



BRANKÁR



Pixmec.cz 50314883



V AMATÉRSKOM FUTBALE





? ako pripravujete svojich brankárov ?

? ako ich využívate v tréningu ?

? akú majú výkonnosť ?

? trénujú sami ?



Podmienky v amatérskom futbale

- **Frekvencia tréningov (1 -2 tréningy v týždni)**
- **Nie je k dispozícii tréner brankárov**
- **Počet brankárov dvaja - jeden**
- **Tréner družstva sa nevenuje osobitne brankárom**
- **Brankári nie sú maximálne vyt'ažení**

Frekvencia tréningov

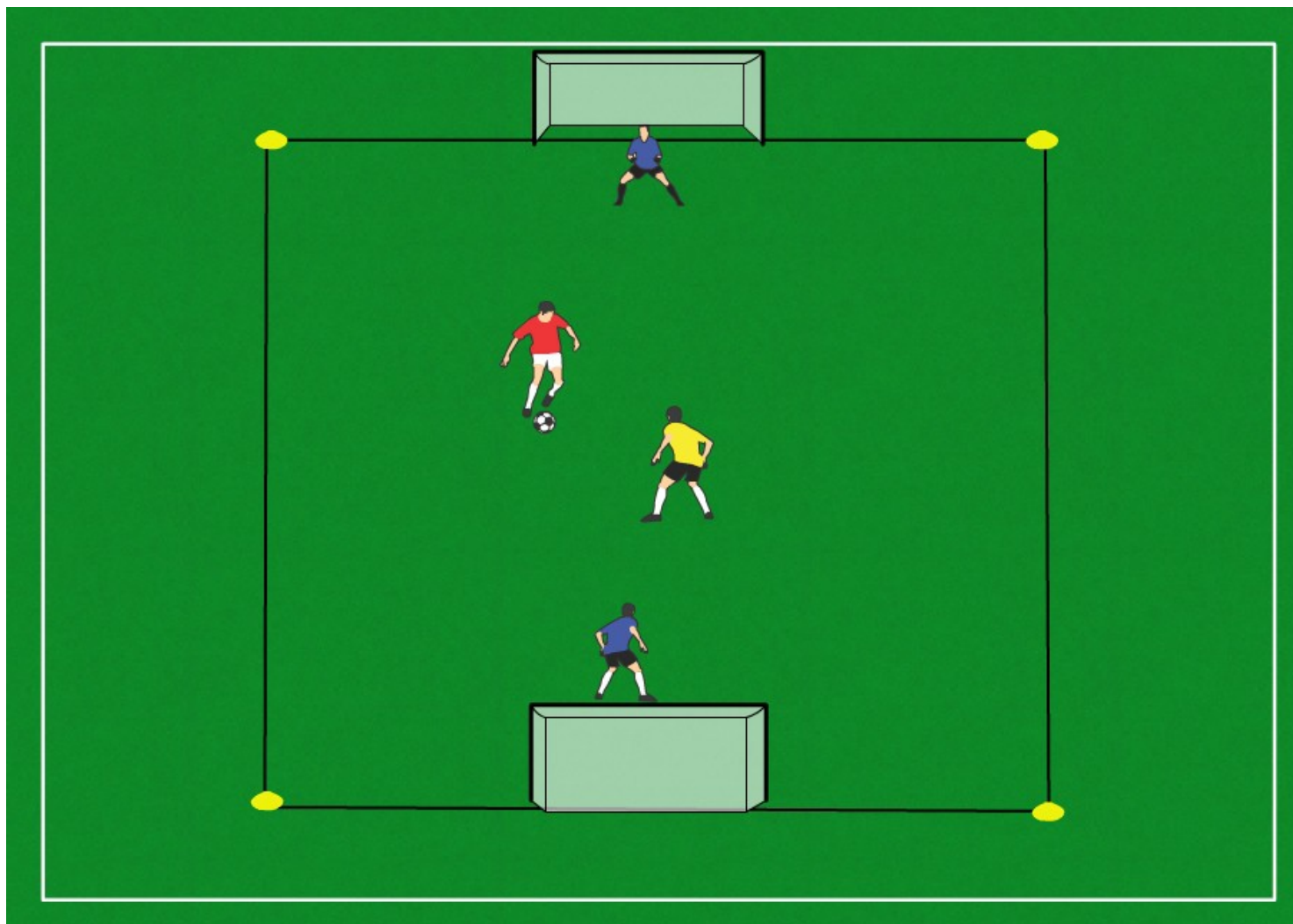
Pri frekvencii dvoch tréningov týždenne sa snažíme tréning pripraviť tak, aby aj brankári boli dostatočne zat'ažení ich špeciálnou prípravou. Mali by robiť brankárske činnosti a tréneri by mali voliť také PC, HC, PH, aby absolvovali tréning v herných podmienkach a zároveň boli dostatočne výkonnostne pripravení.

