

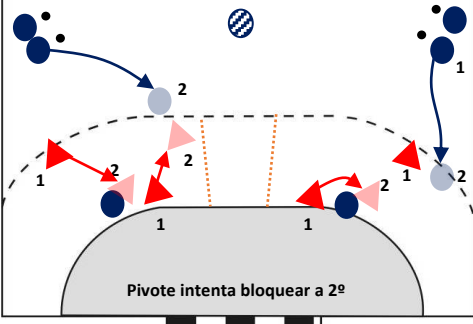
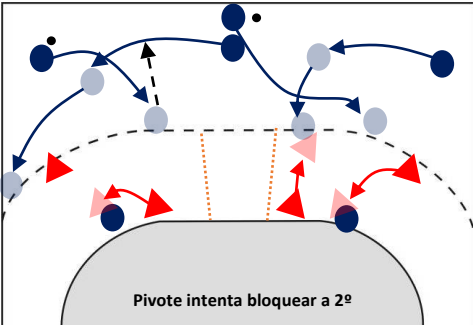
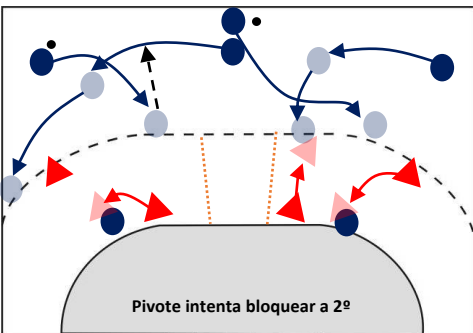
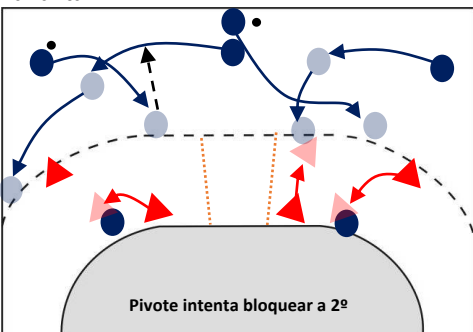


OBRANA 6:0 (Stredný Level)

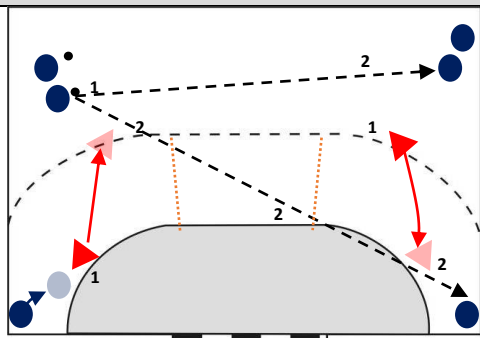
Tréningová jednotka

Ciele:

- Obrana 6:0 Stredný Level

Grafický	Vysvetlenie	Varianty
Cvičenie 1: Činnosť 2x2 spojka-pivot		
 <p>Pivote intenta bloquear a 2º</p>	<p>1.1 Činnosť 2x2 spojka-pivot:</p> <p>Na oboch stranách.</p> <p>Obrancovia (dvojky) začínajú vždy na 9m.</p> <p>Obranná orientácia krídiel je vždy smerom von z ihriska.</p> <p>Ak spojka vyhrá súboj smerom do stredu ihriska-nastáva preberanie hráčov.</p>	<p>1.2 Činnosť 2x2 s pivotom:</p> <p>Začíname križovaním stredná spojka(B) pre spojku(A alebo C).</p> <p>Tréner urobí križovanie.</p> <p>Zvyšok cvičenia-rovnaký postup.</p>
<p>Varianta 1.2</p>  <p>Pivote intenta bloquear a 2º</p>	<p>Zámery:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ak prichádza k preberaniu hráčov, spojka zakrýva líniu prihrávky-bráni pivota spredu.- Zamerať sa pri bránení pivota-aby sme mali zakrytého pivota aj nohou, aby nemohol zabiehať.- Stredný obranca ide na akciu vždy pri voľnom hode.	<p>1.3 Činnosť 2x2 s pivotom:</p> <p>Začíname križovaním spojka(A alebo C) pre strednú spojku(B).</p> <p>Tréner urobí križovanie.</p> <p>Zvyšok cvičenia- rovnaký postup.</p>
<p>Varianta 1.3</p>  <p>Pivote intenta bloquear a 2º</p>		<p>1.4 Činnosť 2x2 s pivotom:</p> <p>Keď je lopta v krídle výmena pozícií bez lopty medzi stred.spojku(B) a spojku(A alebo C).</p> <p>Zvyšok cvičenia- rovnaký postup.</p>
<p>Varianta 1.4</p>  <p>Pivote intenta bloquear a 2º</p>		

