

Tréninková jednotka číslo:	Datum:
Klub:	Hodina:
	Místo:
	Počet hráčů:
Cíl: Hokejbalový trénink	
ÚVODNÍ ČÁST	
	čas
- Rozběhání -> živý had - hráči vybíhají a provádí slalom s míčkem mezi hráči. Jakmile hráč doběhne, zařadí se na konec zástupu. Dále pokračují postupně ostatní hráči. Varianty: otočky kolem hráčů, různé způsoby držení hole, různé způsoby vedení míčku	10
- atletická abeceda, dynamický strečink	10
- Rychlostní soutěž v družstvech ->Hráči rozděleni do družstev, seřazeni každé za svým kuželem. Na povel vybíhají první zástupci týmů a vedou míček okolo všech kuželů, když doběhnou ke svému družstvu, předají míček dalšímu v pořadí. Nejrychlejší mužstvo vítězí.	10
HLAVNÍ ČÁST	
- Přihrávky trojic s přeběhy ->A – Hráč 1 nahrává hráči 2 a běží na jeho místo. Hráč 2 nahrává hráči 3 a také přebíhá na jedno místo. Dále pokračuje hráč 3. Rotace „kam nahraji, běžím“.B – Hráč 1 nahrává hráči 2, hráč 2 si s ním ještě jednou narazí míček, poté nahrává hráči 3, který si s hráčem 2 ještě jednou narazí. Dále pokračuje hráč 3. Vždy dvě přihrávky při jednom přeběhu. Rotace „kam nahraji, běžím“.	10
- Střelba ->Střídavě vybíhají zástupy hráčů A a B, běží rychle za sebou, obíhají kužel a zakončují střelou z předepsané vzdálenosti na vzdálenějšího brankáře. Rotace: A-B, B-A. Varianty: otočka kolem kuželu, různé způsoby střelby, různé způsoby běhu, různé způsoby vedení míčku	15
- Hra 5/5 nebo 4/4	10
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
- protažení	5
Délka trvání tréninkové jednotky celkem:	70
Poznámky:	