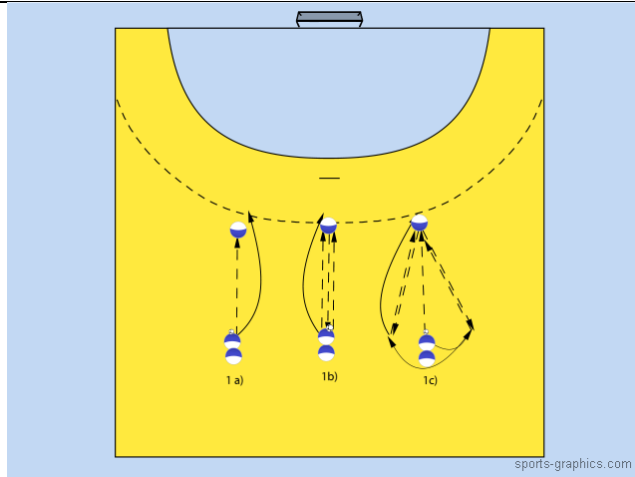


**cvičení**

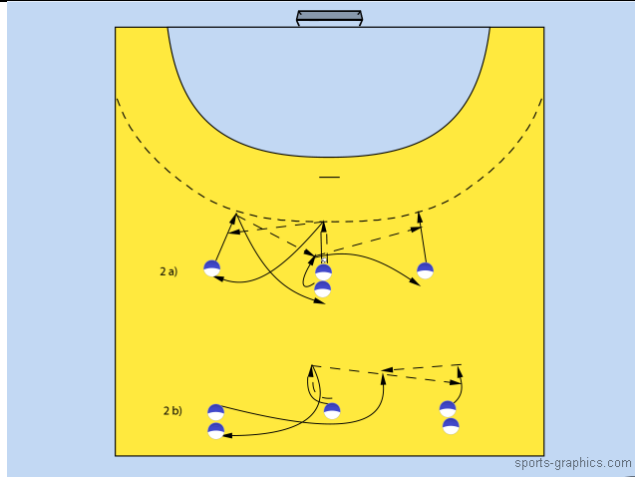
**Prihrávky**

Príklady cvičení:

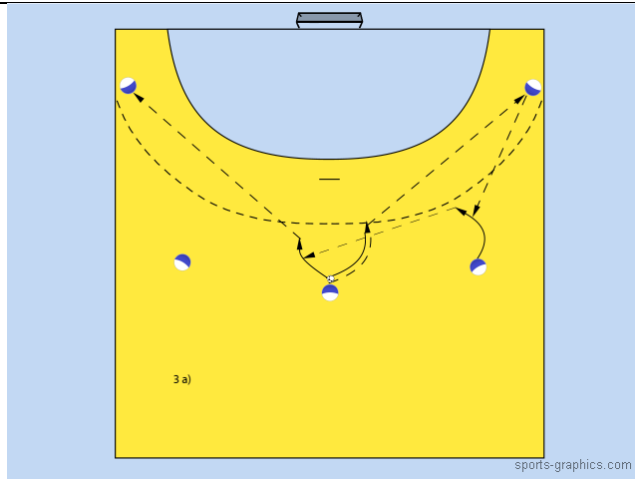
1. Prihrávky priame, zo strany:

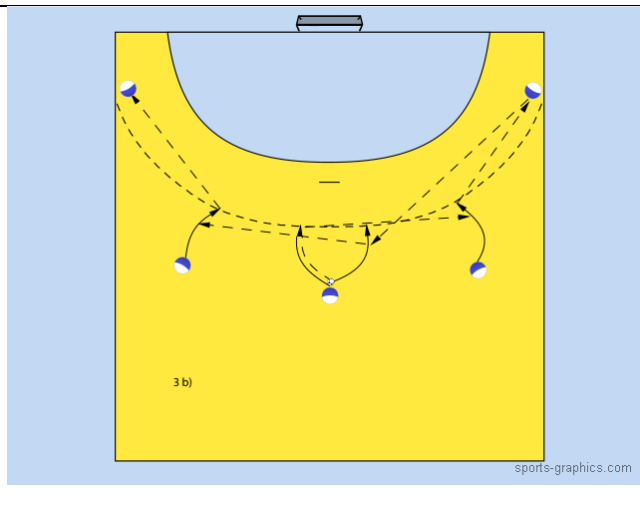


2. Prihrávky priame, zo strany:

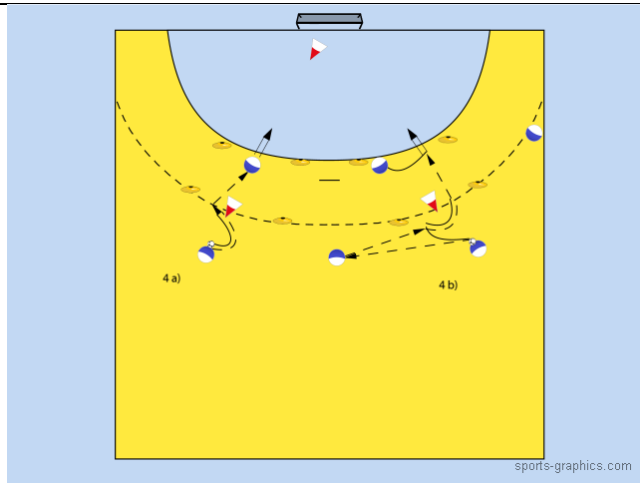


3. Prihrávky v útočnom rozostavení :

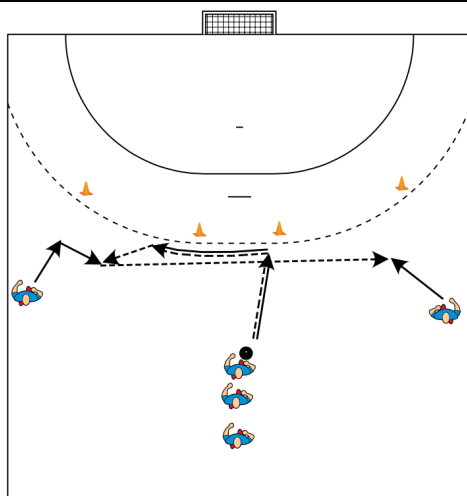




4. Prihrávky do hĺbky:



5. prihrávky s krížovaním :

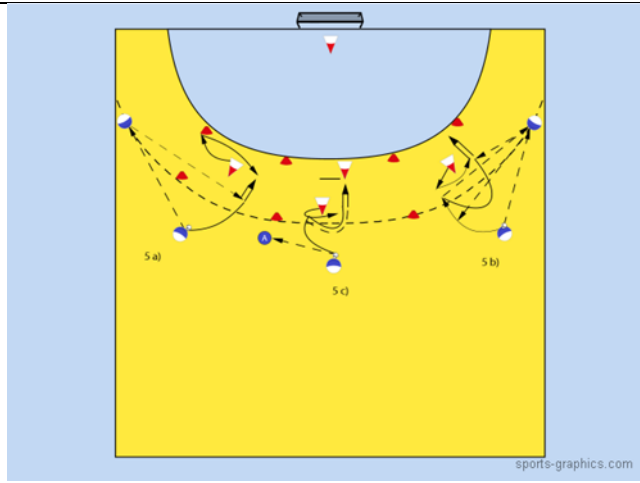


- hráči na strednej spojke nábeh s loptou na jeden z kužeľov, zmena smeru s následným pohybom ku krajnej spojke a krížom
- po kríži prihrávka na nabiehajúcu opačnú krajinú spojku
- prihrávka znovu na stred, hráči rotujú
- krajné spojky nábehom otvárajú priestorom do šírky, prihrávky do nábehu
- pri nábehu zmena tempa, zrýchlenie vpred

