Obsah

[Obecný harmonogram 1](#_Toc141219558)

[1.den (úvodní den, základní dovednosti) 2](#_Toc141219559)

[2.den (zpracování a přihrávky, úroveň I.) 4](#_Toc141219560)

[3.den (zpracování a přihrávky, úroveň II.) 6](#_Toc141219561)

[4.den (střelba) 7](#_Toc141219562)

[5.den (obehrání soupeře) 8](#_Toc141219563)

[6.den (centrování, rohy) 9](#_Toc141219564)

[7.den (brankařský + Romanův program) 10](#_Toc141219565)

[8.den Závěrečný turnaj 11](#_Toc141219566)

# Obecný harmonogram

9.00 - 9.15 rozcvička

9.15 - 9.35 fyzička

9.35 - 10.00 1. tréninková jednotka (kontrola míče u nohy)

10.00 - 10.15 svačina, pauza

10.15 - 11.30 2.tréninková jednotka

11.30 – 12.00 zápas

12:00 – 12:05 statický strečink

# 1.den (úvodní den, základní dovednosti)

**9.00 – 9.05 Úvodní řeč**

**9.05 - 9.15 rozcvička**

3min rozběhání (tlesknutí + cvik), běh důvěry (na probuzení (zvedaní rukou)), štafety

**9.15 - 9.30 fyzička**

1.den bude fyzický test za kolik kdo uběhne 6x kolem budovy (1800 m), poslední den srovnání

Kolik od dá kliků, dřepů a kolik kdo vydrží v pozici plank

**9.30 – 10.00 1. tréninková jednotka**

1. den testování a rozdělení do dvou úrovní (někdo bude u Jirky, někdo u Romana)

posuzovat budeme přihrávku na dlouhou vzdálenost, zpracování míče, kontrola míče u slalomu

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka**

1. skupina i 2.skupina
2. všichni na čáře, na tlesknutí cvik a běh s míčem na druhou stranu a zpět
3. potahování míče levou, pravou a pak střídavě na druhou stranu a volně zpět
4. (jeden míč) 2 zástupy po 4 naproti sobě, jeden se rozběhne, předá míč na druhé straně na krátkou vzdálenost a zařadí se
5. (dva míče) dva zástupy naproti sobě, oba se rozběhnou uprostřed se obtočí a běží do zástupu kde předá míč
6. skupina

e) těžší slalom bez přihrávek

f) lehčí slalom s přihrávkou na dlouhou vzdálenost

g) zpracování dlouhé přihrávky, klička střelba

2. skupina

e) lehký slalom bez přihrávky

f) lehký slalom s přihrávkou a se zpracováním na krátkou vzdálenost

g) středně dlouhé přihrávky ve dvojicích, oba jdou na bránu jeden střelba

1. i 2. skupina – 5min pauza a přednáška o teorii bránění a o držení si své pozice a hráče, jak efektivně bránit a jak se pohybovat na hřišti

h) 10min hráč z první skupiny vybíhá z půlky, snaží se udělat kličku hráči z druhé skupiny, ten se ho snaží ubránit, střelba před brankovištěm

**11.30 – 12:00 zápas**

Rozdělit spravedlivě na obou hřištích – Romanova půlka na větším hřišti, Jirkova půlka na menším hřišti

-říct jim ať si drží pozice a brání, tak jak to dělali na tréninku

**12:00-12:05 statický strečink**

# 2.den (zpracování a přihrávky, úroveň I.)

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Úpolové pohybové hry, dvojice tleskání, ocásky

**9.15 - 9.35 fyzička**

Běh 6x kolem budovy na čas, pak 3 série kliků, dřepů, plank

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Jednodušší část – obě skupiny nahrávky s přechodem na druhou stranu hřiště a zpět, kontrola míče u nohy mezi kloboučky s přihrávkou na krátkou vzdálenost a s převzetím míče

