MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ

KNIHA CVIČENÍ

www.mskfs.cz

OBSAH

Úvod str. 1
1 Krabi - (pohybové hry) str. 2
2 Lovení - (pohybové hry) str. 3
3 Lovci a zvířátka - (pohybové hry) str. 4
4 Pejsek a kočička - (pohybové hry) str. 5
5 Barevné ostrovy - (pohybové hry) str. 6
6 Mořeplavci a piráti - (pohybové hry) str. 7
7 Dřevorubci a lesníci - (pohybové hry) str. 8
8 Boj o poklad - (pohybové hry) str. 9
9 Kolotoč - síla, rychlost, obratnost - (pohybové hry) str. 10
10 Klička s naznačením na správnou stranu - (průpravné cvičení) str. 11
11 Vedení míče s technikou - (průpravné cvičení) str. 12
12 Vedení míče okolo branek - (průpravné cvičení) str. 13
13 Probíhání lesem - (průpravné cvičení/herní cvičení) str. 14
13 Probíhání lesem - (průpravné cvičení/herní cvičení) str. 15
14 Vedení míče s přihrávkou na přesnost - (průpravné cvičení) str. 16
15 Vedení míče - start/stop - (průpravné cvičení) str. 17
16 Bago bez míče - (pohybové hry/herní cvičení) str. 18
17 Zamykání branky - (herní cvičení) str. 19
18 Střelba 1:1 po oběhnutí čtverce - (průpravné cvičení) str. 20
19 Přepínačka 3 míče na lajnách - (průpravné hry) str. 21
20 Liga mistrů - (průpravné hry) str. 22
21 Hra 1:1 na více branek - (průpravné hry) str. 23
22 Klamavé pohyby - rychlost - (herní cvičení) str. 24
23 Souboj 1:1 na jednu velkou a dvě malé branky - (herní cvičení) str. 25
24 Situace 1:1 se změnami směru - (herní cvičení) str. 26
25 Bago 3:2 s přepínáním - (herní cvičení) str. 27
26 Zakončení pod tlakem - (herní cvičení) str. 28
27 Z přečíslení do podčíslení - (herní cvičení) str. 29
28 1:1 se zakončením na 2 branky - (herní cvičení) str. 30
29 Herní zakončení - (herní cvičení) str. 31
30 Zakončení pod tlakem + přepnutí - (herní cvičení) str. 32
31 Barcelona - nabíhání a rozehrávka - (průpravné hry) str. 33
32 Hra 3+2:3+2 s krajními hráči - (průpravné hry) str. 34
33 Hra 4:4 s průnikovou přihrávkou - (průpravné hry) str. 35
34 Stavěčka na 5 malých branek - (průpravné hry) str. 36
35 Stavěčka pro 2 družstva - (průpravné hry) str. 37
36 Stavěčka pro 3 družstva - (průpravné hry) str. 38
Poznámky str. 39

ÚVOD

Dostává se Vám do rukou publikace, ve které jsou uvedena cvičení vhodná pro trénink mládežnických kategorií na amatérské úrovni. Na základě našich praktických zkušeností z návštěv tréninkových jednotek v různých (amatérských i vrcholových) klubech jsme dospěli k závěru, že by vám trenérům mohla takováto publikace pomoci a poskytnout inspiraci pro vaši práci s mládeží. Je to stručný soubor pohybových her, průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, a to vždy s upozorněním, pro jakou věkovou kategorii jsou vhodné. Cvičení jsou řazena chronologicky, podle věkových kategorií, od přípravek až po dorost. Věříme, že tímto aspoň trochu přispějeme k rozvoji mládežnické kopané v našem kraji a budeme rádi, pokud vás něčím inspirujeme a zaujmeme. Samozřejmě nás můžete kdykoliv kontaktovat na níže uvedených kontaktech. S přáním mnoha trenérských úspěchů:

Mgr. Radim Zajíc	**GTM MS KFS**	739 067 134	zajic@mskfs.cz
Mgr. Radim Dresler	**GTM OFS Nový Jičín**	604 912 795	fotbal.ofsnj@seznam.cz
Mgr. David Steffek	**GTM OFS Opava**	739 425 294	steffo7@seznam.cz
Ing. Ondřej Hanzel	**GTM OFS Karviná**	608 725 992	ondra.hanzel@seznam.cz
Kamil Furik	**GTM OFS Bruntál**	604 101 508	kamil.furik@email.cz
Zdeněk Cieslar	**GTM OFS Frýdek-Místek**	605 743 975	zdenek.cieslar@seznam.cz

1. Krabi

pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky

CÍL CVIČENÍ/HRY
V rámci rozcvičky nebo i HC zlepšovat vedení míče, změnu směru a orientaci, pro hráče v pozici kraba posilování s vlastní vahou.

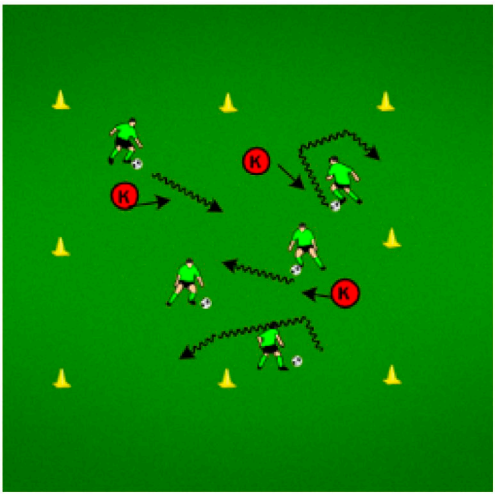
POPIS
Hráči dělají kraby a ostatní se snaží pohybovat s míčem mezi nimi tak, aby jim míč zůstal, ten kdo zůstane jako poslední, vyhrává.

VARIANTY
- Menší větší prostor
- Další překážky v prostoru
- Míč stačí hráči ukopnout
- Míč se musí dostat z prostoru

ZATÍŽENÍ
1×3 minuty, 3 opakování

KLÍČOVÉ BODY
Kontrola míče, orientace, změna směru, první dotek, zrychlení.

KOUČINK
Jeď s míčem tam, kde budeš nejméně ohrožený a sleduj soupeře i ostatní hráče. Rychle veď míč pryč a udrž ho ve hře a použij orientaci a předvídání.



POZNÁMKA:

2. Lovení
pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, mladší žáci

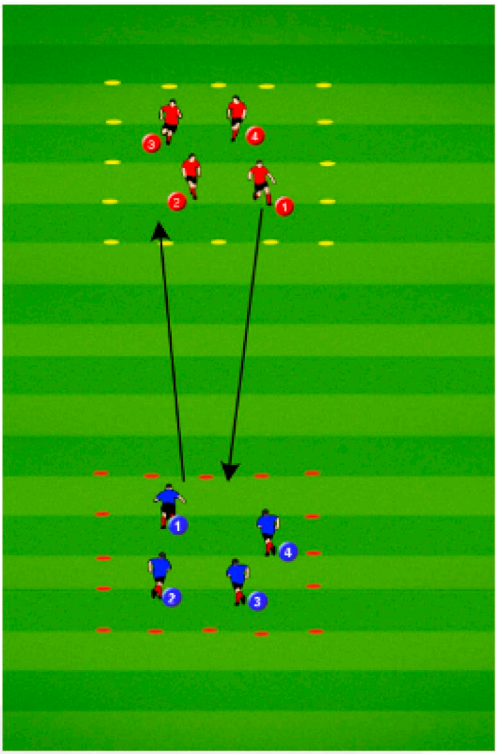
CÍL CVIČENÍ/HRY
V rozcvičce zlepšit pohybové schopnosti, postřeh, spolupráci a i vedení míče a orientaci.

POPIS
Hráči jsou ve svém území a mají dány čísla, např. 1 až 4, trenér vyvolá číslo a určený hráč běží lovit do sousedního čtverce a snaží se plácnout minimálně dva hráče, kteří uhýbají.

VARIANTY
- Čísla, barvy, předměty
- Více, méně hráčů,
- Dvě čísla najednou
- S míčem, bez míče
- Jeden míč uvnitř a hrají bago

ZATÍŽENÍ
1×5 sekund, 1:1, náročné, pauza po minutě

KOUČINK
Co nejrychleji běž ulovit dva soupeře, ostatní uhýbejte a vnímejte prostor, dávejte pozor kdo jde lovit.



POZNÁMKA:

3. Lovci a zvířátka

pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky

CÍL CVIČENÍ/HRY
Orientace v prostoru, týmová spolupráce, chytání a házení míče.

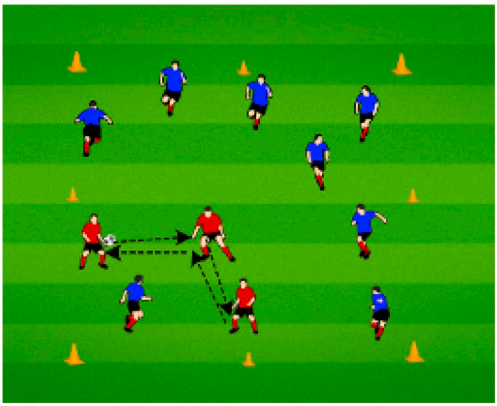
POPIS
Všechny děti se promění na zvířátka a ve vymezeném prostoru mají za úkol utíkat lovcům, které tvoří 3-4 děti (určeno dle počtu dětí a velikosti hřiště). Lovci si nahazují míč a "zvířátko" uloví pouze tehdy, když se ho dotkne míčem v ruce.

VARIANTY
- Děti si můžou vybrat jaké zvíře chtějí být
- Zvířátka se po ulovení můžou do hry vrátit po splnění nějakého úkolu (kotoul, výskoky, kliky, apod.)
- Lovci se mění po stanoveném čase nebo po určitém počtu chycených zvířátek
- Lovec nesmí s míčem běžet a musí nahrávat
- Lze použít jakýkoliv míč

ZATÍŽENÍ
V pozici lovce se všechny děti postupně vystřídají.