Cvičenie 2: Obranná činnosť krídiel

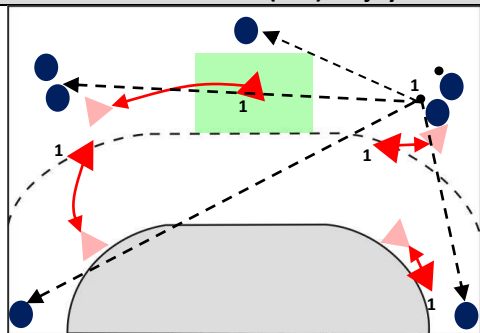


2.1 Obranná činnosť krídiel:

Obranné postavenie smerom von z ihriska.

Dôležité dodržiavať-vykonávať obranné náznaky pohybov a klamavej činnosti v obrane.

Cvičenie 3: Činnosť 3x2 (5x4) krajný obranca a brániaca dvojka



3.1 Činnosť 3x2 (5x4) krajný obranca a brániaca dvojka:

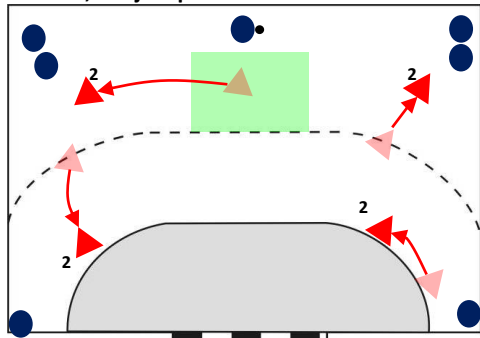
Rovnaké podmienky ako predtým pre krajných obrancov.

Dbáť na presné načasovanie-ako a kedy vytvárať tlak na útok.

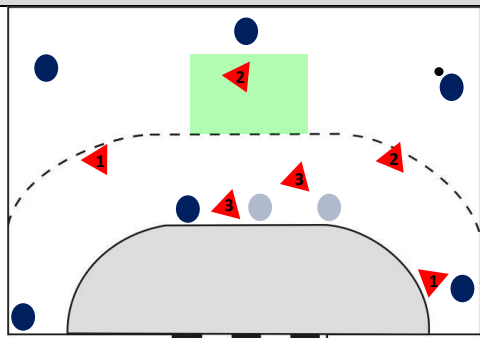
Kolektívny tlak na útok.

Prispôbiť –dodržať tlak na útok bez faulov(voľných-9m hodov).

Situácia, keď je lopta v strede ihriska



Cvičenie 4: Činnosť 6x6



5.1 Činnosť 6x6:

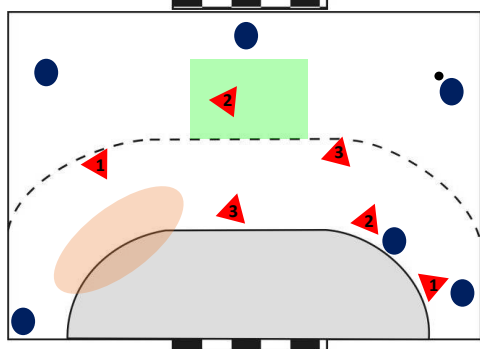
Rovnaké zámery ako v predchádzajúcom cvičení.

Varianty-pozície pivota na začiatku akcie:

- Medzi strednými obrancami.
- Medzi stredným a druhým obranc.
- Medzi 1-2.
- Pridať zábeh pivota.

Stredný obranca-maximálna hĺbka 8-9m.