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka (zpracování a přihrávky)**

první i druhá skupina

a) Cvičení zpracování – Dvojice na vzdálenost cca 5m, po zemi rukou přihrát míč, jeden zpracuje, pak sám chytí míč a hodí druhému

Nejdřív na pravou nohy, pak na levou nohu

Potom cvičení na přihrávku na delší vzdálenost se zpracováním a nahrát kolem kloboučku

b) opakovat cvičení a) s oklepem míče o zem

c) nahrávky ve dvojicích a pak ve trojicích – přejít na druhou stranu a zpět; začít na krátkou vzdálenost, pak na střední vzdálenost (1. i 2. skupina zvlášť)

d) rozdělit je rovnoměrně na zástupy, 2 naproti sově. Jeden vybíhá, v půlce míč přihraje, pak zpracování a druhý běh opět na půl

e) trenér uprostřed hřiště, hráči běží po dvou na bránu a musí si přihrát tak, aby jim trenér míč nevzal, pak střelba (namíchat 1. a 2. skupinu)

**11.30 – 12:00 zápas**

Promíchat skupiny, Jirkova skupina bude tvořit útok a Romanova obranu

**12:00-12.05 statický strečink**

# 3.den (zpracování a přihrávky, úroveň II.)

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Různé štafety (rozdělení na 3-4 týmy, dle časů)

**9.15 - 9.35 fyzička**

Běh jen 3x kolem budovy na čas, pak 3 serie kliky, dřepy, plank

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Záčatek bago, opakování druhého dne – bod viz c), d), druhý den

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka (auty, zpracování ve vzduchu)**

1. i 2. skupina celý den zvlášť stejná cvičení

a) trénink zpracování míčů ze vzduchu – ve dvojicích nahazování na nohu, na hlavu, na hruď

b) ukázka a upozornění na chyby a kritická místa při vhazování autů

c) trénink zpracování autů ve dvojicích, na nohu, na hlavu

d) hráč hodí aut na hráče do běhu a ten pak střílí, ten co vhazoval bude pak střílet

e) kombinace s vhazováním – hod autem, zpracování, pak mezi kloboučky slalom

g) kombinace s vhazováním – hod autem hráči do běhu po lajně, dlouhý pas na pomezí brankoviště, střelba

**11.30 – 12:00 zápas**

Promíchat skupiny, nechat je samotné rozhodnout si o pozicích

**12:00-12:05 statický strečink**

# 4.den (střelba)

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Atletická abeceda, krouživé pohyby

**9.15 - 9.35 fyzička**

Běh 6x kolem budovy na čas, pak jen 2série kliku, dřepů a planku

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Přihrávka mezi dvěma zástupy s vedením míče na střed, výměnou míče mezi dvěma a předání míče dalšímu hráči, opakování třetího dne – bod viz c), e),

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka (střelba, kombinace s minulými dny)**

a) ukázka a upozornění na chyby a kritická místa při střelbě

b) rozdělení na 1. a 2.skupinu, 1. skupina střelba s vedením míče z půlky, 2.skupina střelba z místa

c) 1.skupina nahrávky z půlky ve dvojicích pak střelba, 2.skupina střelba s vedením míče od půlky

d) spojení skupin, slalom střelba

e) vedení míče po lajně, nahrávka na střed – střelba bez zpracování

f) slalom po lajně, vedení míče na střed, střela

g) trénink střelby z voleje – 2 zástupy na středu dle skupiny, trenéři nahazují 2. skupině, hráči z 1. skupiny si nahazují sami

**11.30 – 12:00 zápas**

Promíchat skupiny, 1. skupina bude v obraně – nesmí střílet!, 2.skupina útok(jen oni smí dát gól)

**12:00-12.05 statický strečink**

# 5.den (obehrání soupeře)

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Kruhové cvičení – 3 stanoviště

