

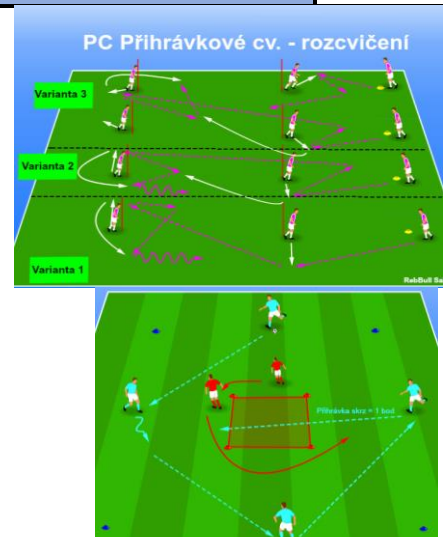
TÉMA TJ

HČJ - přihrávání, výběr prostor, přebírání míče

Čas Úvodní část Čas úvodní části 25

2 Docházka + přivítání hráčů + obsah TJ
12 Přihrávky s přeběhy **VIDEO** - https://www.youtube.com/watch?v=5_wWSZgkLLc
přihrávky dle obrazce - kam přihrávám, tam běžím
hráč, který přihrávájí předávají informace SÁM/ZÁDA
1 Dynamický strečink (předkop, zákop, výpady, mobilizace kyčelního kloubu,...)
10 Bago 4x2 - PRŮNIKOVÁ PŘIHRÁVKA
obránci nesmí do červeného čtverce
útočníci musí přihrávkama rozhodit obránce a přihrát skrz čtverec = 1 bod
obránci se mění pokud se dotknou míče

Co sledujeme?
& rychlost reakce
& kvalita přihrávek & komunikace
& kontrola prostoru
& výběr prostoru

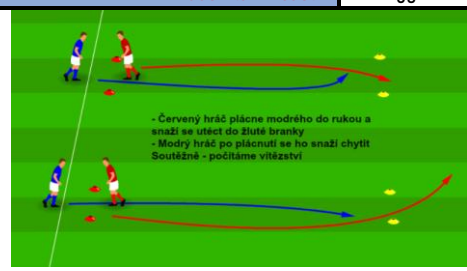


Hlavní část

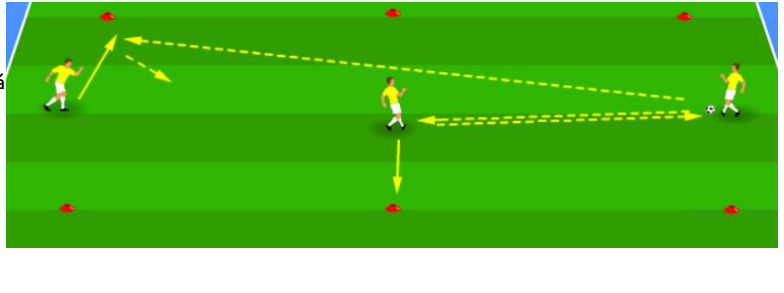
Čas hlavní části 60

10 1. sk Rychlost - soutěžně
hráči stojí proti sobě
červený hráč se musí dotknout rukou mod. Hráče a utéct (může naznačovat)
soutěžně - hráči si počítají body

Co sledujeme?
& rychlost - klamavé pohyby



10 2. sk Přihrávkové cvičení na otáčení těžiště - DRILL
odskočení prostředního hráče - uvolnění prostoru na třetího hráče



20 3. PH 5x5, 6x6
hráči drží míč v prostoru
bod mohou získat
& provedením žl. Branky
& přihrát spoluhráči skrz branku
& provést brankou a následně přihrát

Co sledujeme?
& provedení přihrávek - PŘESNOST
& výběr místa
& přepnutí z ÚF do OF
& KOMUNIKACE
& přebírání míče



20 PH 4x4/5x5
pokud bude lichý počet, můžeme využít "ŽOLÍKA"
volná hra
libovolné branky

Co sledujeme?
& spolupráce útočné dvojice - variabilita vedení útoku
& spolupráce obrané dvojice - komunikace, přebírání hráčů
& rychlost přepnutí z útočné do obrané fáze

Závěrečná část + zhodnocení

Čas na závěrečnou 6

5 Protažení
1 Zhodnocení TJ a budoucí plán