KLÍČOVÉ BODY
Orientace v prostoru, komunikace, rychlost, obratnost, chycení a odhození míče

KOUČINK
Sledovat komunikaci mezi lovci, správné chytání a odhazování míče. Pohyb všech dětí a jejich orientace v prostoru.



POZNÁMKA:

4. Pejsek a kočička

pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky

CÍL CVIČENÍ/HRY
Zlepšit vedení míče, orientaci, změnu směru, zrychlení.

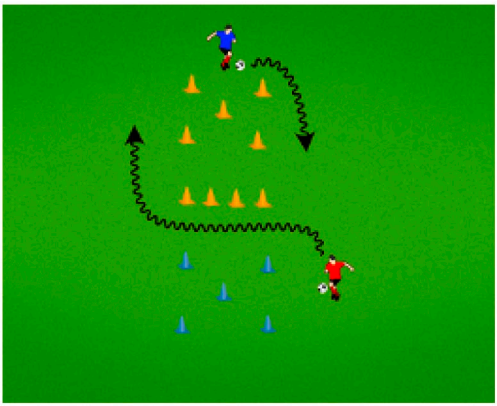
POPIS
Dva hráči hrají proti sobě s míčem u nohy, jeden se snaží plácnout toho druhého, který se snaží využít zákrytu a využít prostoru aby unikl.

VARIANTY
- S míčem
- Bez míče
- Různé překážky

ZATÍŽENÍ
1×20 sekund, 6 sérií

KLÍČOVÉ BODY
Kontrola míče, prostoru, zrychlení s míčem.

KOUČINK
Sleduj soupeře a prostor, kam můžeš jít, kontroluj míč aby si mohl získat bod, vše v rychlosti.



POZNÁMKA:

5. Barevné ostrovy

pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky

CÍL CVIČENÍ/HRY
Orientace, rychlost

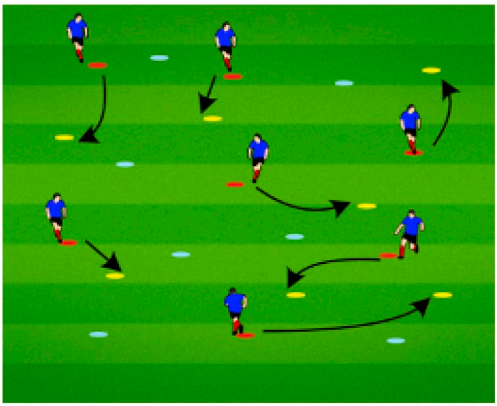
POPIS
Po hrací ploše jsou rozmístěny barevné mety, od každé barvy v počtu cca 2 - 3 krát menším než je počet dětí (viz při 15 - 18 dětech 5 - 7 od každé barvy). Podstatou hry je rychlé přemísťování dětí mezi jednotlivými metami. Cvičení má různá stupně obtížnosti.

VARIANTY
- Trenér zvolá barvu a úkolem dětí je se co nejrychleji zorientovat a přemístit (přeplavat) k odpovídajícím metám (ostrovům). Mohou si vybrat kterýkoliv ostrov dané barvy. U něj děti zůstávají do zvolání další barvy. Pak musí plavat zase jinam.
- Hraje se stejně jako v předešlém případě, ale musí se dodržovat pravidlo max. počtu dětí, který na ostrově může zůstat. Pokud je tento počet např. 2 po obsazení 2 dětmi je ostrov uzavřen a případný třetí plavec si musí vybrat jiný ostrov. Kde je volno a mohou tam zůstat. Místo barev trenér zvolává věci, které mají danou barvu viz tráva - zelená, modrá - nebe, banán - žlutá.

ZATÍŽENÍ
IZ : 3 - 5 minut, dle úrovně hry . IO : 1 - 2 minuty

KLÍČOVÉ BODY
Hlava nahoře - dívej se před sebe. Kontrola prostoru, soutěžní forma.

KOUČINK
Po vysvětlení pravidel se ptej, které barvy tu máme. Dívej se nejen před sebe, ale i kolem sebe, ať se nesrazíš. Po zavolání barvy co nejrychleji běž k dané barvě a hledej, která je nejblíže k tobě.



POZNÁMKA:

6. Mořeplavci a piráti

pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Rozvíjet vedení míče a driblink v prostoru se spoluhráči/protihráči, hledat volný prostor, dbát na kvalitní vedení míče provedení kličky.

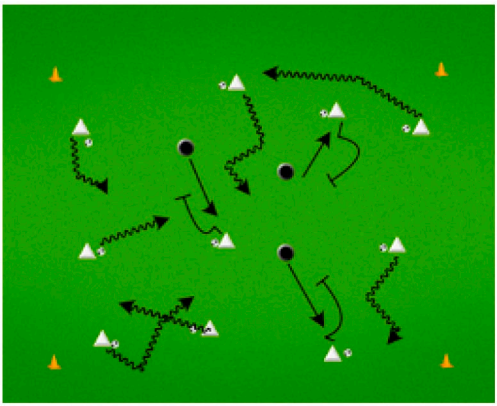
POPIS
Hřiště 20x20m, v prostoru určeni piráti a mořeplavci, piráti se snaží mořeplavcům vzít míč. Pokud míč opustí vymezené hřiště, nebo je mořeplavci sebrán míč pirátem, hráč se stává pirátem a snaží se zapojit do lovu mořeplavců. Mořeplavci se mohou vyhnout pirátům pouze vedením míče a kličkováním 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.

VARIANTY
- Piráti vždy v nějaké ztížené pozici (rak, had, čáp..)
- Mořeplavci využívají pouze jedny určené kličky.
- Soutěže - kdo zůstane jako poslední mořeplavec, kteří piráti nejrychleji pochytají mořeplavce...
- U nejmenších dětí mohou piráty představovat trenéři a přizpůsobit tempo dovednostem dětí.

ZATÍŽENÍ
IZ - 3 minuty
IO - 1 + 1min aktivní. řízená technika, driblink.

KLÍČOVÉ BODY
Rozhodovací proces v 1:1, vnímání prostoru, klička do volného prostoru, vedení míče dle situace v prostoru.

KOUČINK
Sledovat chování hráčů před kličkou, zda vidí volný prostor, při cíleném učení kličky sledovat postavení stojné nohy, těžiště těla, vhodnou délku doteku před a po kličce.



POZNÁMKA:

7. Dřevorubci a lesníci

pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky

CÍL CVIČENÍ/HRY
Dřevorubci se snaží pokácet (položit) všechny stromy (kužele), lesníci se snaží stromy opět sázet (postavit).

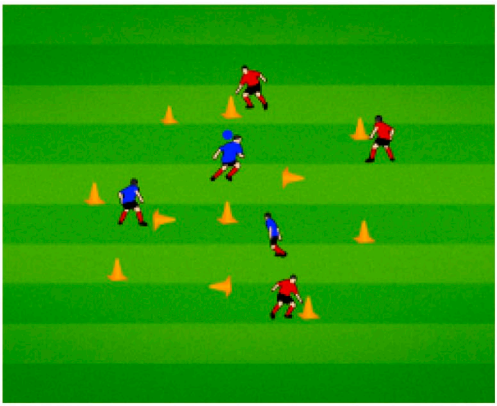
POPIS
Děti se rozdělí na dva týmy, dřevorubce, kteří budou stromy kácet a na lesníky, kteří budou opět stromy sázet.

VARIANTY
- Za ruku ve dvojicích,
- Skákání po jedné noze
- Běh po čtyřech atd.

ZATÍŽENÍ
IZ = 45", IO: 1:2
PO = 4x každá skupina

KLÍČOVÉ BODY
Orientace v prostoru, spolupráce v týmu, emoční naladění dětí.

KOUČINK
Během hry děti nekoučujeme, můžeme hrát s nimi, v době odpočinku se můžeme opět zeptat na pravidla. Dva stromy u sebe, je lehčí jejich pokácení?



POZNÁMKA:

8. Boj o poklad
pohybové hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravka, mladší žáci, starší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY
Rozvoj síly zábavnou formou s míčem.

POPIS
Boj o poklad. Dítě na zemi drží pevně poklad (míč). Druhé se mu ho snaží vzít. U mladších kategorií možno využít příběh, o co vlastně bojují, využít symboliku.

POMŮCKY
míče

VARIANTY
- ve stoje
- s nohou každého na míči

KOUČINK
- Nastavit pravidla "nechceme si ublížit"
- Rovný k rovnému
- Zdravě hecovat

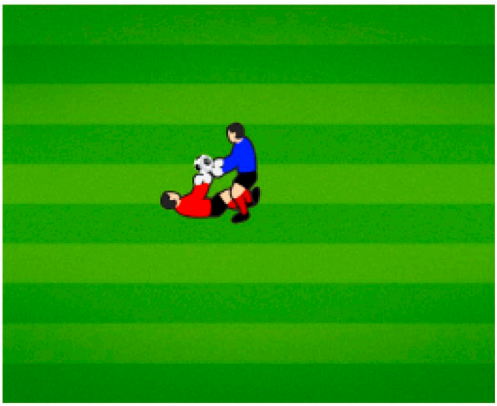
CÍL CVIČENÍ/HRY
Rozvoj síly

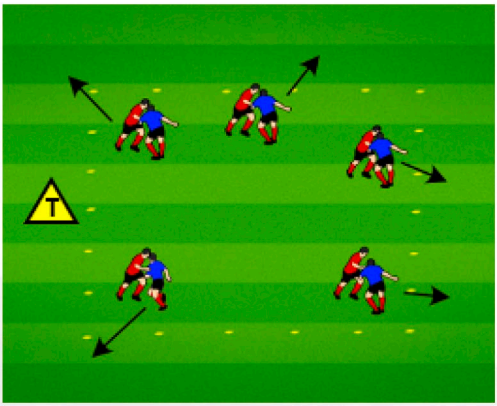
POPIS CVIČENÍ/HRY
Boj o ostrov Hráči ve dvojicích. Jeden se snaží povoleným způsobem vytlačit druhého z ostrova na moře. Pokud se tak stane, tak se ten může zachránit na lodi (trenér). A to způsoby,které trenér určí.

