



ŠTRUKTÚRA TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU V PRÍPRAVKE U11

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: N prih. / spracov. lopty / hra hlavou 15'	HČJ: N obchádzanie/ krytie/odoberanie l. 15'	
	KT: rýchlosť 10'	KT: rýchlosť 10'	
HLAVNÁ ČASŤ	HČJ: Z útočných a obranných HČJ - HC v prečíslení resp. podčíslení 25'	HC: 1:1 - 3:3 (čelné, bočné, chrbtom k bráne) 25'	ZÁPAS/ TURNAJ 50'
	PH: 4:4-5:5 30'	PH: 2:2-3:3 30'	
ZÁVEREČNÁ ČASŤ	STREČING 5'	STREČING 5'	STREČING 5'