



Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

Datum: pondělí 7.11.2022

Čas: 16,30 hod

Téma: HERNÍ TRÉNINK – herní činnosti jednotlivce v obou fázích hry pod časoprostorovým tlakem

Úvodní část / 35 min

1. Přivítání hráčů na tréninku – 3 min

2. Rozdělení hráčů na 2 týmy – 2 min

3. Skupinová forma:

Skupina A) manipulace s míčem – ovládnutí míče – 15 min

Skupina B) rozvoj koordinačních schopností – běžecká technika – 15 min

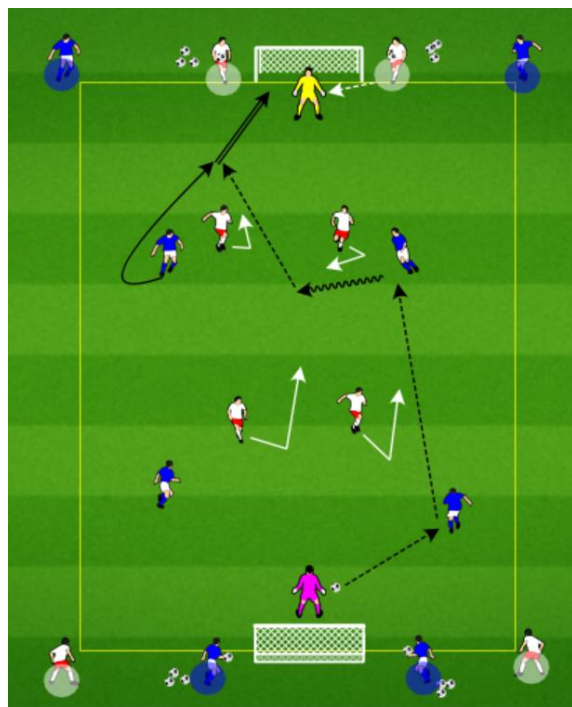
- organizaci dvou týmů držet po celou TJ

- opakování z minulých tréninků

Hlavní část / 55 min

1. PH – malé formy – 25 min

IZ – 60 ″, IO – 60 ″ (střídání dvou mužstev), PO – 8 x



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin

- malé hry (3:3 až 5:5)

- velikost hrací plochy určuje počet hráčů

(3:3 – 30 x 20m ; 4:4 – 40 x 25 m; 5:5 – 45 x 30 m)

Na hrací ploše probíhá hra bez omezení. Střídající hráči (v kroužku) stojí na pozicích:

- dva zadní vedle tyčí branky a mají u sebe míč, při jeho vypadnutí ze hřiště okamžitě vhadzují novým rukou svému brankáři

- dva útoční hráči v rohu na útočné polovině

Po uplynutí IZ (60 ″) pokračuje hra bez zastavení dále a hráči se co nejrychleji (sprintem) mění – hrající se střídajícími.



Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

2. PH – hra 7+1 (8+1) bez omezení – 30 min



- podle počtu hráčů na jednom nebo dvou hřištích
- možno mini turnaj 4 týmů (3 x 7 min)

Závěrečná část / 5 min

1. Krátké zhodnocení tréninku – 3 min
2. Info o turnaji RTC – So 27.11.2022 – 2 min