

Den 4 - středa

středa 21. srpna 2019

středa		
Tréninková skupina 1		
Skála, Jelínek, Kovač		
7:00		
7:30		
8:00	SNÍDANĚ	
8:30	xxx	
9:00	UMT	fotbal mě
9:30	UMT	fotbal mě
10:00	SVAČINA	
10:30	hala	
11:00	hala	herní cvičení (stanoviště) mě
11:30	hala	
12:00	OBĚD	
12:30	xxx	
13:00	balení, vyklizení třídy	
13:30	balení, vyklizení tříd	
14:00	turnaj - hala	
14:30	turnaj - hala	
15:00	turnaj - hala	
15:30	turnaj - hala	
16:00	turnaj - hala	
16:30	odjezd	
17:00	odjezd	

UMT 09:00 až 10:00

Pomůcky

- Fotbalový míč

Cvičení:

- 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
- Fotbal na velké hřiště
- Král střelců v penaltách?
- 3 kolečka vyklusání

HALA 10:30 až 12:00

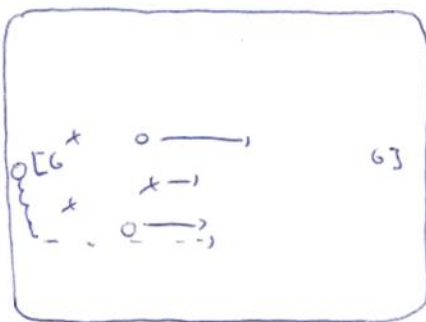
Pomůcky

- Míčky
- Tenisáky
- Rozlišovány

Cvičení:

- 5 koleček s protažením na aktivaci svalů a kloubů
- Dynamická (předzápasová) rozvíčka
- Individuální herní aktivity: driblingy (florbalový, hokejový, z florbalové míčky, tenisák), zvedání míčku (přes špičku čepel, přes spodní hranu, rychlým zápěstím), nadhozy...
- Herní cvičení
- Vyklusání, protažení

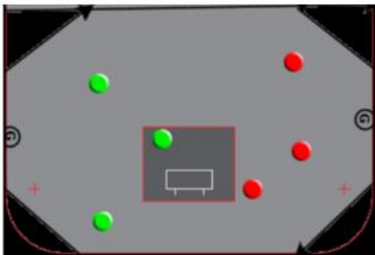
3v3 street transition



Cíl: rychlý přechod do útoku

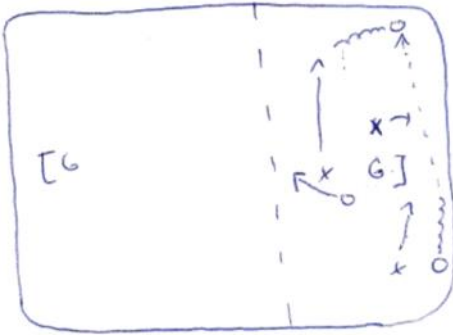
Hraje se 3v3 street na 1 bránu, jakmile se pískne, útočí se na druhou bránu.

Cílem hry je rychle zareagovat na změnu, přejít do bleskového protiútku, vytvořit si přečíslení a zakončit.



3) Hra 3na3 bez prostoru za brankou: hra 3na3, branka je na úrovni zadního mantinelu, takže není žádný prostor za brankou, a i rohy jsou zmenšené a hranaté. Cílem je hrát přímočaře, přes střed, velký tlak do brány, častá střelba. Bez možnosti hrát za brankou, po rozích, ať už v rozehrávce nebo v útoku.