POMŮCKY
mety, míče

VARIANTY
- Různé způsoby navrácení na ostrov (gymnastické prvky, práce s míčem)
- Možnost pracovat s velikosti ostrova
- Formou soutěže o krále ostrova

KOUČINK
- Všichni znají pravidla
- Snažíme se o vytlačení a ne o strkání (pády)

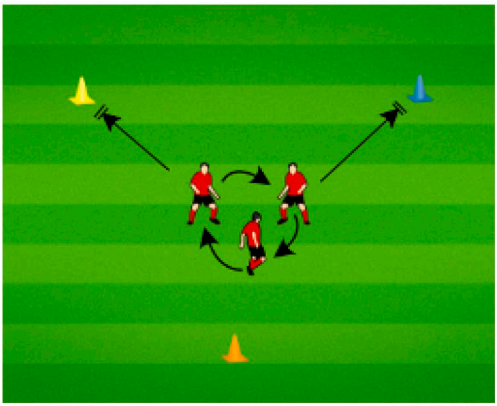




POZNÁMKA:

9. Kolotoč - síla, rychlost, obratnost

pohybové hry



CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost.

CÍL CVIČENÍ/HRY
Rozvoj reakční rychlosti, orientace v prostoru, v modifikacích rozvoj silových i obratnostních schopností a dovedností.

POPIS
Tři hráči jsou spojeni držením za trup a tvoří tak kruh. Začínají se točit dokola a na povel trenéra vybíhají k určeným metám. Trenér říká (ukazuje) barvu, která je "zavřená". Na koho z trojice zbude, prohrál. Nastupuje další trojice.

VARIANTY
- Bez soubojů - orientace v prostoru, reakční, startovní i maximální běžecká rychlost (pokud budou mety dost daleko).
- Bez soubojů s různými obraty/způsoby běhu (pozadu) - přidáváme obratnostní stimul.
- Se souboji - jakýmkoliv způsobem se dostat k metám jako první, i pomocí "juda" - přidáváme silovou složku.

ZATÍŽENÍ
Záleží na vzdálenosti met od kolotoče. Pokud chceme rozvíjet i maximální rychlost z varianty č.1, odpočinek bude delší (cca 1:10). Jinak střídáme 2 - 3 trojice. Počet opakování pro jednu trojici alespoň 10x.

KLÍČOVÉ BODY
- Mít přehled o rozmístění met.
- Ve třetí variantě zvládnuté soubojové chování využití všech dovolených pravidel k tomu, abych vyhrál.

KOUČINK
- Vysvětlit pravidla cvičení, zvláště pak u varianty č.3, kde nastavíme jasná pravidla (nechytáme soupeře za krk, nepodrážíme nohy, ...).
- Všímat si méně úspěšných, dát jim šanci vyhrát a ztížit cvičení úspěšnějším - lze ovlivnit zvolením vhodné barvy.
- U varianty č.3 upozorňovat na možnost hry tělem při startu, pro získání lepší startovní pozice.

POZNÁMKA:

10. Kličkа s naznačením na správnou stranu

průpravné cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravka, mladší žáci.

CÍL CVIČENÍ/HRY
Nácvik klamavého pohybu a následné kličky do volného prostoru bez tlaku obránce, s nutností vnímat volný prostor.

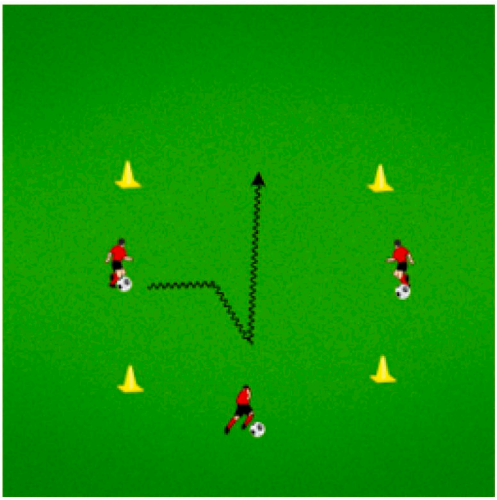
POPIS
Hráči provádí kličku do volného místa, naznačení provádí na správnou stranu. Poté jede další hráč a volné místo má na jiné straně.

VARIANTY
- Méně hráčů, více hráčů
- Hráči určují jména dalšího, který pojede
- Jméno určuje trenér

ZATÍŽENÍ
1×3 sekund, 20 opakování, 6 sérií

KLÍČOVÉ BODY
- Dostatečný klamavý pohyb, zrychlení po kličce, kontrola míče, pozornost.

KOUČINK
Naznač na jinou stranu než chceš vyrazit, klamavý pohyb musí být viditelně provedený, zrychlení po klamavém pohybu, dávej pozor a vnímej kam pojedeš a na kterou stranu budeš klamat.



POZNÁMKA:

11. Vedení míče s technikou

průpravné cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravka

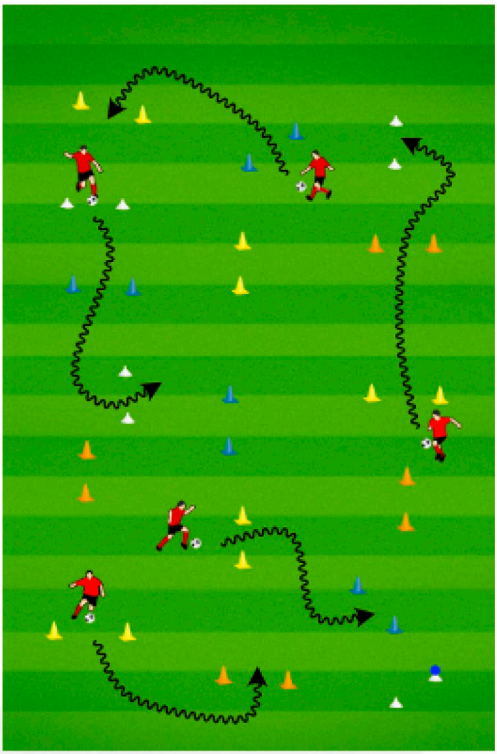
CÍL CVIČENÍ/HRY
Nácvik vedení míče přes barevné branečky různými způsoby.

POPIS
Hráči vodí míč v prostoru mezi barevnými brankami a provádí různé techniky vedení skrz barevná okénka.

POMŮCKY
Mety různých barev, míče

VARIANTY
- Musí projet , co nejrychleji stanovený počet branek.
- Nesmí dvě stejně barevné po sobě.
- Různými způsoby změny směrů mezi brankami.
- Nesmí proběhnout dvě za sebou na stejné polovině plochy a ani stejnou branku, kterou předtím proběhl.
- Osmičky.
- Nechat míč v jedné z branek a hledat nový.
- Proběhnou stanoveným pořadím barvy branek, atd...

KOUČINK
- Jakým způsobem vedeš míč? (má ho pod nohou, před nohou)
- Co uděláš když před tebou branečka bude obsazena?
- Klade důraz na co nejvíce doteků s míčem.
- Může využívat soutěže.



POZNÁMKA:

12. Vedení míče okolo branek

průpravné cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost

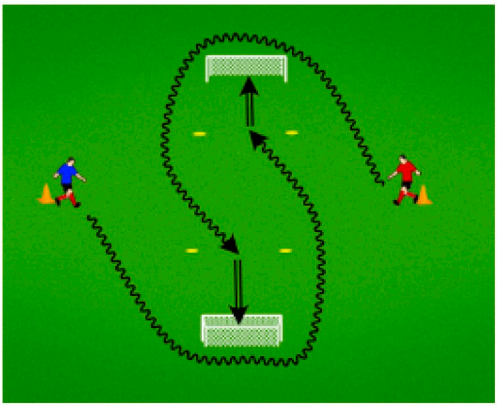
CÍL CVIČENÍ/HRY
Dovednost vedení míče (se zastavením, změnou směru)

POPIS
Hráči vedou míč okolo branky. Po oběhnutí se snaží vystřelit na druhou branku za označenou hranicí. Kdo dá první gól je vítěz.

POMŮCKY
Branky, míče, kužely, mety

VARIANTY
- Vložit dovednost do dráhy (klička, zastavení, zaseknutí...)
- Oběhnout ještě protější branku a střílet do té "své".
- Střídání stran.

KOUČINK
- Správná technická dovednost.
- Děti rády upřednostňují soutěž před kvalitou.



POZNÁMKA:

13. Probíhání lesem

průpravné cvičení/herní cvičení)

CÍLOVÁ KATEGORIE
Předpřípravka, mladší přípravka, starší přípravka

CÍL CVIČENÍ/HRY
Ovládání míče, vyhybání se kuželům i protihráčům, trefování branky, kontrola prostoru.

POPIS
1. Probíhání lesem
Každý hráč má svůj míč. Vytvoříme prostor ze čtyř až 6ti (klidně i více) branek do kruhu. Mezi ně vložíme tyče nebo kužele, které hráčům slouží jako "stojatí obránci". Hráči probíhají libovolně s míčem mezi kužely (lesem) a ovládají svůj míč tak, aby nenabourali do ostatních hráčů, ani netrefili kužel. Po proběhnutí několika kuželů trefují pouze tu branku, která je volná. Pokud je obsazená, hráč musí zvolit jinou. Můžeme přidat hráče bez míče, který (kteří) si musí míč získat od hráčů s míčem a pokračují s míčem dále. Hráč bez míče si ho musí také někde získat.

Omezení
Nesmí 2x za sebou trefit stejnou bránu.

