

Honička s překážkami



CÍLOVÉ KATEGORIE

Přípravky

CÍL CVIČENÍ/HRY

- rozvoj rychlosti
- rozvoj kreativity

POPIS CVIČENÍ/HRY

- hráči hrají klasickou honičku
- po hřišti rozmístíme pomůcky, za které se mohou děti vychytrale schovávat

POMŮCKY

- branky, kužely, mety, míče



Mořeplavci a piráti



CÍLOVÉ KATEGORIE

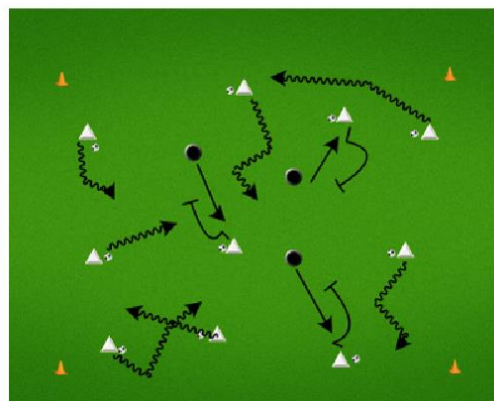
Přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY

Rozvíjet vedení míče a driblíng v prostoru se spoluhráči/protihráči, hledat volný prostor, dbát na kvalitní vedení míče provedení klíčky

POPIS CVIČENÍ/HRY

Hřiště 20x20m, v prostoru určení piráti a mořeplavci, piráti se snaží mořeplavcům vzít míč pokud míč opustí vymezené hřiště, nebo je mořeplavci sebrán míč pirátem, hráč se stává pirátem a snaží se zapojit do lovu mořeplavců. Mořeplavci se mohou vyhnout pirátům pouze vedením míče a klíčkováním mezi nimi, Pirátů je vždy méně než mořeplavců, dobré rozdělit např. na trojice začínajících pirátů a protočit všechny hráče v této roli a hrát jako soutěž mezi trojicemi.



Opakované změny směru



CÍLOVÉ KATEGORIE

Přípravky, mladší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY

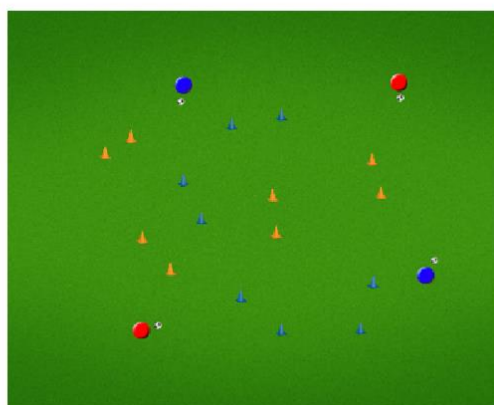
- vedení míče se změnou směru
- střelba

POPIS CVIČENÍ/HRY

- hráč vodí míč libovolně prostorem
- do branek z kuželů (met) se snaží o různé změny směru (rolováním, zaseknutím...)

POMŮCKY

- míče, mety, kužely, branky



Přihrávaná skrze mety

CÍLOVÉ KATEGORIE

Přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY

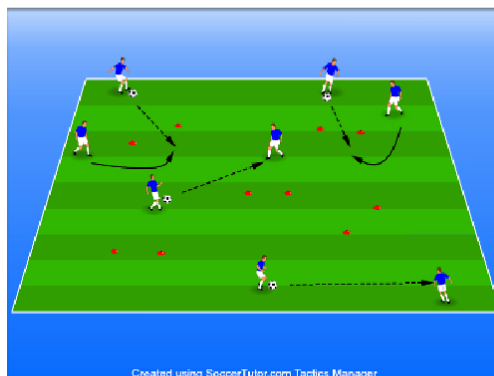
Přihrávky

POPIS CVIČENÍ/HRY

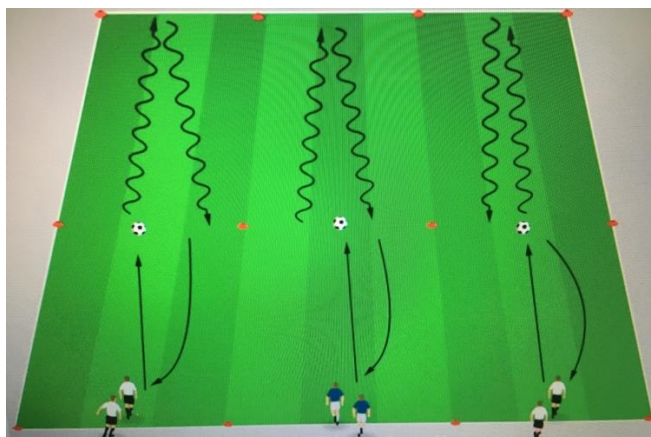
Ve vymezeném prostoru rozmístíme branky vytvořené z met, kuželů či tyčí. Ve dvojicích si hráči nahrávají, mají omezený počet doteků na 3. Bod získávají za nahrávku skrze branku. Nemohou si dvakrát po sobě nahrát do stejné branky. Když je u branky jiná dvojice, je třeba najít jinou branku.

