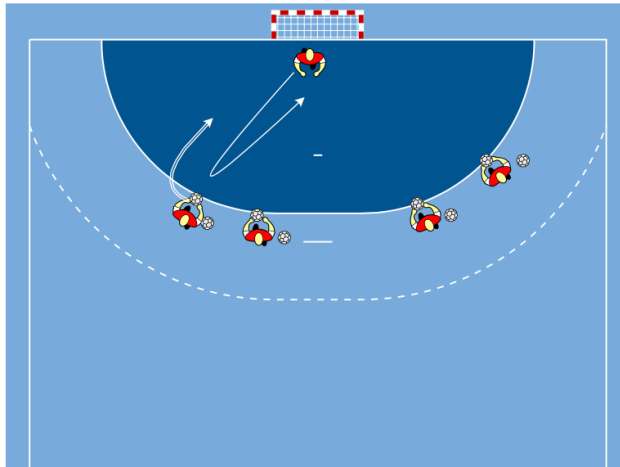


## cvičení

### Brankári

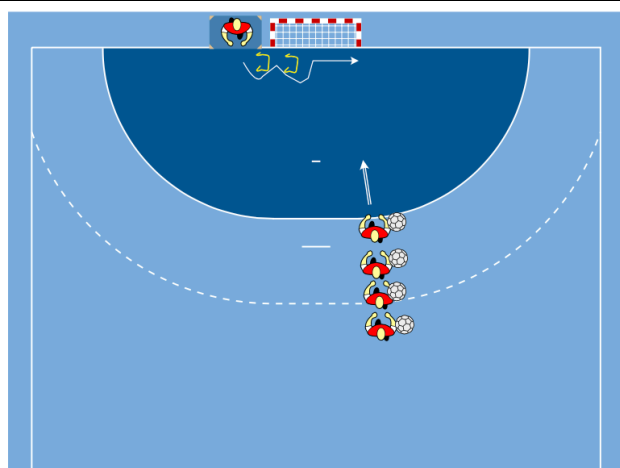
Príklady cvičení:

1. Brankári 1:



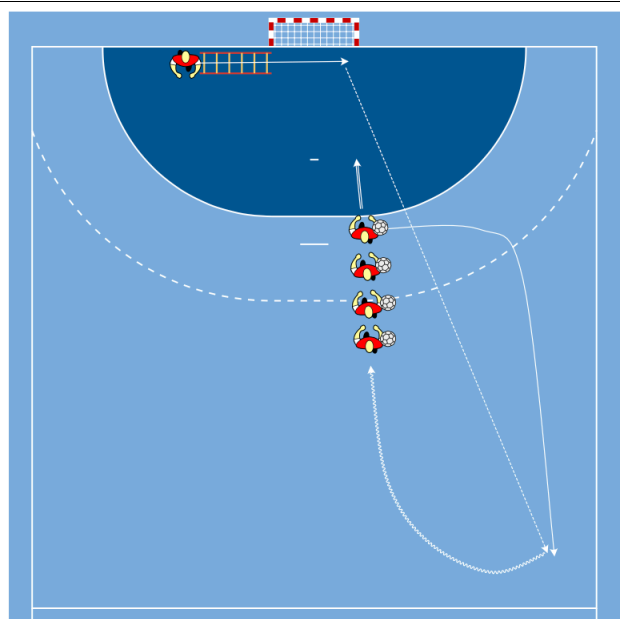
Hráči s loptami pred sebou stoja ľubovoľne okolo čiary bránkoviška. Brankár **vybieha z bránky a dotkne sa lopty. Po dotyku** lopty sa snaží dať hráč gól prehodením brankára. Cvičenie vykonávame súťažnou formou (hráči proti brankárovi). Určíme počet **pokusov a gólov.**