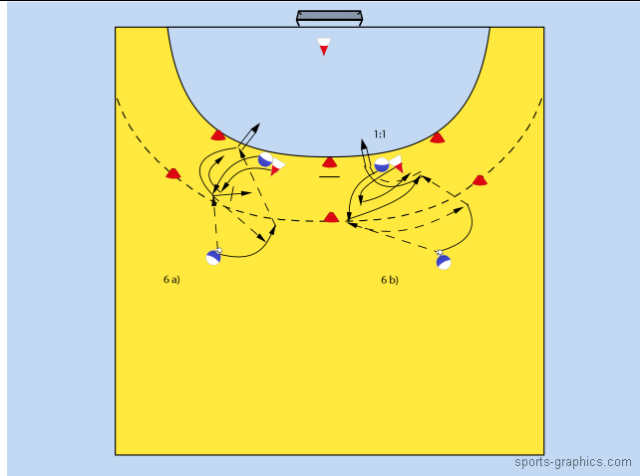
### Strelba

Príklady cvičení:

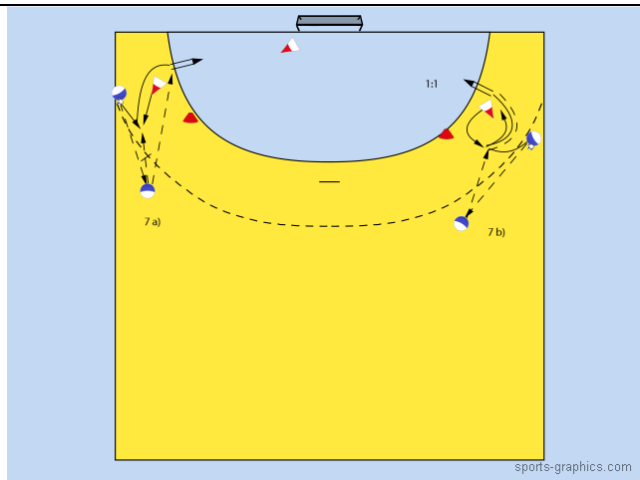
1. strel'ba spojky:



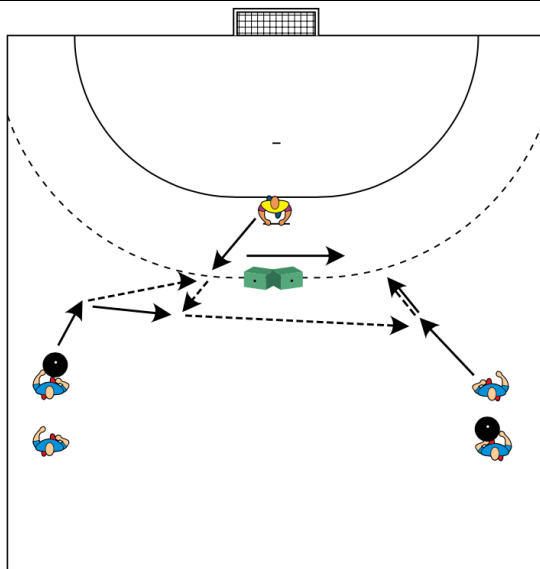
2. strel'ba pivota:



3. strel'ba krídla:



4. prihrávky a strelbou

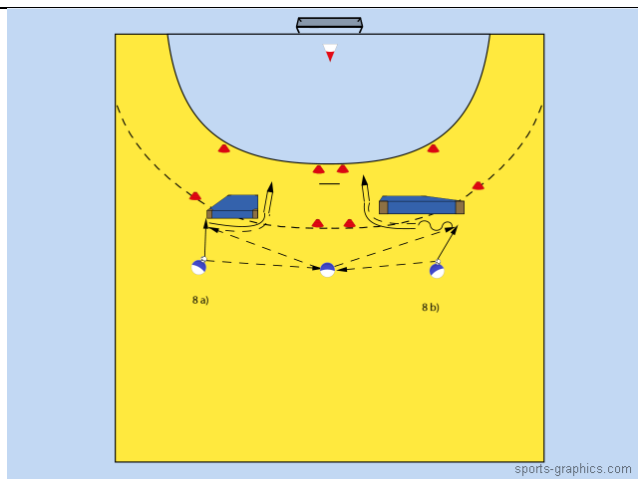


- prihrávky so strelbou
- jeden hráč na pivote, po dvaja na krajných spojkách, medzi nimi prekážka na 9m čiare
- krajná spojka s nábehom a náznakom strelby prihráva pivotovi
- pivot vybieha proti lopte, na stranu k spojke od prekážky do 9m
- vracia loptu spojke, ktorá priháva na opačnú spojku, spojka zakončuje strelbou
- pivot obieha prekážku a blokuje
- prihrávka do behu, nábeh do lopty