2. Hra na myslivce
Vytvoříme obdélníkový prostor a na každé kratší straně dáme dvě branky. Určíme hráče, kteří se stanou myslivci a vezmou si zelený rozlišovací dres. Hráči v zeleném smí chytat pouze na čáře, kterou vyznačíme tak dostatečně, aby ji viděli. Ostatní hráči v červeném se snaží proběhnout pole, kde jsou myslivci, a když se dostanou na druhou stranu bez chycení (dotyk rukou, nebo složitější odebrání míče), zakončují na branku a běží skrze myslivce na druhou stranu. Pokud je myslivci chytí, musí vyběhnout mimo hru a nabít si život tím, že proběhnou žlutým lesem (les vytvořený z tyčí / kuželů) a vrátí se zpátky do hry. Po cca minutě prohodíme myslivce. Pokud myslivci získají míč, snaží se trefit jednu ze 4 branek (ne odkopem, ale navedením na branku). (Tím, že myslivec odebere míč, tak jich je na bránění na chvíli méně).

Cvičení 1 - varianta 1

POZNÁMKA:

Pro předpřípravku
Varianta, kdy myslivci nechytají na čáře, ale v celém herním prostoru.

VARIANTY

Cvičení 1
- Vedení míče záměrně pouze slabší nohou.
- Vstřelení gólů pro proběhnutí oranžovou brankou.
- Můžeme přidat hráče bez míče, který (kteří) si musí míč získat od hráčů s míčem - vstřelení gólu po odebrání míče soupeři.

Cvičení 2
- Vedení míče záměrně slabší nohou. Pro předpřípravku - varianta, kdy myslivci nechytají na čáře, ale v celém herním prostoru (snazší).
- Za každý odebraný míč si myslivci počítají bod.

ZATÍŽENÍ

Cvičení 1
- IZ 3-5 minut
- IO 1-2 minut (oddych, připravení míčů, dovysvětlení pravidel)
- PO 2-3

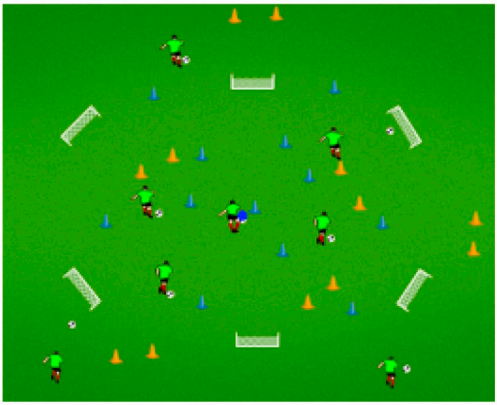
Cvičení 2
- IZ 1 minutu myslivci.
- IO 1 minnutu (posbírání míčů, přehození dresů, spočítání bodů).
- PO podle počtu hráčů, kteří jsou myslivci.

KLÍČOVÉ BODY

Kvalitní vedení míče, trefování branky na přesnost, krytí svého míče, zrychlení/zpomalení při ovládání a změnách směru, NE odkopávání - zaměřit se na odebírání míčů.

KOUČINK

Vysvětlení pravidel hráčům, záměrné směřování pozornosti, v jakou chvíli a kudy hráči probíhají okolo myslivců tak, aby jejich úspěšnost byla vyšší. Myslivce nabádáme k odebírání míčů, ne k jejich odkopávání (proto pokračují do zakončení na branky z malé vzdálenosti). Správná ukázka krytí míče před soupeřem, zapřít se do soupeře i rukou, míč je u vzdálenější nohy od soupeře.



Cvičení 1 - varianta 2 - tři obrácené branky zády

POZNÁMKA:

14. Vedení míče s přihrávkou na přesnost

průpravné cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost

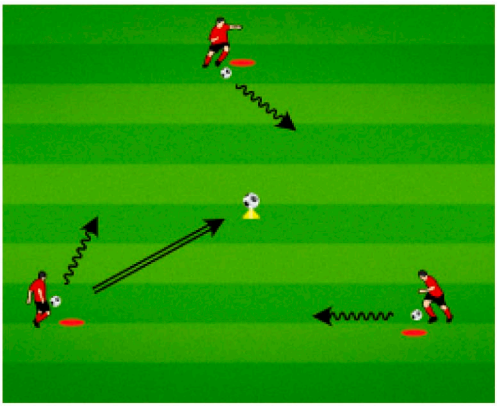
CÍL CVIČENÍ/HRY
- Vedení míče.
- Přesnost přihrávky.

POPIS
Každý hráč startuje ze své mety. Na signál hráči obíhají všechny mety, až se zase vrátí k té své. Po oběhnutí své mety se snaží sestřelit míč, který je uprostřed. Kdo ho sestřelí, má bod.

POMŮCKY
Míče, mety

VARIANTY
- Starty z různých pozic.
- Střídáme strany vedení.
- Může být více koleček.
- Ještě oběhneme vždy každou metu dokola, pak teprve pokračujeme k další.

KOUČINK
- Jak hráči vedou míč (mají ho před sebou nebo pod nohou).
- Jak zakončují (placírka nebo přímý nárt).



POZNÁMKA:

15. Vedení míče - start/stop

průpravné cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší přípravka, žáci, dorost

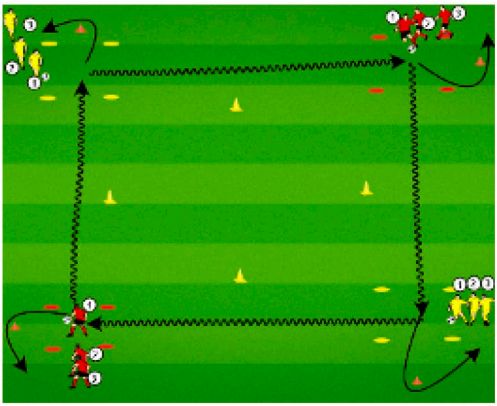
CÍL CVIČENÍ/HRY
Vedení míče se zastavením, vedení míče v rychlosti oběma nohoma.

POPIS
Startuje hráč číslo 1 ve směru hodinových ručiček pravou/levou do dalšího čtverce. Když doběhnou do vedlejšího čtverce zastaví míč pro dalšího hráče. 2.hráč vyběhne za startovací značku a zařadí se na konec skupiny.

POMŮCKY
Barevné mety, kuželíky, míče

VARIANTY
- Po zastavení oběhnou metu.
- Po doběhnutí do čtverce, pokračují a honí útočníka, který vyráží s míčem, formou soutěže - dotek = bod pro bránícího.
- Různě regulovat počet doteků při přebíhání do dalšího čtverce.
- Uprostřed udělat kličku.

KOUČINK
- Jakým způsobem budeš vést míč?
- Jak budeš přebírat míč?
- Kam jej budeš přebírat?



POZNÁMKA:

16. Bago bez míče

pohybové hry/herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci, dorost

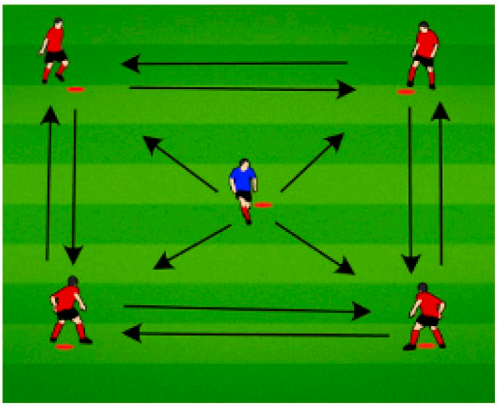
CÍL CVIČENÍ/HRY
Rozvoj startovní a lokomoční rychlosti.

POPIS
Čtyři hráči jsou na metách a jeden uprostřed. Hráči se na znamení snaží vyměnit místa. Hráč uprostřed se snaží obsadit volnou metu. Komu nezůstane meta jde do prostřed.

POMŮCKY
Mety, míče

VARIANTY
- Přidáme míč
- Hrajeme si s velikostí čtverce
- Hráč neobsazuje mety, ale snaží se chytit volného hráče, který je mimo metu

KOUČINK
- Aktivita a odvaha "útočících" hráčů
- Pozornost (zaměření) hráče v "bagu"
- Komunikace hráčů (spolupráce)



POZNÁMKA:

17. Zamykání branky

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravka, mladší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY
Zlepšit zpracování míče do volného prostoru, rychlé vedení míče, rychlé zakončení, vnímání prostoru, razantní zakončení nejprve bez tlaku soupeře, poté pod tlakem obránce.

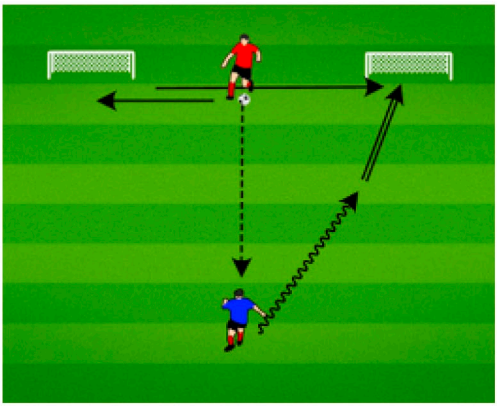
POPIS
Obránce nahrává protihráči, obránce ihned po přihrávce musí jít zamknout některou z branek tím, že se ji bude dotýkat. Mezi tím si útočník zpracuje míč na odkrytou bránu a zakončí, obránce může rychle přeběhnout k druhé bráně.

VARIANTY
- Obránce jen mezi brankami.
- Obránce jde po útočníkovi.
- Útočník na dva povinné doteky.

ZATÍŽENÍ
1×5 sekund, 10 opakování, 6 sérií

KLÍČOVÉ BODY
První dotek, zpracování do prostoru, kde je volno, rychlé zpracování, razantní zakončení, vnímání volného prostoru.

