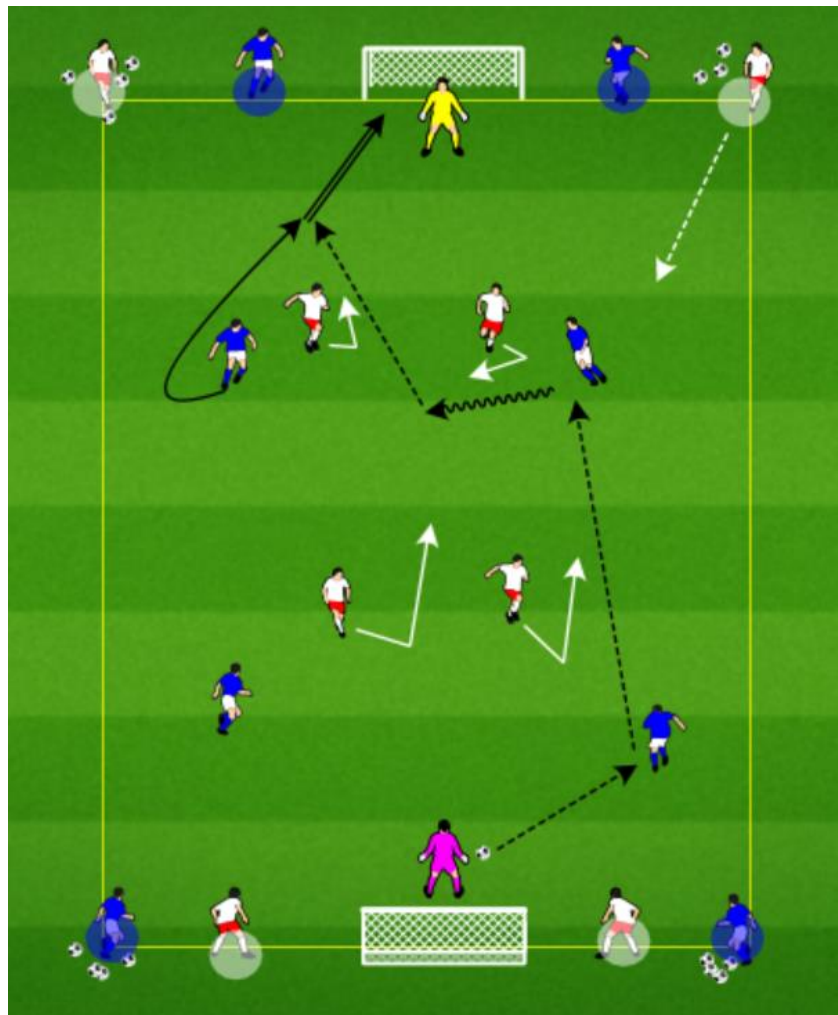


# Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

## Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

### 2. PH – malé formy – 30 min

IZ – 60 ″, IO – 60 ″ (střídání dvou mužstev), PO – 10 x



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin
- malé hry (3:3 až 5:5)
- velikost hrací plochy určuje počet hráčů (3:3 – 30 x 20m ; 4:4 – 40 x 25 m; 5:5 – 45 x 30 m)

*Na hrací ploše probíhá hra bez omezení. Střídající hráči (v kroužku) stojí na pozicích:*

- dva zadní v rohu na obranné polovině a mají u sebe míče, při jeho vypadnutí ze hřiště okamžitě rozehrávají míč spoluhráčům uvnitř hrací plochy
- dva útoční hráči vedle tyčí soupeřovy branky

*Po uplynutí IZ (60 ″) pokračuje hra bez zastavení dále a hráči se co nejrychleji (sprintem) mění – hrající se střídají.*

### Závěrečná část / 5 min

1. Krátké zhodnocení tréninku – 3 min
2. Info o dalším regionálním tréninku – Po 24.10.2022 – 2 min