



NA KAŽDEJ KVAPKE ZÁLEŽÍ

PRÍPRAVKY MFK TATRAN LM U11- U6 2022/2023

- A) EMÓCIA
- B) JA A LOPTA – OBSAH TRÉNINGU
- C) OSOBNOSTNÝ STATUS HRÁČA



EMÓCIA

- PRÍSTUP K TRÉNINGU / PRAVIDELNÁ ÚČASŤ NA TRÉNING /
- NASADENIE, AKTIVITA V TRÉNINGU / SNAHA ZLEPŠOVAŤ SA INDIVIDUÁLNE /
- NASADENIE, AKTIVITA V HRE / PRÁCA PRE DRUŽSTVO - MÁME LOPTU, NEMÁME LOPTU /
- INDIVIDUÁLNY TRÉNING / DOMÁCE ÚLOHY – SPRAV NIEČO NAVIAC /



OBSAH TRÉNINGU

- DRILL / POCIŤOVANIE LOPTY, VEDENIE LOPTY, SLALOMY, SÚŤAŽE, NÁCVIK OBCHÁDZANIA /
- HRA SO ZAMERANÍM / 1 NA 1, 2 NA 1, 2 NA 2 /
- VOĽNÁ HRA U10 – U 6 / 3 NA 3, 4 NA 4 / - U11 / HRA 6 NA 6 /
- POHYBOVÉ VZORCE / POHYBOVÉ HRY, ATLETIKA - AGILITY, GYMNASTIKA – ZIMNÉ OBDOBIE /



OSOBNOSTNÝ STATUS HRÁČA



- VIEM POPROSIŤ, VIEM POĎAKOVAŤ
- FUNGOVANIE V KOLEKTÍVE / VERÍM V SEBA, VERÍM V KOLEKTÍV ,CHCEM VYHRAŤ /
- PLNENIE ÚLOH V KOLEKTÍVE
- DISCIPLÍNA
- PODPORA SPOLUHRÁČA



TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V ČÍSLACH



U11, U10, U9

3 X TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TRVANÍ 75 MINÚT / 225 MINÚT /

DRILL : 40 MINÚT

HRA SO ZAMERANÍM : 50 MINÚT

POHYBOVÉ VZORCE : 60 MINÚT

VOĽNÁ HRA : 75 MINÚT



TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V ČÍSLACH



U8, U7, U6

2 X TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TRVANÍ 75 MINÚT / 150 MINÚT /

DRILL : 30 MINÚT

HRA SO ZAMERANÍM : 40 MINÚT

POHYBOVÉ VZORCE : 40 MINÚT

VOĽNÁ HRA : 40 MINÚT