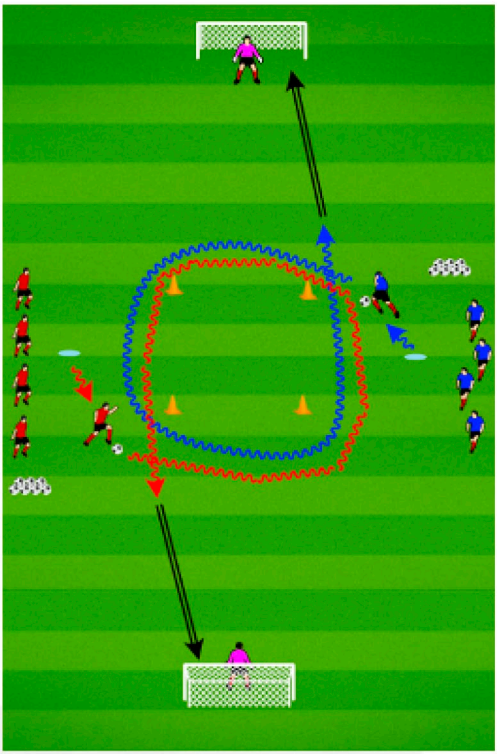
KOUČINK
Zpracuj si míč do prostoru, kde není obránce, vnímej, kde je volno. Kontroluj míč a razantně zakonči.



POZNÁMKA:

18. Střelba 1:1 po oběhnutí čtverce

průpravné cvičení



CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Střelba, rychlost

ORGANIZACE
Vymezený prostor o velikosti 20x35 metrů, uprostřed čtverec z kuželů (cca 5x5m), 2 branky ve vzdálenosti 5 - 15 metrů od hranice čtverce (dle věkové kategorie).

POSTUP
Hrají proti sobě dva týmy. Uprostřed hřiště je čtverec z kuželů. Hráči (modrý a červený) na pokyn trenéra obíhají co nejrychleji čtverec dokola, nabírají míč a zakončují. Střelbu můžeme ohodnotit následujícím způsobem: kdo dal první gól má dva body, kdo druhý, má bod, kdo nedal branku, je bez bodu. Pokud brankář míč vyrazí či se míč odrazí od tyčky, útočník dokončuje situaci.

VARIANTY
Omezení počtu doteků. Střelba z první či ze dvou doteků je za dvojnásobek bodů. Gól slabší nohou je za tři body. Po zakončení vhazuje trenér třetí míč a dochází k přepnutí a zakončení po souboji 1:1. Hráč vede míč po celou dobu.

KLÍČOVÉ BODY
- Vzdálenost 1. doteku.
- Jak obíhají hráči kuželů (blízko, daleko, technika).
- Výběr zakončení (rychlé, prudké, technické).

KOUČINK
- Z jaké vzdálenosti hráči střílejí? Jak blízko jdou k brankáři?
- Kolik doteků mají před střelbou?
- Pokud nestřílí z první, jak daleko a do jakého směru směřuje první dotyk?
- Pokud je více doteků, jsou kratší či delší?
- Směřuje hráč první dotyk na svoji silnější či slabší nohu? Která noha převažuje při zakončení?

ZATÍŽENÍ
1:10 (bráno před dotykem s míčem).

POZNÁMKA:

19. Přepínačka 3 míče na lajnách

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY
V herním prostředí zlepšovat orientaci, komunikaci a všechny další dovednosti hráče.

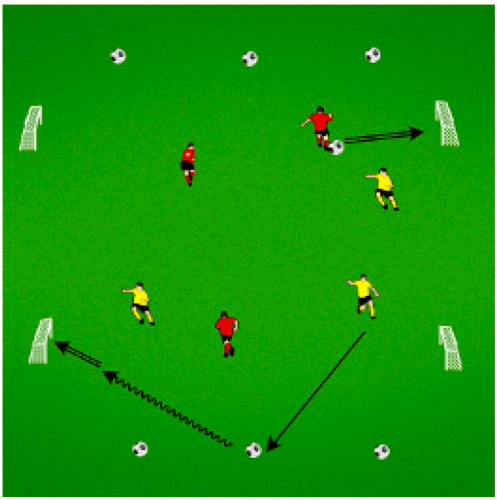
POPIS
Na lajnách jsou připraveny tři míče, pokud hráč zakončí, třeba i vedle, protihráč okamžitě bere míč z lajny a útočí.

VARIANTY
- Více míčů, méně míčů.
- Kdo vystřelí vedle musí jít pro míč.
- Tým vstřelí gól, znovu bere míč z lajny.

ZATÍŽENÍ
4×3 minuty

KLÍČOVÉ BODY
- Orientace, nabíhání, zpracování, přepínání, kominikace se spoluhráči kdo bere míč.

KOUČINK
Sleduj soupeře a přepínej, komunikuj se spoluhráči, rychle se rozhoduj.



POZNÁMKA:

20. Liga mistrů

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Rozvoj 1:1 až 3:3 v herním prostředí.

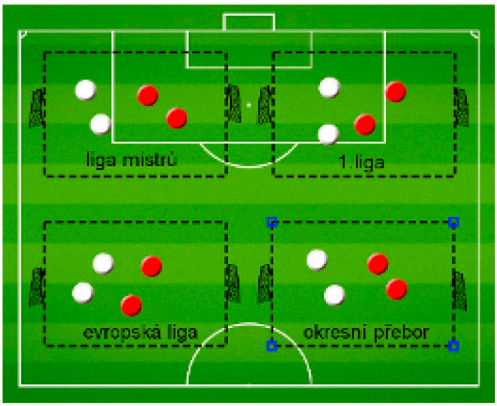
POSTUP
Nachystáme více hřišť, aby se na každém dalo hrát 1:1 až 3:3 (dle počtu hráčů). Hřiště označíme od nejvyšší ligy (Liga mistrů) po nejnižší ligu (okres). Rozdělíme hráče do týmů a necháme je hrát. Po ukončení hry tým, který vyhrál, postupuje do vyšší soutěže a tým, který prohrál, sestupuje do nižší soutěže. Tým, který prohrál v okresní lize nikam nesestupuje, stejně tak tým, který vyhrál LM nepostupuje. Po daném počtu kol určíme výsledné pořadí.

VARIANTY
- Možnost hrát na dvě a dvě brány
- Přidání žolíka do každé soutěže
- Zapojení trenérů jako brankářů v lize mistrů

ZATÍŽENÍ
- IZ:podle počtu hráčů na hřišti.
- 1:1 - 45"
- 2:2 - 60"
- 3:3 - 120"
- IO : 60"

KLÍČOVÉ BODY
Návaznost na trénovanou dovednost v dané kategorii. Povzbuzovat k odvaze v řešení situací 1:1. Pokud máme jeden slabý tým, využijeme možnost přestupu mezi týmu.

KOUČINK
Hráče necháváme samovolně objevovat ideální řešení dané herní situace. Soutěžní prostředí je samo přinutí ke zvýšení herního tempa.



POZNÁMKA:

21. Hra 1:1 na více branek

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Vedení míče, krytí míče, střelba.

POPIS
- Hráči hrají ve dvojici 1:1.
- Branku mohou vstřelit do jakékoliv branky.

POMŮCKY
Branky, míče

VARIANTY
- Trenér se pohybuje po hřišti a zamyká jednotlivé branky.
- Nebo se do některých branek staví jako brankář.
- Můžeme zapojit i opravdové brankáře.

KLÍČOVÉ BODY
Návaznost na trénovanou dovednost v dané kategorii. Povzbuzovat k odvaze v řešení situací 1:1. Pokud máme jeden slabý tým, využijeme možnost přestupu mezi týmy.

KOUČINK
- Sledujeme aktivitu hráčů.
- Jestli se snaží míč ODEBÍRAT nebo ho jen neodkopávají.
- Jak si kryjí míč a zda se snaží co nejrychleji zakončit do branky (rychlost).

POZNÁMKA:

22. Klamavé pohyby - rychlost

herní cvičení)

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci, dorost

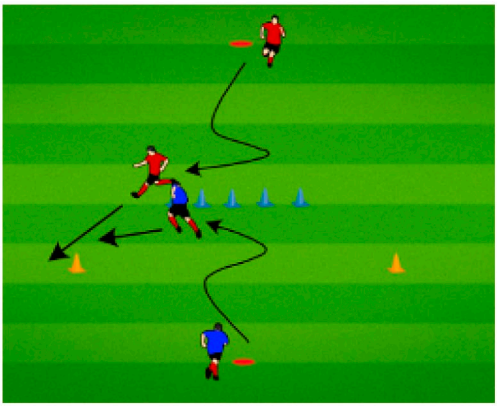
CÍL CVIČENÍ/HRY
Klamavé pohyby a rozvoj rychlosti.

POPIS
- Dva hráči (jeden útočník, druhý obránce).
- Útočník se snaží klamavými pohyby obelstít obránce a proběhnout územím kolem kuželů.
- Útočník se ho snaží dotknout (ale nesmí přes překážku - kužely).

POMŮCKY
Kužely

VARIANTY
- S míčem a brankou.
- Pokud obránce chytne útočníka, může útočit do branek na protější straně (střídání rolí).

KOUČINK
- Aktivita a odvaha útočníků.
- Využívání klamavých pohybů.



POZNÁMKA:

23. Souboj 1:1 na jednu velkou a dvě malé branky

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší přípravka, starší přípravka, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Souboj 1:1

ORGANIZACE
Na vymezeném prostoru cca 20x15 metrů branka 5x2 metrů s brankářem a dvě malé branky.

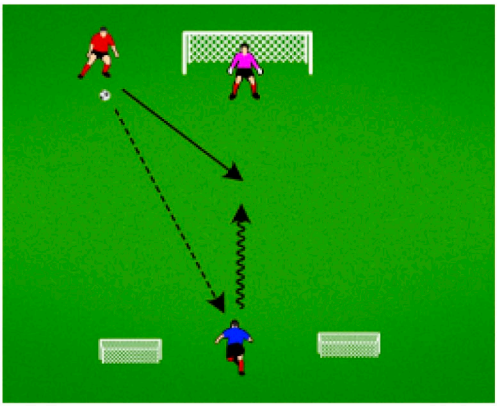
POSTUP
Modrý hráč přihrává červenému, ten přebírá míč, následuje souboj 1:1. Pokud červený hráč přejde přes modrého, zakončuje na velkou bránu. V případě, že modrý získá míč, zakončuje do dvou malých branek. Při opětovném zisku dochází k přepnutí a dohrání akce.

