

Poznámky:

- # Dbejme na ukázněnost hráčů, jedná se o výběrový trénink a učíme i hráče, jak se mají hráči chovat ve svém klubu.
- # vydržíme déle v drillových cvičení (převážně SALZBURG 2) dokud hráči nenavimají situace a budou se objevovat správná řešení.
- # zaměříme se na 2-3 věci, které budeme opravovat v každém cvičení
- # pozor na délku "koučinku" chceme více opakování v cvičeních
- # SOUTĚŽIVOST: počítejte a vyhodnocujeme soutěže (trest: sprint 50m??)

POH - Doteky těla 1 (obraný střeh)

Čas: 16:30

Minuty: 5

Intenzita



CÍL CVIČENÍ

- # pohyb ve sníženém těžišti v bočním postavení
- # reakční rychlost, zábava

POPIS CVIČENÍ

- # hráči rozdělení do dvojic
- # cílem je dotknout se soupeřova kolena = bod

VARIANTY

- # střídání P/L střehu
- # na povel výměna soupeře
- # návaznost na 1v1

ZATÍŽENÍ

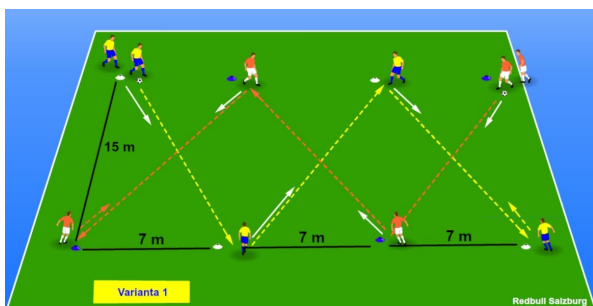
IZ: 15'', PO: 4x

PC - Přihrávky s převzetím SALZBURG 1

Čas: 16:35

Minuty: 10

Intenzita



POPIS

Hráči jsou rozdělení do dvou skupin a stojí na kloboučkách (cik-cak) dle obrázku. Kam hráč s míčem přihravá, tam běží. Cvičení provádí obě skupiny současně, ale neberou si míč. Cvičení je určeno min. pro 5 hráčů. Míče se nesmí střetnout s druhou skupinou. Pozor na sražení hráčů při přeběhu

ORGANIZACE/POMŮCKY

- # Min. 5 hráčů v jednom týmu
- # 2 míče
- # 8 metiček - vzdálenosti v obrázku
- # Rozlišovací dresy - dva týmy

VARIANTY/KRITICKÉ BODY

- 1) přihrávky - (různé omezení doteků: 1/2/3)
- 2) Přihrávka vzduchem
- 3) Narážka kolem kloboučku

ZATÍŽENÍ

Mírné - zahrátí organismu

COSLEDUJEME

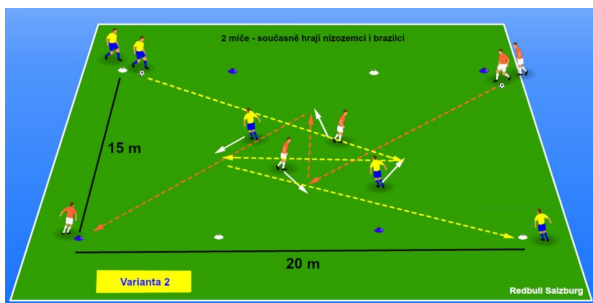
- # provedení přihrávek - přesnost/prudkost
- # komunikace - SÁM (sklepnuti) ZÁDA (převzeti)
- # orientace - nesrazit se (hráči/míče)

PC - Přihrávky s převzetím SALZBURG 2

Čas: 16:45

Minuty: 20

Intenzita



POPIS

Hráči jsou rozdělení do dvou týmů dle obrázku. Kde je míč, jsou min. dva hráči. Cvičení provádí obě skupiny současně, ale neberou si míč. Dva hráči uvnitř hřiště si mezi sebou musí 1x přihrát a přihrát do protějšího zástupu. Hráči se přesouvají za přihrávkou.

