



Plzeňský a Karlovarský kraj

Umístění: Region

Skupina: RFA Plzeň RT

Datum a čas: 21.10.2019 - 16:30

Trvání: 90 min

Poznámky:

Zaměření tréninku: Práce s prostorem, výběr místa

Jednotivá cvičení naleznete na RFA youtube.com (odkazy níže)

PC - přihrávky (https://www.youtube.com/watch?v=5_WWSZgkLlc&t=100s)

PS - rychlost reakce (<https://www.youtube.com/watch?v=nOxjJNkhZK0&t=24s>)

PH - 8x4 (<https://www.youtube.com/watch?v=iDC1-qbxdcY&t=4s>)

Přihrávky rukou v prostoru

Čas: 16:30

Minuty: 5

Intenzita

CÍL

Zahřátí a příprava organismu

POPIS

Dva týmy se prolínají v prostoru. Každý tým má svůj míč. Typy hodů můžeme měnit (Silnější/slabší/pod nohou atd.)

ORGANIZACE/POMŮCKY

V prostoru na házenou 20x20 (min. - zvětšíme dle počtu).

Dva míče

VARIANTY/KRITICKÉ BODY

INTENZITA

Mírná intenzita

CO SLEDUJEME

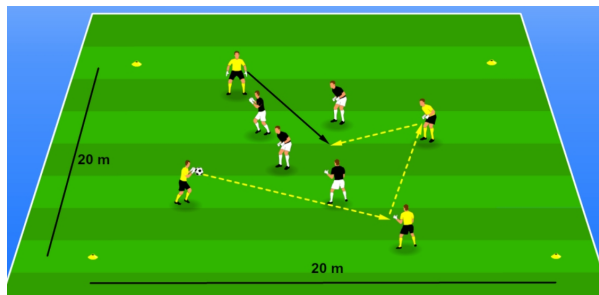
- komunikace
- zapálení do hry

Házená v prostoru

Čas: 16:35

Minuty: 15

Intenzita



CÍL CVIČENÍ

Udržení míče ve svém týmu. Míč nesmí spadnou

POPIS CVIČENÍ

Hráči si přihrávají míč rukou. Pokud si 10x přihrájou = 1 bod.

DŮLEŽITÉ PRAVIDLO: přihrávka nesmí letět výš než ramena. Pokud míč spadne, tým ztrácí míč. Obránci se snaží vystihnout přihrávku. Pokud letí přihrávky výš než ramena - tým ztrácí míč.

VARIANTY

- 1) různé varianty hodů
- 2) různé počty hráčů - dle toho určíme velikost hřiště

ZATÍŽENÍ

IZ 1 min.
IO 20 vteřin
PO 3x

CO SLEDUJEME

- VÝBĚR PROSTORU - NABÍHÁNÍ
- komunikace
- spolupráce



CÍL CVIČENÍ

Přesnost a prudkost přihrávek. Načasování odskočení. Otevření postavení

POPIS CVIČENÍ

Vzdálenost mezi kloboučky 10 - 15 m
Hráči se přesouvají za přihrávkou. Hráč, který přihrává, tak předává informaci SÁM nebo ZÁDA. Dle instrukce míč přijme nebo si narazí.

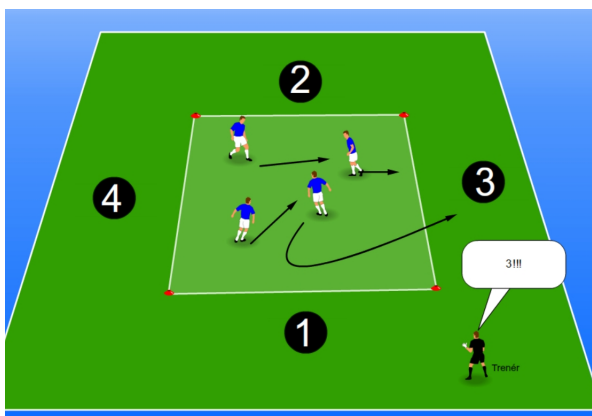
VARIANTY

- 1) vždy přihrávající dává informaci SÁM
- 2) vždy přihrávající dává informaci ZÁDA
- 3) přihrávající hráč si vybírá, zda říká informaci SÁM/ZÁDA

CO SLEDUJEME

- včasné a správné odskočení
- otevřené postavení
- zklepnutí z prvního dotyku/převzetí míče nahoru
- komunikace

PS - rychlost reakce



CÍL CVIČENÍ

Rychle zareagovat na pokyn trenéra a proběhnout správnou stranou

POPIS CVIČENÍ

Min. počet 3/max. 4 hráči. (rozměry čtverce 5x5 m)
Hráči se pohybují v prostoru malého čtverce a vrážejí do sebe - souboje 1x1 ramenem. Trenér zařve číslo a hráči musí proběhnout správnou stranou.

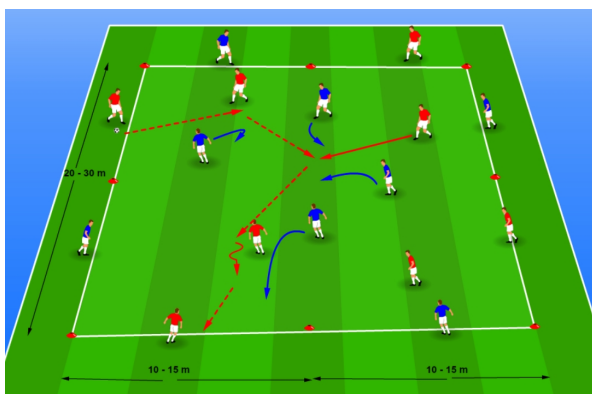
VARIANTY

- 1) Všichni hráči musí proběhnout stranou, kterou řekne trenér. Poslední hráč, který proběhne správnou stranou, tak prohrává.
- 2) Trenér řekne číslo, první hráč musí proběhnout stranou, co řekne trenér. Další musí do následující (Př. 1-2-3-4 nebo 3-4-1-2, atd.)

CO SLEDUJEME

- Zpevnění při souboji 1x1 v malém čtverci.
- Rychlost zareagování na trenérovo pokyn.
- emoce během cvičení - soutěživost

PH 8x4 v prostoru



CÍL CVIČENÍ

Držení míče - 10x přihrávka = 1 bod

POPIS CVIČENÍ

Hráči v prostoru (4) kombinují a drží míč, mohou využít narážeče (4). Pokud tým ztratí míč - přepnutí do OF a snaha o získání míče

VARIANTY

- 1) výměna hráčů na pokyn trenéra
- 2) výměna hráčů po narážečce
- 2) omezení počtu dotyků

ZATÍŽENÍ

IZ 30s - 1m
IO 30s - 1m

CO SLEDUJEME?

- výběr prostoru
- komunikace
- přesnost a prudkost přihrávek
- převzetí míče do volného prostoru
- aktivita hráčů na vzdálenější (slabší) straně