VARIANTY
- Gól slabší nohou platí za 2.
- První přihrávka jde vzduchem.
- Bránící hráč po přihrávce udělá určený cvik.

KLÍČOVÉ BODY
- Kvalita 1. doteku.
- Navedení míče v závislosti na běhu obránce.

KOUČINK
- Kam směřuje první dotek a jak je dlouhý?
- Jaká je razance a přesnost přihrávky?
- Kam si navádí útočící hráč míč?
- Dochází k rychlému přepnutí při zisku/ztrátě míče?

KLÍČOVÉ BODY
- Maximálně 20 vteřin jeden souboj.
- Odpočinek cca 1:3,1:4.



POZNÁMKA:

24. Situace 1:1 se změnami směru

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší přípravka, žáci, dorost

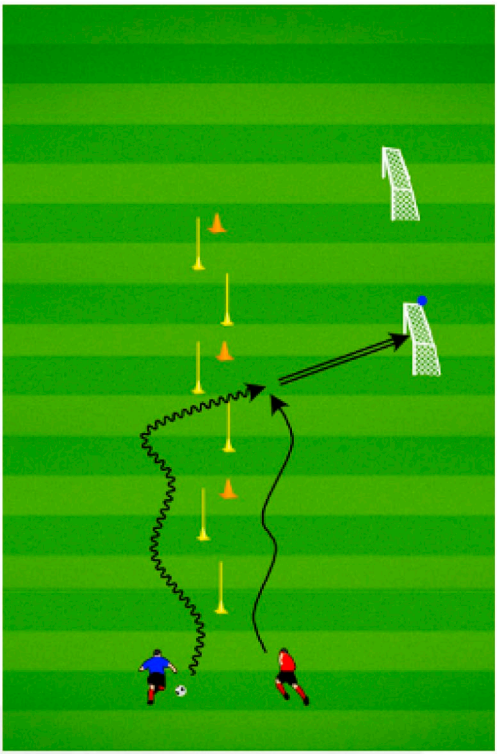
CÍL CVIČENÍ/HRY
- Rozvoj dynamické techniky
- Klamavého pohybu
- Kreativity
- Odebírání míče

POPIS
- Dva hráči, jeden obránce, jeden útočník.
- Útočník se snaží obránce změnami směru oklamat a proběhnout některou z branek do útočného území.
- Tam se snaží zakončit do jedné z branek.
- Pokud obránce získá míč, snaží se proběhnout jednou z průchozích branek a zakončí.

POMŮCKY
Tyče, branky, míče

VARIANTY
- Starty z různých pozic (leh, sed, atd.)
- V útočném prostředí se zapojí druhý hráč do kombinace.

KOUČINK
- Důležitá je technika s míčem.
- Sledujeme, jak se hráči s míčem snaží oklamat obránce.
- U obránce je důležitá technika odebírání míče.
- U obou sledujeme přepínání z obrany do útoku a obráceně.



POZNÁMKA:

25. Situace 1:1 se změnami směru

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Přihrávka, výběr místa

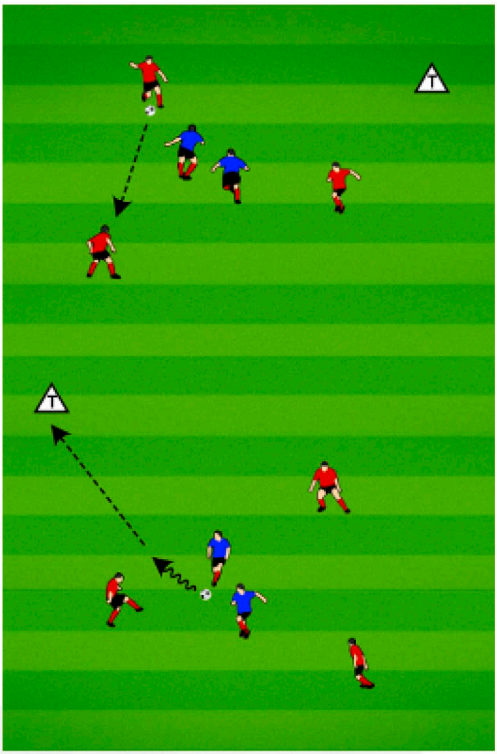
POPIS
Hrají se dvě baga (může i více) 3:2 ve vymezeném prostoru. Pětice jsou určeny a hrají proti sobě, mohou se v prostoru prolínat. Cílem tří hráčů je držet míč, aby ho dvojice nezískala. Dvojice je označena rozlišovákem, který drží v ruce (aby při výměně mohli rozlišovák rychle vyměnit a hra plynula). Cílem dvojice je získat míč a přihrát ho jednomu z trenérů. Tím se dvojice vymění a jde hrát s jedním hráčem z původního týmu ve třech. Trenéři se pohybují v prostoru.

ORGANIZACE
Hřiště 20x20 metrů, dva trenéři.

VARIANTY
- Hra trojice na počet přihrávek.
- Trenérovi je možné dát pouze přihrávku po zemi/vzduchem.
- Místo trenérů použijeme branky a hráči zakončují do branek.

KLÍČOVÉ BODY
- Přepínání
- Nabídka

KOUČINK
- Jaké hráči volí přihrávky směrem k trenérovi?
- Krátké, dlouhé?
- Dochází k rychlému přepnutí trojice při ztrátě?
- Kam si hráči nabíhají v závislosti na druhém bagu?



POZNÁMKA:

26. Zakončení pod tlakem

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší přípravka, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Zakončení pod tlakem.

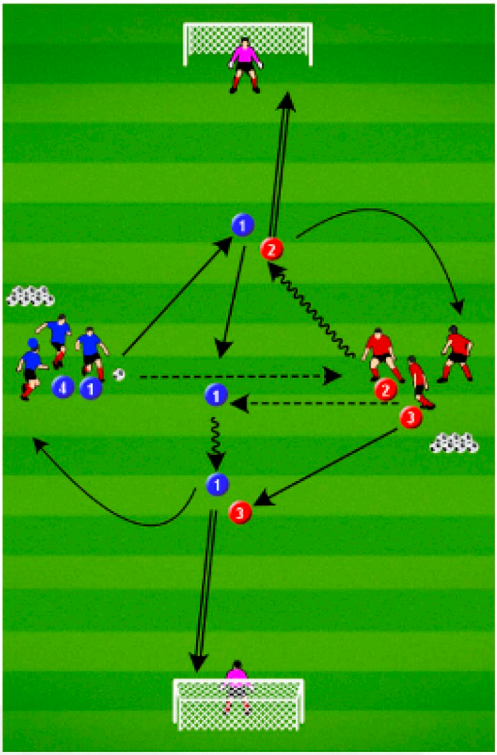
POPIS
Hráč 1 přihrává hráči 2 a zároveň se stává obráncem, hráč 2 po přebrání zakončuje a vrací se do svého týmu. Hráč, který bránil (č.1), přepíná do role útočníka a dostává přihrávku od hráče 3 a vše se opakuje.

VARIANTY
4 menší branky, změna velikosti hřiště dle kategorie, jiné zatížení dle záměru trenéra.

ZATÍŽENÍ
- IZ: 5"
- IO: 1"

KLÍČOVÉ BODY
- Přebrání míče
- Zakončení
- Přepnutí

KOUČINK
Nabádáme hráče převzít míč vzdálenější nohou k soupeři, krytí míče, důraz na přesné zakončení, včasné přepínání hráčů do role útočníka, v případě zisku míče bránícím hráčem, přihrávka trenérovi.



POZNÁMKA:

27. Z přečíslení do podčíslení

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší žáci, starší žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Přepnutí z útočné fáze do obranné fáze a opačně.

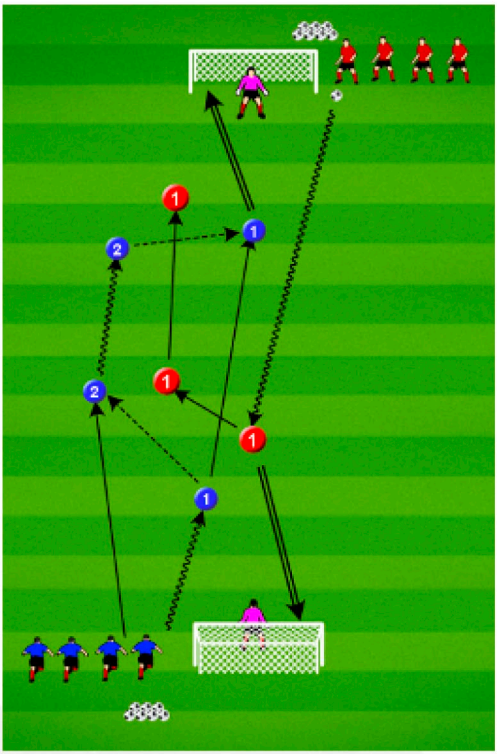
POPIS
Hřiště o velikosti cca 20x30m (ideálně pro 8 hráčů a 2 brankáři). Hráči se rozdělí na dvě skupiny. Hráč prvního družstva vede míč na brankáře. Po zakončení vyráží 2 hráči s míčem z druhého družstva (2v1), po zakončení vyráží opět další dva hráči (3v2), následují další varianty (4v3), končí se variantou 4 na 4. Vyhrává družstvo, které dá více branek. Pokaždé začíná jiné družstvo. Ideální je, když každý tým začíná 4 x - tak se mohou prostřídat i všichni hráči v pořadí, ve kterém se dostávají do hry.

VARIANTY
- Omezení počtu doteků.
- Časově omezená doba do zakončení.
- Branka v přečíslení 3v2 za 2 body, 4v3 za 3 body.

ZATÍŽENÍ
Cvičení opakovat minimálně 4x (délka cvičení cca 10-15 minut).

