

# Den 3 - úterý

úterý 20. srpna 2019

úterý			
Tréninková skupina 1		Testování	
Skála, Jejínek, Kovač		Kovač	
7:00			
7:30	SNÍDANĚ		
8:00	xxx		
8:30	hala	herní cvičení 1v1	xxx
9:00	hala	(3 stanoviště)	malá hala
9:30	SVAČINA		malá hala
10:00	Zorball		malá hala
10:30	Zorball		malá hala
11:00	Zorball		malá hala
11:30	Zorball		malá hala
12:00	OBĚD		
12:30	xxx		
13:00	xxx		
13:30	hala - nájezdy		malá hala
14:00	hala - nájezdy		malá hala
14:30	Zorball		malá hala
15:00	Zorball		malá hala
15:30	SVAČINA		
16:00	xxx		
16:30	hala	střelecká cvičení (pro video)	
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	stanoviště pro rozvoj HČJ	
20:30	malá hala		
21:00	2. VEČEŘE		
21:30	xxx		
22:00	xxx		
22:30	lights out		

FK pohovory  
FK pohovory  
FK pohovory  
FK pohovory

## HALA 08:30 až 09:30

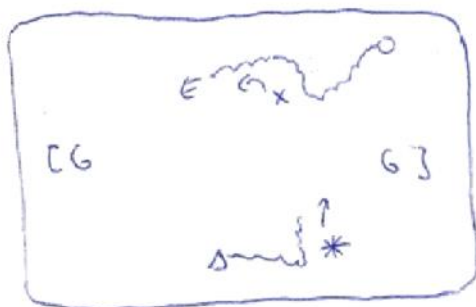
### Pomůcky

- Míčky
- Tenisáky
- Rozlišováky
- Malé branky
- Velké branky

### Cvičení:

1. 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
2. Dynamická (předzápasová) rozvíčka
3. Individuální herní aktivity: driblingy (florbalové, hokejové, 2 florbale míčky, tenisák), zvedání míčku (přes špičku čepele, přes spodní hranu, rychlým zápěstím), nadhozy...
4. Herní cvičení
5. Vyklusání, protažení

## 1v1



### Cíl: překonávání soupeře ve hře 1v1

Hrají vždy dvě dvojice zároveň nezávisle na sobě. Každá hráčka ve dvojici má svoji branku a útočí na druhou.

Cílem je naučit se přecházení v situaci 1v1, aktivní obrana v situaci 1v1, tlak na hráče s míčkem a snaha rychle získávat míček a přecházet do zakončení.

## 1v1 na malé brány s probíháním



### Cíl: vytváření si volného prostoru v situaci 1v1

Hraje vždy dvojice proti sobě, na hřišti jsou 2 malé branky a 2 probíhací branky z metiček. Pro zakončení je nutné nejprve proběhnout branku z metiček. Probíhat i zakončovat je možné na obě branky.

Cílem je navést si obránce do prostoru a rychlou změnou směru se uvolnit či zakončit. Rychlé přepínání, snaha získat odražené míčky, aktivita.

## 1v1 na malé brány s probíháním



Cíl: vytváření si volného prostoru v situaci 1v1

Hraje vždy dvojice proti sobě, na hřišti jsou 2 malé branky a 2 probíhací branky z metiček. Pro zakončení je nutné nejprve proběhnout branku z metiček. Probíhat i zakončovat je možné na obě branky.

Cílem je navést si obránce do prostoru a rychlou změnou směru se uvolnit či zakončit. Rychlé přepínání, snaha získat odražené míčky, aktivita.

## 1v1 na 4 malé brány



Cíl: překonávání soupeře ve hře 1v1

Hrají vždy dvě dvojice zároveň nezávisle na sobě. Každá hráčka brání i útočí na 2 malé branky.

Cílem je naučit se přecházení v situaci 1v1, navedení si hráče do prostoru, vytvářet si vlastním pohybem volný prostor, rychlá změna směru.