**9.15 - 9.35 fyzička**

Běh 6x kolem budovy na čas, pak 2x 10 kliku, 2x 15 dřepů, 2x10 sed-leh

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Opakování čtvrtého dne – bod viz b), c), e) čtvrtý den

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka (obehrání soupeře)**

a) ukázka a upozornění na chyby a kritická místa při obehrávání, upozornění na situace, kdy můžu obehrát a kdy ne!

b) 1. skupina, snaha obehrát trenéra při běhu na branku, pokopnutí míče na jednu stranu, 2. skupinu pokopnutí míče kolem kloboučků, tak aby si stíhali!

c) obě skupiny, 2 útočí 1 brání při běhu na bránu

d) vyhození míče do běhu na bránu, dva vybíhají, jeden druhého se snaží obehrát

e) hra, kdy jsou všichni s vlastním míčem v uzavřeném prostotu, poslední vyhrává (děti musí bránit a zároveň obehrávat soupeře naráz), soutěž o odměnu

f) útok 3útočníků na 2 obránce z půlky

**11.30 – 12.00 zápas**

Promíchat skupiny, nechat děti ať si sami rozdělí role

**12.00-12.05 statický strečink**

# 6.den (centrování, rohy)

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Kruhové cvičení – 3 stanoviště

**9.15 - 9.35 fyzička**

Běh 6x kolem budovy na čas, pak 3x 20 kliku, 2x 25 dřepů, 2x25 sed-leh

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Opakování pátého dne – bod viz b), c), e) pátý den

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka (centrování)**

a) ukázka a upozornění na chyby a kritická místa při centrování

b) každý střelba na bránu z vápna, každý se snaží trefit břevno (získání citu, při podkopávání míče), soutěž o odměnu

c) zopakování zpracování při vhazování z autu

d) centry z půlky ve dvojicích, snaha přihrát si přesně vzduchem

e) trénink házení na hlavu a hlavou do brány

f) trenér kope rohy před bránu kde jsou útočníci a obránci v poměru 3:2

f) rozdělení na týmy, každý tým 10 rohů útok a 10 rohů obrana, vyhraje ten tým, co má nejvíce bodů, soutěž o odměnu

**11.30 - 12.00 zápas**

Rozdělit spravedlivě na obou hřištích – Romanova půlka na větším hřišti, Jirkova půlka na menším hřišti

**12.00 - 12.05 statický strečink**

# 7.den (brankařský + program Romana a Jirky)

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Atletická abeceda

**9.15 - 9.35 fyzička**

Jen běh 6x kolem budovy na čas,

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Opakování pátého dne – bod viz b), c), d) pátý den

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 11.30 2.tréninková jednotka (centrování)**

a) možnost brankářského tréninku s trenérem Tomem

b) zbytek trénink s trenéry Romanem a Jirkou

**11.30 – 12.00 zápas**

Dle situace

**12.00-12.05 statický strečink**

# 8.den Závěrečný turnaj

**9.00 - 9.15 rozcvička**

Atletická abeceda

**9.15 - 9.35 fyzička**

Jen běh 6x kolem budovy na čas, měření času

testování a srovnání kdo dá kolik kliků, dřepů a výdrž plank

říct dětem výsledky a upozornit na to, jak málo dní stačilo na to, aby se projevily rozdíly

**9.35 – 10.00 1. tréninková jednotka**

Začátek turnaje, nástup rozhodčích a hráčů, vymezení pravidel a rozdělení týmů

**10.00 – 10.15 svačina, pauza**

**10.15 – 12.00 2.tréninková jednotka**

Závěrečný turnaj

V rámci odpoledne si trenéři sednou se svým oddílem a zhodnotí daný týden, co se dětem líbilo, jak trenéři hodnotí přístup dětí, co by se mohlo změnit do budoucna

**12.00 – 12.05 statický strečink a vyhodnocování výsledků**

**12:05 slavnostní nástup a vyhlášení výsledků**