

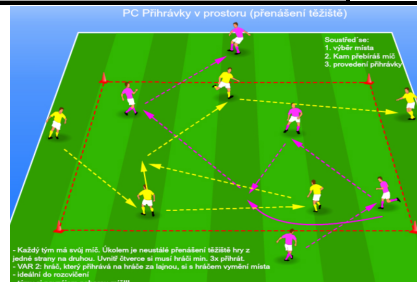


TÉMA TJ

HČJ - přihrávání, spolupráce

Cas Úvodní část Cas úvodní části 20

**2** Docházka + přivítání hráčů + obsah TJ  
**7** Přihrávky v prostoru  
 # dva týmy v prostoru - každý tým má svůj míč **MÍČE SI NAVZÁJEM NEBEROU**  
 # hráči přenášejí těžiště z P do L - ve čtverci si musí dát min. 3 přihrávky mezi sebou  
 # VAR 2: kdo přihraje na hráče za čtvercem, tak si s ním mění místo



**1** Dynamický strečink (předkop, zákop, výpady, mobilizace kyčelního kloubu,...)

**10** Bago 4x2 (5x2) - přepínání  
 # různé omezení doteků (podle toho, jak jim to půjde)  
 # obránci se mění po zisku (min. 2 doteky s míčem)  
 # 2x vykopnutí z čtverce  
 # když obránci získají míč, tak musí všichni hráči obsadit nějakou metu **RYCHLOST PŘEPÍNÁNÍ!**  
**NESMÍ ZŮSTAT NA SVÉ MĚTĚ**  
 # hráči, kteří nestihnou obsadit metu, jsou uprostřed

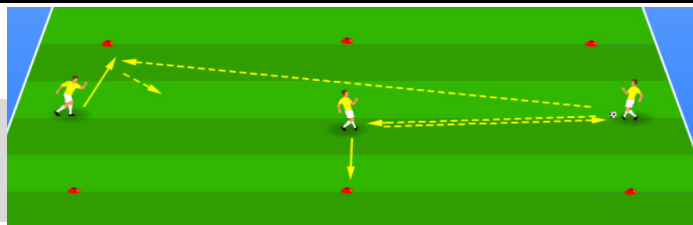


**Co sledujeme?**  
 & kvalita přihrávek  
 & kontrola prostoru  
 & výběr prostoru

**& rychlost přepínání  
 & komunikace**

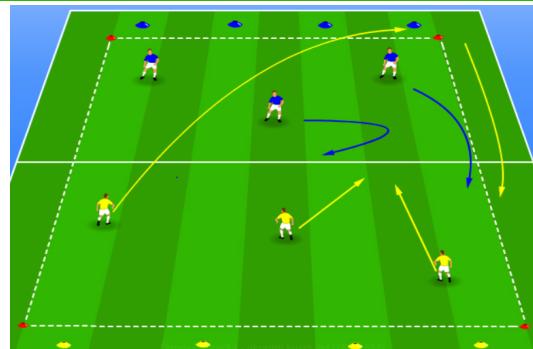
Hlavní část Cas hlavní části 65

**15** **1. sk Přihrávky ve trojici DRILL**  
 # dprostřední hráč odsakuje - libovolná strana - třetí hráč na to reaguje  
 # po dlouhé přihrávce následuje sklepnutí na středového hráče a zpět

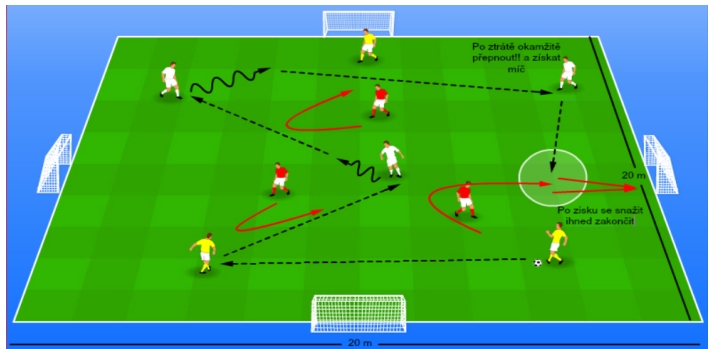


**Co sledujeme?**  
 & provedení přihrávek  
 & zvětšení prostoru  
 & otevřené postavení  
 & komunikace

**15** **2. sk Rychlostní cvičení**  
 # dva týmy proti sobě - snaží si krást mety za hřištěm  
 # na soupeřovo polovině se ho nesmí soupeř dotknout - 3 dřepy a pak pokračuje dál  
 # čas jedné hry 45'' - 1' - kdo má více kloboučků vyhrál  
 # při cestě zpět s kloboučkem nesmí být hráč chytán  
**TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE**



**15** **3. sk 6x3**  
 # útočníci získají bod za 7 přihrávek  
 # obránci po zisku musí dát branku  
 # dle úrovně hráčů prostor uděláme velký a postupně můžeme zmenšovat  
 # postupně můžeme omezovat hráče počtem dotyků



**Co sledujeme?**  
 & provedení přihrávek - PŘESNOST  
 & výběr místa  
 & přepnutí z ÚF do OF  
 & KOMUNIKACE  
 & přebírání míče

**20** **PH 4x4/5x5**  
 # pokud bude lichý počet, můžeme využít "ŽOLÍKA"  
 # volná hra  
 # libovolné branky

**Co sledujeme?**  
 & spolupráce útočné dvojice - variabilita vedení útoku  
 & spolupráce obrané dvojice - komunikace, přebírání hráčů  
 & rychlost přepnutí z útočné do obrané fáze

Závěrečná část + zhodnocení Cas na závěrečnou 6

**5** Protažení  
**1** Zhodnocení TJ a budoucí plán