

Poznámky:

REGIONÁLNÍ TRÉNINK – PLZEŇSKÝ A KARLOVARSKÝ KRAJ
 ZAMĚŘENÍ: Rozvoj HČJ – vedení a obcházení hráče.

Dbejme na ukázněnost hráčů, jedná se o výběrový trénink a učíme i hráče, jak se mají hráči chovat ve svém klubu!!
 ZKONTROLUJME OBLEČENÍ HRÁČŮ – VŠTĚPUJEME SPRÁVNÉ NÁVYKY

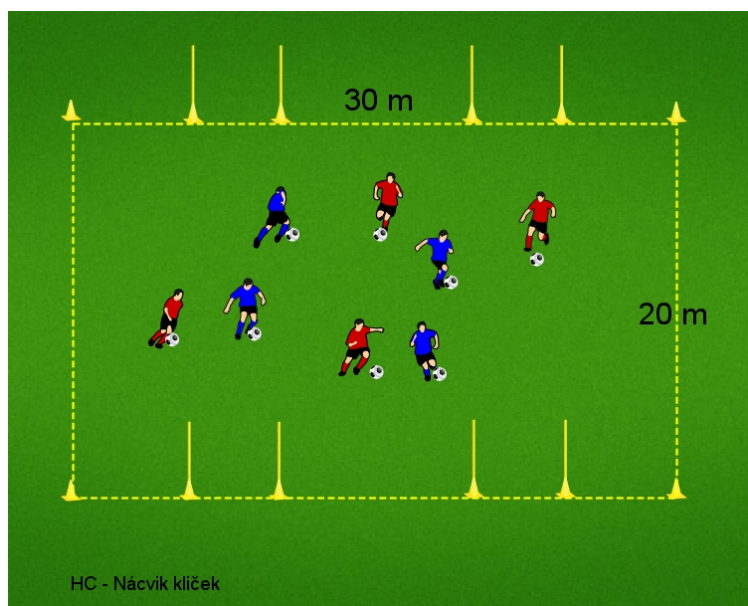
práce s míčem v prostoru – cviky určuje trenér, využíváte kliky od lehký po těžké – optimální výzva pro hráče! (inspirace na youtube: RFA Plzeň – https://www.youtube.com/channel/UC6drSeaSOAsS2qmSo1cIXQ/videos?view_as=subscriber)

nenechme hráče provádět dovednosti špatně! jinak jim vštěpujeme špatné návyky
 # u rychlosti dbejme na klamavé pohyby (klidně i přeháníme)
 # 1x1 – učme děti pracovat s tělem – krytí a po kličky zrychlíme.

Nácvik dovedností – kličky určuje trenér – dbáme na počet opakování a detaily

HC - Souboje 1:1 / nácvik

Čas: 16:30 Minuty: 15



Organizace

- velikost prostoru je cca. 30 x 20 metrů
- rozdělíme hráče do dvou týmů 4:4 / 5:5 / 6:6 (odlišíme dresy)
- na delších stranách hřiště po dvou brankách z tyčí (3 m široké)

Průběh cvičení

- Hráči vedou míč ve vymezeném prostoru a k vyhýbání soupeři využívají různé typy kliček
- Úkol 1: obcházení soupeře prováděj vysokou rychlostí a často změň směr (hledat volné prostory)
- Úkol 2: využíváme hodně klamavých pohybů!

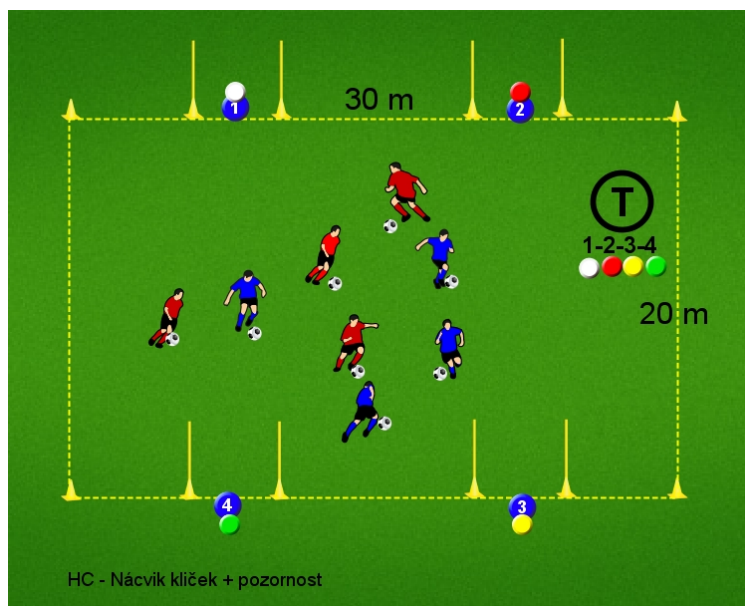
Korekce

- vyzkoušej co největší zásobu kliček, oběma nohama
- vyhledávej obcházení v čelním postavení
- vnímaj hráče a prostor kolem (hledat volné prostory)
- využijev změnu rychlosti, zpomalení před a zrychlení po kličky
- měj míč stále u nohy, pod kontrolou

