Herní

Umístění: Nymburk

Datum a čas: 25.11.2019 - 14:45

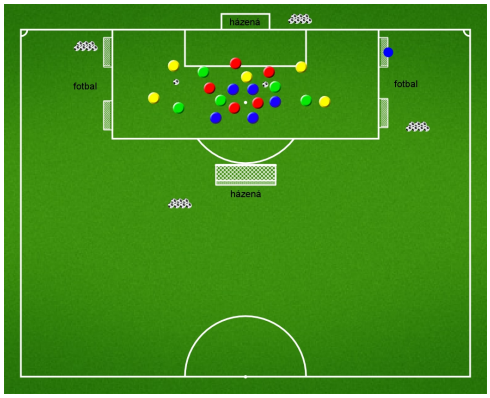
Skupina: Reprezentace U15 19/20

Trvání: 76 min

Poznámky:
Úvodních 10' aktivace+mobilizace+ bagovky

Vícevjemovka

Čas: 14:45 Minuty: 15



Cíl

Vnímat prostor, spolupracovat.

Počet hráčů

20-22

Průběh

Dva týmy hrají fotbal, dva házenou se zakončení hlavou.

Trenér

Prostorové vnímání, verbál, spolupráce.

Doba trvání

15'

Hřiště

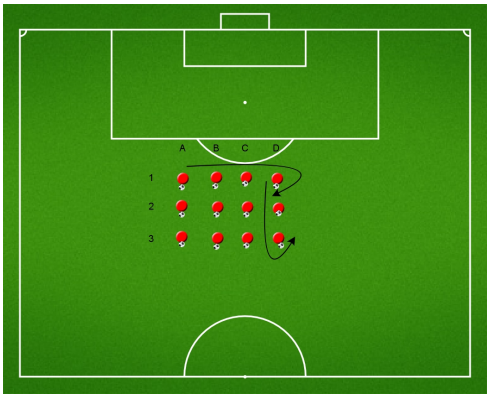
Velké pokutové území.

Pomůcky

Čtyři branky, míče, rozlišovací trika.

Arsenal

Čas: 15:00 Minuty: 10



Cíl

Sprint, vnímání prostoru

Počet hráčů

12

Průběh

Sprintové náběhy do různých stran

Trenér

Vnímání prostoru, reakce

Doba trvání

6'

Prostor

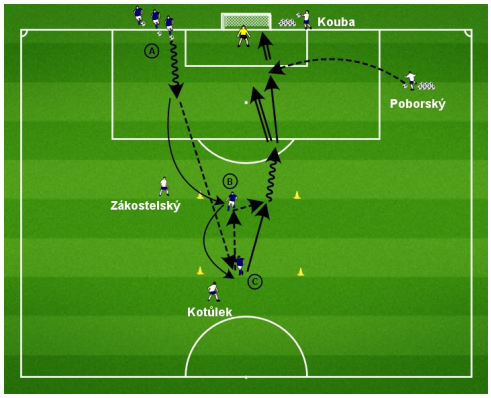
8/6

Pomůcky

Míče

Dvojité zakončení

Čas: 15:10 Minuty: 6



Cíl

Dvojité zakončení, druhé hlavou.

Počet hráčů

7-8

Průběh

Posuny A-B-C.

Trenér

Výběr řešení, přesnost zakončení, technické provedení.

Doba trvání

3x6'

Hřiště

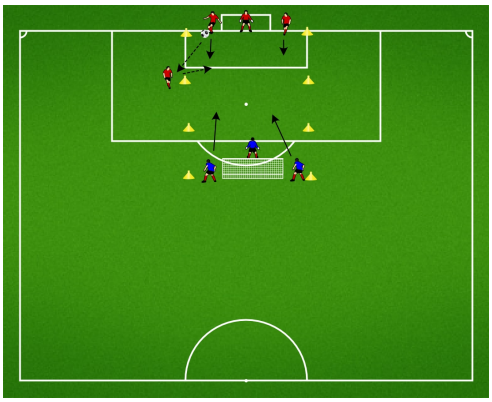
viz.obrázek.

