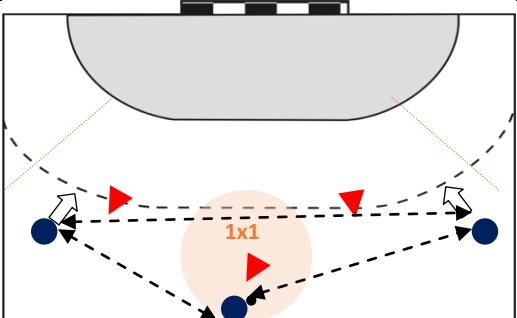
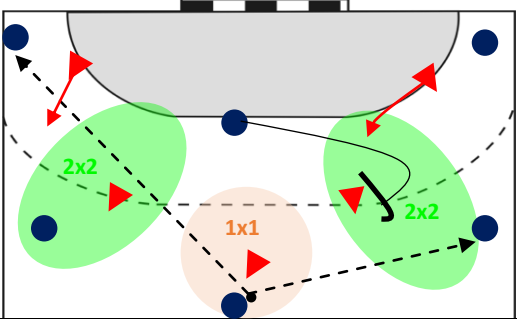
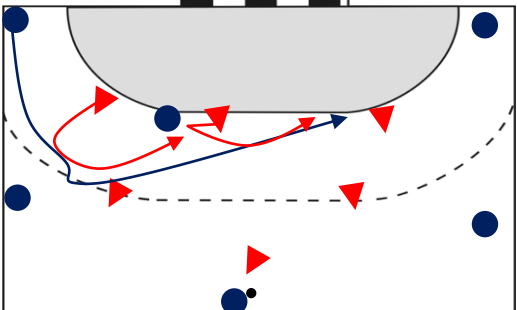
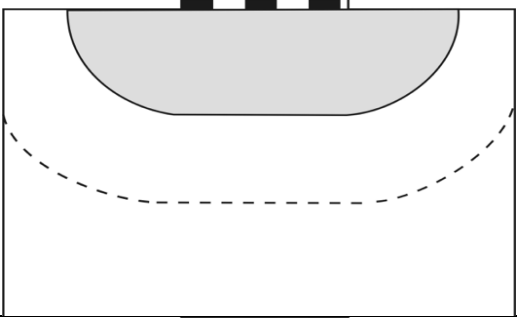
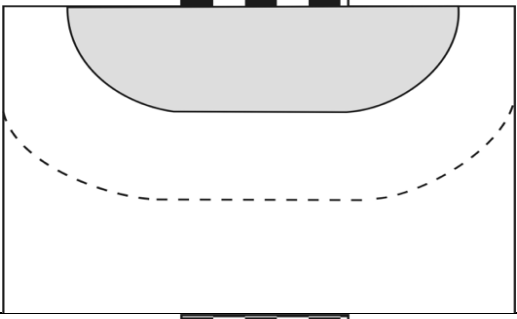
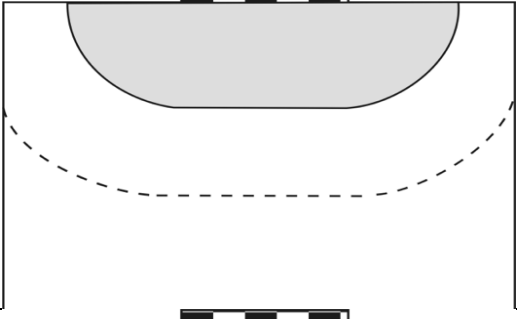
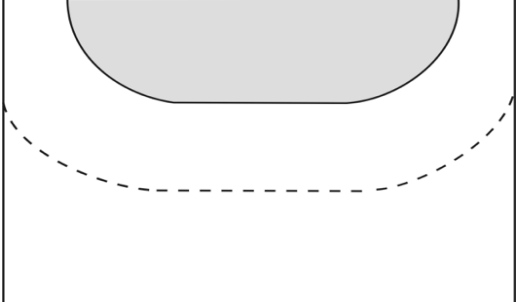




SLOVAK HANDBALL FEDERATION - TALENT PROGRAM 19/20

Players	20	Training	007	Goals					
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		
30'		<p>Útočné postavenie hráčov LS, SS, PS + 3 vysunutí brániaci hráči za 9m. Vymedzený priestor.</p> <p>Útočiaci hráči: Krajné spojky LS a PS môžu zakončovať len strelbou spoza 9m. SS môže zakončovať len po individuálnej činnosti 1x1.</p> <p>Brániaci hráči: Vysunutý obranca v strede vyvíja tlak na strednú spojku aby dosiahol dlhú prihrávku medzi krajnými spojkami. Snažíme sa aby sme získavali dlhú prihrávku medzi spojkami. Krátku prihrávku neprerušujeme!!!Aktívny blok pri strelbe.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktívny stred 1x1 + spojky strelba spoza 9m. 2. Aktívny 1x1 LS a PS + strelba
		<p>Útočné postavenie LK, LS, SS, PS, PK + pivot. Obranné postavenie 3 vysunutí obrancovia za 9m + zasunutý L a P krajný obranca. Pivot môže postaviť clonu len na vysunutých obrancov okrem stredného. Krajný obranca môže získať dlhú loptu do krídla od SS.</p> <p>Z hľadiska útoku sú 3 možnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SS sa môže uvoľniť iba 1x1 alebo prihrať krídlu, LS + PS. 2. Ak prihrá SS spojka loptu LS alebo PS tak pokračuje spolupráca 2x2 s pivotom na oblúkoch bez útočiaceho krídla a SS. 3. So zábehom krídla 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bez korekcie – sledujeme ako riešia hráči útočné a obranné herné situácie 2. S korekciou
40'		<p>Útočné postavenie: LK, LS, SS, PS, PK a pivot Obranné postavenie 3 vysunutí za 9m a 3 zasunutí obrancovia. Obrana 3-3.</p> <p>Zábeh krídla s preberaním: Krajný obranca bráni zabiehajúce krídlo až po zadáka. V momente ak sa dostane krídlo k zadákovi dochádza k preberaniu. Krajný obranca si preberá útočiaceho pivota a zadák pokračuje s krídlom. Dôležitá KOMUNIKÁCIA!!!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bez pivota 2. S pasívnym pivotom 3. S aktívnym pivotom

10'

Cold down / Stretching