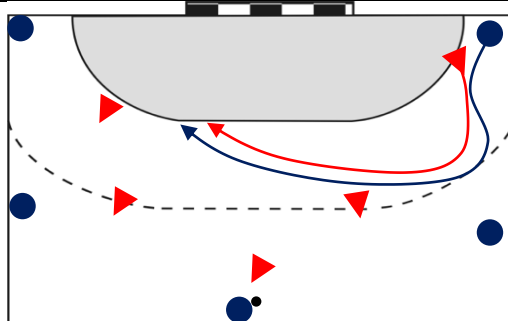
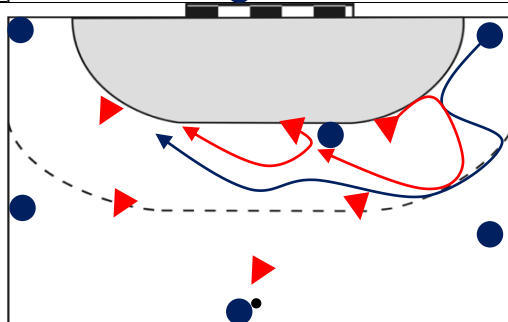
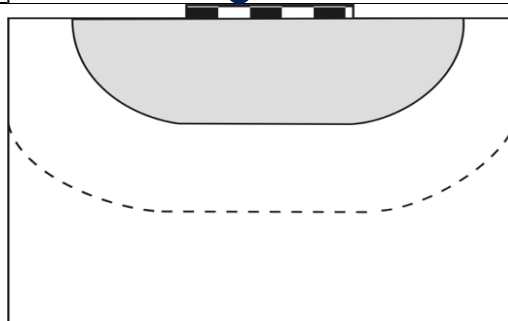
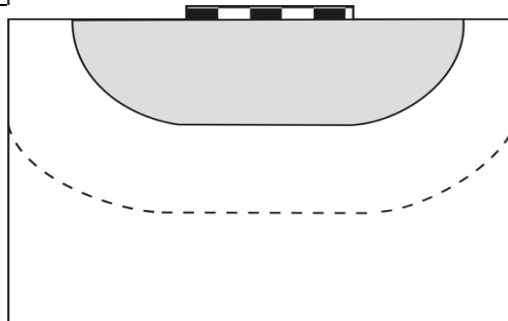




# SLOVAK HANDBALL FEDERATION - TALENT PROGRAM 19/20

Players	20	Training	006	Goals		Microcycle			
Hall		Trainers		- 2x2					
Ages				- Obrana pivota 3:3					
Date				- Kontrola hĺbky obrany					

Time	Graphic	Explanation	Variations
30'	<b>Expanders / Core / Warm up / Game / Pass / Goalkeepers</b>		
10'		<p><b>LS bránkoviska:</b> 2 hráči si prihrávajú loptu. 1 brániaci hráč v momente spracovania prihrávky pristupuje k hráčovi na hodovú ruku. Snaží sa zasiahnúť loptu stiahnuť ju dolu k pásu a útočiaceho hráča pritiahnúť k sebe.</p> <p><b>PS bránkoviska:</b> Dvaja hráči si prihrávajú loptu v pohybe. Brániaci hráč chce odobrať loptu vbehnutím do prihrávky. Útočiacich hráčov musí mať stále v zornom uhle. Sústreď sa na správne vytočenie (diagonálne postavenie nôh) k útočiacim hráčom plus správne načasovanie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>V stoji</li> <li>V 3-krokovom nábehu</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Správne vytáčanie bez vypichovania</li> <li>Správne vytáčanie s vypichovaním</li> </ol>
15'		1 obranca + 1 útočiaci hráč. Vymedzený priestor. Obranca prihráva loptu útočiacemu hráčovi. V tom momente brániaci hráč zaujme správne postavenie a snaží sa útočiaceho hráča dostať do nevýhodnej pozície smerom k autovej čiare. Nemôže pustiť hráča do stredu bránkoviska.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brániaci hráč bráni s rukami za chrbtom</li> <li>Brániaci hráč bráni s rukami</li> </ol>
30'		<p>Vytvoríme 3 zástupy hráčov LS, SS, PS + pivot. Do obrany sa postaví 3 vysunutí brániaci hráči + 1 "zadák". Spojky si medzi sebou prihrávajú loptu a snažia sa prihrať loptu aktívnemu pivotovi ktorý, sa môže pohybovať len vpravo alebo vľavo pred čiarou bránkoviska.</p> <p><b>Dôležité pre obranu:</b> brániaci hráč sa snaží držať pivota stále od lopty. Pivot sa pohybuje len po oblúkoch. V prípade ak loptu dostane vytláča ho do nevýhodnej streleckej pozície. Vysunutí obrancovia necúvajú do vnútra 9m. <b>Nemôžu byť v jednej línii.</b></p> <p>Ak má napr. LS loptu tak jeho obranca vytvára na neho tlak. Stredný vysunutý obranca je mierne pod ním, aby mu v prípade potreby vedel pomôcť. Pravý vysunutý obranca sa nachádza medzi nimi a je pripravená odobrať dlhú loptu vbehnutím do prihrávky. Dôležitá práca rúk + <b>STÁLE KONTROLUJEME HĽBKU OBRANY. Hráč na 15m nie je nebezpečný.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aktívny pivot. Spojky si prihrávajú loptu ale neútočia na bránu. Snaží sa prihrať loptu do pivota.</li> <li>To isté ale spojky už môžu aktívne útočiť na bránu + prihrať aktívnemu pivotovi</li> </ol>

