



Regionální trénink RFA

Umístění: Plzeň Region, Czechia

Skupina: RFA Plzeň U15 22/23

Datum a čas: 20.02.2023 - 16:30

Trvání: 85 min

Poznámky:

Tréninková místa:

Tachov, Rokycany, Domažlice, Sušice

- 4x branky (2x 5 m) - POSTAVIT PŘED TJ
- celkem 6 malých branek
- míče č. 4
- kloboučky

ÚVODNÍ ČÁST

- přivítání hráčů + úvodní slovo (trenér)
- rozdělení do 4 skupin (po celý trénink)

Skupinová forma - herní aktivace spojená s pohybovou přípravou (naladění na TJ)

POH - Předávání met

ČAS: 16:30 MINUTY: 10



CÍL CVIČENÍ

komunikace, zábava, soutěž, vedení míče

POPIS CVIČENÍ

hráči si předávají mety mezi sebou, nesmí si předat s hráčem stejné barvy
na signál se všichni hráči se stejnou barvou mety sejdou u jednoho z kuželů - dle varianty hry

VARIANTY

s míčem/bez míče
signál verbální/neverbální
různé způsoby předání
hráči běží na svoji barvu/nesmí na svoji barvu

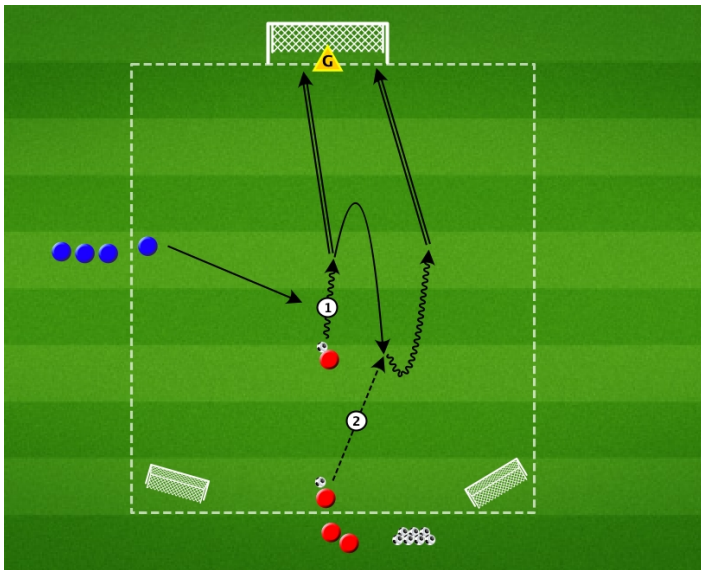
ZATÍŽENÍ

IZ: 6x40s

Dvě skupiny (2x 15 min.)

1x1 se zakončením

ČAS: 16:40 MINUTY: 30



Popis

Akce začíná navedením míče a zakončením na hlavní branku – DOBÍHÁNÍ! Poté se střelec obrací a a dostává druhý míč a snaží se zakončit znovu do hlavní branky. Obránce vyráží dohry v momentě prvního doteku útočníka s míčem.

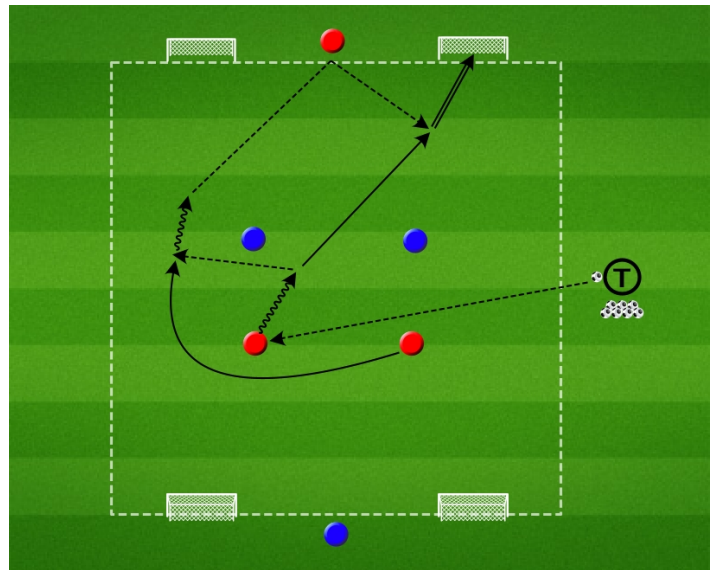
ÚF – zakončení na hlavní branku

OF – získání míče a zakončení do jedné z malých branek

Dvě skupiny (2x 15 min.)

2x2 s narážečem

ČAS: 16:40 MINUTY: 30



Popis

Na hrací ploše probíhá minihra 2:2 s dvěma nahrávači na brankových čarách mezi malými brankami. Nahrávači mají pouze jeden dotyk. Při vypadlém míči a po gólu rozehrává další míč do hřiště trenér a hra probíhá dále.

Organizace/varianty

- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin - velikost hrací plochy 25 x 15 m
- místo branek lze využít „otevřené“ branky - přihrávka, převedení míče
- stejně tak např. vysoký kužel, apod.

PH 6x6

ČAS: 17:10 MINUTY: 45



Herní čas + rozpis utkání

IZ 12'(3x)
IO 1'

HŘIŠTĚ 1
1. tým x 2. tým
1. tým x 3. tým
1. tým x 4. tým

HŘIŠTĚ 2
3. tým x 4. tým
2. tým x 4. tým
3. tým x 2. tým

Rozdělení trenérů

Hokejové střídání hráčů - na hřišti svůj "koučuje"
trenér GTM