
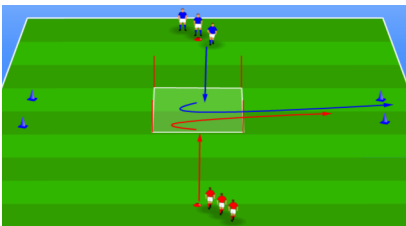
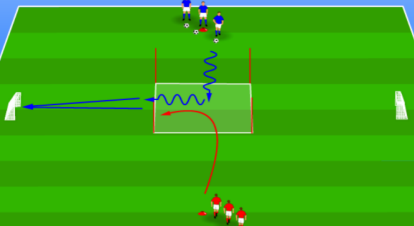
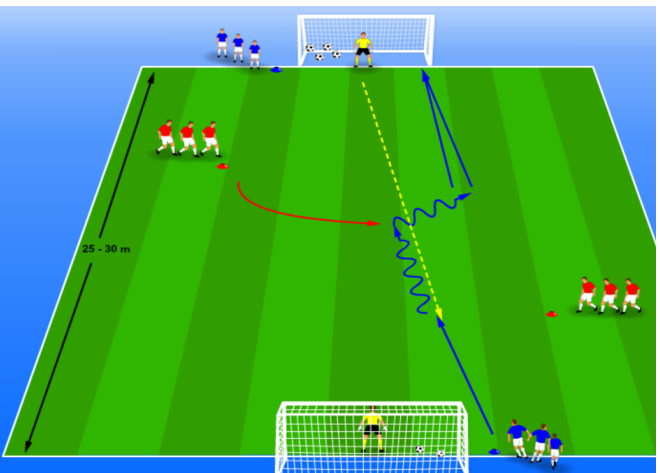
		Regionální fotbalová Akademie				číslo TJ
		DATUM	CAS	MISTO		4
TÉMA TJ		08.11.2021	16:30	Plzeňský kraj		
		POČET HRÁČŮ	INDIVIDUÁLNÍ TJ	OF		
		ÚF - Herní trénink, rozvoj HČJ a pohybových dovedností				
Příprava na TJ/obsah TJ		Organizační věci:				
Čas		Úvodní část			Čas úvodní části	17
2	Docházka + přivítání hráčů + obah TJ					
5	Práce s míčem v prostoru - vyzkoušení různých technický dovedností # lvl 1: z kleku bouchnout o zem míčem a udělat 4x nožičky # lvl 2: ze sedu bouchnout o zem míčem a udělat 4x nožičky # lvl 3: z lehu na břiše bouchnout o zem a udělat 4x nožičky					
10	Hra na babu bez míče/ s míčem # v prostoru jsou vytvořené domečky - rohy v prostoru # v domečku nesmí dostat "babu" # var 1: každý má míč krom "baby" - jakmile někdo vběhne do domečku hráč, který tam byl jej musí opustit # var2: kdo je v domečku nemá míč -> převzetí míče - hráč přihrává do domečku a vbíhá do něj					
		Hlavní část			Čas hlavní části	60
20	1. sk: 1x1 bez míče/s míčem # obránce se snaží dotknout útočníka po opuštění čtverce # var 1: bez míče - využítí klamavých pohybů! # var 2: s míčem - klamavé pohyby s míčem # SOUTĚŽNĚ: Obránce chytne = 1bod, útočník uteče = 1bod # Nezapomenout počítat, ať se nevytratí soutěž					
20	2. sk: 1x1 s brankáři # rozdělení na 2 týmy (1 tým obránce/2 tým útočníci) # důraz na odvahu útočníků a rychlost provedení # 10 min jeden tým brání/10 min útočí # nezapomenou na počítání - soutěž # obránce se vrací ke svému kloboučku # útočníci se zařadí do zástupu u protější branky					
20	PH 3x3 - 5x5 # dle počtu hráčů se rozdělíme na týmy a hřiště # hry by měly být v malém počtu # podporujeme kreativitu hráčů # možná varianta malého turnaje - vyhlášení výsledků					
		Závěrečná část + zhodnocení			Čas na závěrečnou část	13
10	Protažení					
3	Zhodnocení TJ a budoucí plán					
					celkový čas TJ	90