Prokládáme rozcvičení – pozornost + soutěž

HC - Souboje 1:1 / pozornost

Čas: 16:30 Minuty: 15



Organizace

- velikost prostoru je cca. 30 x 20 metrů
- rozdělíme hráče do dvou týmů 4:4 / 5:5 / 6:6 (odlišíme dresy)
- na delších stranách hřiště po dvou brankách z tyčí (3 m široké)

Průběh cvičení

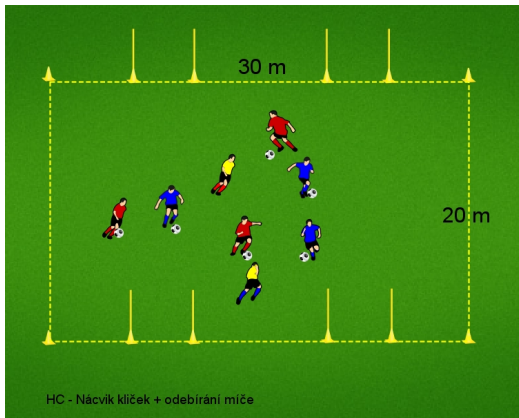
- Očíslujte branky 1 – 4 a vložte do každé metu jiné barvy
- Hráči vedou míč libovolně v prostoru a nacvičují obcházení soupeře
- Trenér řekne číslo, nebo barvu branky kterou musí hráči provést míč. Nejrychlejší hráč vyhrává
- Hráči vedou míč libovolně v prostoru a nacvičují
- Trenér zvedne nad hlavu jednu z barev, hráči provádí brankou míč. Nejrychlejší hráč vyhrává

Varianty

- soutěž dvojic, týmů
- provádí se protilehlá, nebo úhlopříčná branka signalizované

Korekce

- vyhledávej obcházení v čelním postavení. buď odvážný
- vyzkoušej co největší zásobu kliček, oběma nohama
- vnímaj hráče a prostor kolem (hledat volné prostory)
- měj míč stále u nohy, pod kontrolou



Organizace

- velikost prostoru je cca. 30 x 20 metrů
- rozdělíme hráče do dvou týmů 4:4 / 5:5 / 6:6 (odlišíme dresy)
- na delších stranách hřiště po dvou brankách z tyčí (3 m široké)

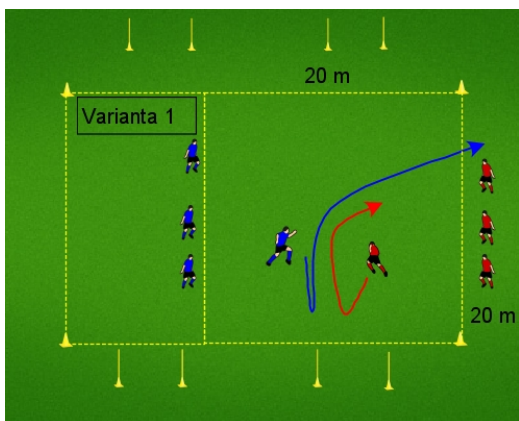
Průběh cvičení

- Z každého týmu jeden hráč bez míče. Bránící hráč má viditelně tlíko v ruce.
- Bránící hráči se snaží získat míč, dostat ho pod svou kontrolu.
- V případě úspěšného odebrání míče si hráči střídají role (včetně předání rozlišovacího dresu)

Korekce

- vyhledávej obcházení v čelním postavení. Bud' odvážný
- vyzkoušej co největší zásobu klíček, oběma nohama
- vnímej hráče a prostor kolem (hledat volné prostory)
- využijvej změnu rychlosti, zpomalení před a zrychlení po klíče
- měj míč stále u nohy, pod kontrolou

HC 1:1 s důrazem na klamavý pohyb



Organizace

- velikost prostoru je cca. 20 x 20 metrů
- rozdělíme hráče do dvou týmů 4:4 / 5:5 / 6:6 (odlišíme dresy)

Průběh cvičení

- 4 útočníci (modří) se postaví na označenou startovní čáru – obránci za cílovou čáru.
- Jeden útočník se snaží proběhnout kolem obránce cílovou čáru (=1 bod pro tým)

Korekce

- využijvej změnu rychlosti
- před změnou směru sniž těžiště
- míč měj pod kontrolou i po úspěšném souboji 1:1

