

FK DUKLA PRAHA



Kategorie: WUAB Místo: JULISKA

Datum: 26.10.2018 Hodina: 18:15

Cíl TJ: ZAŁOŽENÍ - VYSTAVBA HRV OD BRANKARE
PŘECHODOVÁ FÁZE STŘEDNÍHO PÁSMÁ
- UKÁZKOVÝ TRÉNINK DOŘOSTENK -

Organizace:

Úvodní část

1) DYN. STŘEČINK + INDIV. 4' + KOORDINACE	čas 10'
2) BAGO 3v1	10'

Hlavní část

A) PH 3:3 + 3:3 + 3:2 (2:2 + 2:2) KH: ÚF - VÝBĚR PÁSMÁ - PŘESNOST PŘEHRAVY - POSTAVENÍ HRÁČEK (OTEVŘ. POST.) PC - ČTVEREC - PŘEHRAVY (SG. ŽLUTÁ)	čas 15'
B) I. PH - PRO ZAŁOŽENÍ KH: ÚF - SPOLUPRÁCE V PŘEČÍSLENÍ 2v1	20'
II. PH - NAŘEH DO ZAŁOŽENÍ KH: TIMING	20'
C) PH 10:5 (6) - VYSTAVBA HRV OD BR.	20'

Závěr

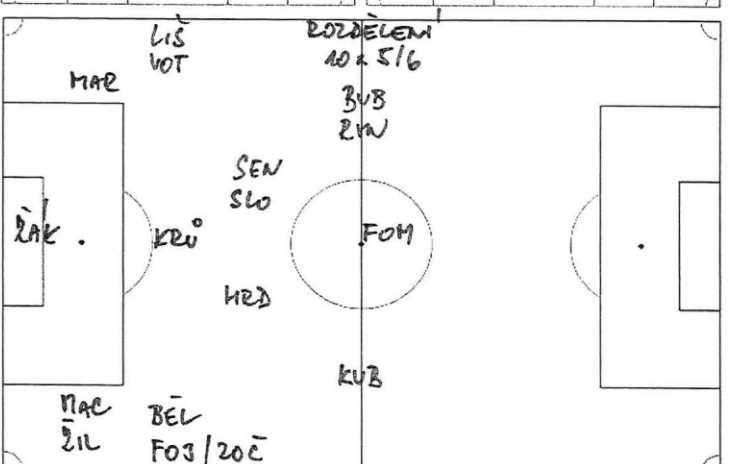
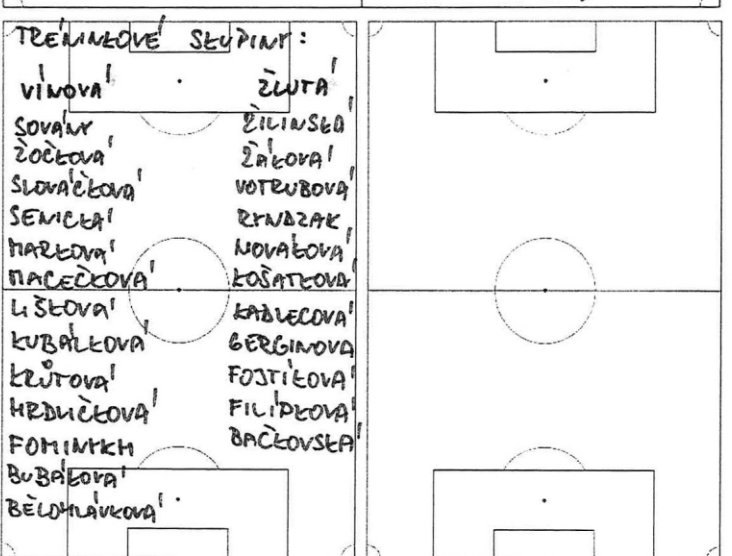
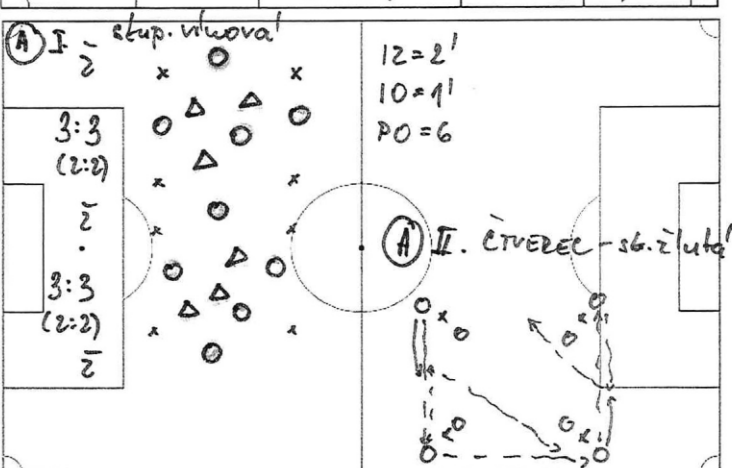
VÝKLUS + PROTAŽENÍ (SÁTKA)	čas 10'
----------------------------	------------

