



ŠTRUKTÚRA TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU V PRÍPRAVKE U10

TJ

TJ1

TJ2

VÍKEND

ÚVODNÁ ČASŤ

RT: pohybové hry so
zapojením lopty
- kognitívny tréning

10'

RT: Ball mastery
/statická + dynamická
forma/

10'

ROZCVIČENIE

20'

PRÍPRAVNÁ ČASŤ

HČJ: PC podľa cieľa TJ

15'

HČJ: N obchádzanie/
krytie/odoberanie l.

15'

KT: rýchlosť

10'

KT: rýchlosť

10'

HLAVNÁ ČASŤ

HČJ: Z útočných a
obránných HČJ

25'

HC: 1:1 - 2:2
(čelné, bočné, chrbtom k
bráne)

25'

PH: 4:4

30'

PH: 2:2-3:3

30'

ZÁPAS

50'

ZÁVEREČNÁ ČASŤ

STREČING

5'

STREČING

5'

STREČING

5'