

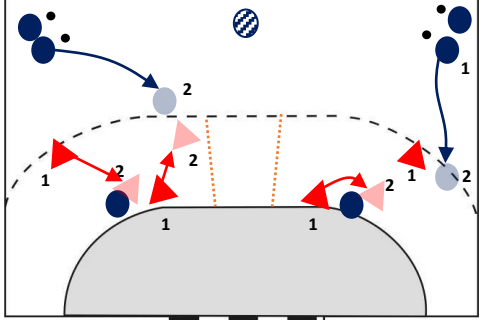
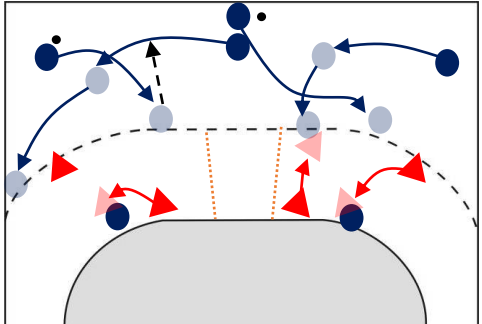
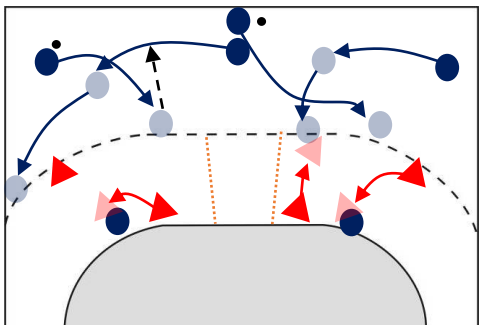
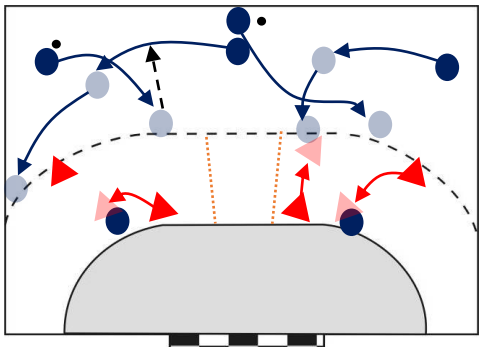


OBRANA 6:0 (Základný Level)

Tréningová jednotka

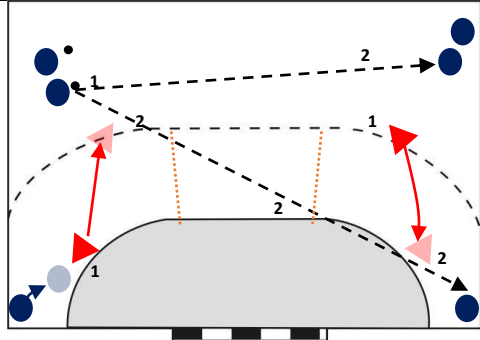
Ciele:

- Obrana 6:0 Základný Level

Grafický	Vysvetlenie	Varianty
Cvičenie 1: Činnosť 2x2 spojka-pivot		
	<p>1.1 Činnosť 2x2 spojka-pivot:</p> <p>Na oboch stranách.</p> <p>Obrancovia (dvojky) začínajú vždy na 9m.</p> <p>Obranná orientácia krídiel je vždy smerom von z ihriska.</p> <p>Ak spojka vyhrá súboj smerom do stredu ihriska-nastáva preberanie hráčov.</p>	<p>1.2 Činnosť 2x2 s pivotom:</p> <p>Začíname križovaním stredná spojka(B) pre spojku(A alebo C).</p> <p>Tréner urobí križovanie.</p> <p>Zvyšok cvičenia- rovnaký postup.</p>
<p>Varianta 1.2</p> 	<p>Zámery:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ak prichádza k preberaniu hráčov, spojka zakrýva líniu prihrávky-bráni pivota spredu.- Zamerať sa pri bránení pivota-aby sme mali zakrytého pivota aj nohou, aby nemohol zabiehať.- Stredný obranca ide na akciu vždy pri voľnom hode.	<p>1.3 Činnosť 2x2 s pivotom:</p> <p>Začíname križovaním spojka(A alebo C) pre strednú spojku(B).</p> <p>Tréner urobí križovanie.</p> <p>Zvyšok cvičenia- rovnaký postup.</p>
<p>Varianta 1.3</p> 		<p>1.4 Činnosť 2x2 s pivotom:</p> <p>Keď je lopta v krídle výmena pozícií bez lopty medzi stred.spojku(B) a spojku(A alebo C).</p> <p>Zvyšok cvičenia-rovnaký postup.</p>
<p>Varianta 1.4</p> 		



