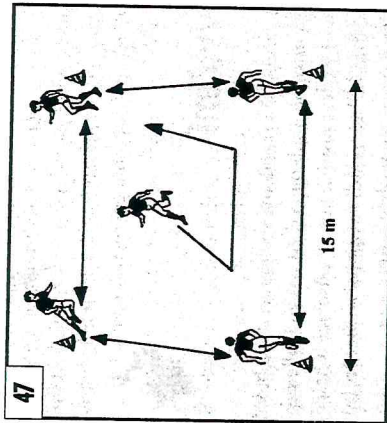
**Pokyny trenéra:**

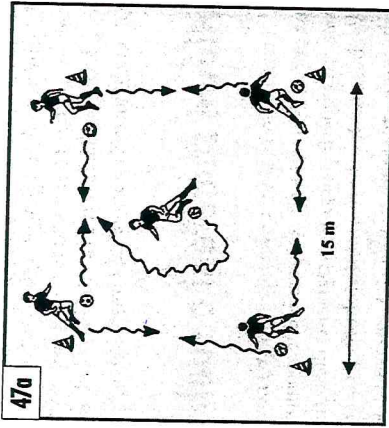
- udržujete určené vzdálenosti,
- reagujete na pohyb spoluhráče

Obměny:

- různé rychlosti pohybu
- běh spojený s prvky běžecké abecedy a obratnostními cviky (obraty, výskoky atd...)
- zvětšování, zmenšování vzdálenosti mezi hráči
- hráči s míči u nohy
- zrcadlovitý pohyb dvojice hráčů



47a

**Cvičení (obr. č. 47)**

Popis: Pětice hráčů z nichž čtyři v rozích čtverce a pátý uprostřed. Hráči na vrcholech se snaží změnit svoje postavení na metách tak, aby střední hráč se nedostal na žádnou z met hráče a kooperovat svoji aktivitu s ostatními hráči. Postupně dochází k výměně středního hráče, nebyl-li schopen sám získat metu.

Pokyny trenéra:

- reagujete současně při výměně míst
- nevyrážejte z klidové pozice („přeslapuj“)
- pracuj tělem při běžecském souboji se středním hráčem
- sleduj periferně celý prostor

Obměny:

- každý hráč má mít (obr. 47a)
- větší, menší velikost čtverce

Cvičení (obr. č. 48)

Popis: Trojice hráčů (z nichž dva obránci) opakovaně řeší situaci 1:2 na otevřenou branku, druhá trojice z opačné

strany. Úkolem obranné dvojice je zamezit přechodu hráči s míčem otevřenou brankou. Postupná výměna hráčských rolí.

Pokyny trenéra:

- přistupuj k hráči s míčem a vytlačuj ho do stran
- zaujímej boční obranné postavení (boční střeh)
- zajišťuj svého spoluhráče s možností přebrání útočníka s míčem při jeho pohybu do strany, rychle změň obranné úkoly (48a)
- zdvojuj útočníka s míčem při jeho pohybu do strany (48b)

Obměny:

- zmenšovat nebo zvětšovat velikost otevřené branky
- dvě menší otevřené branky vedle sebe
- otevřená branka s brankářem

Cvičení (obr. č. 49)

Popis: Čtveřice hráčů (z nichž dva obránci) opakovaně řeší herní situaci 2:2 na otevřenou branku. Úkolem dvojice obránců je pomocí obranných kombinací (vzájemného zajišťování, přebítrání, zdvojoování) zamezit v přechodu otevřenou brankou, vytlačít útočníky do stran, zajišťovat střed hráče a odebrat míč a přejít pomyslnou koncovou čarou. Postupná změna v obranných a útočných úkolech.

Pokyny trenéra:

- přistupuj k hráči s míčem pohybem vpted v bočním postavení
- odstupuj od hráče bez míče ve směru vzájemné zajištění, udržuj boční postavení
- zdvojuj soupeře s míčem po jeho vytlačení do strany (49a)
- přebírej hráče do hloubky (49b)

Obměny:

- větší, menší otevřená branka
- dvě otevřené branky vedle sebe
- organizuj podobná zaměření v počtu 3:2, 4:3 na jednu nebo na dvě otevřené branky
- otevřená branka s brankářem

Cvičení (obr. č. 50)

Popis: Vymezený herní prostor 35 m od branky s brankářem

