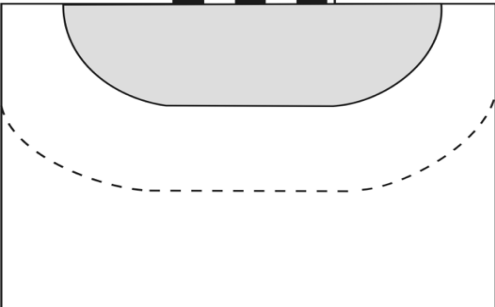
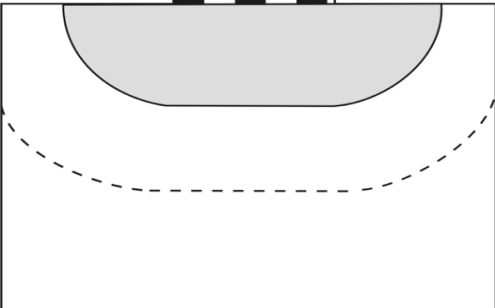
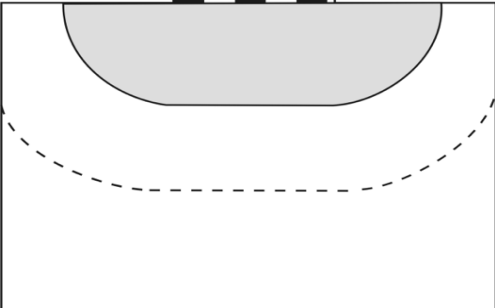
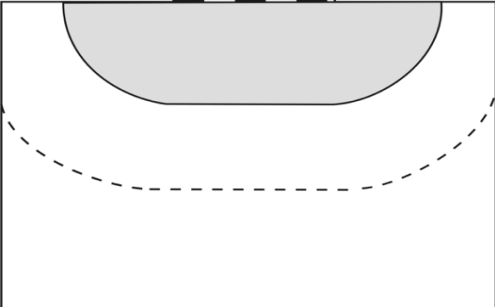




# SLOVAK HANDBALL FEDERATION - TALENT PROGRAM 19/20

Players	41	Training	01	Goals	Microcycle
Hall	Martin	Trainers	Antl, Gurich, Klacansky, Kovacin, Kysel, Polakovic, Siska	- 1x1 Defense	
Ages	04/05			- Orientations/Diagonals	
Date	13.10.19			- 2x2 Pivot	

Time	Graphic	Explanation	Variations
30'		<b>Expanders / Core / Warm up / Game / Pass / Goalkeepers</b>	
20'		<p>Vytvoríme 3 zástupy hráčov v priestore ĽS,SS,PS. Každý hráč má loptu.</p> <p>Úlohou útočiaceho hráča je uvoľniť sa vo vymedzenom priestore</p> <p>Úlohou brániaceho hráča je brániť bez rúk a nenechať sa zatlačiť do vnútra 9m hodu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varianta uvoľnenie sa hráča s loptou</li> <li>2. Varianta uvoľnenie sa hráča bez lopty s pomocnou prihrávkou</li> <li>3. Varianta Uvoľnenie sa hráča maximálne s jednoúderovým vedením lopty               <ol style="list-style-type: none"> <li>A.) Bez korekcie - sledujeme hráčov ako riešia situáciu</li> <li>B.) S korekciou - hráčov upozorníme na chyby</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Dôležité:</b> brániaci hráč vytvára tlak na útočiaceho hráča Vytlačanie do nevyhodnej streleckej situácie</p>
30'		<p>Spolupráca 2x2 na Ľ a P strane bránkoviška</p> <p><b>Dôležité:</b> komunikácia, a zakrytie silnej strany hráča, vytlačať ho do nevyhodnej pozície</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varianta ľava strana ĽS má loptu, útočiaci pivot vybehne na hranicu 9m hodu kde dostáva loptu a snaží sa prihrať uvoľňujúcej sa spojke loptu do voľného priestoru. Predný vysunutý obranca bráni za 9m a je aktívny + vytvára tlak Zadný obranca je poloaktívny a hlási z ktorej strany vybehne útočiaci pivot</li> <li>2. Varianta pravá strana Postavenie hráčov je rovnaké. Útočiaci pivot stavia clonu z Ľ alebo P strany. Zadný obranca ho sprevádza max po 9m. Dôležité aby hlásil vysunutému obrancovi z ktorej strany ide clona!!! Predný obranca sa v tom momente snaží clone vyhnúť a ide ofenzívne na hráča. V prípade ak sa pivot snaží postaviť clonu príliš vysoko za 9m v tom prípade predný vysunutý hráč zasunie späť.</li> </ol>

10'

Cold down / Stretching