Pomůcky

Míče, mety, panáky, velká branka.

3:2,2:3

Čas: 15:16 Minuty: 5



Cíl

Hra v přečíslení a podčíslení po odebrání míče soupeři.

Počet hráčů

14-16

Průběh

Hru zahajují červení 3v2, pokud dají gól nebo zakončí mimo hrací plochu, začínají modří ve stejném poměru. Pokud modří vybojují míč, zakončují 2v3. V zahajování se týmy pravidelně střídají po gólu nebo po míči mimo hřiště.

Trenér

Spolupráce, odvaha, obcházení, zakončení, přepínání, taktické chování obránců.

Doba trvání

3x5'

Hřiště

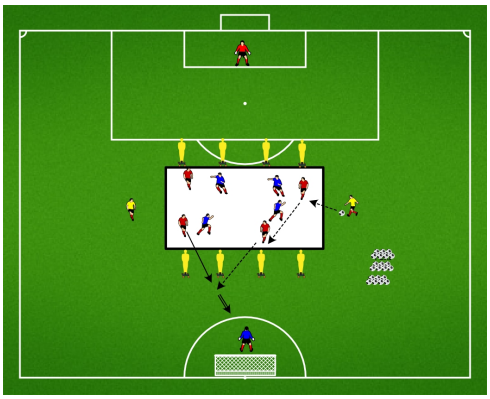
20/15

Pomůcky

Dvě velké branky, míče, rozlišovací trika, mety.

Překonávání zónové obra...

Čas: 15:21 Minuty: 20



Cíl

Překonat zónovou obranu, nácvik předfinální a finální fáze.

Počet hráčů

10-12

Průběh

Hra v situaci 4v4, tým držící míč se snaží dostat bez ofsajdové situace(panáky-ofsajdová zóna)do zakončení. Může k tomu využít univerzální hráče pohybující se na straně vyznačeného prostoru a brankáře. Situace se dohrávají.

Trenér

TE-TA chování, důraz na různé způsoby překonání ZO se zakončením.

Doba trvání

20' různé časové zátěže s IO a vysvětlením.

Hřiště

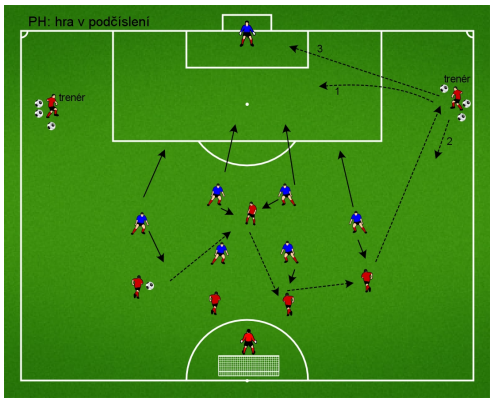
Ofsajdová zóna 18m od branky, herní prostor 4v4 - 22/15.

Pomůcky

Dvě velké branky, panáky, míče, rozlišovací trika, mety.

Hra v podčíslení

Čas: 15:41 Minuty: 20



Cíl

Červení v podčíslení do zakončení, modří nabírání hráčů v defenzivě a po zisku v přečíslení do zakončení.

Počet hráčů

11+2

Průběh

1.Červení hráči kombinují, modří se posouvají, po přihrávce do strany sprint do poutového území zakončit, modří nabírají hráče do defenzivy. 2. Možnost i další kombinace. 3.Možnost i od trenéra přihrávka brankáři modrých a útočí modří v přečíslení. Presink červených.

Trenér

TE-TA chování, odvaha, součinnost, efektivnost, represink, zakončení.

Doba trvání

20'

Hřiště

Poslední třetina hřiště.

Pomůcky

Dvě velké branky, míče, mety, rozlišovací trika.