ORGANIZACE

Na vymezeném prostoru uděláme 5 branek z met, kuželů, tyčí. Počet hráčů 12 - 16 (může být i méně či více – potřeba upravit velikost hřiště a počet branek). Míč do dvojice.



Kliknutím nastavíte titulky



CÍLOVÉ KATEGORIE

Přípravka, mladší žáci

CÍL CVIČENÍ

- Rozvoj technické dovednosti vedení míče se změnou směru

POPIS CVIČENÍ

Hráči běží k míči na úroveň prvních kuželů, prvním dotykem přebírají míč a vedou ho před sebou na úroveň druhých kuželů, kde dělají zasekávku nebo otočku s míčem a vracejí se na úroveň prvních kuželů, kde míč zastavují a běží zpět do svého zástupu.

OBMĚNA

- Soutěž
- Soutěž s přihrávkou na spoluhráče, když se vrací zpět

Přetlačovaná



CÍLOVÉ KATEGORIE

Přípravky, žáci

CÍL CVIČENÍ/HRÝ

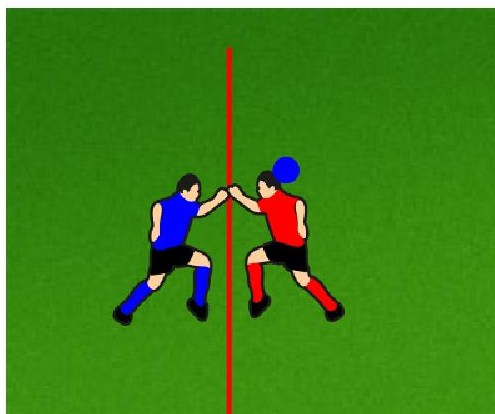
-rozvoj silových schopností

POPIS CVIČENÍ/HRÝ

- dva hráči se snaží přetlažit mezi sebou
- snahou je dostat se na druhou stranu přes čáru

POMŮCKY

- mety



Bago 3:1



CÍLOVÉ KATEGORIE

Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRÝ

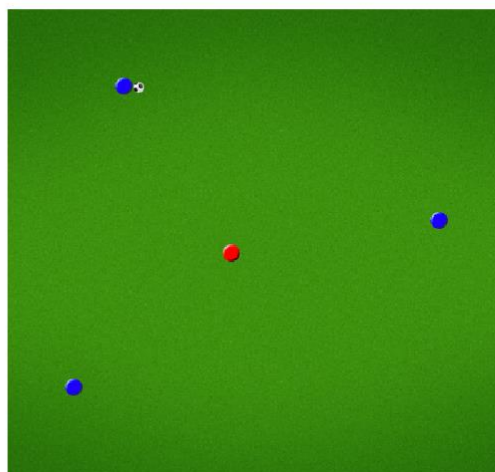
- nabíhání do volného prostoru
- aktivita po ztrátě míče

POPIS CVIČENÍ/HRÝ

- hráči hrají bago 3:1
- červený se snaží zachytit míč
- když se mu to podaří, tak trenér začne počítat do tří
- za tuto dobu se snaží modří zase červenému míč odebrat

POMŮCKY

- míč



Hra 4:4



CÍLOVÉ KATEGORIE

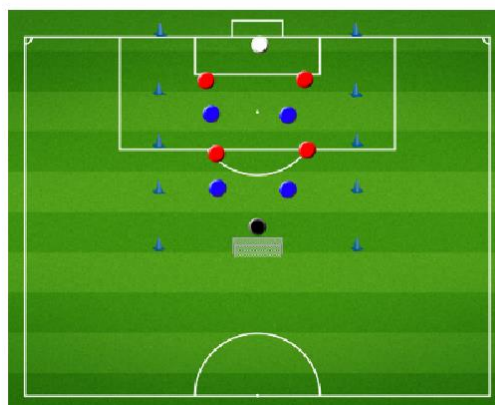
Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRÝ

- zakončení pod časoprostorovým tlakem
- detail dle kategorie a vnímání hráčů
- správná reakce a chování po zisku míče, po ztrátě míče

POPIS CVIČENÍ/HRÝ

- PH 4:4 s brankáři
- vytvoření tlaku na útočící tým pravidlem: zakončit útok do 10 vteřin
- časový odpočet/dopočet řízen brankáři
- zaměření pozornosti na vedení a zakončení útoku pod tlakem



Protahování - Protahování na trávě



Kliknutím nastavíte titulek

Kliknutím přidáte text

PŘIDAT ODSTAVEC



Kliknutím nastavíte titulky

CELKOVÝ ČAS TRÉNINKU: 75 – 90 MINUT



Mirza Rahimič

Předseda TMK OFS Hradec Králové
Šéftrenér přípravek FC Hradec Králové
mirza.rahimic@seznam.cz



Michal Blažej

Předseda TMK Královéhradeckého KFS
Grassroots oddělení FAČR
blazej@fotbal.cz