ORGANIZACE/POMŮCKY

- # Min. 5 hráčů v jednom týmu
- # 2 míče
- # 8 metiček - vzdálenosti v obrázku
- # Rozlišovací dresy - dva týmy

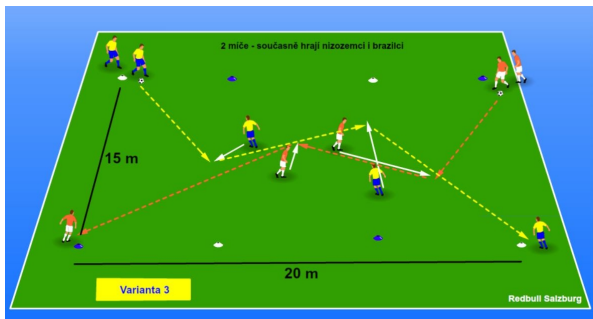
VARIANTY/KRITICKÉ BODY

- 1) seskočení do strany - uděláme si šířku hřiště
- 2) seskočení níže - hra do kolma
- 3) hra na omezený počet doteků

ZATÍŽENÍ

COSLEDUJEME

- # výběr místa
- # komunikace
- # provedení přihrávek - přesnost/prudkost



POPIS

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů dle obrázku. Kde je míč, jsou min. dva hráči. Cvičení provádí obě skupiny současně, ale neberou si míč. Dva hráči uvnitř hřiště si mezi sebou musí 1x přihrát a přihrát do protějšího zástupu. Hráči se přesouvají za přihrávkou.

ORGANIZACE/POMŮCKY

- # Min. 5 hráčů v jednom týmu
- # 2 míče
- # 8 metiček - vzdálenosti v obrázku
- # Rozlišovací dresy - dva týmy

VARIANTY/KRITICKÉ BODY

- 1) seskočení do strany - uděláme si šířku hřiště
- 2) seskočení níže - hra do kolma
- 3) hra na omezený počet doteků

ZATÍŽENÍ

COSLEDUJEME

- # výběr místa
- # komunikace
- # provedení přihrávek - přesnost/prudkost

Startovní rychlost - soutěžně

POPIS

Hráči stojí ve dvou zástupech. Startují na 20 m z různých pozic. Pozice a povel v k vyražení dává trenér. První dvojice je Liga mistrů, druhá Evropská liga, 1. liga, atd..., okresní přebor. Kdo z dvojice vyhraje, postoupí jednu soutěž více (posunou se o jedno místo v zástupu), kdo prohraje zase o jednu pozici níže.

ORGANIZACE/POMŮCKY

- # metičkami vyznačený start a cíl
- # dva týmy (zástupy)

VARIANTY/KRITICKÉ BODY

- # starty z různých pozic (stoj/sed/leh/na kolena/ ...)

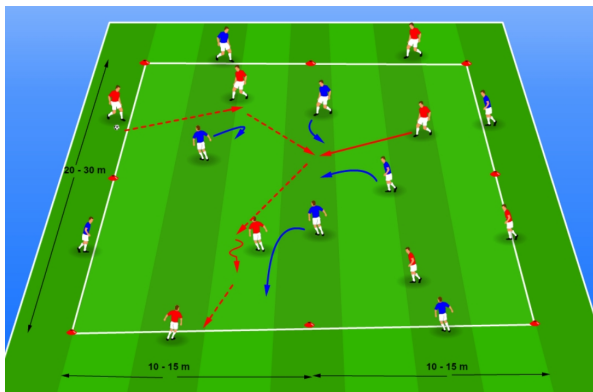
ZATÍŽENÍ

Maximální IZ:IO 1:10
PO 8x

COSLEDUJEME

- # rychlost hráče
- # koordinace na startu
- # technika běhu

PH 8x4 v prostoru



CÍL CVIČENÍ

Držení míče - 10x přihrávka = 1 bod

POPIS CVIČENÍ

Hráči v prostoru (4) kombinují a drží míč, mohou využít narážecí (4). Pokud tým ztratí míč - přepnutí do OF a snaha o získání míče

VARIANTY

- 1) výměna hráčů na pokyn trenéra
- 2) výměna hráčů po narážecí
- 2) omezení počtu dotyků

ZATÍŽENÍ

IZ 30s - 1m
IO 30s - 1m

COSLEDUJEME?

- výběr prostoru
- komunikace
- přesnost a prudkost přihrávek
- převzetí míče do volného prostoru
- aktivita hráčů na vzdálenější (slabší) straně