Pokiaľ nie je k dispozícii tréner brankárov

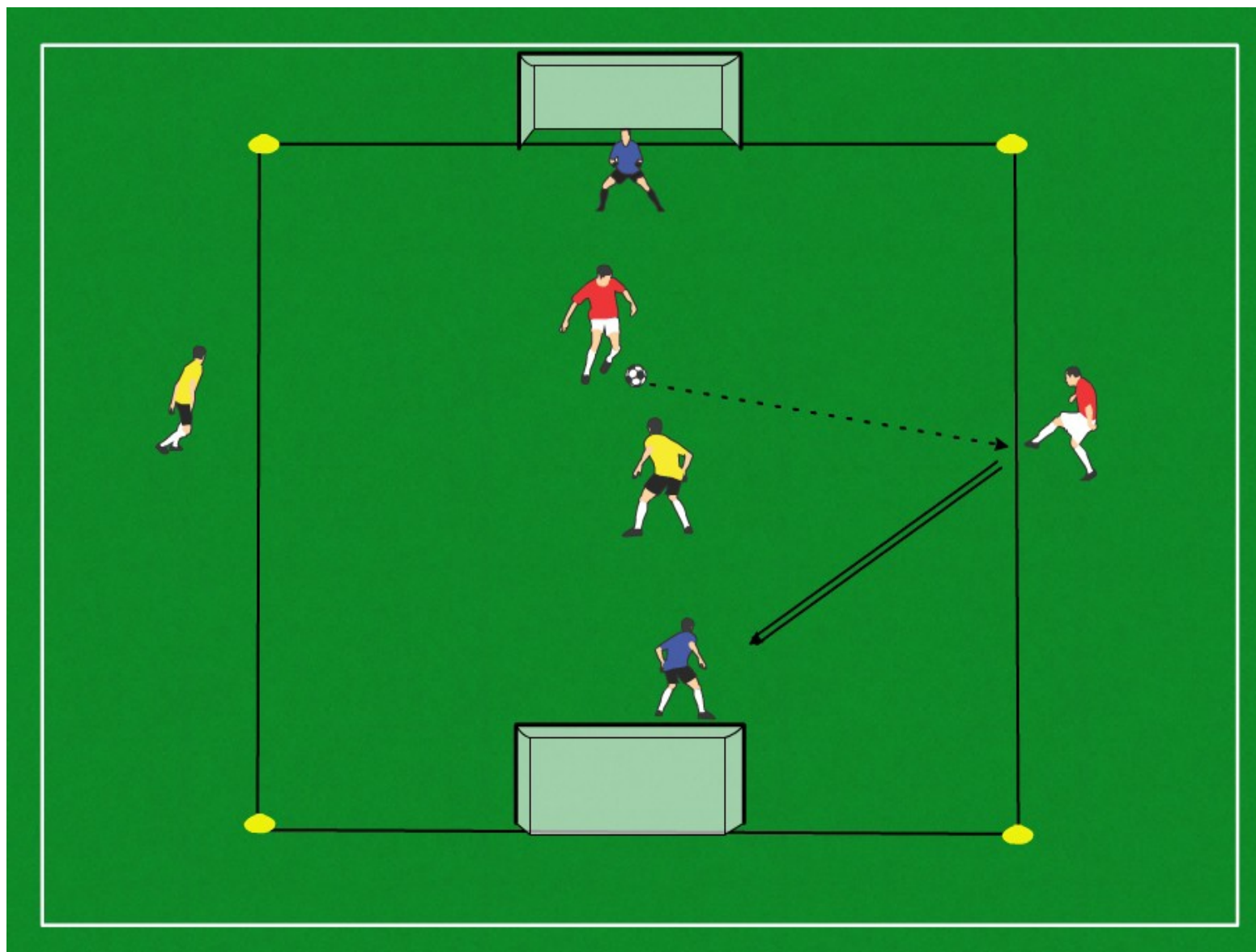
- **Tréner družstva by mal zapojiť brankárov od začiatku tréningu do činnosti, tak aby nemali pocit, že nie sú potrební. (nie len pri streľbe, alebo pri hre)**
- **Pri malej účasti hráčov na TJ je vhodné využívať PH 1+1, 2+2, 3+3, 4+4 s brankármi.**
- **Zarad'ovat' malé prípravné hry s úlohami pre brankárov. (tzv. centre z krídla, hlavičkovaná, hra na malú domov....)**

