



**SLOVENSKÝ
ZVÄZ HÁDZANEJ**
SLOVAK HANDBALL
FEDERATION

Obranný systém 5:1

SPRACOVAL:

PAEDDR. PAVOL STREICHER – PREDSEDA TMK SZH

ZDROJ:

DEUTSCHE RAHMENTRAININGSKONZEPTION. PHILPPKA, MUENSTER, 2012

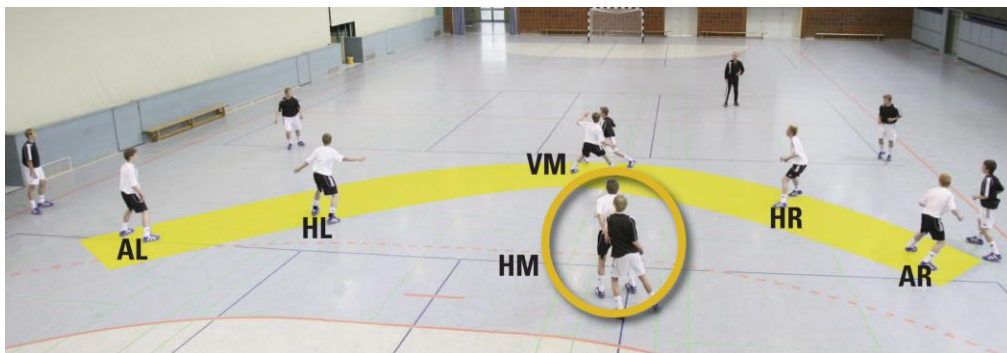
Obrana 5:1

Cieľ obrany 5:1

- ▶ Narušovať útok už v prípravnej fáze!
- ▶ Aktívnou obranou provokovať chyby útoku!
- ▶ Hra 1 proti 1 v šírke aj hĺbke!
- ▶ Provokovať strelbu z nevhodných pozícií!
- ▶ Brániť aktívne a ofenzívne!

Stratégia: zisk lopty aktívnou obranou

Základné rozostavenie



- ▶ 5 obrancov pred čiarou voľného hodu.
- ▶ 1 obranca (zadák) bráni v závislosti od priestoru pivotmana.
- ▶ Každý obranca je zodpovedný za konkrétny priestor.

Základné princípy – lopta na strednej spojke



Základné princípy – lopta na ľavej spojke



Základné princípy – lopta na pravej spojke



Základné princípy – lopta na pravom krídle



Úlohy stredného vysunutého obrancu



- ▶ Sťažiť smer prihrávok medzi spojkami (diagonálne postavenie!)
- ▶ Súpera včas napádať!
- ▶ Narušovať odovzdávku prihrávky!
- ▶ Pred čiarou 9m brániť variabilne!
- ▶ Klamavými činnosťami zneisťovať súpera!
- ▶ Sprevádzať SS pri zábehu do hĺbky obrany!
- ▶ Zaisťovať a vypomáhať proti ĽS/PS gegen RL/RR
- ▶ Pre pokročilých: Odovzdávanie/preberanie proti hod' a bež a križovaniu!

Dôležité pre výcvik obrancov:

Získať herné skúsenosti na všetkých obranných pozíciách!

Úlohy pre ľavú/pravú spojku v obrane



- ▶ Blokovať smery prihrávok medzi SS a ĽK/PK, získať loptu!
- ▶ Včas napádať súpera!
- ▶ Narušovať odovdávku prihrávky!
- ▶ Vyhnúť sa clone!
- ▶ Sprevádzať „svojho“ útočníka pri zábehu!
- ▶ Pre pokročilých: Odovzdávanie/preberanie proti hod' a bež a križovaniu!

Dôležité:

- ▶ Žiadna skorá pozičná špecializácia!

Úlohy pre ľavé/pravé krídlo v obrane



- ▶ Narušovať prihrávka ku ĽK/PK (diagonálnym postavením)!
- ▶ Súpera včas ofenzívne napádať, narušovať odovzdávku prihrávky!
- ▶ Diagonálnym postavením blokovať zábeh, nedovoliť zábeh za chrbtom obrany!
- ▶ Sprevádzať „svojho“ útočníka pri zábehu!
- ▶ Pre pokročilých:
- ▶ Preberanie/odovzdávanie proti hod' a bež

Dôležité:

Zákať skúsenosti v hre v šírke aj hĺbke

Úlohy pre „zadáka“ proti pivotmanovi



- ▶ Hra v obrane orientovaná proti pivotmanovi!
- ▶ Blokovať možnosť uvoľnenia do centra obrany!
- ▶ Blokovať/získavať prihrávky ku pivotmanovi!
- ▶ Sprevádzať pri zábehoch SS!
- ▶ Vypomáhať pri prienikoch ĽS/SS/PS!
- ▶ Pre pokročilých:
- ▶ Odovzdávanie/preberanie proti hod' a bež a zábehoch

Úloha zadáka:

- ▶ Defenzívny a ofenzívny spôsob obrany!