

Den 2 - pondělí

pondělí 19. srpna 2019

pondělí		
Tréninková skupina 1		2008 - 2003
Skála, Jelínek, Kovač		
7:00		
7:30		
8:00	SNÍDANĚ	
8:30	videoporada 3	Naše herní systémy (2/2), naše standardní situace
9:00	videoporada 3	
9:30	videoporada 3	
10:00	videoporada 3	
10:30	SVAČINA	
11:00	hala	návik standardních situací a herních systémů z videa
11:30	hala	
12:00	hala	
12:30	OBĚD	
13:00	xxx	
13:30	xxx	
14:00	UMT	koordinace, obratnost, rychlost, výbušnost, síla, vytrvalost
14:30	UMT	
15:00	UMT	
15:30	SVAČINA	
16:00	xxx	
16:30	hala	herní cvičení (stanoviště)
17:00	hala	
17:30	hala	hra 5v5 (aplikace standardek a herních systémů z videa)
18:00	hala	
18:30	VEČEŘE	
19:00	xxx	
19:30	xxx	
20:00	malá hala	FK pohovory
20:30	malá hala	FK pohovory
21:00	2.VEČEŘE	
21:30	xxx	
22:00	xxx	
22:30	lights out	

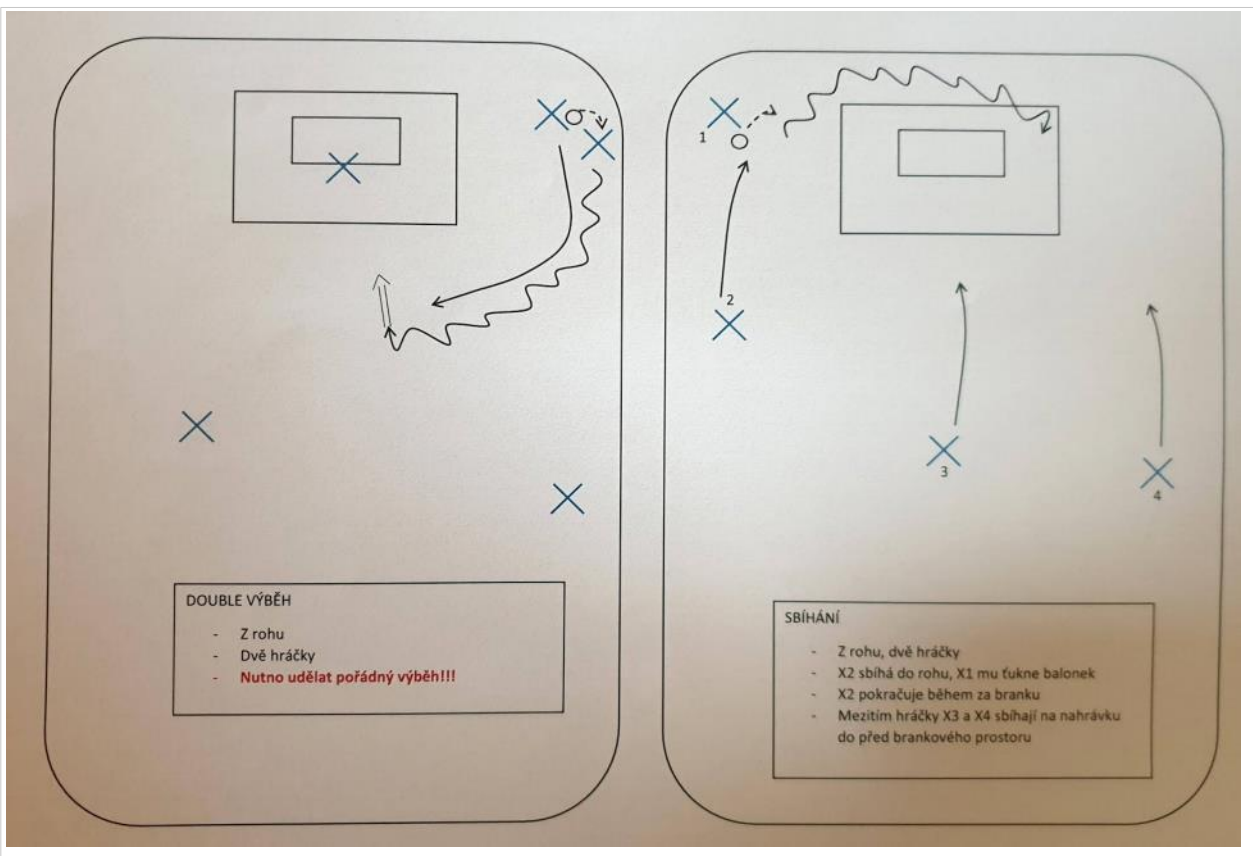
HALA 11:00 až 12:30

Pomůcky

- Míčky
- Tenisáky
- Rozlišováky

Cvičení:

- 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
- Dynamická (předzápasová) rozvička
- Individuální herní aktivity: driblingy (florbalový, hokejový, 2 florbalové míčky, tenisák), zvedání míčku (přes špičku čepelce, přes spodní hranu, rychlým zápěstím), nadhozy...
- Návik standardních situací z videa - vždy společně jednotně vysvětlení, poté každá tréninková skupina zkouší na půlce hřiště - postupně všechny signály
- Návik prvků herních systémů z videa - **UPRESNIT**
- Vyklusání, protažení



FONTÁNA

- Z prostředka
- Ze střední vzdálenosti
- **Nutno udělat pořádný výběh!!! (obejít zeď)**

VLÁČEK

- Z prostředku i od mantinelu
- 1. a 2. hráčka vždy jen bouchne a proběhne (míčku se nedotýká!)
- 3. rozehrává (na 1., 2. nebo 4. která se uvolňuje)
- 5. zajišťuje hru

Varianta od mantinelu

Varianta ze středu