Prípravné hry s využitím brankárov

Dvaja brankári PH 1+1

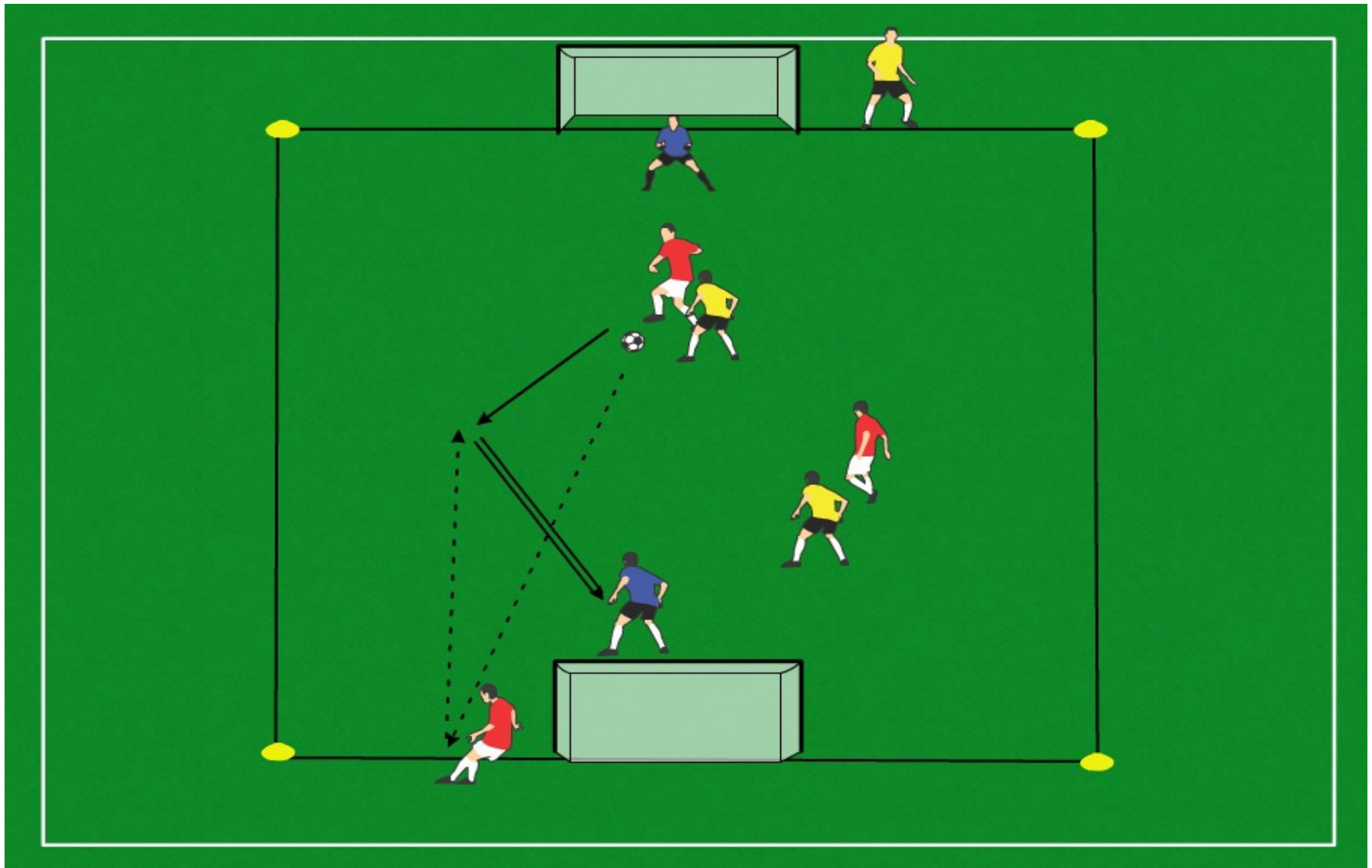


