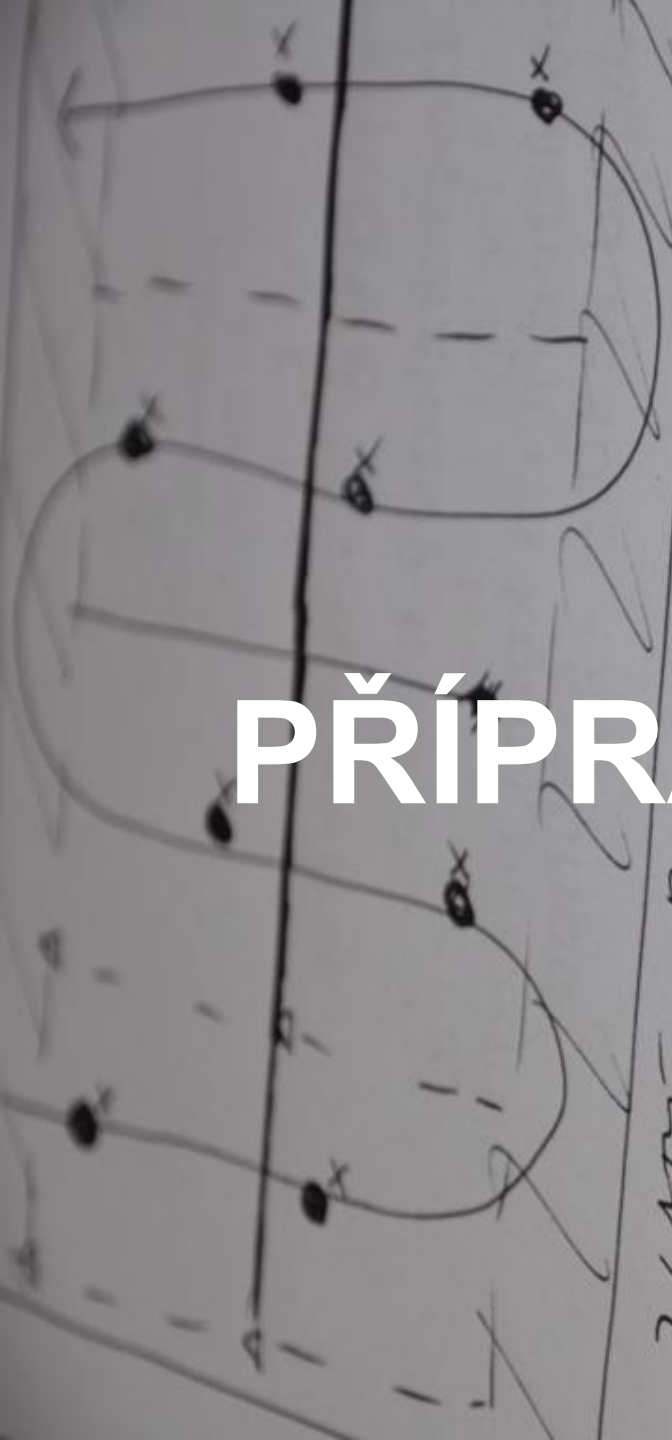
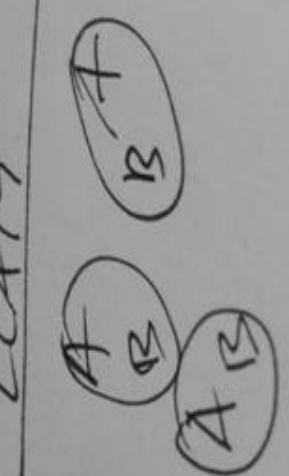