Poznámky

Ex. 8 TRČÍ

Individuální TJ pro:

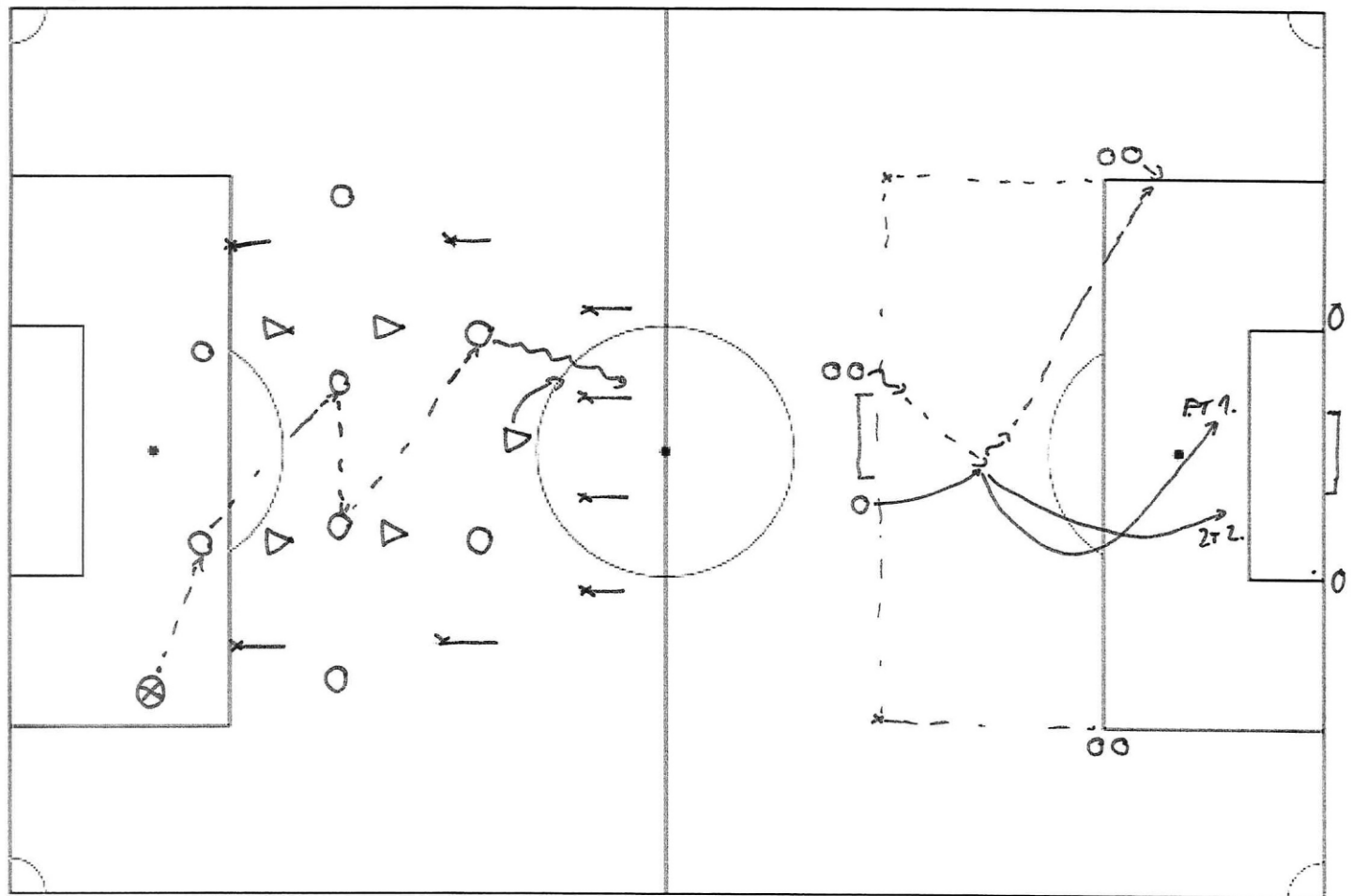
DOHAŽKA:



⑧

I.

II.



⑨

