



# Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

## Regionální trénink ve spolupráci s Plzeňským KFS

**Datum:** pondělí 24.10.2022

**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

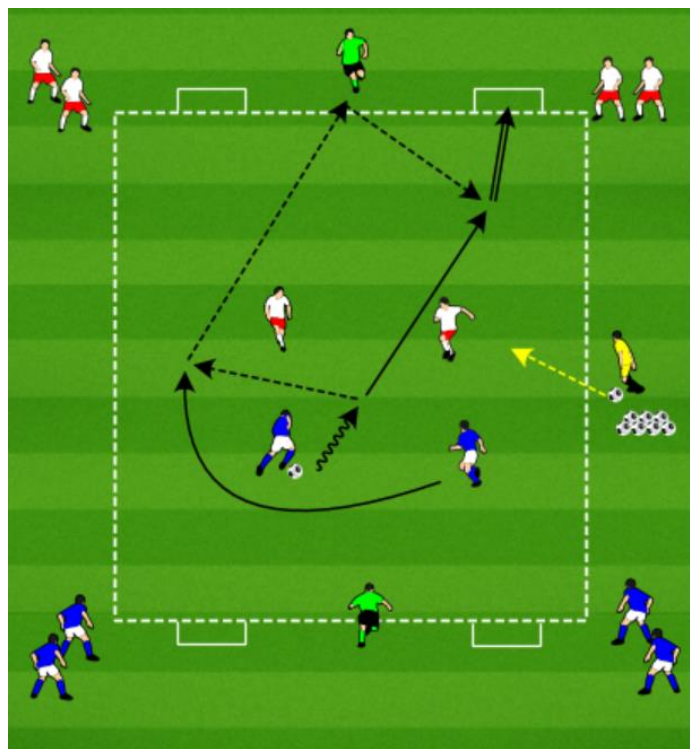
- organizaci dvou týmů držet po celou TJ

- opakování z minulých tréninků

### Hlavní část / 55 min

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

1Z 30'' (celkem 4 x 4 min)



- podle počtu hráčů rozdělíme na více skupin

- velikost hrací plochy 25 x 15 m

- místo branek lze využít „otevřené“ branky – přihrávka, převedení míče

- stejně tak např. vysoký kužel, apod.

*Na hrací ploše probíhá minihra 2:2 s dvěma nahrávači na brankových čarách mezi malými brankami. Nahrávači mají pouze jeden dotyk. Při vypadlém míči a po gólu rozehrává další míč do hřiště trenér a hra probíhá dále.*

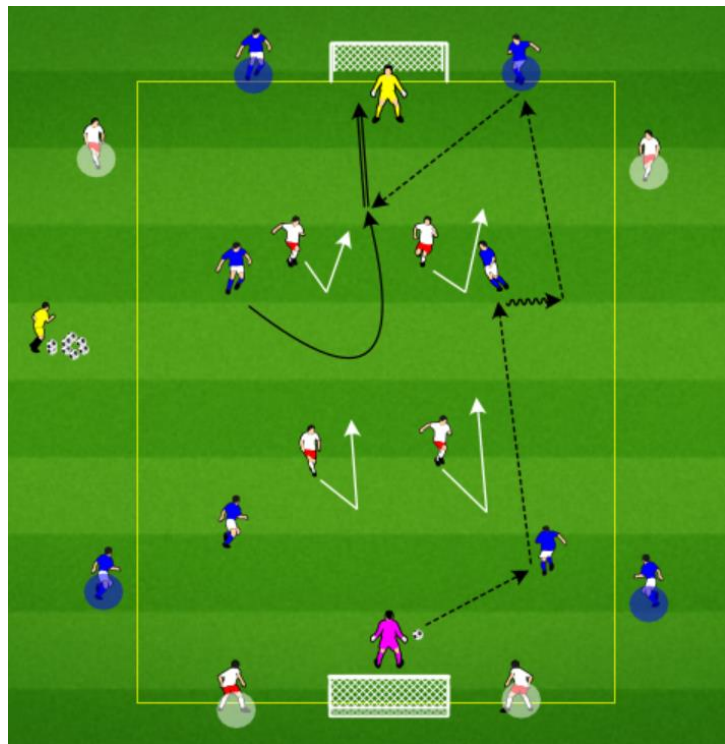


# Regionální fotbalová akademie Plzeňského kraje

## 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 mimo hřiště na vlastní polovině – nehrají, sbírají míče
- dva útoční hráči vedle tyčí soupeřovy branky – hrají v roli nahrávačů

*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 7.11.2022 – 2 min