

Tréninková jednotka

Tým: SKB Zlín, ženy

Datum: 9. 3. 2010

Místo: Městská sportovní hala Zelené, Zlín

1) Rozcvička (15 min) - rozběhání – každá 1 míč, volně
honička, ve hře 2 míče, kdo držím míč, nemůže být
chycen
- skoky přes švihadlo – pravá, levá snožmo

2) Protahání (10 min)

3) Cvičení:

Hráčka č. 1 začíná pod košem. Hráčka č. 2 stojí po pravé ruce cca 2m od zk. čáry. Hráčky č. 3 pak cca 3m po levé ruce.

Prostřední hráčka hodí míč hráčce nalevo a běží za ni. Hráčka č. 2 hodí míč hráčce č. 3 a běží za ni. Pokračuje přes celé hřiště.

(5 min)

Hráčka č. 1 stojí pod košem s míčem. Míč přihraje hráčce č. 3 a ta driblingem pokračuje až do zakončení. Hráčka č. 2 přihraje míč hráčce č. 1, ta driblingem pokračuje do 1/3 hřiště.

Následuje přihrávka na hráčku č. 2, která pokračuje do zakončení.

(5 min)

Hráčky č. 1 a 2 stojí na zk. čáře s míčem. Hráčka č. 3 nabíhá z půlky proti hráčce č. 1, obdrží přihrávku a zakončuje dvojtaktem nebo střelbou a míč doskočí. Hráčka č. 1 mezi tím nabíhá proti hráčce č. 2, obdrží přihrávku a zakončuje. Opakuje se.

(5 min)

Hráčka č. 1 stojí s míčem na zk. čáře, hráčka č. 2 proti ní cca 2 metry. Hráčky si do půlky přihrávají bez driblingu. Od půlky se hráčka č. 1 snaží zakončit a hráčka č. 2 brání.

(10 min)

Hráčka č. 1 si nahazuje míč o desku a doskakuje. Hráčka č. 3 přebíhá do rohu a čeká na přihrávku od hráčky č. 1. Hráčka č. 2 se snaží přihrávce zamezit a brání poté protiútok 2 na 1.

(10 min)

Pětice hráček útočí bez obrany. Po zakončení se ze dvou hráček stávají obránci a následuje protiútok 3 na 2.

(5 min)

4) Hra: Na závěr 10 minut hra + 5x dva trestné hody

5) Protahání (10 min)

Hodnocení

Družstvo mělo zaměřený trénink na nácvik útoku. V první polovině bez obrany, kde kladlo důraz na rychlý přechod z vlastní poloviny na polovinu soupeře. Ve druhé polovině tréninku byl přechod na útok s obranou (1 na 1, 2 na 1 a 3 na 2).

Složení tréninku bylo správné. V úvodu došlo k zahřátí a protažení celého těla. Dále procvičování útoku a obrany. Nakonec zařazení hry a vydýchání v podobě hodů na koš a protažení.