



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 30. 5. 2021

- 1) Trenéři výběru (Veselý, Morávek) pozvali dne 14. 5. 2021 na otevřený trénink okresních výběrů Plzeň – město vytipované hráče ročníku 2010. Po domluvě trenérů v daných kategoriích byly doplněny hráči SK Rapid Plzeň a SSC Bolevec.
- 2) Dne 21. 5. 2021 byli trenéři výběru přítomni na přátelském utkání týmu SK Senco Doubravka (z důvodu pozorování hráčů ročníku 2010).
- 3) Trénink výběru OFS Plzeň – město proběhl dne 30. 5. 2021 od 17:00 do 18:45. Tréninku se zúčastnilo 22 hráčů. Trénink proběhl dle přílohy zápisu (Trénink výběr OFS_30_5_2021).
- 4) Další předběžný harmonogram bude následující:
 - a. modulové utkání výběr U12 (ročník 2009) – 8. 6. 2021 – SK Petřín Plzeň, 17:30
 - b. okresní turnaj výběr U12 (ročník 2009) – 16. 6. 2021 – Holýšov, 16:30
 - c. přípravné utkání výběr U11 (ročník 2010) – 19. 6. 2021 – SK Petřín Plzeň, 10:00
- 5) 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 akce dle harmonogramu.

Přílohy:

- Trénink výběr OFS_30_5_2021
- 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: 30. 5. 2021

Čas: 90 min

Počet hráčů: 20

Popis: Tréninková jednotka pro hráče ročníku 2010 (výběrový trénink)

Cíl: Řešení herních situací

1) Rozcvičení

a. Celý tým hraje na honěnou (bez míče/s míčem)

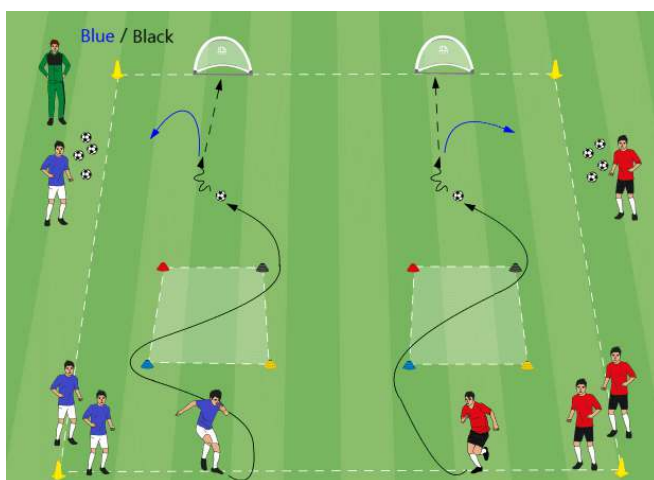
Cíl: aktivování pohybového aparátu

Popis: Všichni hráči jsou ve vymezeném území a čtyři z nich dostanou do ruky rozlišovací dres (znamení, že má babu). V intervalu 1 min hrají všichni hráči honěnou. Cvičení prokládáme různými pohybovými, posilovacími a kompenzačními cviky.

Čas: 10 min

2) rychlost a reakce

a. Souboj s vyvoláním (s míčem)



Cíl: reakce, rychlost, přihrávka

Popis: Soutěž dvou týmů, hráč, který dá první branku má pro tým bod. Různé modifikace cvičení (upřesněno na tréninku)

Čas: 20 min

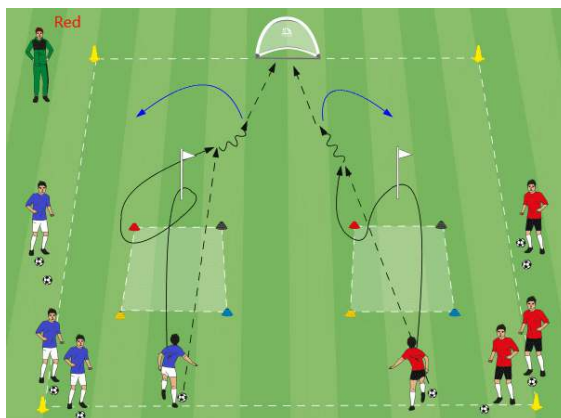
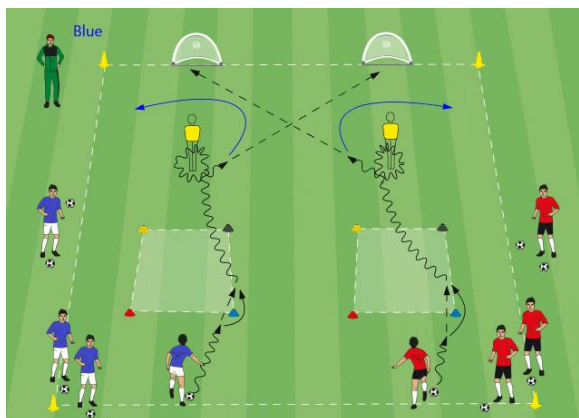