Cvičenie 2: Obranná činnosť krídiel



2.1 Obranná činnosť krídiel:

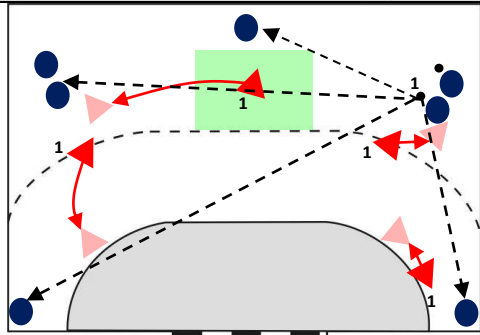
Obranné postavenie smerom von z ihriska.

Brániace krídlo vytvára tlak na útoč.spojku s loptou na opačnej strane-čím núti spojku prebrať loptu daleko od brány.

Hĺbka obrancu cca 9m-môžeme vychádzať von aj viac pri vypichnutí lopty(pre získanie lopty).

Útočiaca spojka môže zakončovať iba streľbou z diaľky,dohrať loptu do krídla alebo prihrať loptu na opačnú stranu.

Cvičenie 3: Činnosť 3x2 (5x4) krajný obranca a brániaca dvojka



Situácia, keď je lopta v strede ihriska

3.1 Činnosť 3x2 (5x4) krajný obranca a brániaca dvojka:

Rovnaké podmienky ako predtým pre krajných obrancov.

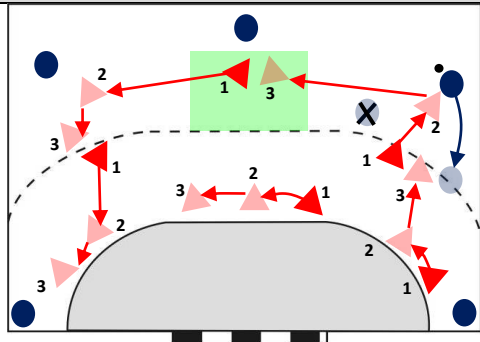
Ak môj útočiaci párný hráč preberie loptu ďaleko od brány-dáme mu priestor na dribling a môžeme mu vypichnúť loptu(získať ju).

Brániace dvojky vytvárajú tlak na útoč.strednú spojku,aby preberala loptu ďaleko od zeleného obdĺžnika(10-11m)-keď je lopta na opačnej strane(bránime nepárneho hráča).Ak stred.spojka(B) preberie loptu mimo obdĺžnika nesmie strieľať(môže iba prihrávať).

Ak už má loptu stred.spojka bránime svojho párného hráča-a snažíme sa aby neutočil na stred ihriska-vždy natočený(orientácia) von z ihriska.

Brániace dvojky sa NIKDY nenechajú zatlačiť na 6m.

Cvičenie 4: Činnosť 5x5



4.1 Činnosť 5x5:

Rovnaké zámery ako v predchádzajúcom cvičení.

Stredný zadný obranca sa presúva(pohybuje) spolu s loptou:

- Blokuje streľbu spojok z diaľky.
- Prerušuje útočiace spojky ak vyhrajú súboj 1x1(urobí faul-9m hod).

