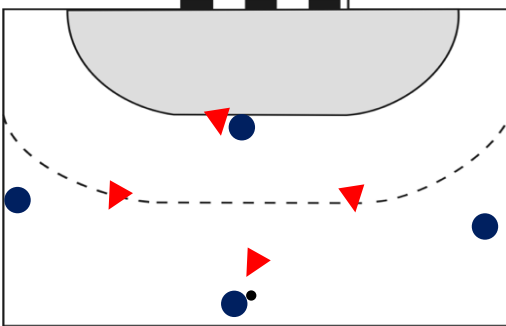
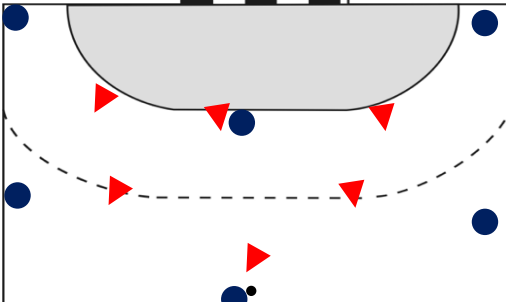
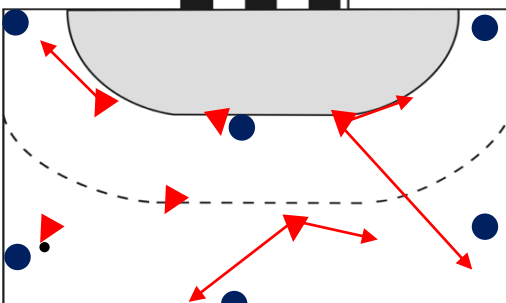
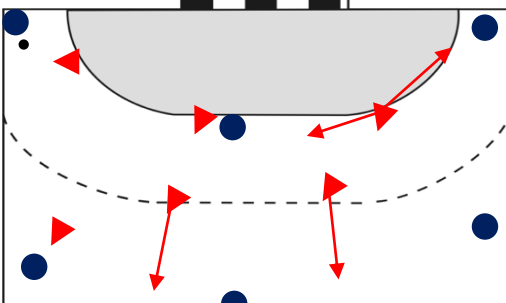




SLOVAK HANDBALL FEDERATION - TALENT PROGRAM 19/20

Players	20	Training	005	Goals		Microcycle			
Hall		Trainers		- 2x2 clona pivota					
Ages					- Obrana pivota 3:3				
Date					- Kontrola hĺbky obrany				

Time	Graphic	Explanation	Variations
30'		Expanders / Core / Warm up / Game / Pass / Goalkeepers	
40'		<p>2x1 s pivotom. Pivot stavia clonu z vnútornej alebo vonkajšej strany, alebo si vybieha na úroveň čiaru voľného hodu z ľavej alebo pravej strany.</p> <p>ĽS bránkoviska: ĽS si naráža loptu o SS a uvoľňuje sa na stranu pivota, kde pivot stavia clonu. Ak pivot stavia clonu príliš vysoko za čiaru voľného hodu (13-14m) na vysunutého obrancu, tak v tom prípade sa predný obranca vracia späť na čiaru voľného hodu a nejde zbytočne vysoko. Útočiaci hráč takto ďaleko nie je nebezpečný. Kontrolujeme hĺbku obrany.</p> <p>PS bránkoviska: Pivot si vybieha na pomocnú prihrávku po čiaru voľného hodu z ľavej alebo pravej strany. V tom momente ak pivot vybieha z ľava tak sa PS uvoľňuje bez lopty do opačnej strany. Ak sa pivotovi nepodarí cca do 3s loptu prihrať môže zakončovať sám. Brániaci hráč sa to snaží ubrániť.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Bez vymedzeného priestoru na oblúkoch2. S vymedzeným priestrom3. Prídáme dlhú prihrávku medzi krajnými spojkami. Ak sa nepodarí vyriešiť hernú situáciu na ľavej alebo pravej strane tak spojka prihráva na opačnú spojku. Brániaci vysunutý hráč sa snaží dlhé prihrávky - (získať, vypichnúť)4. Prídame jedého zasunutého obrancu. Spolupráca 2x2 na oblúkoch.5. Prídame krídla. Spolupráca 3x3 na oblúkoch.

<p>15' 20'</p>		<p>4x4. Útočné postavenie: ĽS, SS, PS a P. Obranné postavenie: 3 vysunutí obrancovia pred čiarou voľného hodu, zadák pred čiarou bránkoviška.</p> <p>Dôležité vysvetliť: Je potrebné vysvetliť pohyb a postavenie hráčov podľa toho kde sa lopta nachádza. Napr. ak sa lopta nachádza na SS tak sa snažíme pokryť silnejšiu stranu. Ľ vysunutý obranca je mierne zasunutý pod ním v prípade potreby pomôcť. P vysunutý obranca sa nachádza medzi nimi a v prípade dlhej lopty sa ju snaží získať.</p> <p>KRÁTKE PRIHRÁVKY SA NESNAŽÍME ZÍSKAŤ!!! SS spojka prihrá loptu PS. Ľavý vysunutý obranca vytvára tlak PS a stredný vysunutý obranca sa mierne dostáva pod neho v prípade potreby pomôcť. Brániaci hráč drží pivota stále od lopty. Dôležitá KOMUNIKÁCIA a PERIFERNÉ sledovanie lopty útočiaceho hráča!!!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4x4 vo vymedzenom priestore 2. 4x4 bez vymedzeného priestoru 3. 5x5 bez pivota ale so zabiehajúcim krídlom 4. 6x6
			
			
			

			
10'	Cold down / Stretching		