

Pokyny trenéra:

- upravuj obranné postavení a těsnost obsazení podle vzdálenosti od míče
- sleduj hráče i míč
- nedovol útočníkovi se obrátit s míčem, stoj-li zády k tobě
- útoč na míč v okamžiku, kdy útočník ztrácí kontrolu nad míčem

Obměny:

- vynechání středního sektoru při součinnosti
- možnost přečíslení útočníkem (situace 2:1) do vedlejšího sektoru
- počet hráčů v sektorech 2:2 s možností přečíslení (situace 3:2)

Cvičení (obr. č. 41)

Popis: V prodlouženém pokutovém území o velikosti 30x40m hrají dva hráči 1:1. Spoluhráči útočníka se pohybují mimo vymezený prostor a spolupracují s ním na tvorbě střeleckých situací. Úkolem obránce je neustále upravovat obranné postavení na spojnicí míč - branka, vytlačovat útočníka do stran a ve vhodném okamžiku napadnout s cílem konstruktivně odebrat míč. Činnost je ukončena po střelbě nebo po získání míčem obráncem a jeho přihráním hráčům mimo vymezovaný prostor. Zapojení hráčů v jednotlivých rolích je určeno časem nebo počtem opakování.

Pokyny trenéra:

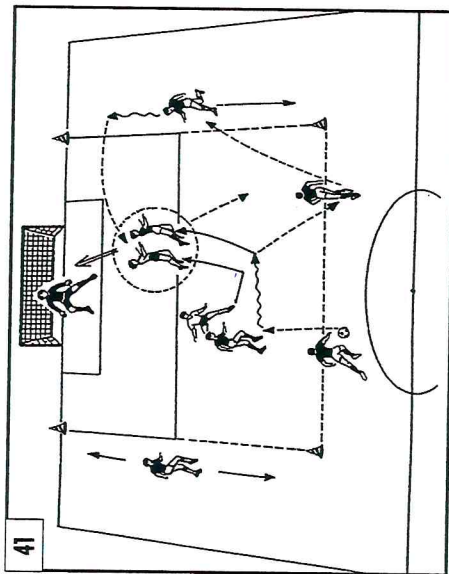
- rychle přistupuj k soupeři s míčem
 - vytlačuj útočníka mimo ideální střelecký úhel
 - nenechej útočníka otočit, přebírá-li míč zády k brance
 - snaž se „zblokovat“ každý střelecký pokus nebo konstruktivně odebrat míč
- Obměny:**
- hráči z postavení po stranách pokutového území centrují do vzdálených soubojů
 - řešení situace 2:1 s neutrálním hráčem v pokutovém území

4. Zpomalování útočné činnosti soupeře v herní situaci 2:1, pozicní bránění, odebrání míče

Předpokladem správného obsazení prostoru je dobrá pozicní hra, přinutit soupeře, aby nepostupoval přímočaře k brance, zpomalit jejich postup taktickým přistupováním a odstupováním od soupeře s míčem. Odebrání míče musí být vhodně načasované, rozhodné a jisté.

Cvičení (obr. č. 42)

Popis: V postavení 2:1, kdy útočníci pomocí přihrávek se snaží v podélném směru, v 15 - 20 m širokém sektoru, překonat obránce. Ten se snaží změnou v obranném postavení zpomalit jejich pohyb vpřed a vytlačovat je do stran. Platí pravidlo o postavení mimo hru.



Pokyny trenéra:

- přesouvej se ve směru pohybu míče při sníženém těžišti těla
- vytáčeš se bokem směrem k hráči s míčem a rychle reaguj na změnu směru letu míče
- taktickým přistupováním a odstupováním zpomaluj pohyb hráčů s míčem, vyvaruj se čelního postavení a vzpřímeného postoje

Obměny:

- soutěž s cílem dosažení koncové čáry buď dvojicí hráčů s míčem při platnosti pravidla o postavení mimo hru, nebo dosažení opačné koncové čáry obráncem po získání míče (řešit intervalově s 15 - 20" zatížením, se střídáním hráčských rolí)

Cvičení (obr. č. 43)

Popis: Obránce zpomaluje součinnost útočníků ve vymezeném herním prostoru 20x15m, kteří po povinných 4-5 přihrávkách mezi sebou mohou opustit vymezený prostor a přejít do zakončení. Získá-li míč obránce, přechází do individuálního průtoku na protější branku. Trojice hráčů se pravidelně střídá při intervalu zatížení do 20 sekund.

Pokyny trenéra:

- upravuj postavení směrem k míči v dostatečné vzdálenosti od soupeře
- nedovol obejítí soupeře a zaujímaj boční postavení směrem k míči
- rychle reaguj na pohyb míče a zpomaluj pohyb vpřed
- navaž svůj pohyb na útočníky směrem k vlastní brance

Obměny:

- upravovat početní poměr hráčů (3:2, 4:3) pro obrannou součinnost, včetně změny velikosti území
- měnit intervaly zatížení

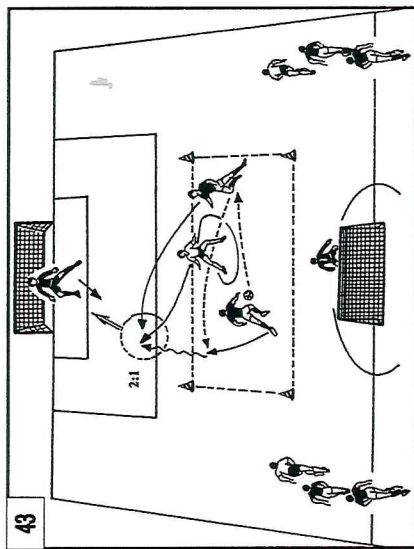
5. Rychlý přechod z útoku do obrany

– po ztrátě míče /po střelbě/ okamžitý přechod do obrany

Herním úkolem po skončení útoku je vybojovat míč co nejdříve zpět, nebo rychle zaujmout obranné postavení a následně zahájit obrannou činnost.

Cvičení (obr. č. 44)

Popis: Na hřišti o velikosti 20x30 metrů se dvěma brankami s brankáři vede útok hráč B proti hráči A (obránce) s cílem zakončit útok střelbou v útočném pásmu. Hráč B po střelbě, nebo



2:1
2 Pomalování