Krajný obranca dáva pozor na zábeh svojho krídla bez lopty-komunikácia so stredným zadným obrancom(rozprávanie).



5.2 Činnosť 6x6 proti križovaniu s loptou a bez lopty:

Križovanie sred.spojky(B) a spojky (A alebo C)-stredný obranca vychádza na 7-8m a brániaca dvojka sa prispôbuje hĺbkou na výmenu obrancou pri križovaní.

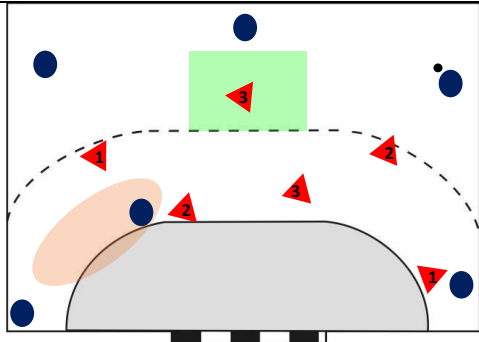
Brániaca dvojka na opačnej strane vytvára tlak na svojho párneho hráča bez lopty.

Zvyšok akcie rovnaké zámery.

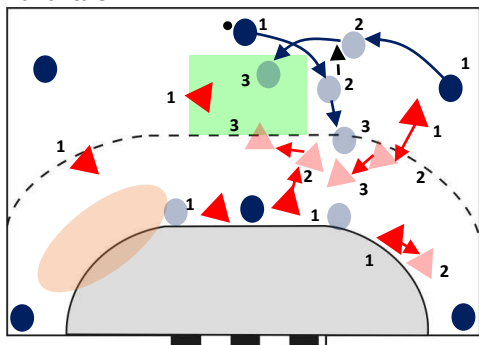
5.3 Činnosť 6x6 pri zábehu krídla.

Krídlo(D alebo F) zabieha s loptou alebo bez lopty.

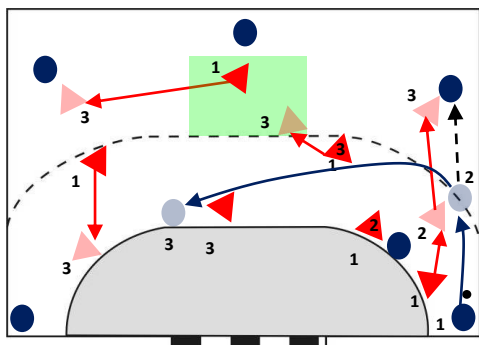
5.4 Činnosť 6x6 proti križovaniu sred.spojka-pivot:



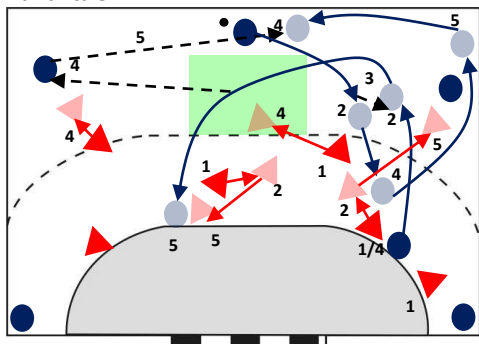
Varianta 5.2



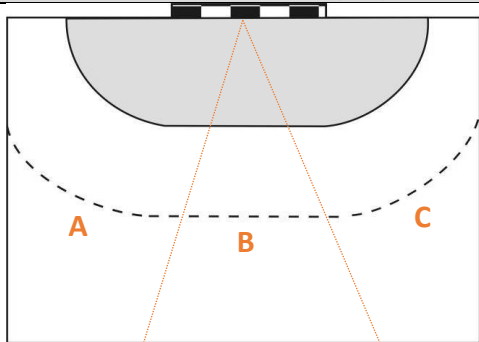
Varianta 5.3



Varianta 5.4



Cvičenie 6: Strelba z konkrétnych postov



6.1 Strelba z konkrétnych postov:

Ľavé krídlo a ľavá spojka strieľajú zo zóny C.

Pravé krídlo a pravá spojka strieľajú zo zóny A.

Pivoti strieľajú zo zóny A a C.

Stredné spojky strieľajú zo zóny pivota medzi 1-2 na oboch stranách.