



Trénink brankáře U10-U13

Padesátiminutový plán bez trenéra brankářů

Tento dokument poskytl areacopa.com.

TÝM

DATUM

BRANKÁŘ

Padesátiminutový plán

Šest bloků, jeden míč na dvojici, jedna branka, pár kuželů.

- ☐ Chyt do W po odrazu (5 min): odrazit míč o zem, chytit ve výskoku a přitisknout k hrudi
- ☐ Sběr přízemního míče ve dvojicích (8 min): tělo za míč, zavřít nohy
- ☐ Měkký pád z kolen (8 min): stranou na kutálející se míč, rychle zpět na nohy
- ☐ Turn and receive (7 min): chytit, vrátit, hned se otočit k druhému nahrávači
- ☐ 1 na 1 přes brány z kuželů (10 min): vytlačit útočníka ven, chytit oběma pevnýma rukama
- ☐ Hra na malé brány s bonusem (12 min): brankář hraje s týmem a rozehrává nohou

Koučovací body

Pět pokynů, které musí sedět v každém tréninku.

- ☐ Chyt do W: palce se téměř dotýkají, nepřekrývají se
- ☐ Vždy dostat tělo za míč
- ☐ Při pádu nikdy nebrzdit loktem
- ☐ V 1 na 1 zůstat co nejdéle na nohou
- ☐ Zahřát ruce před první tvrdou střelou

Vyhni se častým chybám

Co nejvíc brzdí rozvoj bez trenéra brankářů.

- ☐ Pravidelně trénovat centry a vysoké míče, nejen střelbu
- ☐ Nechat brankáře hrát v poli až do U13, nespecializovat brzy
- ☐ Zahřát ruce před první tvrdou střelou
- ☐ Nejdřív pohyb, pak rychlost, pak vzdálenost