2. Brankári 2:



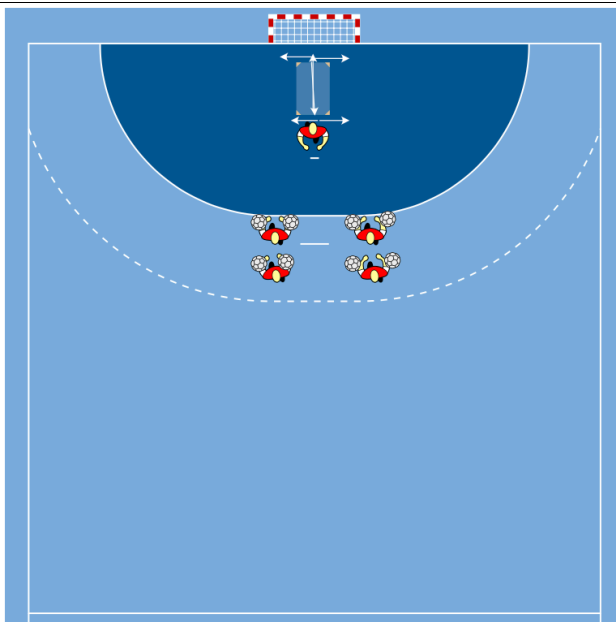
Brankár v základnom postavení vedľa bránky na žinienke. Frekvenčná práca nôh. Na znamenie hráča (buchnutie lopty o **zem**), brankár **preskakuje prekážky znožmo bokom** a ide do zákroku. Hráči hádžu loptu do **jedného rohu.**

3. Brankári 3:



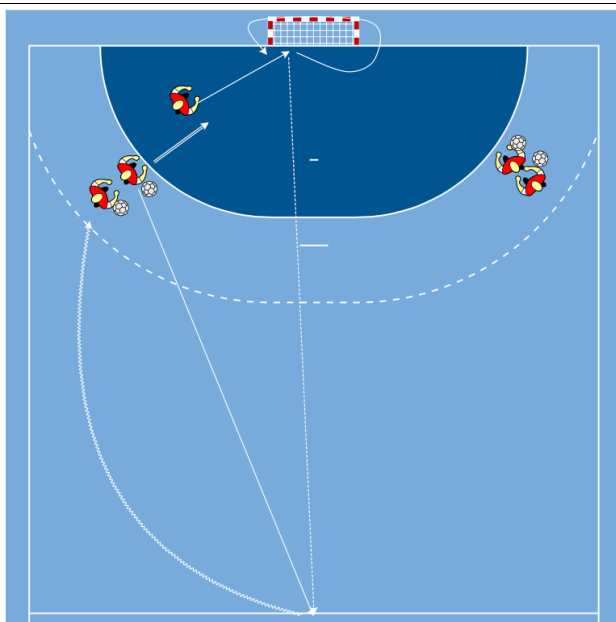
Hráči hádžu loptu do dolných rohov a po **odhode vybiehajú do protiútok.** Brankár **stojí** vedľa frekvenčného rebríka. Presúva cez **rebrík bokom a ide do zákroku** "rožštepom". Po zákroku sa snaží čo najrýchlejšie postaviť a rozohrať protiútok.

4. Brankári 4:



Brankár stojí pred žinienkou. Hráči s dvoma loptami. Brankár robí kotúľ vzad. Hráči hádžu lopty striedavo do horných rohov. Hneď po zákrokoch brankár robí kotúľ vpred a chytá polovysoké lopty. Hráči hádžu druhé lopty čo **najbližšie okolo pása.**

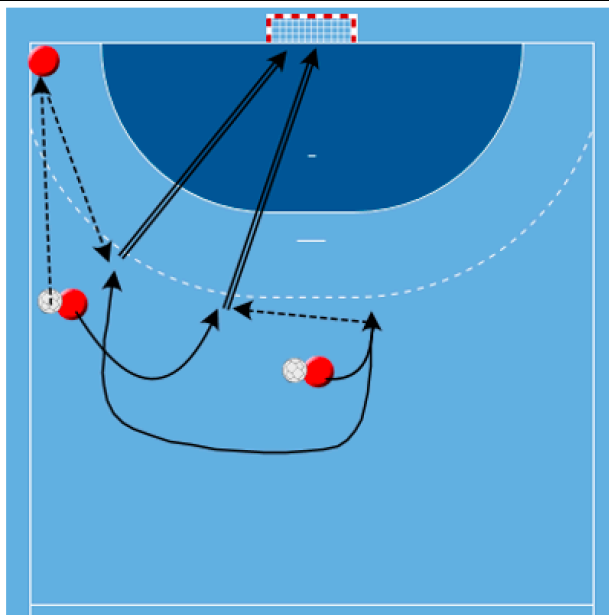
5. Brankári 5:



Hráč hádže loptu do bránky a uteká na stred ihriska. **Brankár vyberá loptu z bránky a prihráva čo najrýchlejšie loptu na "rýchly stred". Po prihrávke obieha brankár bránu a medzitým už hádže ďalší hráč loptu do bránky.**

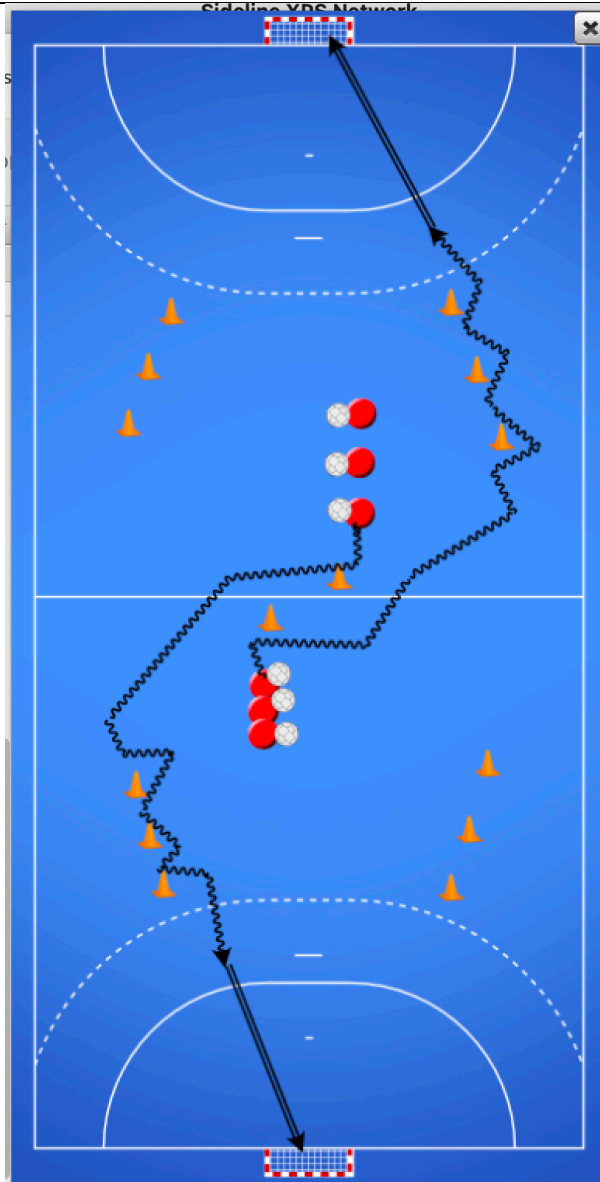
Príklady cvičení:

1. strelba po nabehoch+ spoluprac:



- +lopty na krajnych spoj. a na strede
- +spojka ide k ciare a na 9m prihra kridlu v tom momente ide stred 2m do opacnej strany a prihava spojke ktora si oblukom na bieha na stred strelba
- + stredak cuva a nabieha si na post spojky strelba
- ++moznosti
- druha lopta sa dohra do kridla strelba
- na strede 1 obranca + 1pivot a po prvej lopte spolupraca s pivotom
- 1kridlo v obrane a na druhu loptu 2-1 - nabieha do voľného priestoru
- vysoka intenzita pohybu
- Varianty:
- s jednoúderovým vedením lopty
- bez vedenia lopty
- bez zábehov spojok

2. strelba po zmene smeru:

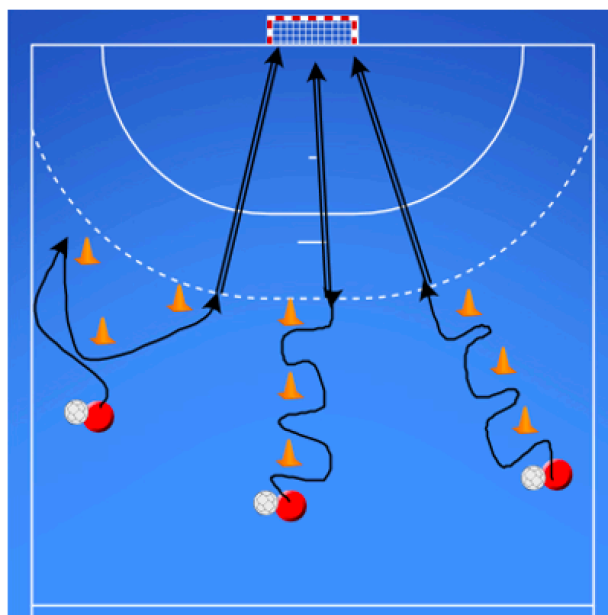


+ kazdy lopta na strede zmena smeru drbling na druhu stranu a zasa zmeni smeru a strelba

+ raz von raz dovnutra

+ raz otocenim

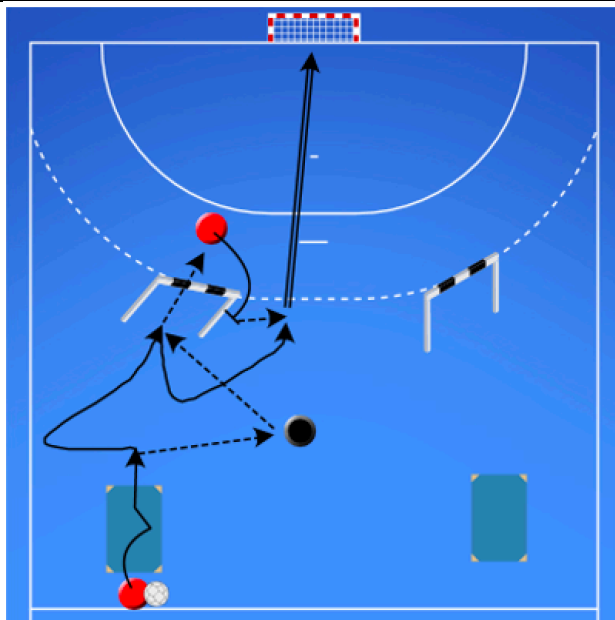
3. strelba - individualn a praca:



+ rozne cvicenie - praca noh

+ moznost utocnik s expanderom- bez zábehov spojok

4. strelba po nabehoch a spolupraci:



+spojka robi kotul s loptou prihra nahravacovi ide k ciare dostava loptu prihravka od zeme pivotovi ten spracuva loptu a ide na blok spojka vycuva a ide oklo bloku dostava loptu a striela

+ odblok z druhej strany

+ kridlo s loptou - spojka vymena lopty s kridlom to striela spojka vycuva hra s pivotom ten striela

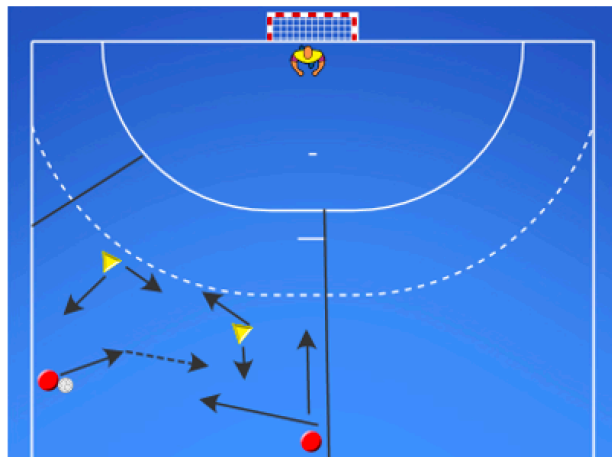
(druhy ho trochu brani) spojka cuva dostava na strede 2loptu 1-1 na strede (figurina)

+ stale narazit kridlu+1obranca a po bloku hra 2-1 s pivotom

### Obrana

Príklady cvičení:

5. 2-2 ofenzivna obrana:



Vymedzíme priestor na oblúku bránkoviška

- 2x2

- ofenzívna nátlakova obrana

Obrana

- necúva do 9m

- vytvára tlak na obranu

- má v zornom uhle oboch hráčov

- snaží sa prerušiť

Útok

- snaží sa rozbehať obranu

- nabieha do voľného priestoru

- vysoka intenzita pohybu

Varianty:

- s jednoúderovým vedením lopty

- bez vedenia lopty

- bez zábehov spojok