ODSKOK – varianta z prostředka

- X1, X2 bude na výběr, kde bude volno
- Z blízké, či střední vzdálenosti
- **Nutno odskočit mimo zeď!!!**

VÝMĚNA

- X1 rozehrává z rohu PO KLEPNUTÍ na sbíhajícího hráče X2
- X2 po klepnutí sbíhá za branku
- Mezitím X3 a X4 před brankou provedou výměnu
- X2 si vybírá odkud a na kterého hráče nahraje

UMT 14:00 až 15:30

Pomůcky

- Zebříky
- Mety
- Kužely
- slalomové tyče na kužely
- Překážky
- Bosu
- gymbally
- 3 míče na házenou

Cvičení:

1. 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
2. Házená 5 na 5, 3 hřiště (všichni hrají), branky z kuželů

3. Žebříky - různá technika; s výběhem 10 metrů k položené metě
4. Sprints - polohové starty (zástupy po pěti hráčcích; z místa, rychlé nohy, otočka, zády s tlesknutím s dalším v řadě)
5. Překážky - dráha 6 ks překážek; různé varianty přeskoků (přešlapování bokem - vysoká kolena, snožmo rovně, snožmo bokem, po jedné noze - vždy tam a zpět)
6. Překážky s výběhy bokem k metě, dle signálu trenéra - dráha 6 překážek a 5 met, mety z metry na šířku od překážky
7. Slalom ve dvojicích mezi kužely s tyčemi, společné nesení gymballu v rukou nad hlavou - obratnost a rychlost
8. T-slalom s plyometrií (dřep, skákání po levé noze vpřed k levému kuželu, couváním zpět, dřep, skákání snožmo vpřed ke středovému kuželu, couváním zpět, dřep, po pravé noze vpřed k pravému kuželu, couváním zpět, dřep)
9. T-slalom s přechody (start bokem, výběh ke středovému kuželu, oběhnutí, osmička čelem tam pozadu zpět k levému kuželu, oběhnutí středového/otočka, osmička čelem tam pozadu zpět k pravému kuželu)
10. Ostrovy - přeskokování z bosu na bosu (pokud jich bude alespoň 6 ks)
11. Házená 5 na 5, 3 hřiště (všichni hrají), branky z kuželů
12. 3 kolečka vyklusání

