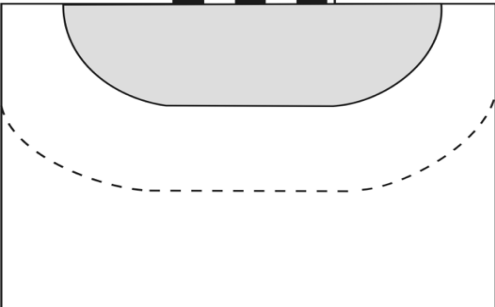
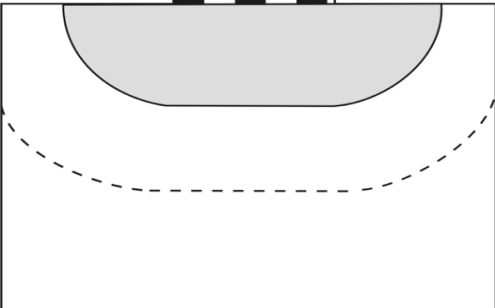
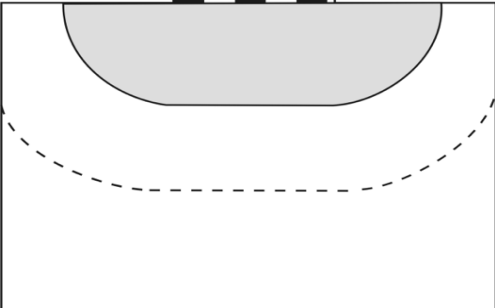
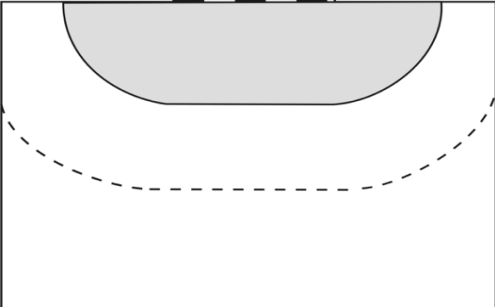




SLOVAK HANDBALL FEDERATION - TALENT PROGRAM 19/20

Players	41	Training	03	Goals		Microcycle				
Hall	Martin	Trainers	Antl, Gurich, Klacansky, Kovacina, Kysel, Polakovic, Siska	- 1x1 Defense						
Ages	04/05			- Orientations/Diagonals						
Date	14.10.19			- Change of opponent and defending the Pivot						

Time	Graphic	Explanation	Variations
30'	Expanders / Core / Warm up / Game / Pass / Goalkeepers		
30'		<p>Spolupráca 2x2 na Ľ a P strane bránkoviška</p> <p>Dôležité: komunikácia, a zakrytie silnej strany hráča, vytláčať ho do nevýhodnej pozície</p>	<p>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</p> <p>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.</p>
30'		<p>Vytvoríme dva zástupy hráčov v priestore Ľ a P strany bránkoviška.</p> <p>V strede je 1 útočiaci (pivot) a 1 brániaci hráč. Za 9m je aktívny obranca ktorý, vytvára tlak na útočiaceho hráča.</p> <p>Striedavo ĽS a PS prihrávajú pivotovi loptu. Pivot vybieha na hranicu 9m kde dostáva loptu. Brániaci hráč ho vytláča max do 9m.</p> <p>Útočiaci hráči sa snažia do 3s uvoľniť vo vymedzenom priestore. Ak sa im to nepodarí pivot môže zakončiť 1x1 cez aktívneho obrancu.</p>	<p>1. Varianta Pivot môže uvoľniť len stranu od ktorej, dostal loptu.</p> <p>2. Varianta Pivot uvoľňuje ktorúkoľvek stranu</p>

10'

Cold down / Stretching