



Regionální trénink RFA

Umístění: 33. Primary School Plzeň, 31, 1024, Terezie Brzkové, Plzeň 3

Skupina: RFA Plzeň U15 22/23

Datum a čas: 20.03.2023 - 16:30

Trvání: 80 min

Poznámky:

POMŮCKY: míče č. 4, rožlišky s čísly, kloboučky, plastové branky

- před TJ postavit 4x přípravné branky na závěrečnou hru

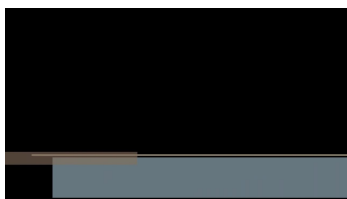
ÚVODNÍ ČÁST

- přivítání hráčů + úvodní slovo
- rozdělení hráčů do týmů

Po celý trénink jsme rozděleni na 2 skupiny (velký a malý)

kličkovací sekvence 3

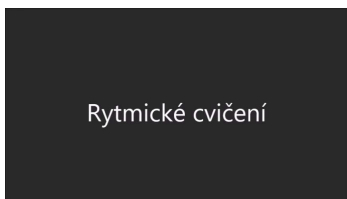
ČAS: 16:30 MINUTY: 10



- # vnější nárt s úkrokem
- # vnější nárt s úkrokem za tělem
- # vnější nárt s úkrokem za tělem a výpadem
- # celá sestava s vnějším a vnitřním nártem
- # celá sestava se zaseknutím za tělem

Koordinální přeskoky přes čáru 1

ČAS: 16:40 MINUTY: 10



CÍL CVIČENÍ

koordinační sch., odrazová síla, vytváření představy o dalším pohybu

POPIS CVIČENÍ

hráč stojí na svislé čáře, s možností skočit do P i do L od čáry
hráč přeskakuje čáru v rytmu P, L, obě/L, P, obě

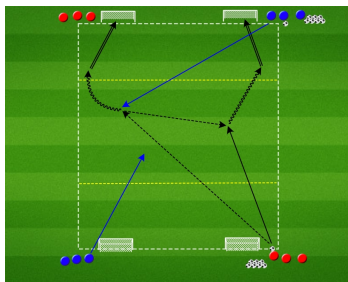
VARIANTY

- hráč tleská do stojné nohy (P ruka do P stehna), obě – obě
 - viz. předchozí – pozadu
 - hráč tleská do opačné nohy (stojí na P noze - tleskne L ruka do L stehna)
 - viz. předchozí – pozadu
 - hráč tleská do stojné + stojí obě vpravo tlesknutí před tělem, obě vlevo tlesknutí za tělem
 - viz. předchozí – pozadu
 - ve dvojici synchronně – čelem k sobě – obě vpravo (před tělem), obě vlevo (za tělem)
 - ve dvojici asynchronně
 - nový pohyb DK - nášlap, přešlap za nohou a na obě
 - rytmicky měnit po dvou opakováních rytmus 1 přeskoků a rytmus 2
 - hráč tleská do stojné + změna rytmus 1 a 2
 - hráč tleská do stojné + obě v P před tělem/za tělem + změna rytmus 1 a 2
- # s využitím tenisových míčků

ZATÍŽENÍ

2x1+1 zádové postavení

ČAS: 16:50 MINUTY: 20



Popis

Tým v ÚF zahajuje cvičení přihrávkou do spoluhráče, který přebírá míč v zádovém postavení – akce 2x2. Týmy se v zahájení střídají.

PH 3x3 / 4x4 (intervalově)

ČAS: 17:10 MINUTY: 40

PARAMETRY ZÁTĚŽE

IZ: 45"

IO: 1:1

PO: 7 (14')

PS: 2 (28'+)

ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU

- pohybový úkol (koordinace)
- kontrola na příštím tréninku