

**10. Spolupráce herních formací při vytváření presinkových situací** – presinkových zón při zakládání útoku soupeře (obráncem, brankářem...) v různých pásmech hřiště. Rychlé vysouvání se za míčem, pohyb vpřed při zpětné přihrávce soupeře, signály pro presink.

*pozn. HDK*

**Cvičení (obr. č. 78)**

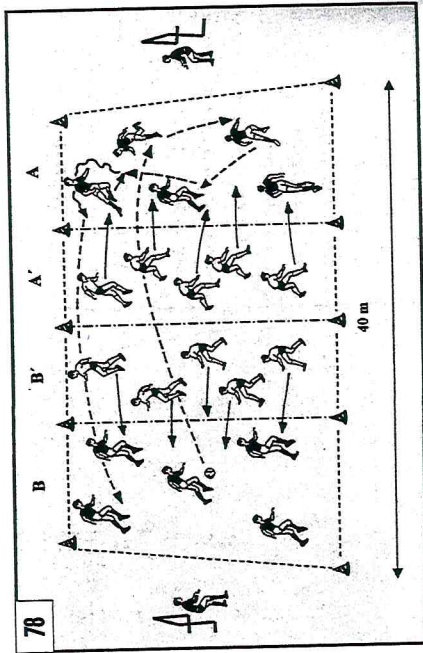
**Popis:** Vymezený herní prostor 40x35 m, rozdělený na čtyři nestejně sektory (A, A', B, B'). V každém sektoru po pěti (příp. menší počet) hráčích. Pět útočníků v sektoru A se snaží udržet míč pod tlakem 5 obránců, kteří se vysouvají na míč ze sektoru A'. Po určeném počtu přihrávek mezi útočníky, dochází k dlouhé přihrávce spoluhráčům na opačnou stranu (B), na které se vysouvají obránci ze sektoru B'. Obránci se vracejí do výchozího postavení. Cvičení je vždy zahajováno v sektoru A nebo B a ukončeno po získání míče obránci.

**Pokyny pro obranu:**

- vysouvat se organizovaně na míč
- vytvářet přečíslení kolem míče
- donutit soupeře k nepřesnostem
- získat míč

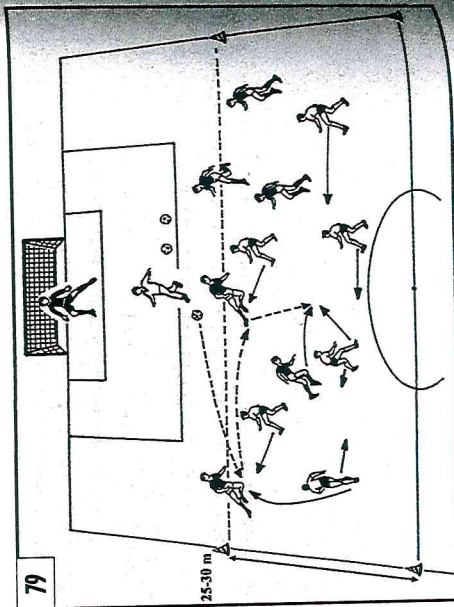
**Obměny:**

- po získání míče obránci, zakončit do branek (mimo území) s brankáři
- střídát se v jednotlivých rolích po určitém počtu opakování
- měnit počty hráčů i velikost hrací plochy, včetně sektorů



**Cvičení (obr. č. 79)**

**Popis:** Ve vymezeném pásmu 25-30 m hrají družstva v poměru 6:6. Obrana v rozestavení 2 útočníci a 4 středoví hráči, útok v rozestavení 4 obránci + 2 středoví hráči. Trenér (brankář) rozehrává míč na hráče obranné řady, kteří ve spolupráci se středovými hráči se snaží převést míč kombinační hrou přes středovou čáru. Obrana se snaží koncentrovane vytvářet tlak na míč, znemožnit



kombinační hru směrem ke středové čáře a získat míč. Po jeho získání se snaží přejít do obranného pásma soupeře a zakončit. Z počátku, po vniknutí do obranného pásma, mohou hráči volně zakončovat (po vedení míče na brankáře, jen kombinací prvním dotykem). Zahájení se řeší z výchozího postavení.

**Pokyny trenéra:**

- rychle se vysouvej na soupeře s míčem
  - zpomal útočnicka s míčem a nenechej ho přihrát vpřed
  - zdvojuj soupeře s míčem
- Obměny:**
- vyšší počet hráčů, větší herní prostor
  - místo středové čáry malé branky nebo normální branka s brankářem
  - do obranného pásma mohou obě družstva
  - místo středové čáry, malé branky

**Cvičení (obr. č. 80)**

**Popis:** Ve středním pásmu (40 - 50 m) hrají dvě družstva 7:7 v rozestavení 4:3. Úkolem útočícího mužstva (po přihrávce od trenéra) je založit útok a kombinační hrou překonat koncovou čáru středního pásma (driblinkem, přihrávkou do území koncové čáry) a zakončit útok do branek s brankářem. Úkolem obrany je kolektivně vyvíjet tlak na soupeře s míčem, přesouvat se s míčem při zachování soudržnosti obou formací, připravit situaci pro odebrání míče. Po získání míče přejít do útoku s cílem dosáhnout koncovou čáru a přejít do zakončení. Cvičení je znovu zahajováno trenérem z výchozích pozic hráčů.

**Pokyny trenéra:**

- rychle zaujměte obranný tvar (obránné trojúhelníky, vzájemné zajištění)
  - donuťte útočnicku vést míč do presinkové zóny
  - pokuste se o zdvojení, zesílení tlaku na míč a jeho odebrání
  - rychle přejděte do útoku a rychle zakončete
- Obměny:**
- neutrální hráč pro útočnou činnost
  - místo branek s brankáři malé branky na koncových čarách
  - jiné způsoby ukončení cvičení (zašlápnutí míče na koncové čáře, převedení míče přes koncovou čáru...)
  - každé družstvo má určený počet zahájení útoků

