

PLÁN PRO TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Datum:	Hráčů:	Herní úroveň účastníků:	Cíl tréninkové jednotky:
Místo tréninku:	Věk/třída:		
		Aktivity	Čas:
Warm up – rozehrání			
Aktivní část: Úkoly, testy, nácvik přesnosti v míření i ve vzdálenosti.			
Hra: tréninkový dril praktikovaný v aktivní části použitý ve hře – aplikace získaných dovedností.			
Závěr: uvolnění, protažení, zpětná vazba.			

Analýza a hodnocení tréninku

Hodnocení vzhledem ke stanovenému cíli:

Sílné a slabé stránky hráčů/hráče/skupiny:

Připomínky od účastníků tréninku:

Plán pro další trénink: