



Cvičení na driblink U9, U10, U11 – Kontrolní seznam

60minutový tréninkový plán a devět praktických cvičení

Tento dokument poskytl areacopa.com.

TÝM

DATUM

ZODPOVĚDNÁ OSOBA

Materiál a příprava

Před tréninkem, ne během něj.

- ☐ Alespoň jeden míč na hráče s sebou
- ☐ Přines alespoň 12 kuželů (slalom a kuželové branky)
- ☐ Rozlišovací dresy nebo dvě barvy dresů pro rozhodovací cvičení
- ☐ Láhve s pitím připravené u kraje hřiště
- ☐ Stanoviště u kraje hřiště připravené před začátkem tréninku

Základní pravidla koučování k sebekontrolé

- ☐ Každý hráč má vlastní míč
- ☐ Žádná cvičení s čekáním v řadě v plánu
- ☐ Výklad drž pod dvě věty, pak předved'
- ☐ Nech je alespoň pět minut zkoušet, než začnu opravovat

Tři cvičení pro U9

- ☐ Slalom mezi kužely (střídavě vnitřní a vnější stranou nohy)
- ☐ Hra na semafor červená-žlutá-zelená ve čtverci 15×15 metrů
- ☐ Stínový driblink ve dvojici s výměnou po 60 sekundách
- ☐ Vyžaduj obě nohy, ne jen tu silnější

Tři cvičení pro U10

- ☐ Driblink kuželovými brankami na čas (60 sekund)
- ☐ 1 na 1 s otočkovou čarou na 10×10 metrech
- ☐ Hra na čtyři branky 4 na 4, gól platí jen po driblinku
- ☐ Zařad' soutěžní prvek (srovnání skupin nebo vítěz zůstává)

Tři cvičení pro U11

- ☐ 1 na 1 z běhu se dvěma sekundami zpoždění
- ☐ Driblinková dráha s rozhodovacím bodem (Y se dvěma brankami)
- ☐ Driblink v přesile 2 na 1
- ☐ Zajisti tlakovou situaci se skutečným soupeřem

60minutový tréninkový plán U10

- ☐ 0 až 10 min: běžecká abeceda s míčem a lehký semafor
- ☐ 10 až 25 min: slalom plus driblink kuželovými brankami na čas
- ☐ 25 až 28 min: pauza na pití a max. 90 sekund koučovací informace
- ☐ 28 až 50 min: 1 na 1 s otočkovou čarou (5 až 6 opakování)
- ☐ 50 až 60 min: hra na čtyři branky jako závěr
- ☐ Poslední herní formu nech otevřenou, nepíšeš do ní

Vyhni se čtyřem typickým chybám

Co dělají trenéři-nováčci nejčastěji špatně.

- ☐ Drž výklad pod dvě věty
- ☐ Opravuj hráče až na konci cvičení, ne každých 30 sekund
- ☐ Udrž alespoň jeden míč na dítě v akci
- ☐ Alespoň 30 % jednotky v herní formě se soupeřem

