



# Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

## Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

**Datum:** pondělí 26.09.2022

**Čas:** 16,30 hod

**Téma:** HERNÍ TRÉNINK – herní činnosti jednotlivce v obou fázích hry pod časoprostorovým tlakem

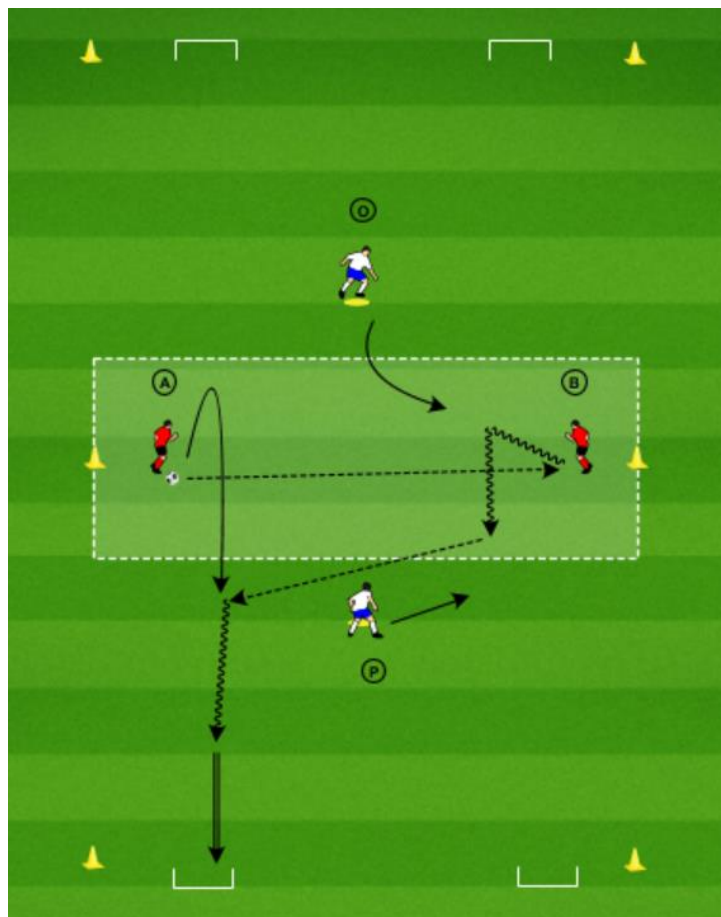
### Úvodní část / 35 min

1. Přivítání hráčů na tréninku – 3 min
2. Rozdělení hráčů na 2 týmy – 2 min
3. Skupinová forma:  
*Skupina A)* manipulace s míčem – ovládnutí míče – 15 min  
*Skupina B)* rozvoj koordinačních schopností – běžecká technika – 15 min

- organizaci dvou týmů držet po celou TJ

### Hlavní část / 55 min

#### 1. HC / PH – řešení herní situace 2:2 – 25 min



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin
- velikost hrací plochy 40 x 20 m
- místo malých branek lze využít „otevřené“ branky – přihrávka, převedení míče
- stejně tak např. vysoký kužel apod.

*Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou na spoluhráče B. Ten si vybírá, zda bude útočit na dvě malé branky vpravo nebo vlevo. Současně po první přihrávce zahajují obrannou činnost oba bránící hráči O a P. Ve vyznačené střední zóně se mohou útočníci rozhodnout o změně směru útoku. Pokud bránící dvojice získá míč, útočí na dvě protilehlé branky.*

*Obměny:*

- místo dvou malých branek využít velkou s brankářem

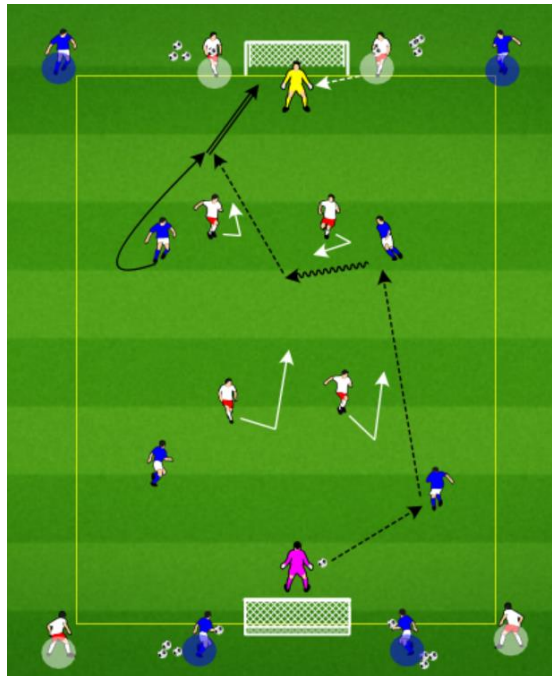


# Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

## Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

### 2. PH – malé formy – 30 min

IZ – 60'', IO – 60'' (střídání dvou mužstev), PO – 10 x



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin
- malé hry (3:3 až 5:5)
- velikost hrací plochy určuje počet hráčů (3:3 – 30 x 20m ; 4:4 – 40 x 25 m; 5:5 – 45 x 30 m)

*Na hrací ploše probíhá hra bez omezení. Střídající hráči (v kroužku) stojí na pozicích:*

*- dva zadní vedle tyčí branky a mají u sebe míč, při jeho vypadnutí ze hřiště okamžitě vhadouj novou rukou svému brankáři*

*- dva útoční hráči v rohu na útočné polovině*

*Po uplynutí IZ (60'') pokračuje hra bez zastavení dále a hráči se co nejrychleji (sprintem) mění – hrající se střídají.*

### Závěrečná část / 5 min

1. Krátké zhodnocení tréninku – 3 min

2. Info o dalším regionálním tréninku – Po 10.10.2022 – 2 min