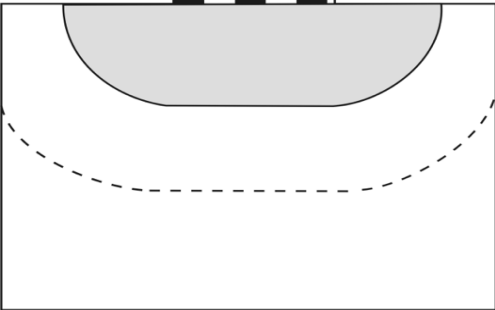
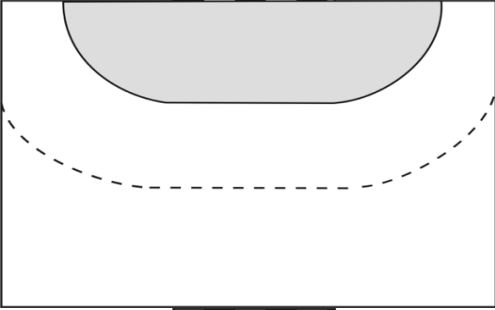
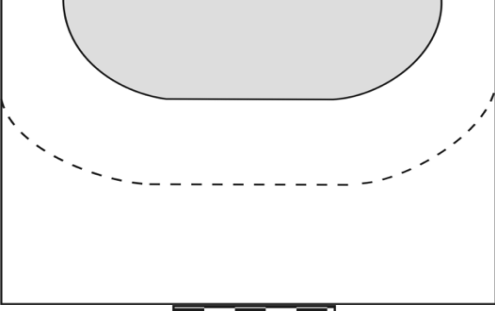
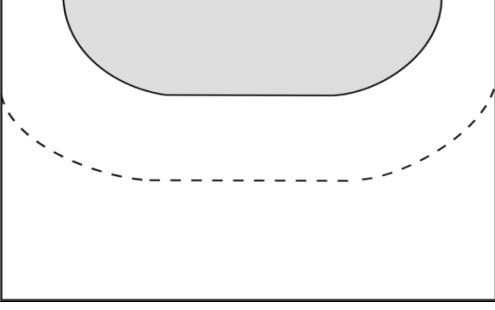




SLOVAK HANDBALL FEDERATION - TALENT PROGRAM 19/20

Players	41	Training	02	Goals		Microcycle				
Hall	Martin	Trainers	Antl, Gurich, Klacansky, Kovacina, Kysel, Polakovic, Siska	- 1x1 Defense						
Ages	04/05			- Orientations/Diagonals						
Date	14.10.19			- Defending Pass and Run and Screening						

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>
20'		<p>Vytvoríme dva zástupy hráčov v priestore Ľ a P strany bránkoviška.</p> <p>V strede sú dvaja pivoti na 9m. ĽS a PS súčasne prihrávajú loptu obom pivotom a snažia sa uvoľniť vo vymedzenom priestore.</p>	<p>1. Varianta Pivoti môžu prihrať len na svoju stranu.</p> <p>2. Varianta Pivot dostáva loptu od ĽS ale uvoľňuje PS</p> <p>3. Varianta Pivoti môžu uvoľniť akúkoľvek spojku</p> <p>Dôležité: Brániaci hráči musia mať stále útočiacich hráčov v zornom uhle.</p>

			
			
			
			
10'	Cold down / Stretching		