## ZORBALL

10:00 až 11:00 Ženy + juniorky // tréninková skupina 1A

11:00 až 12:00 dorostenky + starší žákyně // tréninková skupina 1B

## NÁJEZDOVÁ SOUTĚŽ - HALA 13:30 AŽ 14:30

- 3 stanoviště na šířku haly = 3 gólmani
- Formát Krále střelců
- Nejlepší gólman = ten, který během soutěže pochyťá nejvíce nájezdů (počítá se každý neproměněný nájezd, bez ohledu na to, zda/jak gólman zasáhl)
- Dva poslední finalisté z každého hřiště jedou celkové finále proti nejlepšímu brankáři

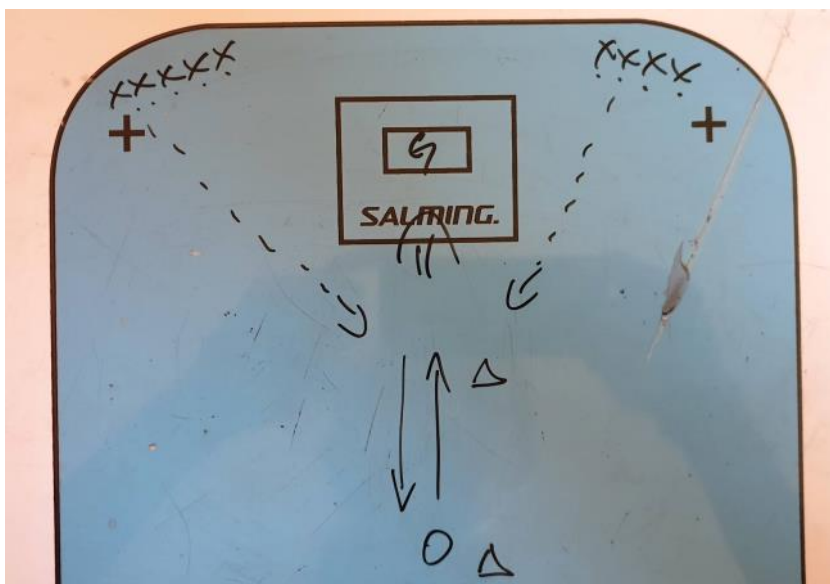
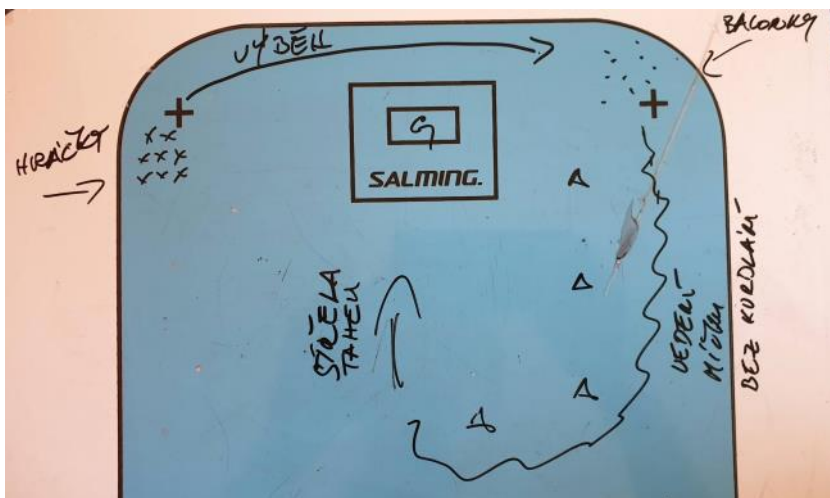
## HALA 16:30 až 18:30

### Pomůcky

- Míčky
- Tenisáky
- Rozlišováky
- Kužely
- Mety
- Kamera + stativ

### Cvičení:

1. 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
2. Dynamická (předzápasová) rozcvička
3. Individuální herní aktivity: driblingy (floralový, hokejový, 2 floralové míčky, tenisák), zvedání míčku (přes špičku čepce, přes spodní hranu, rychlým zápěstím), nadhozy...
4. Střelecká cvičení - střela tahem po vedení míčku a výběhu, střela z první po přihrávce; pro následný videorozbor
5. Hra 5v5 - aplikace herních systémů a standardních situací z úvodního videa
6. Vyklusání, protažení



#### MALÁ HALA 20:00 až 21:00

##### Pomůcky

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

##### Cvičení/Stanoviště:

1. Střelba na rozlišováky 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)