

## regionální trénink ročník 2009

### Příprava TJ

**Den:** pondělí, 7.3.2022

**Místo:**

**Trenéři:**

**Počet hráčů:**

#### Úvodní část

15'

#### PC - přihrávkový kosočtverec (6 - 8 hráčů)

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_dfMfewJFY](https://www.youtube.com/watch?v=y_dfMfewJFY)

hráči kombinují z jedné strany do druhé  
středový hráč po sklepnutí odskakuje  
do volného prostoru a opět přebírá míč  
kam přihráji, tam běžím

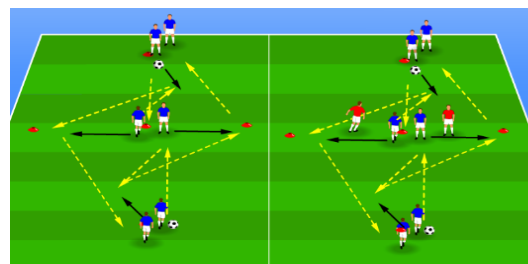
#### **varianty:**

přidání obránce (brání pouze pásmo mezi metami)

hráči v ÚF vybírají variantu: hra do šířky/hra do kolma

#### **co sledujeme?**

razance a přesnost přihr., komunikace, otevřené postavení, kontrola prostoru, odskočení



#### Hlavní část

30'

#### PS - reakční rychlost s vyražením (PO: 2xÚ/2xO všechny variace)

10'

herní prostor 3x3m, hráči rozdělení do dvojic

hráči si přihrávají ve dvojici, po dvou přihrávkách útočící hráč reaguje a plní pohybový úkol

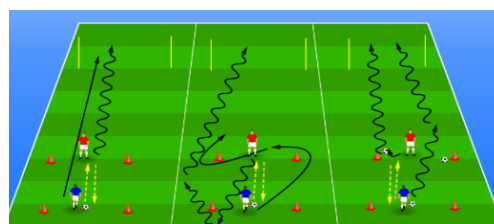
bránící hráč se jej snaží chytit /závod do cíle

a) útočící hráč (červený) přebírá/pouští míč do volného prostoru, obránce reaguje a snaží se jej chytit

b) útočící hráč (červený) přebírá míč do protipohybu, obránce obíhá opačnou metu

c) útočící hráč (červený) po odehrání bere míč

a probíhá souboj ve vedení míče



#### HC 3v3 + 2 žolíci na stranách (IZ: 6x2', IO: 1')

20'

herní prostor 10-13x20-25m

hráči rozdělení do dvou týmů + 2 žolíci na stranách hřiště

tým v ÚF: držení míče s cílem otočení hry do koncového žolíka

tým v OF: zisk a přepnutí do ÚF

#### **varianty:**

omezené/volné doteky

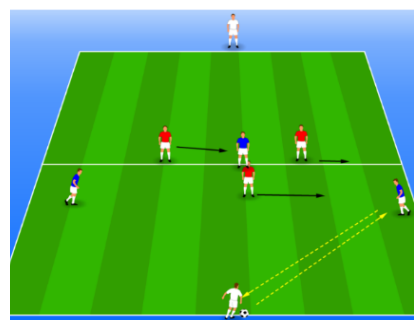
povolená/zakázaná dlouhá přihrávka

přidání žolíka

#### **co sledujeme?**

ÚF: aktivita, výběr místa, otevřené postavení, spolupráce

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



#### Hra

45'

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

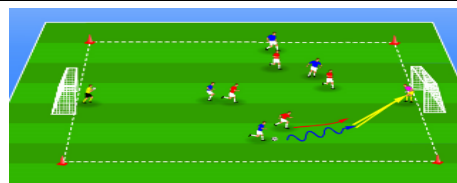
plocha 30x20m

#### **co sledujeme?**

vše, co jsme sledovali v PC a HC

ÚF: aktivita, výběr místa, otevřené postavení, spolupráce, zakončení

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



#### Závěr + DÚ

3'

zhodnocení a úklid pomůcek