20'		<p>Útočné postavenie hráčov: LK, LS, SS, PS, PK + bez pivota. Obranné postavenie hráčov je LK a PK + 3 vysunutí hráči za 9m.</p> <p>Spojky si medzi sebou prihrávajú loptu, zabieha L alebo P krídlo. Nie dvaja naraz. Dôležitá obrana krídla. Krajný obranca periferne sleduje krídlo a loptu. V momente ak krídlo zabieha tak ho nemôže pustiť do vnútra voľného hodu (9m). Sleduje jeho pohyb a presúva sa spolu s ním. Ak vstúpi opäť do vnútra 9m tak sa ho snaží držať od lopty alebo ho s loptou prerušiť. Nikdy nemôže krídlo prehrať súboj 1x1 do vnútra. V tomto hernom 3 – 3 systéme mu predný vysunutý obranca nemôže pomôcť. V prípade ak prehrá súboj vonkajšej strany tak sa snaží krídlo vytlačiť do malého streleckého uhla.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bez aktívnych spojok na bránku len so zábehom krídla a možnosťou prihrávky. Dôležité vytlačenie krídla pred čiaru voľného hodu</li> <li>2. S aktívnymi spojkami na bránku s možnosťou 1x1 + strelba alebo prihrávka zabiehajúcu krídlu.</li> </ol>
20'		<p>Útočné postavenie hráčov LK, LS, SS, PS, PK a P. Obranné postavenie hráčov je LKO, PKO, stredný obranca - zadák + 3 vysuní obrancovia hráči za čiarou voľného hodu.</p> <p>Spojky si medzi sebou prihrávajú loptu. Zabieha L alebo P krídlo. Nie dvaja naraz. Dôležitá obrana krídla ostáva + preberanie zabiehajúceho krídla so zadákom. V momente ak krídlo zabieha tak ho nemôže pustiť obranca do vnútra 9m ale vytlačá ho pred 9m.</p> <p><b>Krajný obranca sleduje pohyb zabiehajúceho krídla a presúva sa spolu s ním až po zadáka kde dochádza k výmene. Krajný obranca si preberá pivota a zadák pokračuje s krídlom.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bez aktívnych spojok na bránku len so zábehom krídla + jeho prebratie so zadákom a možnosťou prihrávky zabiehajúcu krídlu alebo pivotovi.</li> <li>2. S aktívnymi spojkami na bránku s možnosťou 1x1 + strelba. Prihrávka zabiehajúcu krídlu alebo aktívnemu pivotovi.</li> <li>3. Voľná hra 6x6 – sledujeme riešenie situácií</li> </ol>
			
			
10'	Cold down / Stretching		