

### Cíle tréninku:

- Být schopen systematicky vytvářet početní převahu v útoku pomocí časté změny směru a rychlosti.
- Vědět v každém okamžiku hry, co se děje ("číst" hru), aby bylo možné činit správná rozhodnutí při útocích stejně jako v obraně.
- Mít přehled o méně kontrolovaných zónách hrací plochy a systematicky je používat ke svému prospěchu.
- Jako obránce nutit útočníky hrát na své protějšky.
- Konsolidovat technicko-taktické dovednosti v útoku i v obraně (zkušenosti hráči získali v prvních dvou zjednodušených hrách).

### Opravná cvičení:

Vyberte si a zařaďte tato opravná cvičení mezi dvěma soutěžemi v zjednodušené hře:

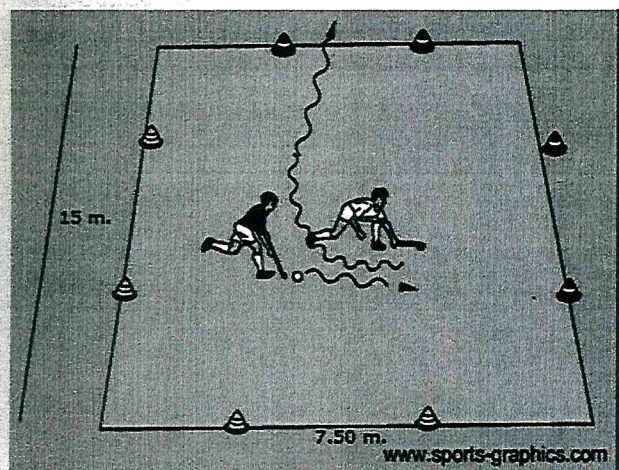
#### 1. Změna směru

Po signálu trenéra jeden hráč z každého týmu dribluje s míčkem mezi dvěma kužely, které vytvářejí branku. Jeden ze dvou hráčů, kteří nejsou právě zapojeni do cvičení, hlasitě počítá počet dokončených úseků. Pak další dva soupeři praktikují stejný úkol. Ten, kdo jako první dokončí šest úseků, získá bod pro svůj tým.

Kouč by měl upozornit hráče na různé techniky pro změnu směru po přiběhnutí na úroveň s tyčí (kuželem) - hrát míček bekhendem nebo otáčet se pouze forhendovou stranou hole, stejně jako na zvláštní práci nohou a nízké těžiště těla při otáčení.

Můžete si také zorganizovat individuální soutěž mezi čtyřmi hráči (např. paralelně).

#### 2. Jeden proti jednomu



Tato opravná hra začíná hozením míčku. Přiřazení branek je stejné jako v hlavní hře "2 proti 2 se čtyřmi protilehlými brankami", ale nejlépe funguje, když přiřadíte každému hráči dvě branky, které jsou umístěny vedle sebe. V případě porušení pravidel je hrán selfpass s obránцем 3 m od míčku. Po každém gólu jsou oba hráči nahrazeni dalšími dvěma, takže mají čas na odpočinek.