

- udržuj rovnováhu při změně směru pohybu, sniž těžiště
- sleduj prostor před sebou

Obměny:

- změny ve sledu směru pohybu obránce
- spojení jednorázových činností bez míče a s míčem (odhlavičkování, odkopnutí, odebrání míče v pádu)

Cvičení (obr. č. 25)

Popis: Dvojice hráčů v čelním postavení (útočník - obránce žádý ve směru pohybu). Útočník bez míče rychle mění směr pohybu v podélném sektoru, obránce reaguje na jeho pohyb příslušným pohybem vzad a stranou se snahou vytlačovat útočníka do stran.

Pokyny trenéra:

- zaujíměj postavení na pomyslné spojnicí soupeř- branková čára, sleduj útočníka
- vytačej tělo bokem ve směru soupeře s otevřením do strany, zaujíměj boční střeh
- rychle pracuj nohama při zkráceném kroku a přijímaj tempo útočníka (střídej eval stranou a běh zkrácenou stranou)
- neotáčej se zády k soupeři při změnách směru pohybu
- navaz běžecký kontakt s útočníkem, při jeho úniku kolem tebe

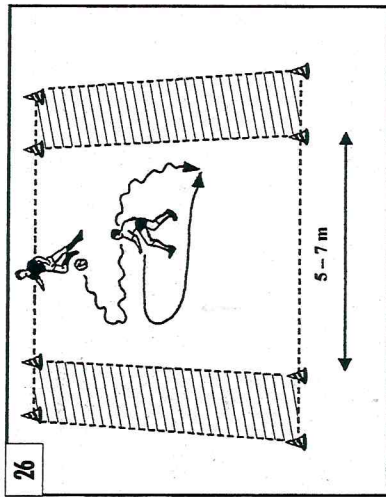
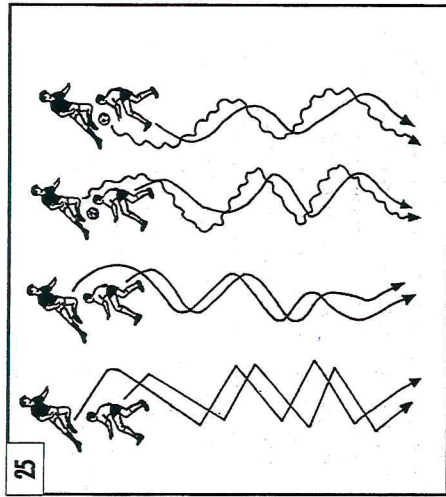
Obměny:

- útočník provádí činnost s míčem
- hráči provádějí činnost v podélném sektoru o šířce cca 5-7 metrů, úkolem obránce je reagovat na pohyb útočníka s míčem, který se snaží překonat obránce v uvedeném prostoru, vytlačit ho mimo sektor (útočník musí být neustále v kontaktu s míčem)
- případně mu odebrat míč (obr. č. 26)
- v prostoru 20x20m se pohybuje dvojice hráčů, útočník kontroluje míč a snaží se dotekem ruky předat „babu“ obránci, který uniká pouze pohybem vzad nebo stranou

Cvičení (obr. č. 27)

Popis: 4 hráči zaujímají postavení na vrcholech čtverce (15x15m) - uprostřed čtverce obránce. Hráč s míčem z jednoho vrcholu vede míč na obránce, snaží se ho obejít a přihrát hráči na protější vrchol čtverce, za obránce. Obránce rychlým přístupem k útočníkovi se snaží mu v tom zabránit a znemožnit cílenou přihrávku. V tom případě útočník příčně přihrává některému z dalších volných hráčů na vrcholech čtverce a činnost se opakuje. Obránce se postupně mění, po

1:1



získání míče nebo po určité době (30"). Přihraje-li útočník po diagonále (úhlopříčně za záda obránce) získává bod, zabránil-li mu v tom obránce, pak bod získává bránící hráč.

Pokyny trenéra:

- rychle zaujmi vysunutě postavení na diagonále
- vytlač hráče s míčem do stran nebo přinut ho se otočit

- ve vhodném okamžiku zaútoč na míč

Obměny:

- „báčko“ 3:1, 4:1 prvním (druhým) dotykem
- „báčko“ 4:1 s výměnou míst po přihrávce (dvěma dotyky), s posouváním do jiných herních prostorů

Cvičení (obr. č. 28)

Popis: Cvičení je organizováno ve výšce o stranách 10 metrů s dvěma malými brankami širokými 2 metry. Obránce B přihrává míč útočníkovi A a okamžitě k němu přistupuje. Snaží se mu zabránit v přímém přechodu do jedné z branek. Cílem útočníka je přejít s míčem některou z branek, úkolem obránce je mu v tom zabránit.

Pokyny trenéra:

- pohybuj se vpřed, při sníženém těžišti
- reaguj na pohyb útočníka
- rychle zaujmi postavení ve směru spojnice míč – branka
- sleduj míč a rychle upravuj postavení krátkými kroky v bočním postojí

Cvičení (obr. č. 29)

Popis: Obránci a útočníci postavení podle obrázku. Obránci v mírně vysunutém postavení před obrannou linií vymezou kužely. Útočníci vedou míč na obránce a snaží se překonat prostor mezi kužely. Přejde-li útočník vymezovým prostorem, volně zakončuje proti brankě (29a). Obránce se snaží zpomalovat pohyb útočníka, vytlačovat ho do stran, mezi proniknutí prostorem mezi kužely, následně odebrat míč a přejít koncovou

