

## regionální trénink ročník 2009

### Příprava TJ

**Den:** pondělí, 4.4.2022

**Místo:**  **Trenéři:**  **Počet hráčů:**

#### Úvodní část

15'

#### PC - převzetí míče v zádovém postavení (v jednom zástupu max. 4)

<https://www.youtube.com/watch?v=4nrVOkksneM>

trenér nadhazuje míč do útočnicka

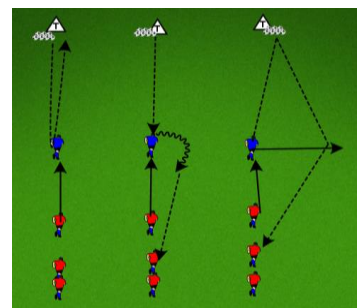
obránce dostupuje (zpět 3-5m)

1bod-zakrytí míče, 3-5s.a přihrávka zpět trenérovi

2body-obtočení se a přihrávka zpět do zástupu

1bod-obránce po zisku přihrávka trenérovi

točení: obránce na pozici útočnicka, útočník do zástupu



#### **varianty:**

1. zpětná přihrávka trenérovi, odskočit do otevřeného postavení a přihrávka do zástupu

#### **co sledujeme?**

ÚF - převzetí, zakrytí, klamavé pohyby, mávaznost přihrávky

OF - dostupení

#### Hlavní část

30'

#### PS - reakční a akcelerační rychlost boj o "rozlišovák" (PO: 4x, PS: 3x)

10'

<https://www.youtube.com/watch?v=py2ao9P-HVY>

hráči čelně 1m od sebe

rozlišovací dres mezi nimi

klamavými pohyby se snaží sebrat rozlišovák a utéct ke své mětě (5m) - 1bod

obránce (bez rozlišováku) se snaží dotknout soupeřovo zad - 1bod

po 4 soubojích výměna dvojic

#### HC - 1v1/2v2 - zádové postavení

20'

útočící hráč obíhá jednu ze dvou tyčí a jde si pro přihrávku a zakončuje do minibranky

bránící hráč obíhá opačnou branku a reaguj na pohyb a přihrávku útočnicka,

při zisku hraje zpět do rozehrávače



#### **varianty:**

1.skákavý míč/autové vzhazování

2. soutěž dvou týmů

3. řešení 2v2 v zádovém postavení - hráč se obtáčí nebo sklepává pod sebe

#### **co sledujeme?**

ÚF: obcházení v zádovém postavení, kontrola prostoru, komunikace, HČJ

OF: konstruktivní odebrání, poziční hra

#### Hra

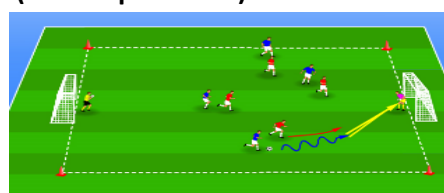
45'

#### Hra 4/5+1 (IZ:13min., IO: 1min., PO:3x)

hru zahajuje gólman výhozem do nejvýše postaveného útočnicka (zádové postavení)

plocha 30x20m

offside lajna (nechávat dohrát!)



#### **co sledujeme?**

vše, co jsme sledovali v PC a HC

ÚF: aktivita, výběr místa, otevřené postavení, zakončení, **zakrytí míče v zádovém postavení**

OF: přepínání do ÚF, vystupování a zajišťování, soubojové chování, neprobíhání soubojů 1:1

**Závěr + DÚ**

3'

zhodnocení a úklid pomůcek