



ŠTRUKTÚRA TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU V PRÍPRAVKE U8

TJ	TJ1	TJ2
ÚVODNÁ ČASŤ	RT: pohybové hry so zapojením lopty 10'	RT: Ball mastery /statická + dynamická forma/ 10'
PRÍPRAVNÁ ČASŤ	HČJ: vedenie lopty / rýchlosť s loptou 15'	HČJ: vedenie lopty + Nácvik obchádzania 15'
	KT: rýchlosť 10'	KT: koordinácia (súťažná f.) 10'
HLAVNÁ ČASŤ	HC: 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 25'	HC: 1:1 (čelné, bočné, chrbtom k bráne) 25'
	PH: 2:2-3:3 30'	PH: 3:3 (max. 4:4) 30'