

Ukázkový trénink - dorost

Skupina: Reprezentace U20 19/20

Datum a čas: 26.11.2019 - 14:30

Trvání: 70 min

Poznámky:

Zdokonalování útočné fáze (založení, výstavba, finální fáze)

Pomůcky: míče, tílka, mety, zapichovací tyče

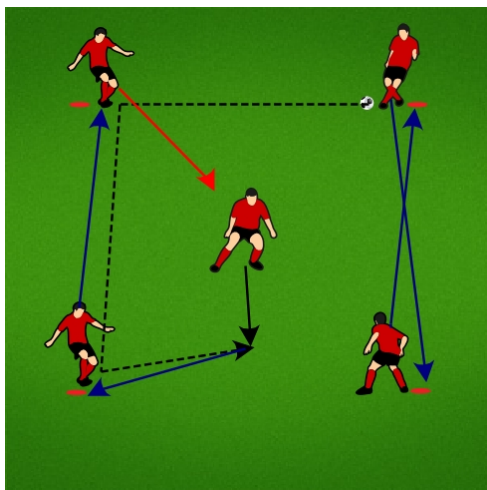
Úvod: Rozběhání, HC - báčko

Hlavní část: HC - založení útoku, PH - výstavba hry, PH - hra v podčíslení, PH - intervalová 3:3

Závěr: Vyklusání

HC - báčko s přepínáním

Čas: 14:30 Minuty: 10



Cíle a pravidla cvení

Hráči se na omezený počet dotyků snaží co nejdříve udržet míč ve hře. Pokud se bránící hráč dotkne míče, nebo míč opustí vymezený prostor musí každý hráč přepnout a najít volnou metu, přičemž nesmí zůstat na svojí metě, na které hrál.

Modifikace

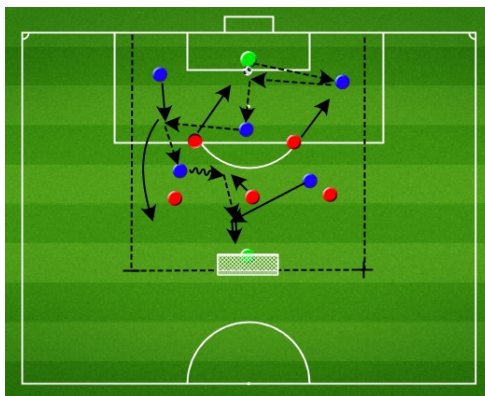
Počet hráčů na obvodu a uprostřed
Počet dotyků

Zatížení

IZ=10'

HC - založení hry od bran...

Čas: 14:40 Minuty: 15



Cíle a pravidla cvičení

Cvičení zahajuje brankář rozehrávkou. Útočníci hráči mají za úkol využít přečíslení 3+brankář na 2, udělat mezi sebou alespoň 4 přihrávky a přehrát míč na útočnou polovinu (přihrávkou nebo provedením), kde se nabízejí 2 útočníci proti 3 obráncům. 1 hráč, který zahajoval hru může doplnit útočníky do situace 3na3. Pokud bránící hráči získají míč nebo brankář míč chytne přecházejí do útočné fáze a snaží se dostat do zakončení.

Modifikace

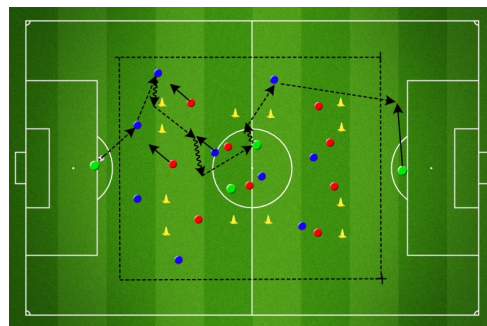
Počet přihrávek na obranné polovině
Počet dotyků, počet hráčů
Velikost hřiště

Zatížení

IZ=90''
IO=90''
PO=4-5

PH - výstavba hry

Čas: 14:55 Minuty: 15



Cíle a pravidla hry

Pomocí krátké, dlouhé přihrávky a dobré nabídky držet míč s cílem přihrát/provést míč skrz branku směrem vpřed (výstavba hry)=bod. Bod může být také přenesení hry od brankáře k brankáři (výstavba hry), ale nesmí hrát brankář na brankáře (musí být dotyk hráče).

Modifikace

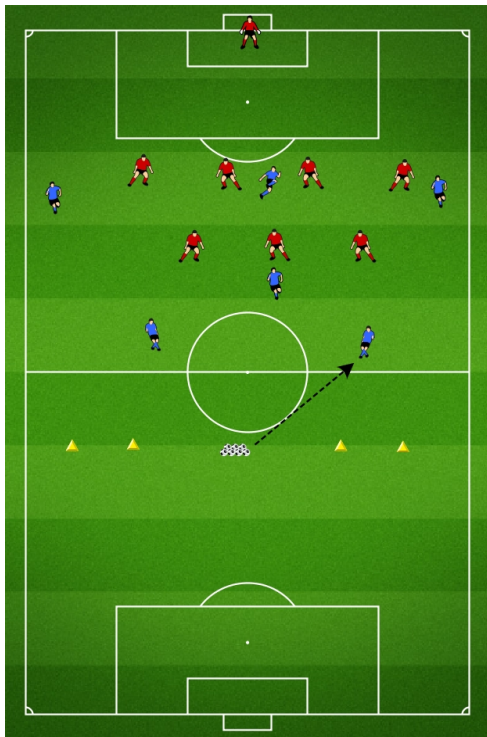
Zařadit neutrální hráče (hra v přečíslení)
Hrát volně nebo v rozestavení (hráči na pozicích)
Při přehrání od brankáře k brankáři pokračovat nebo zahajuje druhé mužstvo

Zatížení

IZ=4'
PO=3
IO=1'

PH v podčíslení (6:7, 7:8)

Čas: 15:10 Minuty: 15



Cíl cvičení

Kombinací vytvořit přečíslení a dobrou pozici ke vstřelení branky

Popis

Modrý tým útoční v podčíslení 6:7 do zformované obrany. Trpělivě se snaží kombinací vytvořit přečíslení a pozici pro zakončení útoku. Po ztrátě míče okamžitě přepíná do obrany. Červený tým brání a po zisku míče se snaží přejít do RPU a zakončit do dvou malých branek za půlící čarou.

Varianty

Různé počty hráčů, pasivní x aktivní obrana, forma HC

Zatížení

IZ: 90s IO: 30s

Intervalová hra 3:3+1

Čas: 15:25 Minuty: 15



CÍL CVIČENÍ

Využití přečíslení ke vstřelení branky

POPIS CVIČENÍ

Intervalová hra 3:3 s žolíkem, který vytváří přečíslení s týmem, který je v držení míče.

VARIANTY

Různé počty, velikost hřiště

ZATÍŽENÍ

IZ: IO - 1:1