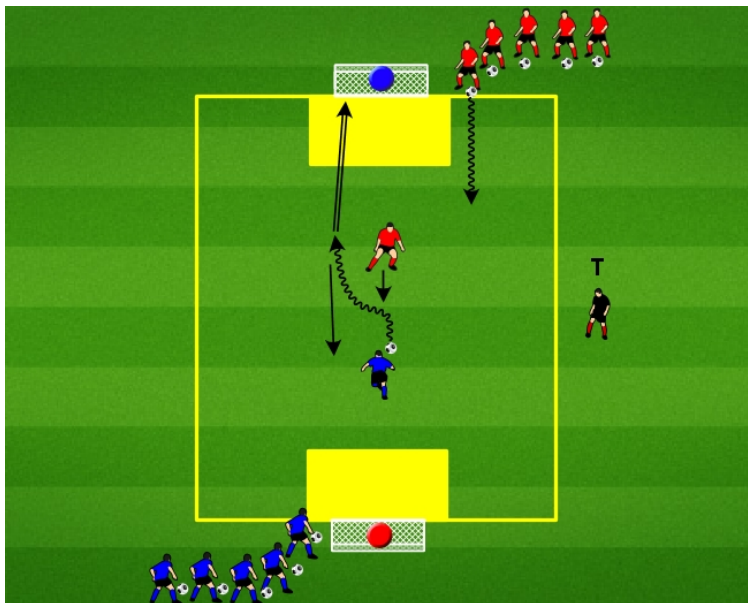
Varianty

1. cvičení prováníme bez míče
2. cvičení provádíme s míčem pod kontrolou
3. Každý hráč má své číslo a trenér řekne dvě čísla a hráči s daným číslem vyráží

2 skupiny se protočí po 15-ti min.

Cvičení 3 – 1:1 s přepnutím

Čas: 17:05 Minuty: 30



Cíl

Precizní provedení útočných a obranných individuálních herních dovedností s přechodovou fází

Klíčové body

Popis

Velikost hřiště 15x12m. Dvě družstva. Každý hráč má míč. Akci zahajuje modrý hráč driblinkem proti červenému se snahou ho obejít a zakončit do modré minibranky. Po zakončení se z modrého stává obránce. V tuto chvíli vyráží s míčem hráč v červeném a snaží se obejít hráče v modrém a zakončit do červené minibranky. Do žlutého pole před minibrankou je zakázané vstupovat. Pokud hráč s míčem ztratí míč akce končí. Hráči s míčem navádí míč na obránce se snahou ho obejít v čelním postavení. Využívají střídavě až 3 způsoby obcházení na obě strany. Zakončení akce v co nejkratším čase.

Zatížení

IZ do 6s, IO: 30s

Cvičení 2 – Sprint a 1:1

Čas: 17:05 Minuty: 30



Cíl

Precizní provedení útočných a obranných individuálních herních dovedností s přechodovou fází

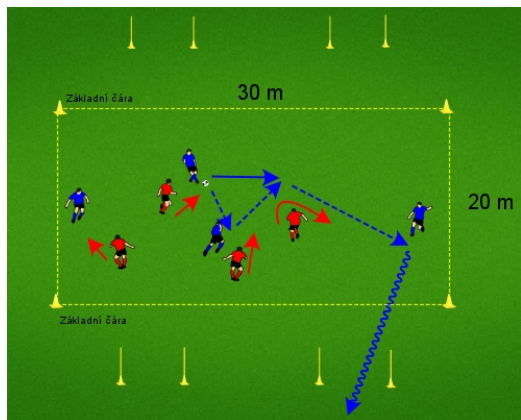
Klíčové body

Popis

Velikost hřiště 16x10m a 2 minibranky ve vzdálenosti 5 m od čáry. Na signál trenéra hráči vyběhnou sprintem směrem k míči. Pokud je u míče první červený hráč pak zakončuje do modré minibranky a naopak. Využívají střídavě až 3 způsoby obcházení na obě strany. Tip: zakončení na brankáře do velké branky.

Zatížení

Zakončení akce v co nejkratším čase. Trenéři pozorují a provádí korekci všech klíčových bodů u každé dvojice či hráče v rozdílné frekvenci. Doporučení: IZ do 8s, IO: 40s



Organizace cvičení

- Prostor je velký 30 x 20 metrů
- Dva týmy hráčů (2 barvy dresů)
- Počet hráčů 4/4, 5/5, 6/6
- Na delších stranách po dvou brankách (2 až 3 m široké)
- Branky za hřištěm jsou ve vzdálenosti 3m za zákl. čarou
- Dostatečný počet míčů kolem hřiště

Cíl cvičení

- Útočící tým se snaží provést míč základní čarou = 1. bod
- Pokud proběhne i brankou, která je za hřištěm = 2. bod
- Pokud hráč proběhne brankou po individuální akci = dvojnásobek bodů

Varianty

1. Měníme velikosti branky na provedení
2. Branku za hřištěm můžeme provést nebo přihrát

Korekce

1. Hledej volný prostor, kam uděláš kličku
2. I při změně rychlosti musí zůstat míč u nohy (pod kontrolou)