FOTBALOVÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY

Okresní fotbalový svaz Plzeň – město
Komise mládeže
Úslavská 75, 326 00 Plzeň

Zápis z tréninku reprezentace OFS-PM ročníku 2010
KM OFS-PM ze dne 8. 5. 2021

1) Trenéři výběru (Veselý, Morávek) pozvali dne 29. 4. 2021 na otevřený trénink okresních výběrů Plzeň – město vytipované hráče ročníku 2010. Hráči byli vytipováni na základě doporučení od trenérů daných týmů, dále na základě návštěvě zápasů a tréninků (v roce 2019 a 2020). V roce 2021 zatím nebyly odehrány žádné zápasy. Pozvánka byla odeslána i na sekretáře klubu, které neměli ve výběru zastoupení (SK Senco Doubravka, FC Viktoria Plzeň – Ž).

2) Trénink výběru OFS Plzeň – město proběhl dne 8. 5. 2021 od 9:00. Konec byl v 11:45. Tréninku se zúčastnilo 23 hráčů z 27 pozvaných. Tréninku se zúčastnil i předseda OFS Plzeň – město Ing. Milan Froněk a místopředseda komise mládeže Mgr. Jaroslav Kovařík. Dále byli přítomni trenéři výběru (Veselý, Morávek). V úvodu tréninku byli hráčům představeni trenéři výběru a úvodní slovo si vzal i předseda Ing. Milan Froněk. Poté proběhl trénink dle přílohy zápisu.

3) Další předběžný harmonogram bude následující:

    a. 3. Trénink OFS – Plzeň – město, ročník 2010 – předběžně 29. 5. 2021

    b. přípravné utkání – půlka června 2021 (pro 2 týmy)

4) Plán a úkoly pro trenéry výběr a členy komise mládeže:

    a. Dále sledovat hráče ročníku 2010, především v týmech, které nemají zastoupení v seznamu přítomných hráčů (viz. příloha).

    b. nominovat hráče na příští trénink.

    c. připravit přípravné utkání, oslovit týmy, nominovat hráče a pod.

Přílohy:

- Zápis z tréninku
- Docházka hráčů 2010

FOTBALOVÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY

Okresní fotbalový svaz Plzeň – město
Komise mládeže
Úslavská 75, 326 00 Plzeň

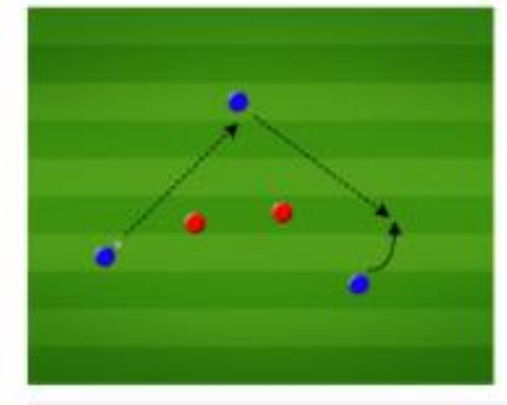
Průběh tréninku

Místo: SK Petřín Plzeň
Datum: 8. 5. 2021
Čas: 90 min
Počet hráčů: 10 – 12

Popis: *Tréninková jednotka pro hráče ročníku 2010 (po rozvolňování a covid pauze)*
Cíl: *Seznámení s hráči a odhalit jejich individuální dovednosti a herní návyky.*

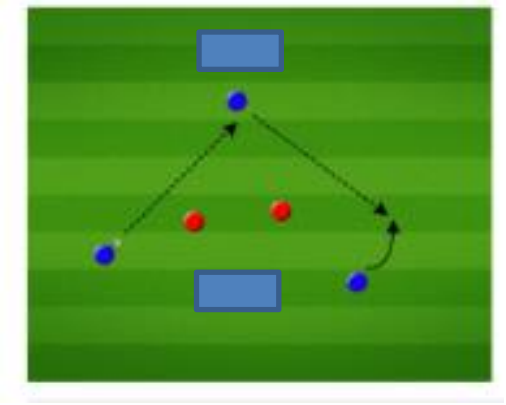
1) Bagové cvičení v omezeném prostor

a. Bagové cvičení v prostoru 4 v 1 (4 v 2)



