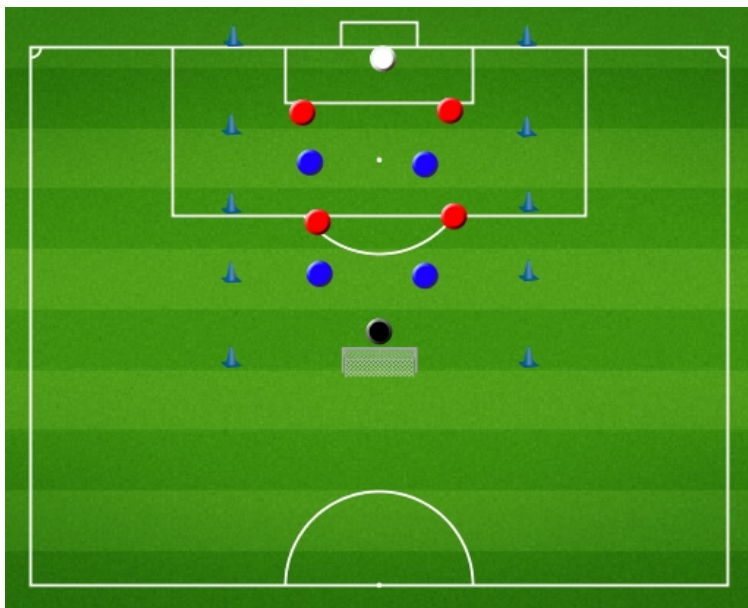


PH 4 : 4



Cílové kategorie

starší přípravky, mladší žáci, starší žáci, dorost, muži

Cíl hry

- zakončení pod časoprostorovým tlakem
- detail dle kategorie a vnímání hráčů
- správná reakce a chování po zisku míče, po ztrátě míče

Popis hry

PH 4x4 s brankáři

- vytvoření tlaku na útočící tým pravidlem: zakončit útok do 10 vteřin
- časový odpočet/dopočet řízen brankáři
- zaměření pozornosti na vedení a zakončení útoku pod tlakem

Varianty

- s narážecí po stranách hřiště (aktivní odpočinek)
- více míčů ve hře, které rozehrává trenér
- velikost herního prostoru

Zatížení a počet hráčů

- IZ 2min, IO 1-2min, PO 7-10x, točíme buď 3 skupiny - kondiční rozvoj - starší kategorie - transfer do utkání, u mladších kategorií - řešíme výše uvedené a hrajeme, v případě, že hráči nemohou, odpočinou si, neřešíme tolik IZ a IO - cíl buď stále ve hře, zakončuj

Pomůcky

- branky, míče, rozlišovací trička, kužele

Klíčové body

x součinnost v útočné fázi, rychlá reakce, předvídání, správné chování hráčů v ÚF, OF, vyhodnocení optimálního počtu dotyků před zakončením, hra bez míče - nabídka, přepínání - zisk, ztráta, vnímání klíčového prostoru, ve kterém se rozhodují utkání

Koučink

podpora herní odvahy, řešení jednoduchosti a vyhodnocení jestli jít do kliček nebo do zakončení - efektivita a správný rozhodovací proces hráčů, učit hráče, dávat jim tyto podněty

Vytvořil

Petr Huf, 3.1.2020