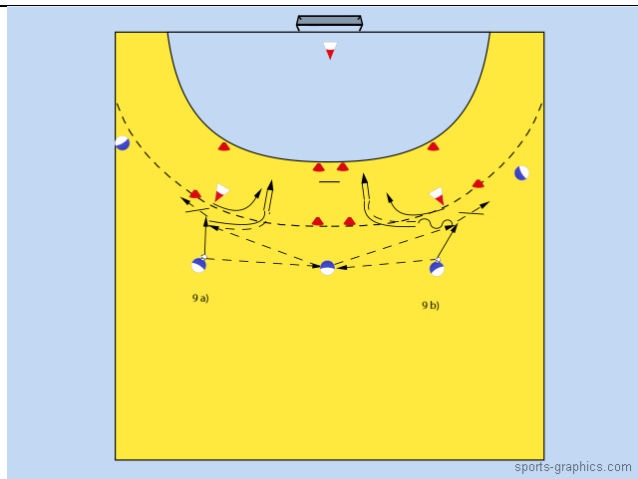
**Hra 1 proti 1, klamavé činnosti.**

Príklady cvičení:

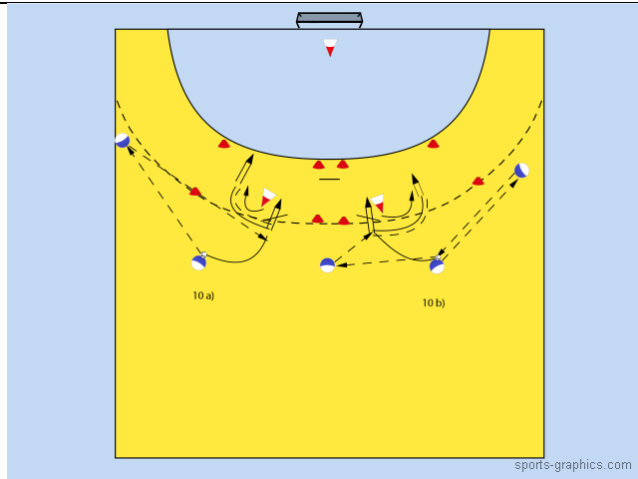
1. Náznak pohybu – uvoľnenie:



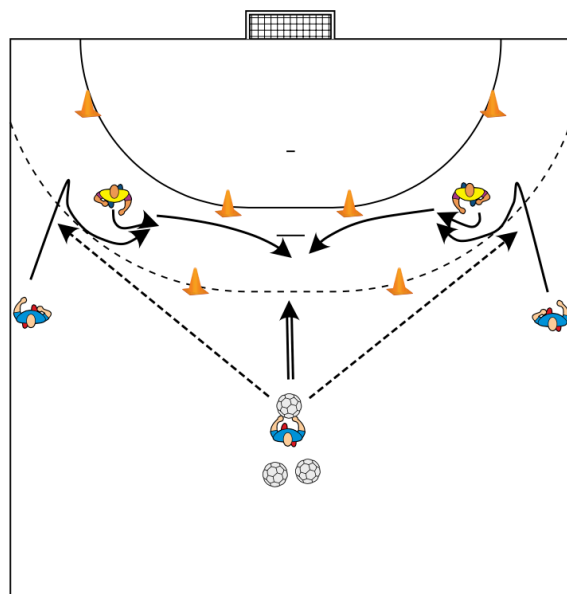
2. Náznak prihrávky – uvoľnenie:



