



ŠTRUKTÚRA TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU V PRÍPRAVKE U9

TJ	TJ1	TJ2
ÚVODNÁ ČASŤ	RT: pohybové hry so zapojením lopty - aj kognitívny tréning 10 ´	RT: Ball mastery /statická + dynamická forma/ 10 ´
PRÍPRAVNÁ ČASŤ	HČJ: vedenie lopty / rýchlosť s loptou 15 ´	HČJ: N obchádzanie/ krytie lopty 15 ´
	KT: rýchlosť 10 ´	KT: rýchlosť 10 ´
HLAVNÁ ČASŤ	HC: 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 25 ´	HC: 1:1 (čelné, bočné, chrbtom k bráne) 25 ´
	PH: 4:4 30 ´	PH: 2:2-3:3 30 ´