



Zpracování míče: příjem a první dotek

Pozorovací arch, chybové obrazy a 3 stupně až k tlaku soupeře

Tento dokument poskytl areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR/KA

Pozorovací arch: první dotek

U každého hráče zaškrtni, co na tréninku vidíš.

Hráč	odskočí	přes nohu	mrtvý míč	k soupeři	oči na míči

Pět chybových obrazů a jejich oprava

Vlevo co vidíš, vpravo co řekneš.

- ☐ Míč odskakuje od nohy: v doteku povolit, špičku lehce zvednout
- ☐ Míč přetéká přes nohu: zvednout špičku, zpevnit nohu
- ☐ Míč leží mrtvý pod nohou: zakázat přímé střely, vyžadovat posunutí do směru
- ☐ Míč je zpracovaný směrem k soupeři: rozhlédnout se před míčem, vzít si míč pryč od soupeře
- ☐ Oči lepí na míči: po doteku odlepit oči a hledat další cestu

Stupeň 1: pole pro zpracování, 3 x 3 m

Bez soupeře. Naučit pohyb čistě.

- ☐ Dva startovní kloboučky proti sobě, mezi nimi pole 3 krát 3 metry
- ☐ Hráč naběhne do pole a hlasem si vyžádá přihrávku
- ☐ Vzít si přihrávku jedním pohybem dopředu k protějšímu kloboučku
- ☐ Navázat oční kontakt s přihrávajícím dřív, než míč dorazí
- ☐ Po doteku odlepit oči od míče a vyhnout se protijedoucímu hráči

Stupeň 2: dvojitý čtverec a střelba

Prostor a čas se zúží, soupeř ještě chybí.

- ☐ Dvojitý čtverec: vnější pole 20 x 20 m, vnitřní 10 x 10 m
- ☐ Uvnitř přihrávat proti směru hodinových ručiček, hned nato si vyžádat míč od vnějšího kloboučku
- ☐ Pro usnadnění začít ve vnitřním poli jen s jedním míčem
- ☐ Zpracování a střela: pole 35 x 20 m, obeběhnout dva vnitřní kloboučky
- ☐ Přihrávku hrát šikmo do běhu, směrem k brance
- ☐ Zakázat přímé střely, vždycky vyžadovat posunutí míče

Stupeň 3: rondo 4 na 2

Teprve teď ruší skutečný protihráč.

- ☐ Čtyři hráči venku, dva obránci uvnitř
- ☐ Převahu vědomě udržet, aby se technika nesesypala
- ☐ První dotek rozhoduje, jestli je další přihrávka možná
- ☐ Teprve pak přejít do volné herní formy

Co patří do které věkové kategorie

Tlak soupeře přichází dřív, než si většina myslí.

- ☐ Nejmladší příprava (U7 až U9): vlastní míč pro každé dítě, hodně doteků, přízemní přihrávka
- ☐ Starší příprava (U10, U11): zpracovat a posunout cíleně, první vysoké míče, první souboje
- ☐ Mladší žáci (U12, U13): přihrávkové série, zpracování pod časovým tlakem, čisté opakování
- ☐ Starší žáci (U14, U15): zakázaná přímá hra, vynutit posunutí míče, vysoké tempo

Koučování a měření pokroku

Míň mluvit, víc pozorovat.

- ☐ Předvést místo vysvětlovat, hlavně u prvního doteku
- ☐ Zastavený obraz: zmrazit situaci, vysvětluje hráč, ne ty
- ☐ Neopravovat přes míru, jeden bod na cvičení stačí
- ☐ Počítat otočení hlavy: kolikrát se podívá 10 sekund před míčem
- ☐ Počítat doteky do další akce: tři jsou ztráta míče ve zpomaleném filmu
- ☐ Zapsat ztráty míče hned po zpracování, s odstupem 6 týdnů