3. Názrak  
strelby –  
uvoľnenie:



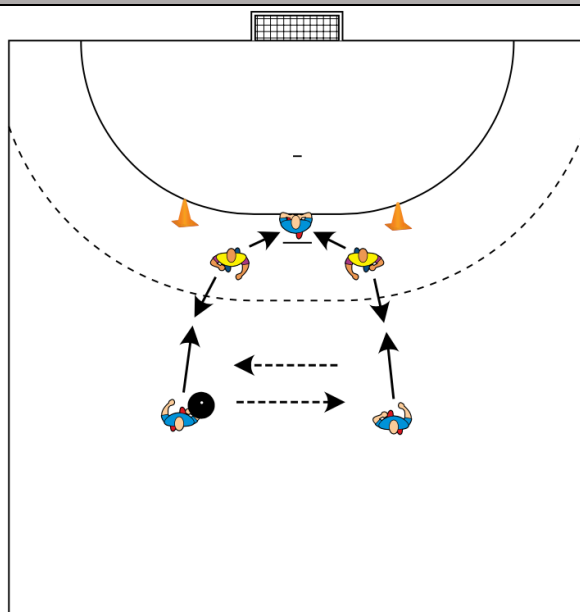
4. 1:1.



- klamlivá činnosť 1 proti 1 + blok
- brániaci hráč po činnosti 1x1 vo svojom priestore musí sa presunúť do stredu bránkoviška, kde blokuje strieľajúceho hráča
- činnosť vykonávajú striedavo obidve strany
- dobrá prihrávka do nábehu
- aktívny obranca, dôrazný kontakt
- nasadenie a tempo

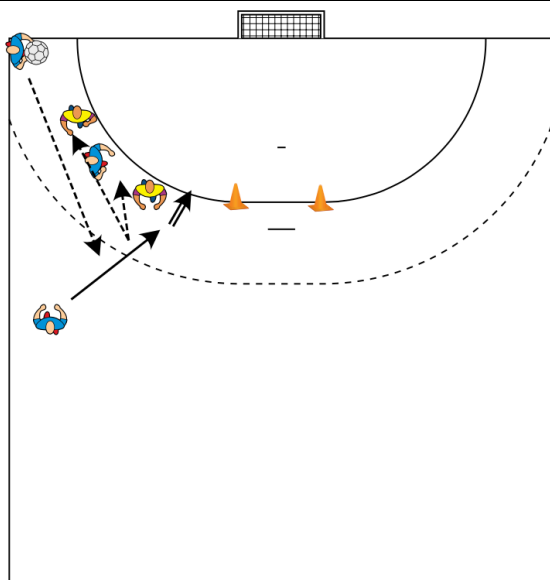
### 3:2

1. 3:2.



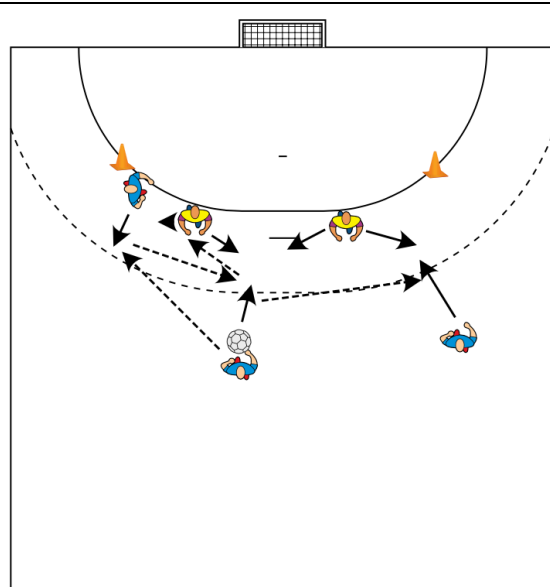
- obranný pohyb
- pristupovanie na hráča s loptou, po prihrávke späť k pivotovi
- rôzne varianty, prihrávka pivotovi, spojka do preskoku
- správny nábeh prihrávajúcich si hráčov
- pristupovanie a zabezpečenie pivota
- pohyb vpred a vzad

2. 3:2.



- hra 3:2, rozhodovací proces
- s pivotom
- vo vymedzenom priestore, na oboch stranách bránkoviška
- správny pohyb, využívať šírku ihriska
- správne postavenie pivota
- možnosť obmedzeného počtu prihrávkov

3. 3:2.



- hra 3:2, rozhodovací proces
- s pivotom, bez pivota
- vo vymedzenom priestore, hráč začína prihrávkou pivotovi
- dôležitý nábeh hráčov do priestoru, zamerať sa na bránu
- správne postavenie pivota
- počet prihrávkov