

Ukázkový trénink FK Pardubice dívky

21. 11. 2018 od 18:00 do 19:30

24 hráček (SŽ + dorostenky)

4 trenéři

Cíl TJ: Zdokonalení držení míče jako základ postupného útoku

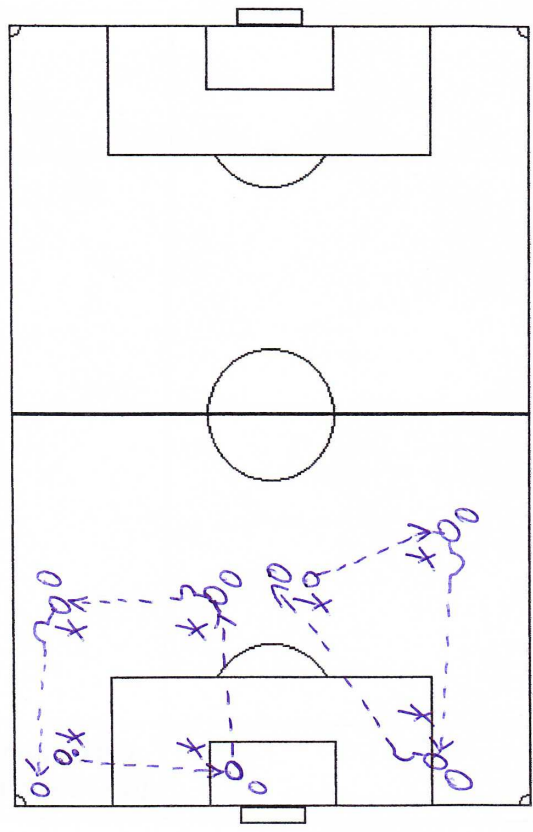
Obsah TJ:

- 0' - 5' Seznámení s obsahem TJ
- 5' - 20' Zahřátí organismu – Honičky, hry, přihrávky + dynamický strečink
- 20' - 60' Brankářky samostatně
- 20' - 40' PC/HC – Přihrávkový čtverec / trojúhelník (Obrázek č.1 + č.2)
- na obě strany bez obránce
- s obráncem - jen vyražení
- kontakt
- 40' - 60' HC – 11:11 (Obrázek č. 3A + č. 3B)
- každé družstvo svůj míč – držení míče bez obr.
- každé družstvo 2 míče – držení míče bez obr.
- 2 míče + 6 malých branek – na impuls zakončení
- 1 míč – Hra - s obránci
- 60' - 80' HRA – 11:11 + brankáři ve velkých brankách (Obrázek č. 4)
- s kužely
- bez kuželů
- před zakončením určitý počet přihrávek (např. 5)
- 80' - 90' Výklus + břevínka - 5 pokusů (soutěž)
- 90' Zhodnocení TJ

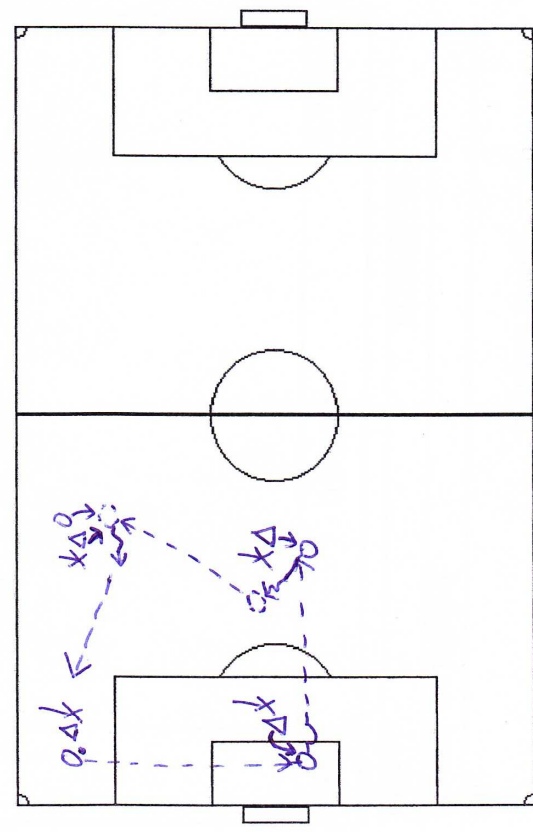
□ 8 lidí
 △ 6 lidí

č. 1

GRAFICKÝ ZÁZNAM



č. 2

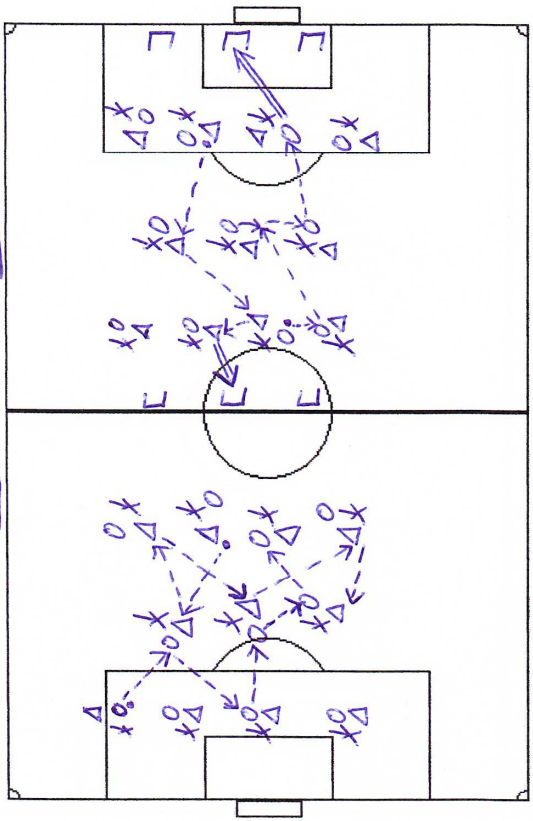


č. 3

22 lidí

GRAFICKÝ ZÁZNAM

B



č. 4

22 + 2