Prípravná hra 2+2



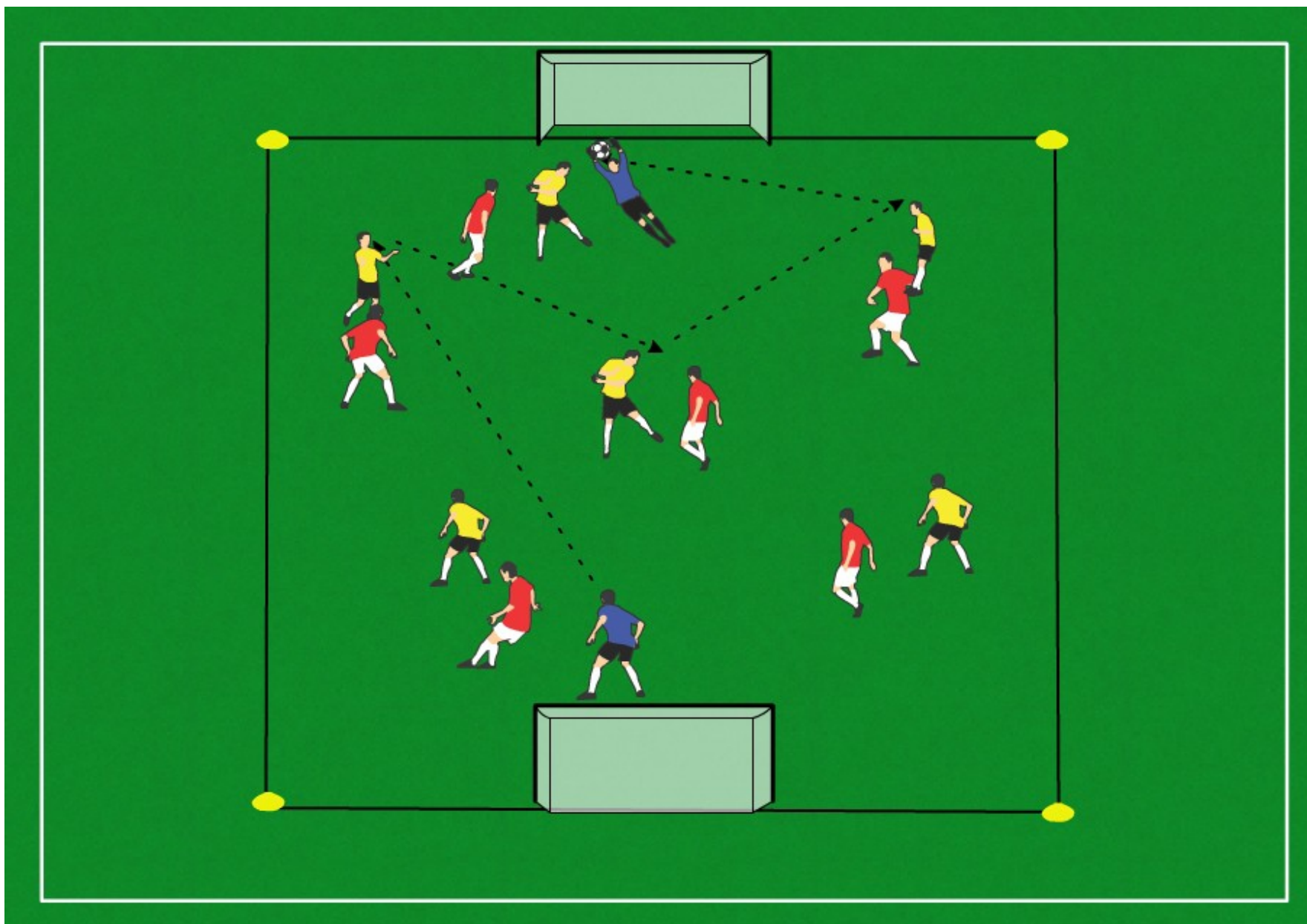
Hráč po prihrávke strieľa na bránku spoza čiary.

