

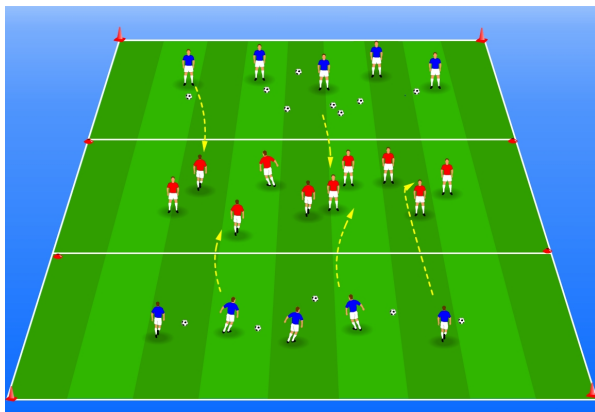
Poznámky:

Dbejme na ukázněnost hráčů, jedná se o výběrový trénink a učíme i hráče, jak se mají hráči chovat ve svém klubu!!
 ZKONTROLUJME OBLEČENÍ HRÁČŮ - VŠTĚPUJEME SPRÁVNÉ NÁVYKY

- # vybíjená je na emoční naladění na trénink - "poslední vyblbnuti před TJ" - nezůstáváme u hry dlouho
- # opět vydržíme déle v drillovém cvičení. Tech. dovednosti stejně jako v minulých cvičení, pouze nový obrazec.
- # přihrávky prostoru - dbejme hlavně na výběr prostoru - využijeme v PH na konci
- # PH - pokračování z minule.

POH - Hra hlavou vybíjená 2

Čas: **16:30** Minuty: **10** Intenzita



CÍL CVIČENÍ

hra hlavou v po přihrávce/ vlastním nadhozu

POPIS CVIČENÍ

- # hráči rozdělení do dvo týmů - útočící/bránící
- # útočící hráči rozmístění po stranách vymezeného prostoru
- # bránící hráči ve středním pásmu
- # cílem útočících je vybití středových bránících hráčů po hře hlavou
- # útočící tým si smí přihrávat rukama
- # tým v ÚF si počítá body za střešení soupeře/poté výměna rolí
- # středové pásmo rozměry 8-10m dle dovednosti hráčů

VARIANTY

- a) vybití po vlastním nadhozu = bod
- b) vybití po přihrávce spoluhráče z prvního doteku = 2 body

ZATÍŽENÍ

PO: 3x Ú/3xO, IZ: 1'

PC - Přihrávky YPSILONKA

Čas: **16:40** Minuty: **20** Intenzita



POPIS

Cvičení začíná na spodním kloboučku, kde jsou min. 2 hráči a jeden míč. Hráči se posouvají za přihrávkou dle obrázku. Hráči si předávají informace SÁM/ZÁDA.

ORGANIZACE/POMŮCKY

Kloboučky rozestavené ve tvaru Y. Rozměry v obrázku. Cvičení provádíme s jedním míčem. Pokud budeme chtít zrychlit, můžeme přidat druhý.

VARIANTY/KRITICKÉ BODY

- 1) dle obrázku
- 2) hráči si určují, zda sklepnou nebo převezmou dle informace od přihrávajícího hráče.

ZATÍŽENÍ

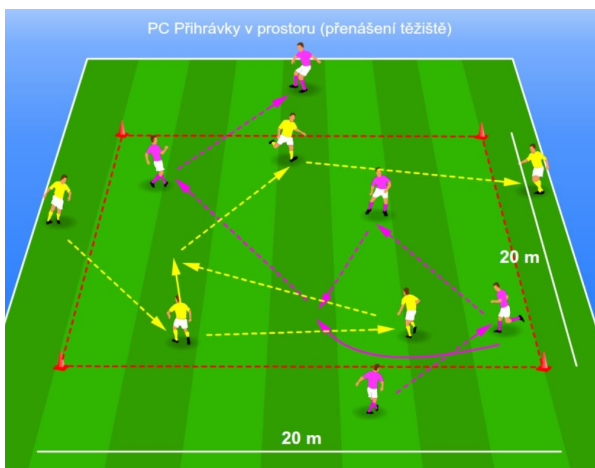
Mírné

COSLEDUJEME

- # odskočení - otevřené postavení
- # provedení přihrávky - přesnost/prudkost
- # komunikace

