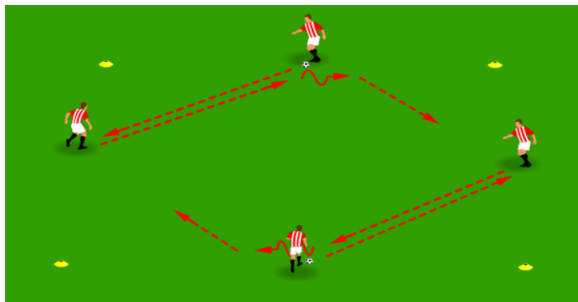


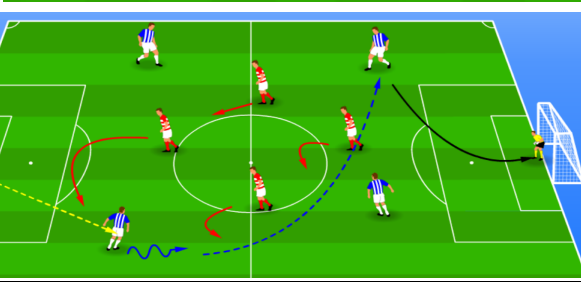
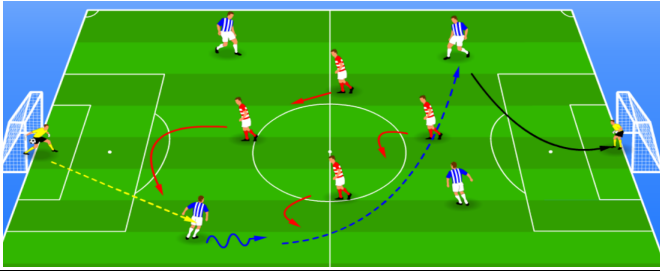
		Regionální fotbalová Akademie PK a KVK				číslo TJ 3
DATUM 04.10.2021 CAS 16:30 MÍSTO Plzeňský a Karlovarský kr.		POČET HRÁČŮ X INDIVIDUÁLNÍ TJ X				
TÉMA TJ		Přihrávka s převzetím míče, výběr místa, přepínání při zisku/při ztrátě				
Cas	Uvodní část	Cas úvodní části				19
2	Docházka + přivítání hráčů + obsah TJ 5 Tahání ocasu - naladění na trénink # určíme chytáče (dle počtu hráčů), kteří se snaží nahánět "lišky" a vytáhnout jim ocas # "lišky" mají ocas zezadu za trenkami a utíkají před chytáčem # pokud chytáč vytrhne ocas "lišce" -> liška se stává chytáčem.	KDO ZŮSTANEM CHYTAČEM - MUSÍ UDĚLAT HVĚZDU				
2	Dynamický strečink (předkop, zákop, výpady, mobilizace kyčelního kloubu,...)					
10	Přihrávkové cvičení otáčení těžiště - čtverce # ve cvičení si přihráváme současně se dvěma míči # dva hráči proti sobě neustále "otáčejí těžiště" do druhé strany # zbylé dva hráči míč vždy sklepnou zpět # činnosti pravidelně měníme # můžeme přidat kontrolu prostoru - zvedání rukou hráčů, kteří přijímají míč Co sledujeme? & komunikaci - sám/záda & 1 dotyk do směru otáčení & kontrola prostoru kolem sebe & otevřené postavení při převzetí					
Hlavní část		Cas hlavní části				65
15	1. sk Přihrávka s převzetím míče DRILL # Cvičení provádíme se dvěma míči současně (KAŽDÝ TÝM MÁ SVŮJ) # cílem je přenašení těžiště z jednoho krajního hráče do druhého # hráči ve čtverci se musí min. 3x přihrát VARIANTA 2: hráč, který přihrává na krajního hráče, tak si s ním mění místo Co sledujeme? & dynamické vedení míče/převzetí v otevřeném postavení & práce s prostorem - hledání volného & provedení přihrávek - přesnost/rychlost & vnímání i druhého týmu - nesrazit se	 <p>Soustřed' se: 1. výběr místa 2. Kam přebíráš míč 3. provedení přihrávky</p> <p>Každý tým má svůj míč. Úkolem je neustále přenašení těžiště hry z jedné strany na druhou. Uvnitř čtverce si musí hráči min. 3x přihrát. VAR 2: hráč, který přihrává na hráče za lajnou, si s hráčem vymění místa ideálně do rozvolnění týmu si navzájem neberou míč!!!</p>				
15	2. sk Úpolové cvičení # vytlač hráče ze čtverce # 2 týmy - každý má stejný počet míčů a kradou se je z domečku > https://www.youtube.com/watch?v=1qpEK_KtgXo > domeček brání hráči jakýmkoliv způsobem	 <p>PH - 8 : 8 (4 : 4 + 4 nahrávači)</p> <p>30 x 20 m</p>				
15	3. sk PH v prostoru s narážeci # 2 týmy - uvnitř jsou 3 - 4 hráči a zbytek jsou mimo - narážeci # uděláme si větší prostor, aby zvědali kombinovat # cílem je dát si min. 7 přihrávek = 1 bod # po 2 min. měníme hráče Co sledujeme? & vybírání prostoru - možnost spolupráce & otevřený prostor - kvalitní první dotyk & provedení přihrávek - PŘESNOST & KOMUNIKACE & pohyb nahrávačů - nabídka					
20	PH 4x4 (5x5) s brankáři # na jedno hřišti 10 - 12 hráčů # hrát můžeme na branky s brankáři nebo na malé branky # branky můžeme využít i přípravkově s brankáři nebo kužele na provedení brankou # nezapomenout počítat stav - vyhodnocení hry Co sledujeme? & spolupráce útočné dvojice - variabilita vedení útoku & spolupráce obranné dvojice - komunikace, přebírání hráčů & rychlost přepnutí z útočné do obranné fáze					
Závěrečná část + zhodnocení		Cas na závěrečnou část				6
5	Protažení					
1	Zhodnocení TJ a budoucí plán					
					celkový čas TJ	90