Prípravná hra 3+3



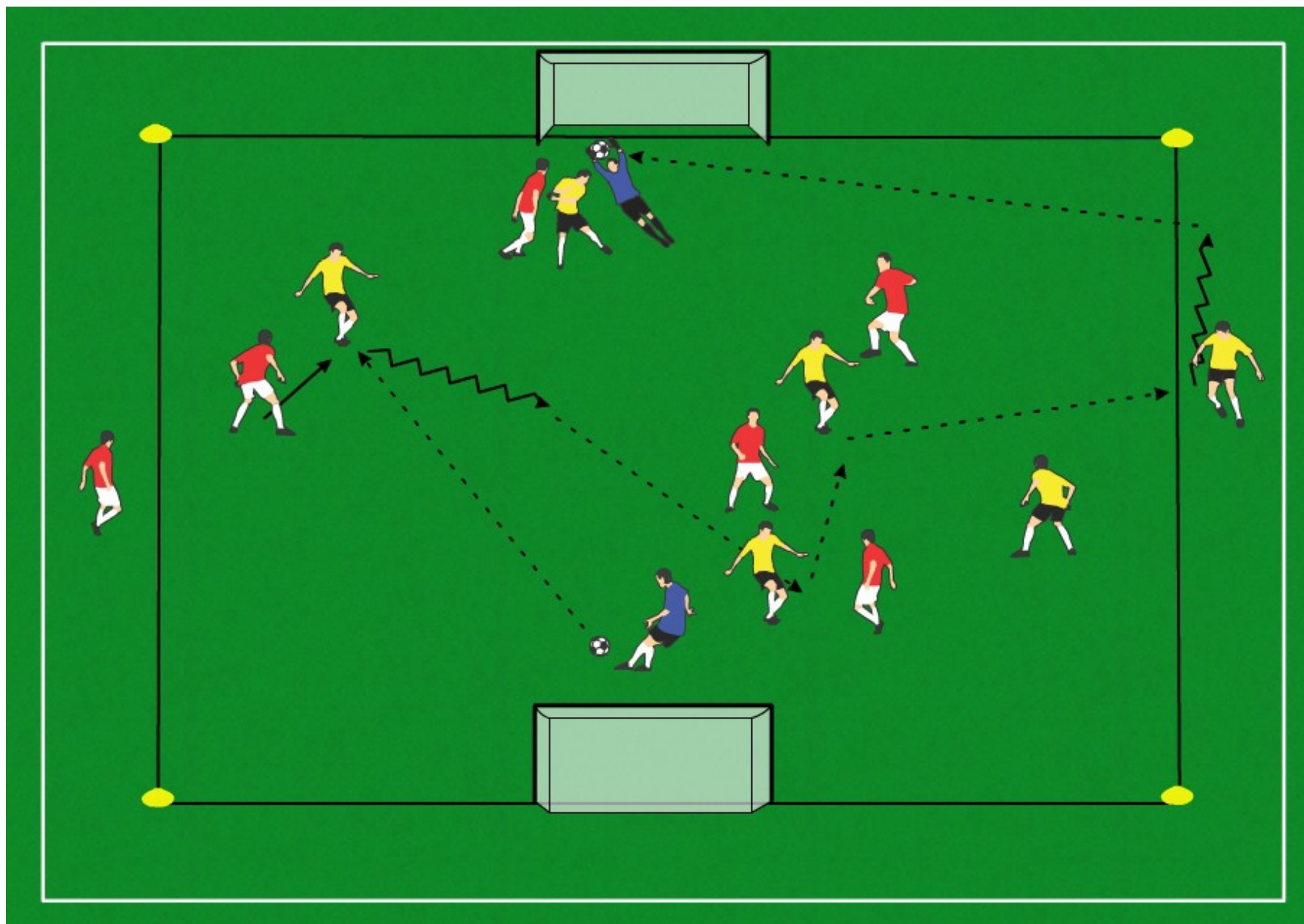
Narážачka s hráčom za bránkovou čiarou a zakončenie strelou.