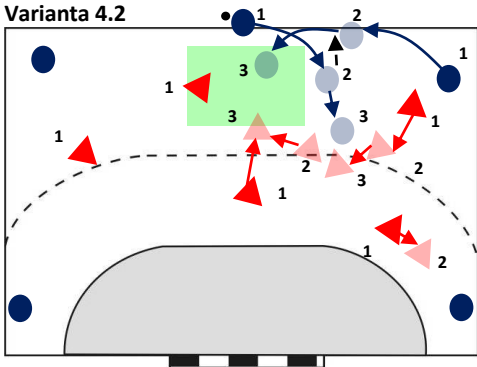
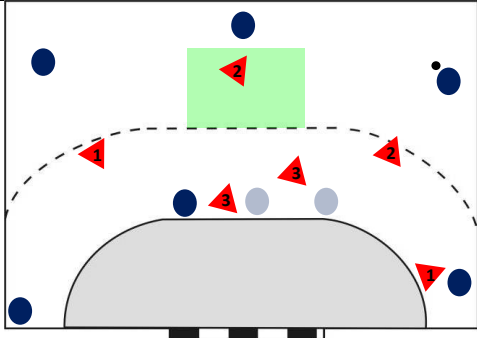
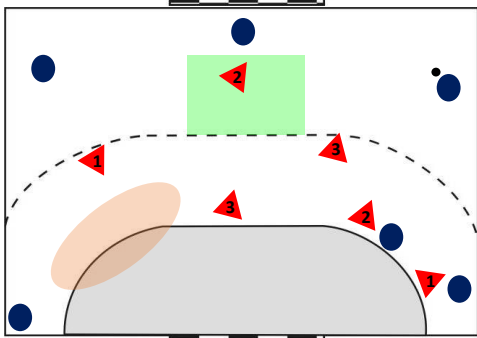
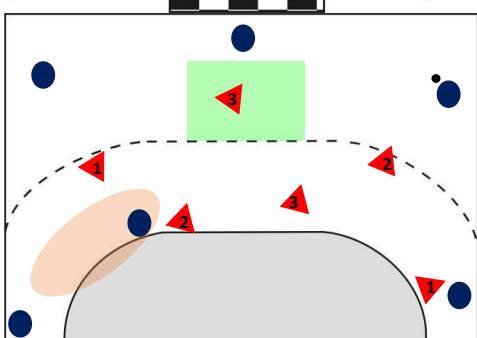
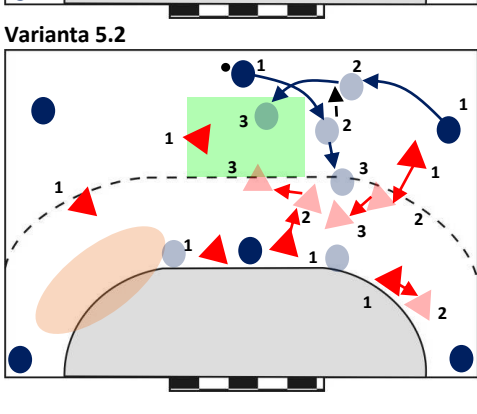
4.2 Činnosť 5x5 proti križovaniu:

Križovanie stred.spojky(B) a spojky(A aC),brániaci stredný vychádza na 7-8m a brániaca dvojka prichádza na rovnakú líniu na prebratie(výmenu) hráča po križovaní.

Brániaca dvojka na opačnej strane vytvára tlak na svojho párného hráča bez lopty.

Zvyšok akcie rovnaké zámery.



<p>Varianta 4.2</p> 	<p>- Presúva sa a zatvára priestor, ak sa brániace dvojky nestihnú vrátiť na svoju pozíciu a brániť svojho párneho hráča.</p> <p>Maximálna hĺbka stredného zadného hráča je 7-8m.</p>	
<p>Cvičenie 5: Činnosť 6x6</p>		
	<p>5.1 Činnosť 6x6:</p> <p>Rovnaké zámery ako v predchádzajúcom cvičení.</p> <p>Varianty-pozície pivota na začiatku akcie:</p> <ul style="list-style-type: none">- Medzi strednými obrancami.- Medzi stredným a druhým obranc.- Medzi 1-2. <p>Stredný obranca-maximálna hĺbka 8-9m.</p>	<p>5.2 Činnosť 6x6 proti križovaniu s loptou a bez lopty:</p> <p>Križovanie stred.spojky(B) a spojky (A alebo C)-stredný obranca vychádza na 7-8m a brániaca dvojka sa prispôbuje hĺbkou na výmenu obrancou pri križovaní.</p> <p>Brániaca dvojka na opačnej strane vytvára tlak na svojho párneho hráča bez lopty.</p>
	<p>Krajný obranca dáva pozor na zábeh svojho krídla bez lopty-komunikácia so stredným zadným obrancom(rozprávanie).</p>	<p>Zvyšok akcie rovnaké zámery.</p>
		<p>5.3 Činnosť 6x6 pri zábehu krídla:</p> <p>Krídlo(D alebo F) zabieha s loptou alebo bez lopty.</p>
<p>Varianta 5.2</p> 		



**SLOVENSKÝ
ZVÄZ HÁDZANEJ**
SLOVAK HANDBALL
FEDERATION



Varianta 5.3

