



Regionální trénink RFA

Umístění: Plzeň Region, Czechia

Skupina: RFA Plzeň U15 22/23

Datum a čas: 03.04.2023 - 16:30

Trvání: 85 min

Poznámky:

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

- před TJ postavit 4x přípravnkové branky na závěrečnou hru

ÚVODNÍ ČÁST

- přivítání hráčů + úvodní slovo
- rozdělení hráčů do týmů

Švihadlo 1 (na místě) – kontrola DÚ

ČAS: 16:30 MINUTY: 5

Švihadlo

VARIANTY + ROZDĚLENÍ

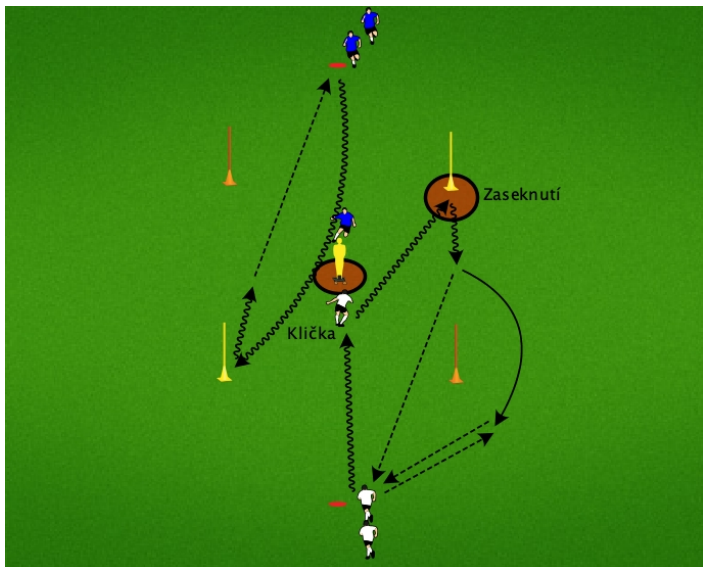
MODRÁ - Vísner
ŽLUTÁ - Sýkora
ZELENÁ - Kovář
RŮŽOVÁ - Sys
BRANKÁŘI - Špiroch

VARIANTY

- # skoky do roznožení
- # skoky do výkroku vpřed a vzad
- # střídavě skoky roznožení a výkrok vpřed/vzad
- # skoky do bočního postavení
- # skoky s překřížením jedné nohy před tělem
- # skoky s překřížením obou nohou
- # skoky hvězda (začínat šikmo křížem)
- # skoky ve vysokém skipingu
- # skoky v zakopávání
- # skoky v kankánu
- # skoky ve vajíčku
- # dvojšvihy

Obcházení se zasekávačkou

ČAS: 16:35 MINUTY: 15



POPIS CVIČENÍ

Hráč navádí míč na obránce, dělá kličku na jednu stranu – zasekávačka na klobouček

VARIANTY

– u panáka zaseknu a přihrávka zpět

KLÍČKY

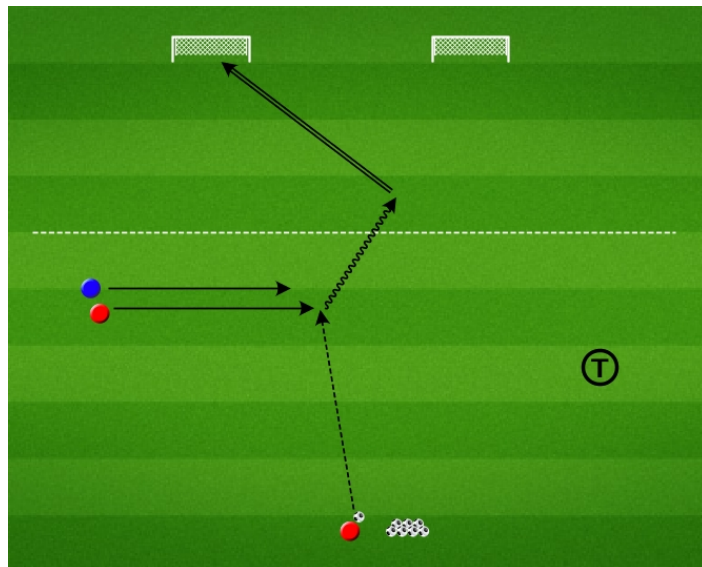
koloběžka, převalení, vykročení, zidanovka, ...

ZASEKNUTÍ

vnitřní/vnější nárt, za tělem, stahnout a posunout, ...

1x1 – boční postavení

ČAS: 16:35 MINUTY: 15



Popis

Hráč v ÚF si nabíhá do prostoru a dostává míč od hráče/trenéra. Útočník se musí prosadit přes obránce a dostat se do koncové zóny – tam může vstřelit branku. Obránce po zisku hraje do trenéra/hraje do malé branky.

Varianty

– zahájení přihrávkou
– zahájení autem

Zatížení

IZ 8-10'
1:6

6) Akcelerační rychlost – Boční pila

ČAS: 16:50 MINUTY: 10



POPIS CVIČENÍ

rozvoj frekvence kroku a akcelerační rychlosti
libovolný slalom z kuželů – proběhnout (popředu/bokem/...) s vyražením na 10 metrů

1. úsek provádí hráč různorodý pohyb a z něj akceleruje na různou vzdálenost (vpravo/vlevo)

VARIANTY

a) pravá / levá strana
b) přední / zadní pohyb

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

PH 7x7

ČAS: 17:00 MINUTY: 55

Herní čas + rozpis zápasů

IZ 14' (3x)
IO 1'

4 týmy – 2 hřiště