PH 6+6 hlavičkovaná



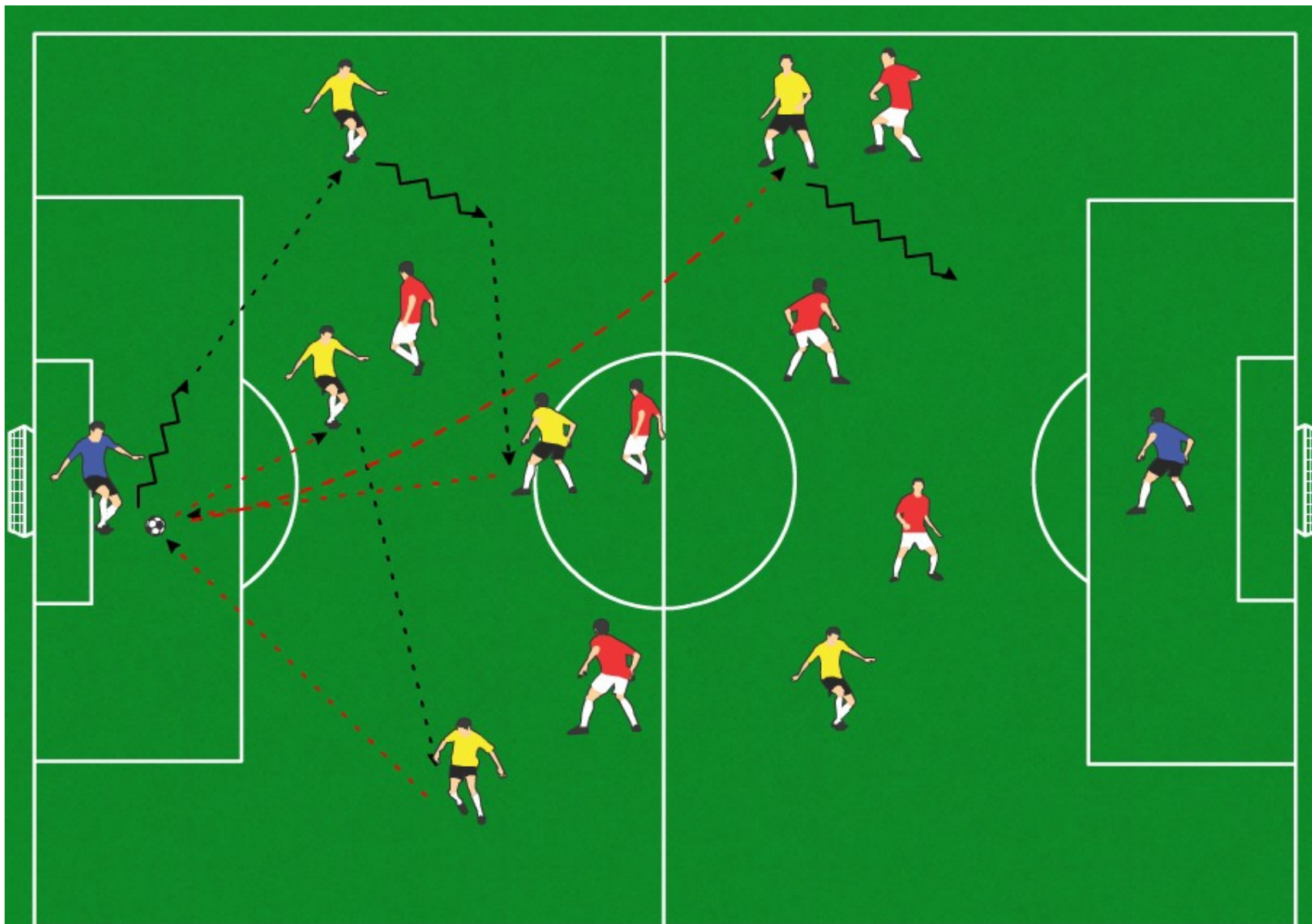
Brankár chytá, prípadne vyráža lopty v priestore pred bránkou.

PH 5+5 hra po krídlach



Brankár rieši situáciu po centrovanej lopte z krajnej vertikály.

PH 6+6 Využívanie spätnej prihrávky brankárovi



Hra sa začína až po troch „malých domov“ brankárovi

PH brankári – hra nohou



Obaja brankári riešia situácie po prihrávke.

