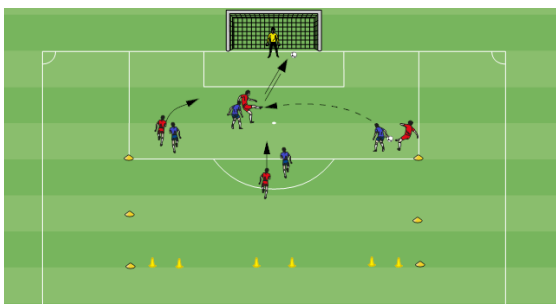




26.11.2018 Seminář SpSM, Nymburk
Trénink mladších žáků
A.Barák, A.Majer, M.Šimoníček, L.Zákostelský



Poslední třetina hřiště

PH 4x4 s 1 brankářem.

Cíl: Řešení HS v poslední třetině hřiště.

Čtveřice hráčů útočících na velkou branku se snaží co nejefektivněji řešit HS v PÚ soupeře.

Jakmile získá druhý míč, okamžitě přepíná a snaží se projít s míčem jedno ze tří branek.



Rozcvičení Bobeš

5min vedení míče v obdélníku 20x15m, vyvedení a lehké zakončení do branek.

2min funkční cvičení

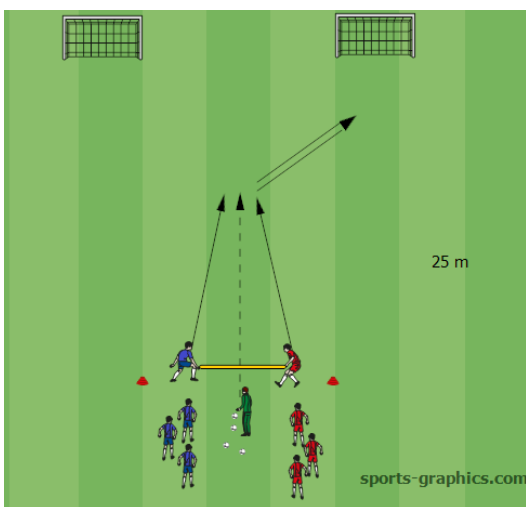
5min vedení míče a obcházení soupeře se zaměřením, vyvedení a lehké zakončení se zaměřením

2min funkční cvičení

6min hra 4x4 ve 2 skupinách (1.skupina hraje na branky s brankáři, 2.skupina na malé branky bez

brankářů)

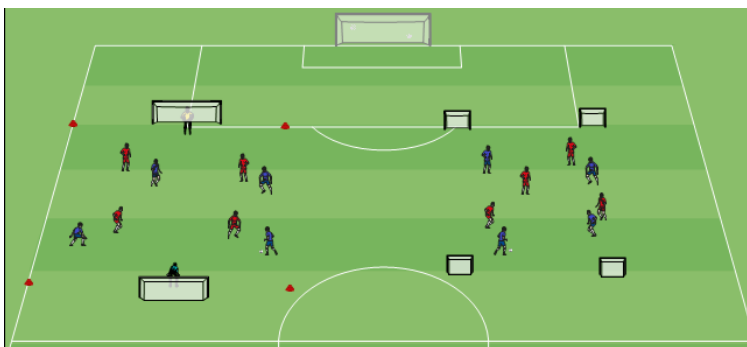
Síla + rychlost



Hráči se ve dvojici přetahují judo páskou, po přihrávce od trenéra vyráží za míčem, kdo je u míče první, zakončuje do jedné z branek.

3 způsoby přetahování, přidání obratnosti.

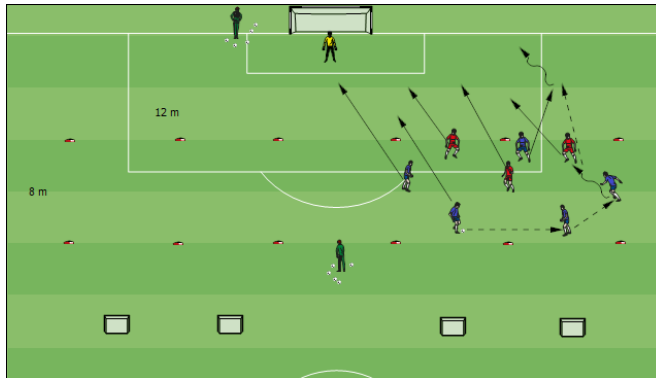
5:3 před pokutovým územím, hra na poslední třetině hřiště



Hraje se 5:3 v jednom z vymezených prostorů, hráči si vždy volí, ze kterého prostoru začnou. Hráči se snaží dostat z vymezeného prostoru, ale mohou vyjet (jakýmkoli způsobem) pouze směrem k brance soupeře, nikoli do stran. Poté všichni dohrávají do zakončení, po zakončení přichází druhý míč od trenéra za brankou.

V případě, že obránci získají míč, dohrává se do malých branek. Útočníci hrají na offside.

Průpravné hry 4:4 na dvou hřištích



Hraje se 2x15 minut, utkání dvou týmů, výsledky na obou hřištích se sčítají, týmy si volí, kdo nastoupí na kterém hřišti, mohou střídat i v průběhu, ale vždy tak, aby se hrálo 4:4, respektive 4+1:4+1.