KLÍČOVÉ BODY
- Udržet v kombinaci míč pod svou kontrolou v přečíslení, vytvořit si situací k zakončení akce, po zakončení rychlý přechod do obranné fáze, komunikace v obranné i útočné fázi.
- Pravidelné měnění pořadí hráčů ve skupině.

KOUČINK
V průběhu hry nebo mezi cvičením poukázat na jiné možnosti řešení vzniklých herních situací, včetně poukázání na správně vyřešené situace.



POZNÁMKA:

28. 1:1 se zakončením na 2 branky

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Mladší přípravka, starší přípravka, mladší žáci

CÍL CVIČENÍ/HRY
Vedení míče, klamavý pohyb, zdokonalení dovedností v situaci 1:1, přesnost zakončení.

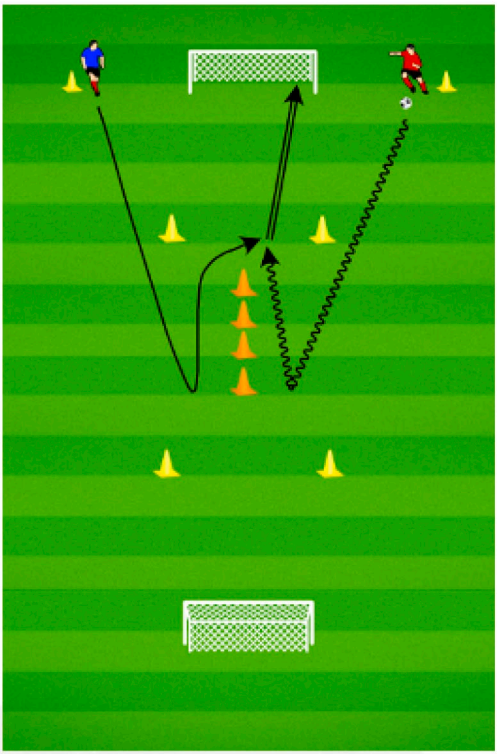
POPIS
Útočník svým pohybem startuje cvičení, musí se s míčem dostat minimálně na úroveň kuželů a následně dát do jedné z branek gól. Obránce se snaží vzít útočníkovi míč. Kužele tvoří pomyslnou zeď, přes kterou obránce nemůže odebírat míč.

VARIANTY
- Dle délky pomyslné zdi upravujeme obtížnost. Čím delší zeď, tím snazší pro útočníka a naopak.
- Změna stran.

ZATÍŽENÍ
IZ: Akci dokončit do 10 sekund.

KLÍČOVÉ BODY
- Vedení míče, klamavé pohyby, vhodná volba kliček v situacích 1:1 s obráncem atakujícím ze strany.

KOUČINK
Trenér se pohybuje u hráčů, kteří zrovna čekají a pomocí otevřených otázek se snaží navést hráče na řešení situace pomocí klamavých pohybů, vhodnou volbu kliček a zrychlením po kličce.



POZNÁMKA:

29. Herní zakončení

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší žáci, dorost, muži

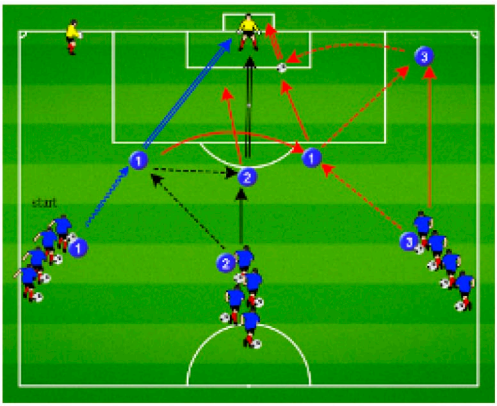
CÍL CVIČENÍ/HRY
Nácvik zakončení v útočné fázi.

POPIS
Celé mužstvo se rozdělí na 3 skupiny. Hráč č.1 z krajní skupiny střílí na bránu, z prostřední skupiny následně dostává narážečku a vrací hráči č.2 na střelbu a následně hráč č.1 dostává přihrávku od třetí skupiny a hráče č.3 a vrací mu míč do křídelního prostoru odkud se míč následně vrací od hráče č.3 před bránu a zakončují oba hráči č.1 a 2. První hráči si následně vymění pozice (hráč č.3 na původní místo hráče č1, hráč č.1 na pozici hráče č.2 a hráč č.2 na pozici hráče č.3) a jdou na řadu druzí hráči.

VARIANTY
Změna stran, upřesnění způsob křídelní nahrávky, nedáš branku - uděláš kotoul apod.

KLÍČOVÉ BODY
Střelba, přebrání míče, nahrávka, chytání brankáře.

KOUČINK
Nabádáme hráče převzít míč správnou nohou. Klademe důraz na přesné zakončení a výběr správného místa, včetně prvního doteku s míčem.



POZNÁMKA:

30. Zakončení pod tlakem + přepnutí

herní cvičení

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší přípravky, žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Zlepšit práci s míčem v rychlosti v situaci 1:1, pod tlakem obránce.

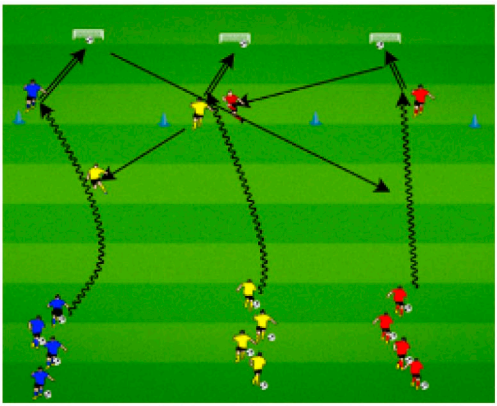
ORGANIZACE
Hřiště 20/25 x 20 m

POPIS
Červený hráč u vzdálenější modré značky zakončuje do branky, pak se z něj stává obránce a brání prvního hráče ze žluté skupiny. Žlutý hráč vede míč a obchází červeného s využitím různých technických dovedností 1:1. Totéž žlutý/modrý. Modrý hráč po zakočení ihned jde bránit hráče z červeného skupiny. Cvičení se neustále opakuje. Branka platí, pokud hráč docílí branky za úrovní modrých kuželů (které jsou vzdálené 5m od branek). Je možné, dát ještě branky na druhou stranu a po zisku bránícího hráče zakončit do těchto branek.

VARIANTA
- Omezit časový limit útočícímu hráči - do 10"
- Útočící hráč zakončuje pouze svou slabší nohou.
- Soutěž mezi barevnými týmy, který v daném časovém intervalu vstřelil nejvíce branek (2min.)

KLÍČOVÉ BODY
- Rychlé vedení míče.
- Přepínání

KOUČINK
- Sledovat hráče,jak po zakončení reagují do obranné pozice (přepnutí).
- V obranné pozici zpomalit,nepustit hráče do zóny ze které může zakončovat.



POZNÁMKA:

31. Barcelona - nabíhání a rozehrávka

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
žáci, dorost

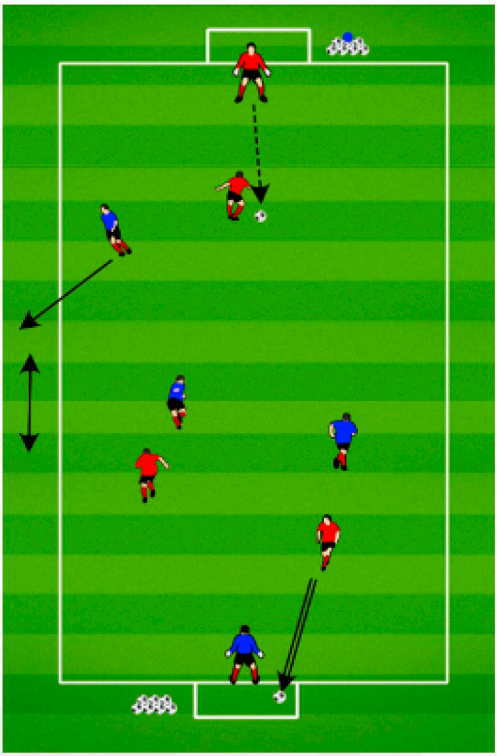
CÍL CVIČENÍ/HRY
Procvičit nabíhání, přepínání, komunikace, přečíslení, podčíslení, hru.

POPIS
Proti sobě hrají dva týmy, pokud červený tým vstřelí gól, modrý hráč, který byl nejdále od vlastní brány odchází za lajnu, kde si nabíhá. Míč znovu získává červený tým, jeho brankář. Červení hráči získávají převahu 3 na 2. Pokud modří získají míč, můžou oživit zpět svého hráče, který je mimo hřiště, pokud mu přihrají. Tým, který vyřadí všechny hráče, včetně na konci brankáře, vyhraje. Hraje se na hřišti 40 x 20 m.

VARIANTY
- Různé počty hráčů.
- Míč nezískává tým, který vstřelil gól.
- Hráči nabíhají i u brankové čáry, ne pouze na lajnách.

ZATÍŽENÍ
Hra 2 krát 10 minut, poté rozhodne počet gólů, pokud jeden tým nevyřadí ten druhý.

KLÍČOVÉ BODY
Přepínání, využití prostoru, rozehrávka brankáře, nabíhání, komunikace, zpracování.



