



Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

Datum: pondělí 12.09.2022

Čas: 16,30 hod

Téma: HERNÍ TRÉNINK – herní činnosti jednotlivce v obou fázích hry pod časoprostorovým tlakem

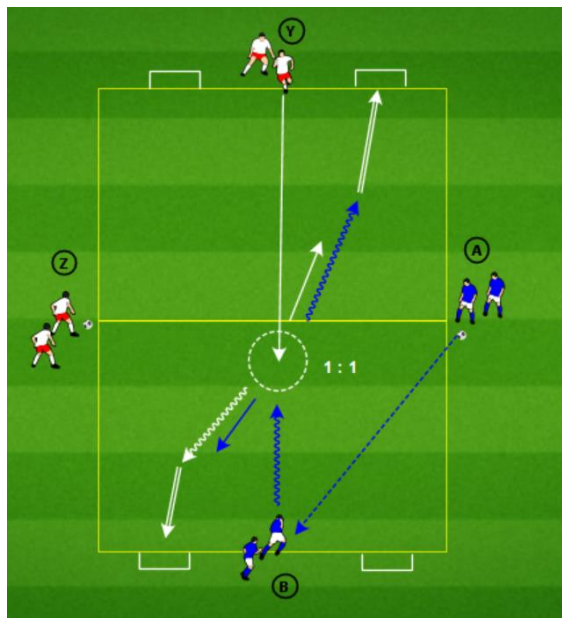
Úvodní část

1. Přivítání hráčů na tréninku – 3 min
2. Rozdělení hráčů na 2 týmy – 2 min
3. Zahřátí – různá nenáročná manipulace s míčem – 10 min

- organizaci dvou týmů držet po celou TJ

Hlavní část

1. HC / PH – řešení herní situace 1:1 – 25 min



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin

Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou na spoluhráče B. V tento okamžik startuje bránící hráč Y naproti. Následně dochází k souboji 1:1 (hráč B proti hráči Y). Cílem obou hráčů je vstřelit branku na soupeřově straně. Po zakončení dochází k posunu hráčů A – B – A ; Y – Z – Y. Další akci začíná hráč Z přihrávkou na Y. Po polovině času rozehrávání míčů z druhé strany (tzn. A z pozice Z, hráč Z z pozice A)

Obměny:

- místo dvou malých branek využít velkou s brankářem

2. PH – malé formy – 25 min

IZ – 60'', IO – 60'' (střídání dvou mužstev), PO – 8 x



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin
- malé hry (3:3 až 5:5)

- velikost hrací plochy určuje počet hráčů
(3:3 – 30 x 20m ; 4:4 – 40 x 25 m; 5:5 – 45 x 30 m)

Na hrací ploše probíhá hra bez omezení. Střídající hráči (v kroužku) stojí na pozicích:

- dva zadní vedle tyčí branky a mají u sebe míč, při jeho vypadnutí ze hřiště okamžitě vhadují nový rukou svému brankáři

- dva útoční hráči v rohu na útočné polovině

Po uplynutí IZ (60'') pokračuje hra bez zastavení dále a hráči se co nejrychleji (sprintem) mění – hrající se střídajícími.



Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

3. PH – hra 7+1 (8+1) bez omezení – 30 min



- podle počtu hráčů na jednom nebo dvou hřištích

- možno mini turnaj 4 týmů (3 x 7 min)

Závěrečná část

1. Krátké zhodnocení tréninku – 3 min

2. Info o dalším regionálním tréninku – Po 26.9.2022 – 2 min