PC - Přihrávky v prostoru (přenášení těžiště)

Čas: **17:00** Minuty: **20** Intenzita



POPIS

Jsou dva týmy. Každý tým má dva narážeče naproti sobě mimo vyhrazený prostor (dle obrázku). zbytek týmu je uvnitř prostoru 2 - 3 hráči. Úkolem hráčů je přenášet těžiště z jedné strany na druhou. Uvnitř prostoru se musí dotknout míče všichni hráči. Každý tým má svůj míč a navzájem si neberou míč

ORGANIZACE/POMŮCKY

Čtverec min. 20x20 (klidně větší - dle výkonnostní úrovně)
 2 míče

VARIANTY/KRITICKÉ BODY

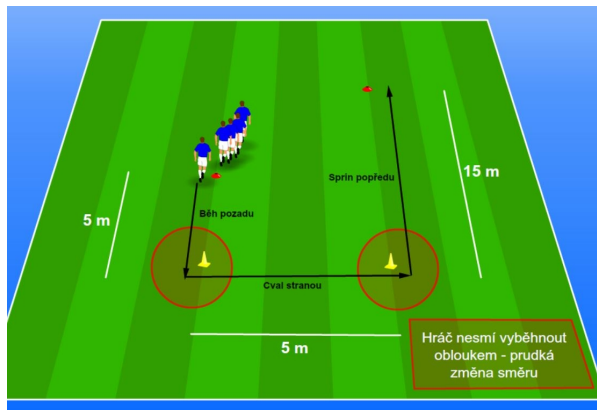
- 1) přenášení těžiště - narážeči zůstávají
- 2) přenášení těžiště - hráč, který nahraává narážeči si s ním vymění místo

ZATÍŽENÍ

Mírné

COSLEDUJEME

- # otevřené postavení
- # komunikace
- # provedení přihrávky - přesnost/prudkost
- # výběr místa!



CÍL CVIČENÍ

Běžecká koordinace v max rychlosti - změny směru

POPIS CVIČENÍ

Hráči začíná během pozadu prvních 5m - změna směru a cvalem v max rychlosti jde k druhém žlutému kloboučku - poté vyrazí k poslední červené metě.

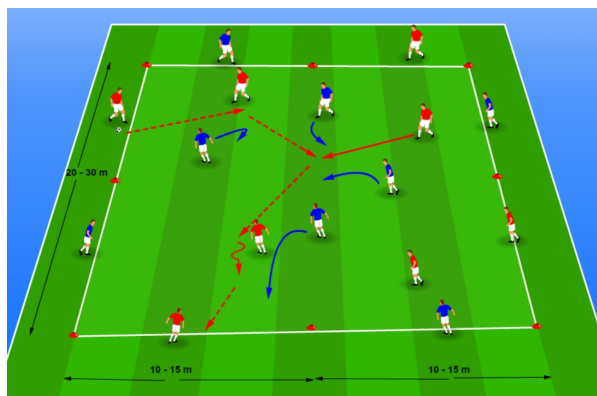
VARIANTY

různé změny způsobu pohybu

ZATÍŽENÍ

1:10
PO 4x
PS 2x (na jednu stranu/na druhou)

PH 8x4 v prostoru



CÍL CVIČENÍ

Držení míče - 10x přihrávka = 1 bod

POPIS CVIČENÍ

Hráči v prostoru (4) kombinují a drží míč, mohou využít narážeče (4). Pokud tým ztratí míč - přepnutí do OF a snaha o získání míče

VARIANTY

- 1) výměna hráčů na pokyn trenéra
- 2) výměna hráčů po narážečce
- 2) omezení počtu dotyků

ZATÍŽENÍ

IZ 30s - 1m
IO 30s - 1m

COSLEDUJEME?

- výběr prostoru
- komunikace
- přesnost a prudkost přihrávek
- převzetí míče do volného prostoru
- aktivita hráčů na vzdálenější (slabší) straně