POZNÁMKA:

32. Hra 3+2:3+2 s krajními hráči

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší žáci, dorost

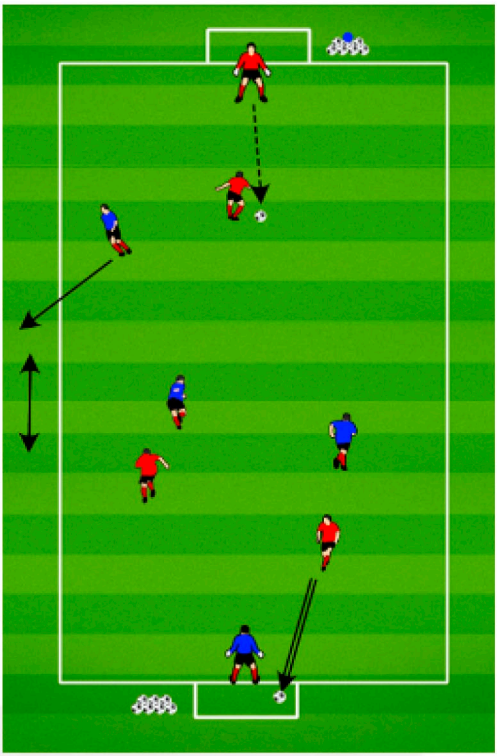
CÍL CVIČENÍ/HRY
Vstřelit branku po centru z křídelního prostoru nebo po presinku na útočné polovině.

POPIS
Průpravná hra 3:3, na útočné polovině na stranách je vždy po jednom hráči z útočícího týmu připravený k centrovanému míči. Vstřelená branka je platná po centru spoluhráče z křídelního prostoru určeným způsobem na útočné polovině hřiště. Hráč, který začíná na straně po centru přechází do pole. Dávej pozor na ofsajd.

VARIANTY
- Role křídelních hráčů se po určitém časovém intervalu mění
- Hráč, který přihrává do křídelního prostoru jde do tandemu, po situaci zůstává v křídelním prostoru
- Upravovat počet hráčů

KOUČINK
- pozitivní koučink a podpora útočících hráčů v náběhu
- podpora obranných hráčů k odehrátí míče a cílenému založení konstruktivního útoku

KLÍČOVÉ BODY
- Přípravná fáze pro presinkovou situaci na útočné polovině a organizované spuštění presinku
- Náběhová činnost hráčů - timing - po centru z křídelního prostoru
- Centr má oči - cílený míč na 1. tyč, střed, zadní, pod sebe, po navedení
- Vnímání odraženého míče
- Správné postavení do OF - první tyč střed, vystoupení, postavení čelem k útočící bráně, reakce na míč ze strany
- Založení útoku obranných hráčů konstruktivním způsobem



POZNÁMKA:

33. Hra 4:4 s průnikovou přihrávkou

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Žáci, dorost

CÍL CVIČENÍ/HRY
Průniková přihrávka.

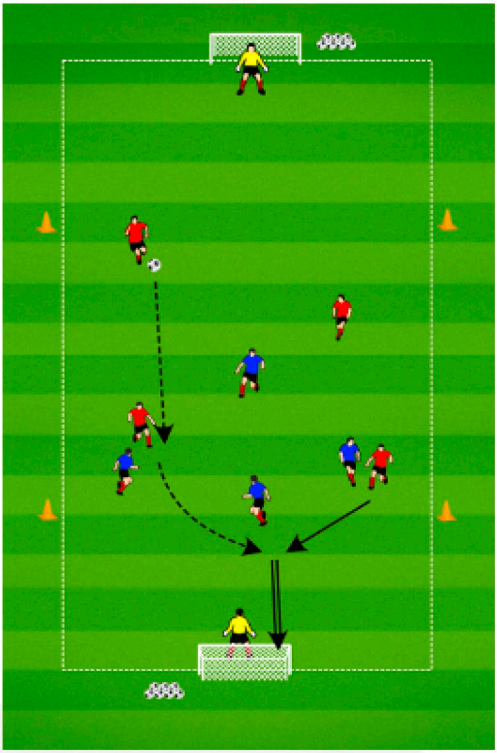
POPIS
Hrajeme hru 4:4 plus brankáři s vyznačenými zónami, kde platí ofsajd. Gól po přihrávce a naběhnutí do útočné zóny (vyznačeno metami) platí ze zakončení do tří doteků za 3. Zóny jsou vzdálené přibližně 10 - 12 metrů od branky, hraje se na hřišti 40x20 metrů.

ORGANIZACE
- Hřiště 40x20 metrů, dvě branky 5x2 metrů.
- Vyznačení ofsajdové zóny metami.

VARIANTY
- Gól při průnikové přihrávce po zemi platí za 2, po průnikové přihrávce vzduchem za 3 (náročnější na zpracování pro nabíhajícího hráče).

KLÍČOVÉ BODY
- Načasování přihrávky.
- Načasování timingu.

KOUČINK
- Jak si hráči vytváří prostor pro průnikovou přihrávku? Roztahují hru?
- Jak si hráč počíná v zakončení? Vidí situaci již před převzetím přihrávky (postavení gólmana, hráčů soupeře)?



POZNÁMKA:

34. Stavěčka na 5 malých branek

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší žáci, dorost, muži

CÍL CVIČENÍ/HRY
Držení míče,výběr místa, přepínání.

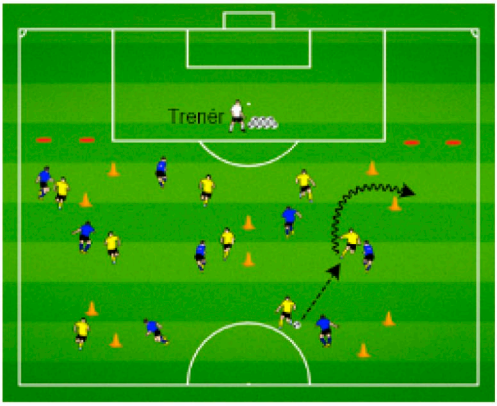
ORGANIZACE
Hřiště dle počtu hráčů 8:8 (obr.) - 5:5 se hřiště zmenšuje.

POPIS
Na vyznačeném hřišti hrají proti sobě dva týmy stavěčku na 5 malých branek vyznačenými metami. Cílem hráčů je držet míč a ve vhodný okamžik dát branku skrz kužele.

VARIANTY
- Branka platí převedením míče přes branku.
- Branka platí pouze , když jde přihrávka skrz branku na dalšího spoluhráče.
- Branka platí pouze , když jde přihrávka skrz branku na dalšího spoluhráče a ten z první vrátí spoluhráči (narážečka).
- Branka platí pouze , když jde přihrávka skrz branku na dalšího spoluhráče a ten z první vrátí jinému spoluhráči (narážečka na třetího).

KLÍČOVÉ BODY
- Pohyb hráčů bez míče.
- Změna těžiště hry.
- Přepínání

KOUČINK
Sledovat hráče bez míče, zda je dostatečná nabídka. Po ztrátě ,maximální snaha o rychlý zisk. Přenést těžiště hry i dlouhou přihrávkou.



POZNÁMKA:

35. Stavěčka pro 2 družstva

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Dorost, muži

CÍL CVIČENÍ/HRY
Držení míče, výběr místa.

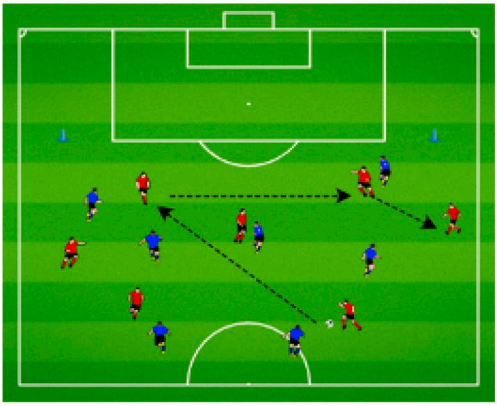
ORGANIZACE
Hřiště upravíme dle počtu hráčů 3:3 - 8:8, v případě lichého počtu hráčů je možno vložit "žolíka".

POPIS
Ve vymezeném prostoru hrají proti sobě 2 družstva bez omezení, se snahou míč udržet za pomoci přihrávek.

VARIANTY
- Hráči mají neomezený počet dotyků a družstvo získává bod v případě, když po dlouhé vysoké přihrávce spoluhráč míč zpracuje a hraje dál.
- Hráči mají neomezený počet dotyků a družstvo získává bod v případě, když po přihrávce hráč přihraje prvním dotykem svému spoluhráči.
- Hráči mají neomezený počet dotyků a družstvo získává bod v případě, když po dlouhé vysoké přihrávce, hráč přihraje z prvního dotyku svému spoluhráči.
- Hráči mají neomezený počet dotyků a družstvo získává bod v případě, když hráč po dlouhé vysoké přihrávce míč zpracuje na prsa a přihraje svému spoluhráči

KLÍČOVÉ BODY
- Výběr místa, přesnost a razance přihrávek, zpracování míče.

KOUČINK
Kvalita přihrávek, výběr místa, převzetí míče (první dotyk).



POZNÁMKA:

36. Stavěčka pro 3 družstva

průpravné hry

CÍLOVÁ KATEGORIE
Starší žáci, dorost, muži

CÍL CVIČENÍ/HRY
Držení míče, výběr místa.

ORGANIZACE
Vymezené hřiště dle počtu hráčů 6:6/6-4:4/4.

POPIS
Ve vymezeném prostoru (bez branek) hrají proti sobě 2 družstva (držení míče) proti 1. 2 družstva mají omezený počet dotyků (1-2).Třetí družstvo má při získání míče neomezený počet dotyků, snaží se míč udržet.

VARIANTY
- Ve vymezeném prostoru (s brankami a brankáři) hrají proti sobě 2 družstva (držení míče) proti 1. 2 družstva mají omezený počet dotyků (1-2).Třetí družstvo se při získání míče snaží zakončit do jakékoliv branky, ale musí si předtím aspoň jednou mezi sebou přihrát.
- Ve vymezeném prostoru (s brankami a brankáři) hrají proti sobě 3 družstva,kteří mají mezi sebou neomezený počet dotyků a snaží se zakončit do jakékoliv branky, ale až poté co si mezi sebou přihrají.

KLÍČOVÉ BODY
- Souhra mužstev, komunikace.
- Přepínání.

KOUČINK
Sledovat hráče(v převaze) jejich nabídku, hledat volné prostory,zvětšit hřiště. Sledovat hráče (v oslabení) krytí míče, herní odvaha, součinnost v pressinku.

POZNÁMKA:

POZNÁMKY

www.mskfs.cz