

RCH Tréningy - ciele

(pripravil: Fernando Gurich)

v. 20200909

Tréning	CIEĽ	HLAVNÉ ZAMERANIE
1	KLAMLIVÝ POHYB DIAGONÁLA V OBRANE (nie priamo na hráča) STREĽBA PROTIÚTOK	ťah na bránku útočiť na voľný priestor, nie do obrancu nečakať na loptu uvoľniť sa v obrane, nie proti obrancovi
2	PRIHRÁVKA CLONENIE S PIVOTOM (2x2) PREBERANIE HRÁČA V OBRANE	ruka hore otvoriť priestor pred clonením Ako, kde a kedy robiť clonenie po clonení neutekať príliš rýchlo diagonálne postavenie obrancu ako a kedy si prebrať hráča
3	PRIHRÁVKA KRIŽOVANIE AKO BRÁNIŤ KRIŽOVANIE	ruka hore ťah na bránku načasovanie križovania 1x1 pred križovaním, ak križovanie nie je nutné ísť priamo V obrane kontaktovať prvého útočiaceho hráča, po križovaní zmena diagonálneho postavenia obrancu a proti druhému útočiacemu hráčovi
4	NIE PRIAMO NA HRÁČA V OBRANA BRÁNENIE VO VEĽKOM PRIESTORE PRIHRAJ A CHOĎ S PIVOTOM	nečakať na útočníka ako brániť otvorené trajektórie v obrane trajektória pivota a útočiaceho hráča a prihrávka a choď
5	PRIHRÁVKA 2x2 SPOLUPRÁČA (ÚTOK - OBRANA) PROTIÚTOK	Ruka hore atakovať voľný priestor, nie proti obrancovi nečakať na loptu
6	2x2 PIVOT (CLONA, PRIHRÁVKA A CHOĎ) OBRANA NIE V JEDNEJ LÍNII (2:0, 1:1) PREBERANIE SI HRÁČA V OBRANE STREĽBA	atakovať voľný priestor, nie proti obrancovi otvoriť priestor pred clonením Ako, kde a kedy robiť clonenie po clonení neutekať príliš rýchlo ako a kedy si prebrať hráča
7	PRIHRÁVKA 3x3 (VRÁTANE PIVOTA) KRIŽOVANIE PREBERANIE SI HRÁČA V OBRANE PROTIÚTOK	Ruka hore atakovať voľný priestor, nie proti obrancovi nečakať na loptu otvoriť priestor pre pivota ako a kedy si prebrať hráča