PH brankári – hra nohou



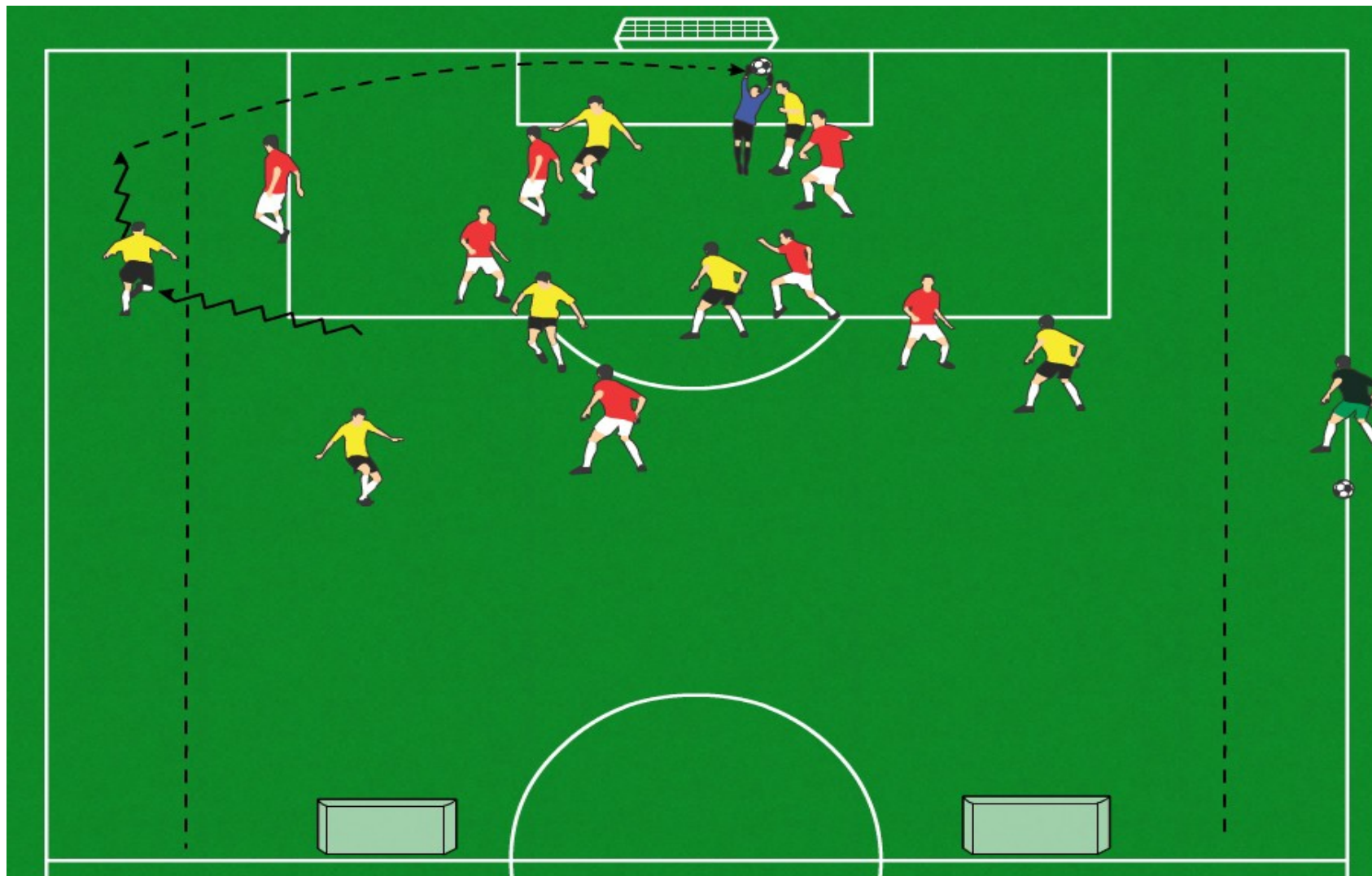
Obe družstvá využívajú prihrávky s brankármi, ktorí sú neutrálni hráči

PH 6+6 zakončenie pred PÚ



Cvičenie s jedným brankárom

PH 7+7 centrovaná lopta



Hráč sa vedením lopty dostane do krajnej vertikály a dáva center. Brankár chytá v súboji.