HALA 16:30 až 18:30

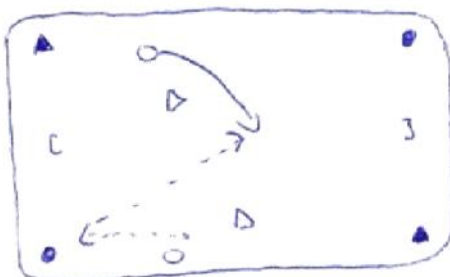
Pomůcky

- Míčky
- Tenisáky
- Rozlišovány
- Malé branky
- Velké branky
- Kužely
- Mety

Cvičení:

1. 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
2. Dynamická (předzápasová) rozcvička
3. Individuální herní aktivity: driblingy (florbalový, hokejový, 2 florbalové míčky, tenisák), zvedání míčku (přes špičku čepeli, přes spodní hranu, rychlým zápěstím), nadhozy...
4. Herní cvičení - vždy společně vysvětlení cvičení, poté paralelní provádění na 3 hřištích (3 skupiny po 10ti hráčcích, 5 hraje a 5 odpocívá)
5. Hra 5v5 - aplikace herních systémů a standardních situací z videa
6. Vyklusání, protažení

2v2+2 na malé brány na obě strany



Cíl: přenášení hry do volného prostoru

Hraje se 2v2, každý tým má 2 žolíky křížem v rohu. Zakončovat se smí na obě brány, ale až po 3 přihrávkách.

Cílem je naučit se přenášet hru z jedné strany na druhou, hrát do volného prostoru a zároveň kontrolovat hru pomocí přihrávek.

3v3 probíhání branek z metiček

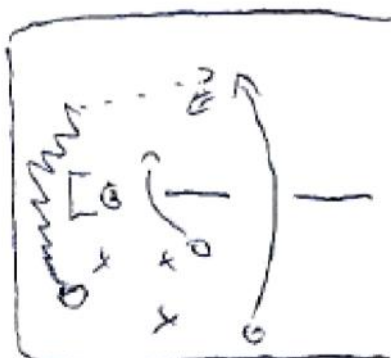


Cíl: vnímání volného prostoru

Hraje se 3v3 na 4 branky z metiček. Úkolem je brankami probíhat s míčkem na čepeli.

Cílem je hrát tam, kde je volno = roztahování hřiště. Přenášet těžiště hry, vnímat volný prostor a nabíhat si do něj.

3v3 street přes osu

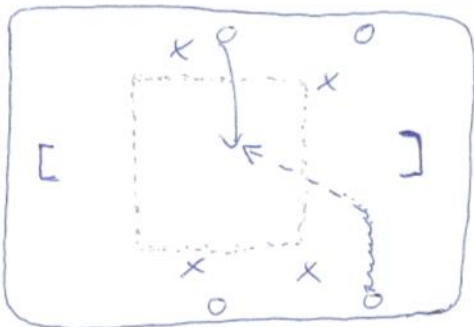


Cíl: pohyb hráčů za osu hřiště, odskoky

Street 3v3 na ose hřiště jsou 2 mantinely a mezera mezi nimi, žádné jiné pravidlo tam není. Úkolem hry je dávat góly.

Cílem hry je, aby hráči chodili přes osu na silnou stranu, odskakovali si, vytvářeli malý trojúhelník v útoku. Přenášení na slabou stranu, rotace v rohu.

4v4 přes střed



Cíl: využívání středu hřiště

Hraje se 4v4, na středu hřiště je vyznačen čtverec z metiček. Pokud tým míček získá na své polovině, pak musí rozehrávat přes vyznačené území - nesmí do něj ale vběhnout s míčkem na čepeli, pouze přes něj přihrát!

Cílem hry je naučit se využívat střed hřiště jako tranzitní zónu. Bránci tým brání vždy v boxu ve 4 - do systému 221

MALÁ HALA 20:00 až 21:00

Pomůcky

- Míčky
- Tenisáky
- Rozlišováký
- Mety
- Kužely
- Překážky
- Malé branky

Cvičení/Stanoviště:

1. Střelba na rozlišováký zavěšené v brance - florbalovým míčkem a tenisákem
2. Slalom (levá ruka, pravá ruka, celé tělo, přenos přes překážku, nadhoz, střela z první)
3. 1v1 na malé branky (1 nebo 2 stanoviště - podle místa)
4. Bago / přihrávky na počet
5. Osmičky
6. Prostor pro individuální cvičení - vymysli si a realizuj sama (podle místa)