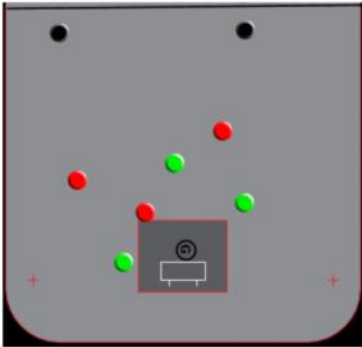
3v3 rozehrávka pod tlakem



Cíl: rozehrávka pod tlakem a presink

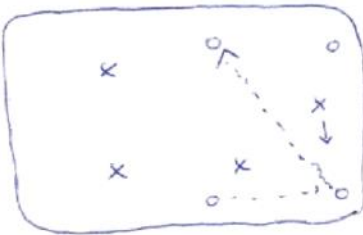
Hraje se 3v3, rozehrávající tým má za úkol dostat se z vymezeného území s míčkem na čepeli (nesmí přihrávkou) a zakončit. Napadající tým se jim snaží míček sebrat a vstřelit branku.

Cíl: rozehrávka pod tlakem ve 3, vytvořit si volný prostor a přejít rychle do zakončení. Presink a zajišťování při napadání.



Hra 3na3 + 2: po zisku míčku je nutné využít nahrávače (obránce) a teprve poté jít do zakončení – nácvik využití obránky při hře v útoku, zejména pak ale pohyb v útoku: roztahování hry do šířky při přihrávce na beka a následné náběhy přes osu hřiště.

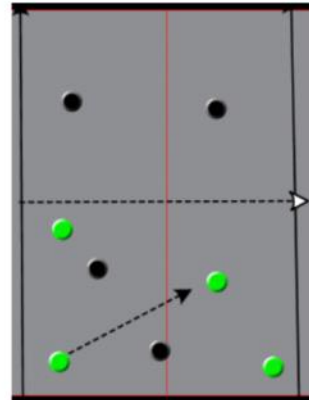
Bago 4v2 transition



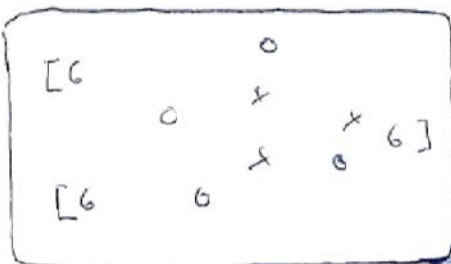
Cíl: kontrola míčku pod tlakem

Každý tým má svoji polovinu hřiště. Na své hraje ve 4 hráčkách, na soupeřově se snaží získat míček ve 2 hráčkách.

Cílem hry je kontrola míčku na malém prostoru pod tlakem, napadání, represink, přepínání z útoku do obrany.



4v3 na 3 brány



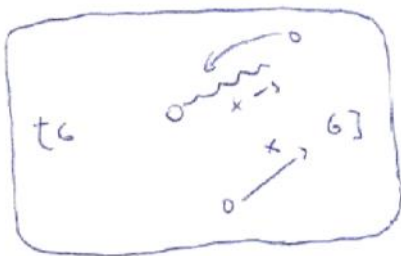
Cíl: hra v přečíslení a podčíslení

Tým ve 4 brání 2 brány a útočí na 1 bránu. Tým ve 3 brání 1 bránu a útočí na 2 brány.

Cílem hry je, aby tým ve 4 hráčkách využíval svoji početní převahu - hledal volnou hráčku. Zároveň jeho hra byla vybalancovaná z pohledu útoku a obrany a v případě ztráty míčku měl dost hráček schopných okamžitě bránit či zahájit represink (defenzivní transition).

Tým ve 3 hráčkách se snaží po zisku míčku využít rozhozené obrany a rychle zaútočit, využít toho, že může útočit na 2 brány (ofenzivní transition).

Hra v nerovnovážném počtu



Cíl: využívání početní převahy

Trenér určuje v jakém počtu se na hřišti hraje - 1v1, 2v1, 3v3, 4v2 atd.

Cílem je naučit hráčky reagovat na to, zda mají či nemají početní převahu na hřišti. V případě, že mají, aby se jí naučily využívat, v opačném případě se snažily vytvářet pozicní převahu.

HALA 14:00 až 16:30 - ZÁVĚREČNÝ TURNAJ