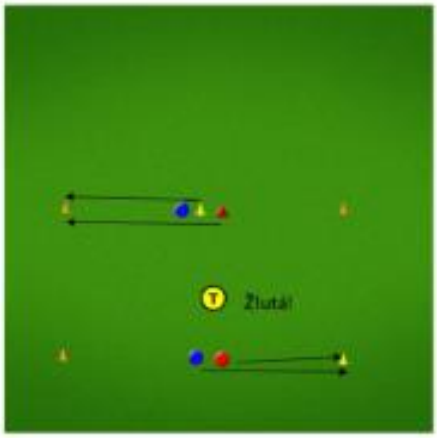
Cíl: přečíslení, udržení míče, vyhodnocení, zisk po ztrátě
Popis: Hráči hrají v omezeném prostoru bago, prostřední hráč při zisku míče se snaží vyvést mimo prostor. Ostatní hráči mohou získat míč zpět.
Čas: 10 min

b. Bagové cvičení v prostoru 4 v 1 (4 v 2) se zakončením na branku



Cíl: přečíslení, udržení míče, vyhodnocení, zisk po ztrátě, přihrávka po zisku
Popis: Hráči hrají v omezeném prostoru bago, prostřední hráč při zisku míče se snaží přihrávkou dát branku. Ostatní hráči mohou získat míč zpět.
Čas: 10 min

2) rychlost a reakce



Cíl: reakce, rychlost, samostatnost, hravost
Popis: Hráči stojí uprostřed dráhy vedle sebe. Kdokoliv může začít cvičení sebráním rozlišky ze země. Poté se snaží vběhnout do své zóny. Druhý se ho snaží chytit.
Čas: 10 min

3) kyvadlo 2 v 2

Cíl: řešení fotbalových situací přečíslení a podčíslení, obranná fáze, reakce
Popis: Herní prostor je větší obdelník 20 x 30 m se čtyřmi malými brankami. Hráči hrají 2v2, do doby než jeden z týmu zakončí. Ten hráč co zakončí, obíhá branku, zbývající hráč řeší situaci 1v2 (přepínání). Tým, který obdrží branku, nebo je u nich zakončeno, vystřídá nový tým (reakce)
Čas: 20 min

4) hra 7+1 na velké branky

Cíl: fotbalové návyky ve hře 7 + 1
Popis: Herní prostor je hrací plocha pro 7 + 1 s velkými brankami. Zaměření především na řešení útočné fáze, součinnost hráčů. Agresivita a tlak na míč, souboje, vítězný typ. Soustředit se i na obrannou fázi.
Čas: 30 min



FOTBALOVÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY

Okresní fotbalový svaz Plzeň – město
Komise mládeže
Úslavská 75, 326 00 Plzeň



Trénink OFS - Plzeň - město - pozvaní hráči			
Docházka hráčů		Trénink č.	2
Datum:	**8. 5. 2021**	Ročník:	2010
Místo:	SK Petřín Plzeň		

Č.	Jméno a Příjmení	Přítomen	Klub	Poznámka
1	Mlnařík Lukáš	ANO	SK Rapid Plzeň	
2	Rak Nazar	NE	SK Rapid Plzeň	omluven
3	Babka Lukáš	ANO	TJ Sokol Lhota	
4	Beneš Jakub	ANO	TJ Sokol Lhota	
5	Marek Fišer	ANO	FC Spartak Chrást	
6	Straka Jan	ANO	TJ Sokol Černice	
7	Kryštof Boháč	ANO	TJ Zruč	
8	Psutka Josef	NE	SSC Bolevec	bez odezvy
9	Trnka Michal	NE	SSC Bolevec	bez odezvy
10	Hájek David	ANO	FC Křimice	
11	Mareš Patrik	ANO	FC Křimice	
12	Korelus František (G)	ANO	TJ Druztová	
13	Beránek Josef	ANO	TJ Druztová	
14	Kučera Ondřej	ANO	TJ Košutka Plzeň	
15	Matoušek Jiří	ANO	TJ Košutka Plzeň	
16	Mudra Jakub	ANO	TJ Košutka Plzeň	
17	Rapilado Kristián	ANO	TJ Košutka Plzeň	
18	Vondráček Aleš (G)	NE	TJ Košutka Plzeň	omluven
19	Kreisová Zuzana (10)	ANO	FCVP - Ž	
20	Hrdinová Eliška (09)	ANO	FCVP - Ž	
21	Větrovská Barbora (09)	ANO	FCVP - Ž	
22	Blaszyková Amálie (09)	ANO	FCVP - Ž	
23	Sýkora Jiří	ANO	SK Starý Plzenec	
24		NE	SK Senco Doubravka	neposlali nikoho.

V Plzni dne 10. 5. 2021

Zapsal: E. Veselý, T. Morávek
Schválil: J. Hačka