FOTBALOVÁ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY

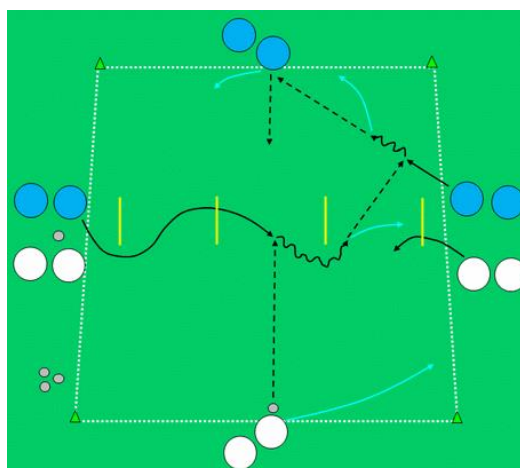
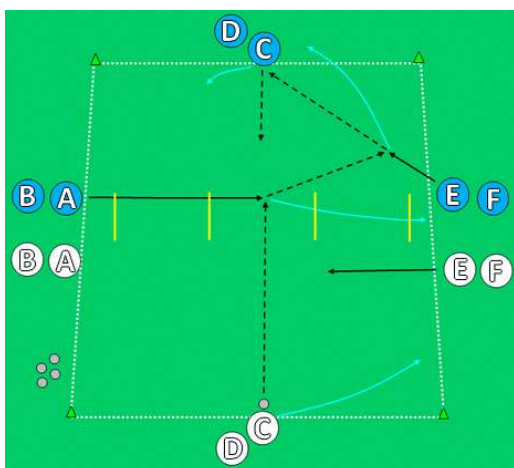
Okresní fotbalový svaz Plzeň – město
Komise mládeže
Úslavská 75, 326 00 Plzeň



Varianty např.:



3) Průniková přihrávka



Cíl: Cílem cvičení je nácvik jednoduché kombinace mezi trojicí hráčů, nácvik zahrání průnikové přihrávky na střední vzdálenost na nabíhajícího spoluhráče, přijmutí průnikové přihrávky a zapojení dalších hráčů do kombinace

Popis: viz obrázky

Čas: 20 min

4) hra 7+1 na velké branky

Cíl: fotbalové návyky ve hře 7 + 1

Čas: 40 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.	3
Datum:	30.05.2021	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, zranění
3	Babka Lukáš	NE	TJ Sokol Lhota	omluven
4	Beneš Jakub	ANO	TJ Sokol Lhota	
5	Straka Jan	ANO	TJ Sokol Černice	
6	Kryštof Boháč	NE	TJ Zruč	omluven
7	Psutka Josef	ANO	SSC Bolevec	výkonostně slabší
8	Trnka Michal	ANO	SSC Bolevec	výkonostně slabší
9	Hájek David	ANO	FC Křimice	
10	Mareš Patrik	ANO	FC Křimice	
11	Korelus František (G)	ANO	TJ Druztová	
12	Beránek Jaroslav	ANO	TJ Druztová	
13	Kučera Ondřej	ANO	TJ Košutka Plzeň	
14	Matoušek Jiří	ANO	TJ Košutka Plzeň	
15	Mudra Jakub	ANO	TJ Košutka Plzeň	
16	Rapilado Kristián	ANO	TJ Košutka Plzeň	
17	Vondráček Aleš (G)	ANO	TJ Košutka Plzeň	
18	Kreisová Zuzana (10)	ANO	FCVP - Ž	
19	Hrdinová Eliška (09)	ANO	FCVP - Ž	
20	Větrovská Barbora (09)	ANO	FCVP - Ž	
21	Blaszyková Amálie (09)	ANO	FCVP - Ž	
22	Sýkora Jiří	ANO	SK Starž Plzenec	
23	Pavlíček Michael	ANO	SK Rapid Plzeň	nový
24	Paty Tomáš (G)	ANO	SK Rapid Plzeň	nový, brankář
25	Marek Fišer	NE	FC Spartak Chrást	Nebude dále chodit.

V Plzni dne 31. 5. 2021

Zapsal: E. Veselý, T. Morávek

Četl: J. Kovařík, J. Skála

Schválil: J. Hačka