PŘÍPRAVA TRÉNINKU

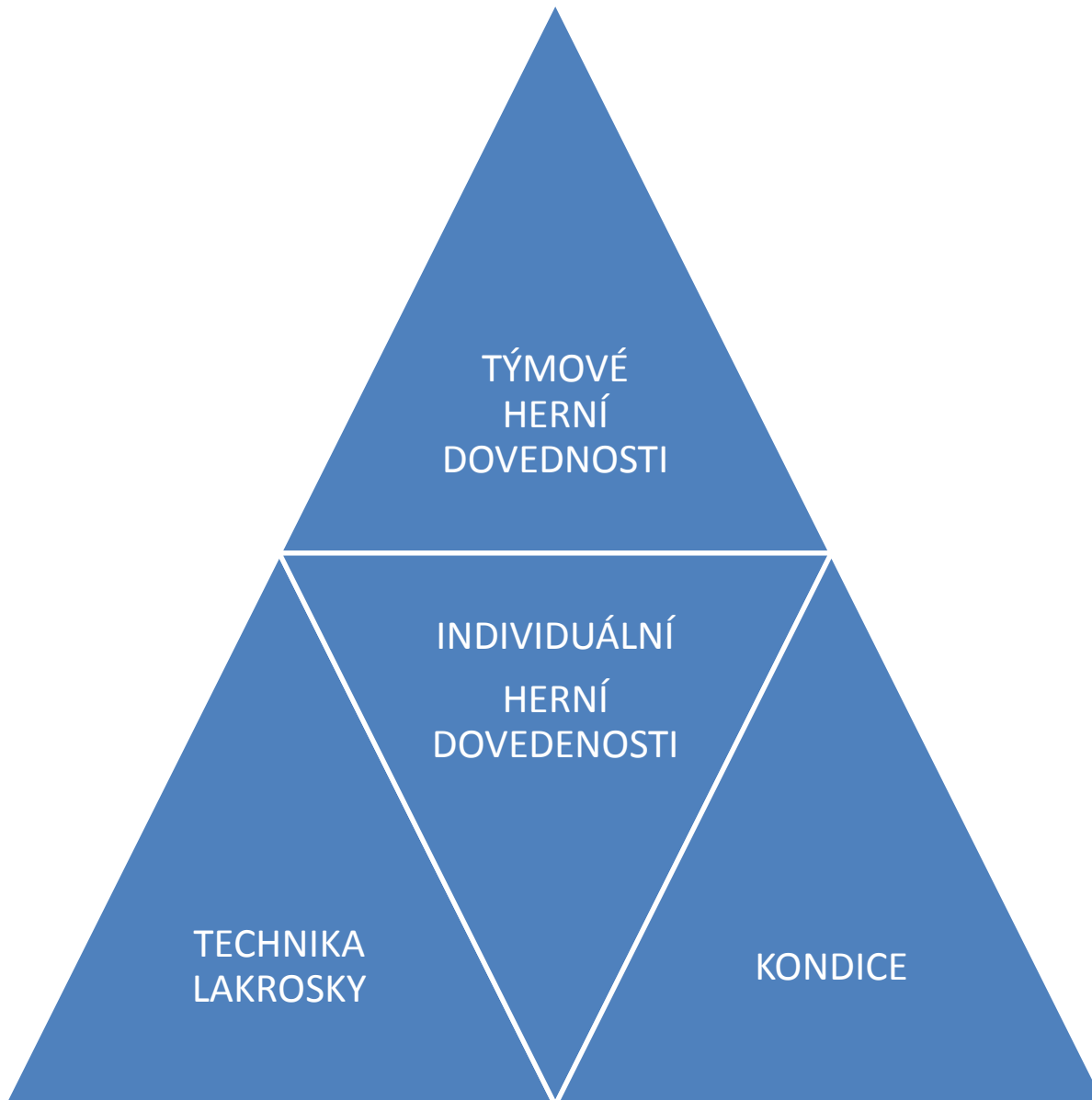


2 ČLAPY POLOŽENÉ
OŠEBNÍČ
OBLAČNÁ nahrať



počet máme Míč, Míč
vyplnění a udělat
Míč je udělat





CÍLE

TRÉNINK

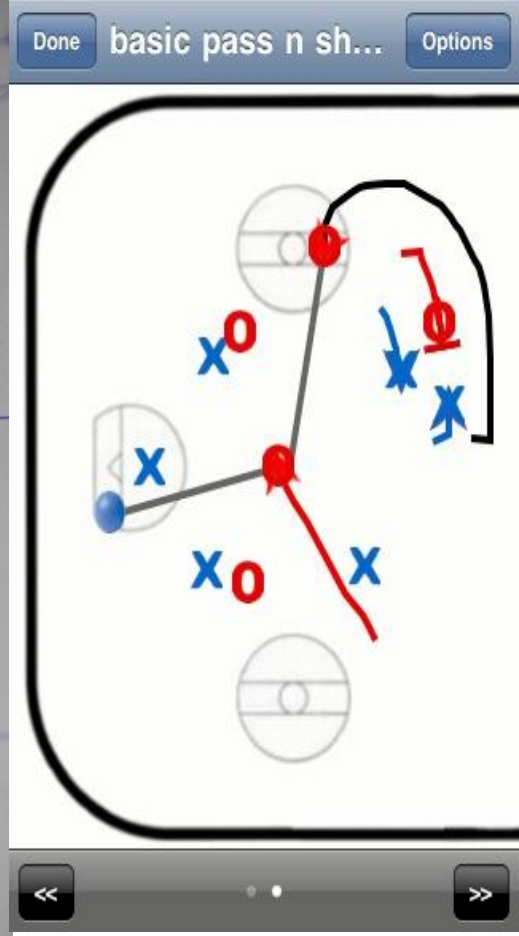
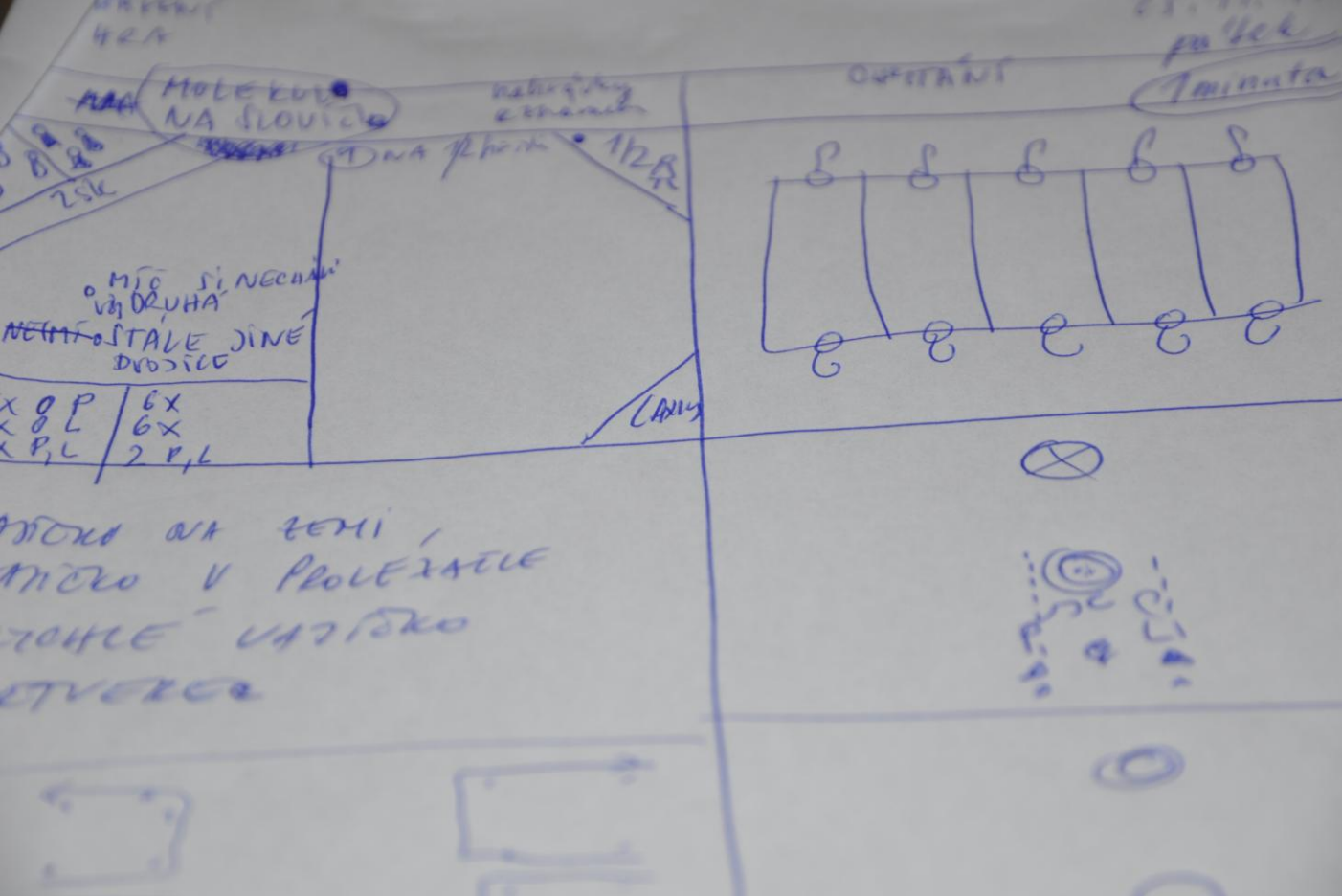
TRÉNINK

TRÉNINK

MĚSÍC

TÝDEN

SEZÓNA



Practice Schedule Day 2		Touche
		T
Stretching	8	
Two 2 Man Full Field Pass	7	40
Stretching	7	
Circle Drills	7	45
Monkey in Middle	8	30
Drive & Roll Rt & Lft	8	30
Channel Pass Shooting Drill	8	30
3v2 4 Sides - 5 Min per side	20	25
4V4, 4V3 switch middies after 6 min	12	15
Add One w Face Offs	12	20
6V6 Pressure Drill	12	15
3V3 Midfield Lock On	12	25
	121	275

Practice Plan for Youth's 10-14

STICKWORK
POSITION WORK
UNSETTLED
SETTLED
FULL FIELD

WARM UP - OFF-HAND
 STICKWORK - VARIETY
 Ground Balls
 TRANSITION - 3 ON 2
 4 ON 3

Coach Seaman 4V4 Drill

M1
 Middle w ball

- Roll the ball or Pass to M1 to start the drill
- M1 MUST drive and dodge first, making it 1V1 to start
- The two defenders in the crease area must talk, as one player is the first slide
- Now we play live 4V4
- After 20-30 seconds or a shot, the same group stays out, and now the drill begins with a roll ground ball or pass to A2 who must begin the drill with a 1V1 drive

STAVBA TRÉNINKU



1. ÚVODNÍ ČÁST

CÍL: PŘÍPRAVA ORGANISMU



ROZCVIČENÍ, PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA

2.PRŮPRAVNÁ ČÁST

Cíl: zapojení zdrojů pro pohyb

dýchací, srdeční, nervový a
termoregulační systém



3. HLAVNÍ ČÁST

Cíl: Rozvoj jedné nebo několikadovedností/schopností.



4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Cíl: urychlení zotavení



POSLOUPNOST UČENÍ

