

ka, který přihrávkou zahajuje rychlý protiútok přes uvolněný křídelní prostor. Obránci se snaží zpomalit příp. zastavit rychlý protiútok pomocí obranných kombinací s cílem získat míč před pokutovým územím. V případě získání míče jsou stanoveny aktivity obránců (překonat určitý herní prostor, udržet míč po určitou dobu, přejít do útoku se zakončením). Po každé akci dochází k výměně hráčů.

Pokyny trenéra:

- uplatňujte rozvážný tlak na hráče s míčem
- zpomalujte činnost útočníků a optimálně vytvořte vzájemné zajištění (nepříliš daleko od sebe), odstupujte od soupeře bez míče směrem k míči
- vhodně přebírejte hráče
- kontrolujte případné zabíhání útočníka na opačné „slabé“ straně
- zachyťte pohyb a těsně obsazujte uvolňujícího se útočníka za obranu
- pozičně braňte útočníka s míčem, nedovolte obejít za linii obrany
- anticipujte kombinační záměr útočníků (vběhni do přihrávk, atakuj soupeře při zpracování míče)
- v příhodné situaci vytvořte pro soupeře „ ofsajdovou past“

Obměny:

- různé poměry počtů hráčů,
- různý charakter zahájení a vedení rychlého protiútku (typy řešení) při různém výchozím postavení
- zužování (výhodnější pro obranu) a rozšiřování hřiště

Cvičení (obr. č. 71)

Popis: Na hřišti o velikosti 20 x 50metrů, které je rozděleno na dvě poloviny s brankáři na obou stranách. Tři hráči s míčem se snaží útočit proti třem obráncům na útočné polovině, kteří se snaží získat míč konstruktivním způsobem a přejít do rychlého protiútku přes neutrální hráče po stranách hřiště. Po ztrátě míče hráči musí rychle přejít do obrany, reagovat na činnost hráče s míčem i na pohyb hráčů soupeře bez míče. Cvičení je ukončeno po opětovném

získání míče bránícím družstvem, nebo po střelbě. Zahájení dalšího opakování cvičení lze se stejnými úkoly pro družstva nebo při vzájemné výměně.

Pokyny trenéra:

- rychle reagujte na ztrátu míče
- snažte se o zpomalení soupeře s míčem
- rychle vytvořte kompaktní obranný blok
- kontrolujte pohyb soupeře bez míče
- neunáhlujte se v útoku na míč
- zabraňte v zakončení útoku

