

Tréninkový blok zaměřený na obranu 1:2:3 (viz video)

(cca 3 hodiny)

- **Atletická abeceda**

- **Zajíček a vlk – honička dvojic (viz video)**

= dvojice hráčů vytvoří svými pažemi domečky po celé polovině hřiště. Na začátku hry je určen jeden zajíček a jeden vlk, který zajíčka chytá. Ten se však může zachránit tak, že vběhne do libovolného domečku. Hráč, ke kterému stojí v domečku zády, se stává novým zajíčkem a hra pokračuje. Pokud je zajíček chycen, mění si s vlkem role. Postupně přidáváme další páry vlků a zajíčků.

- **Individuální protažení**

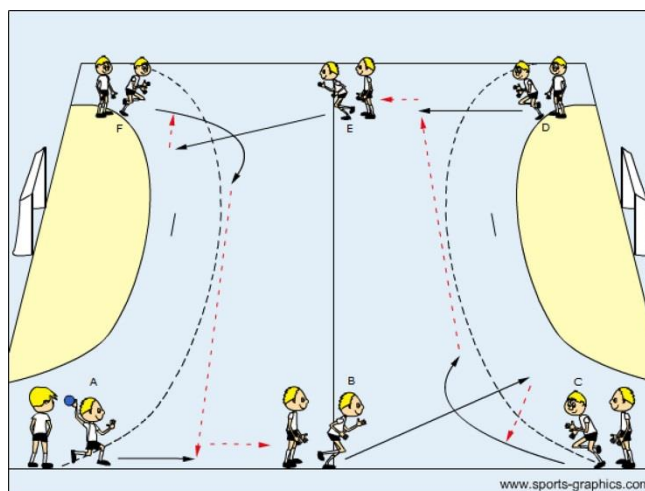
- **Přihrávky (viz video)**

= ve dvojicích

- stínování pohybu předem určeného hráče
- po odhození míče sprint na předem určenou čáru a zpět

= ve více hráčích (s jedním i se dvěma míči)

- zrychlení po přijetí přihrávky, tělo vytočeno na branku
- obměna: změna směru; přihrávka po křížení je z výskoku



- **Přihrávaná podle daného pořadí hráčů (viz video – orientace v prostoru, rychlost reakce)**

= při dostatečném množství hráčů vytvoříme 2 skupiny, které se pohybují po svojí polovině hřiště, kde jsou po obvodu rozmístěny různobarevné kužely. Každý hráč ve skupině má svoje číslo (pořadí) a přihravá si podle předem určeného pořadí hráčů, tzn. hráč číslo 1 přihravá hráči číslo 2, ten přihravá hráči číslo 3 atd. Po odhození míče hráč:

- 1) dělá rychlé 3 kroky dopředu (dozadu, doprava doleva), otáčí se kolem své osy a dál se zapojuje do hry (orientace v prostoru, náběh pro přihrávku).
- 2) běží k nejbližšímu kuželu, kterého se dotkne a dál pokračuje ve hře.
- 3) běží k nejbližšímu kuželu, kterého se dotkne a dál pokračuje ve hře. Na písknutí trenéra obě skupiny hráčů přeběhnou na druhou polovinu hřiště a dál pokračují v přihravání.
- 4) hráč řekne libovolnou barvu kuželu, ke kterému následující hráč po odhození míče běží a zároveň určuje barvu kuželu dalšího hráče v pořadí (rychlost reakce, orientace v prostoru, koordinace, myšlení).

• **Individuální obranná cvičení ve dvojicích (viz video)**

= ve dvojicích (1 hráč stojí na 6m, 2. hráč stojí na 9m):

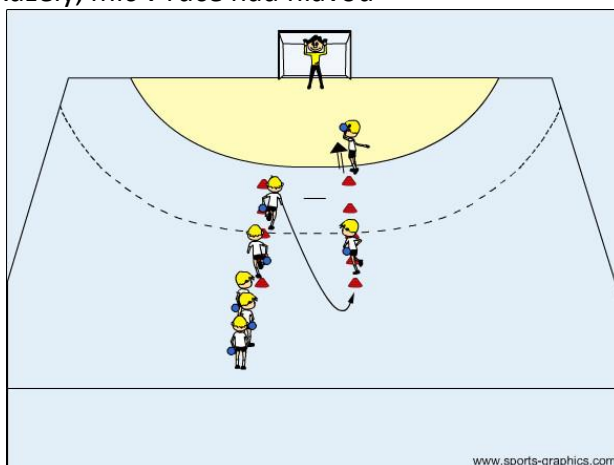
- 1) Hráči cupitají na místě naproti sobě a přihrávají si pravou i levou rukou (práce zápěstím, intenzivní práce rukou i nohou).
- 2) Totéž, ale vysoká kolena na místě (skipping).
- 3) Hráči cupitají na místě naproti sobě s vytáčením těla na střeleckou ruku (jedna noha vždy vepředu).
- 4) Boční obranný pohyb k míči (cca 3 rychlé kroky), který je mezi nimi a který střídavě hráči pouští těsně nad zemí (míč zůstává na jednom místě). Jejich úkolem je míč po jednom dopadu chytit a činnost opakovat pro druhého hráče ve dvojici.
- 5) Hráči cupitají na místě naproti sobě a přihrávají si pravou i levou rukou, na písknutí trenéra se hráči proti sobě rozběhnou a dělají „klinče“ na obě strany a opět pokračují v cupitání.
- 6) Hráč v pozici útočníka naznačuje různé druhy střelby (ze země, z výskoku, pravou i levou rukou), hráč v pozici obránce vytáčí tělo proti střelecké ruce útočníka – jedna noha dopředu, práce nohou atd. Na písknutí trenéra se hráči proti sobě rozběhnou, vyskočí a ve výskoku se srazí hrudníky (zpevnit se) a opět pokračují v jejich činnosti.
- 7) Útočník stojí naproti obránce a má míč za zády. Vždy když mu míč ukáže (pravou či levou rukou), obránce se k němu co nejrychleji přesunuje a dotýká se ho. Na písknutí trenéra jdou hráči do sebe – útočník se snaží dostat do brankoviště, obránce se snaží vytlačit ven z 9m.
- 8) Hráči cupitají naproti sobě, na písknutí trenéra do sebe narážejí jedním i druhým ramenem a opět pokračují v cupitání.
- 9) Hráči cupitají naproti sobě, na písknutí trenéra se útočník dotýká ruky obránce, což je pro obránce povel nastavit a zpevnit tělo na průraz, útočník se v tu chvíli k němu otáčí zády a naráží do něj.
- 10) Hráči cupitají naproti sobě, na písknutí trenéra jdou do sebe, drží se za ramena a vytlačí se (intenzivní práce nohou i rukou).

= úpoly ve dvojicích:

- 1) Hráči intenzivně pracují nohama a snaží se svého protihráče ze dvojice co nejvícekrát plácnout po zadku.
- 2) Hráči jsou proti sobě ve vzporu a snaží se svého protihráče ze dvojice dostat na zem tím, že mu útočí na ruce.
- 3) Jeden ze dvojice si vezme míč, pevně ho chytí, lehne si na něj atd. Druhý hráč se ho snaží jakýmkoli dovoleným způsobem získat (úpolová činnost).
- 4) Jeden ze dvojice se snaží druhého hráče dostat jakýmkoli dovoleným způsobem na zem, ten se mu v tom samozřejmě snaží zabránit. Poté si role vymění.
- 5) Jeden ze dvojice si lehne na břicho a zpevní se. Druhý hráč se ho snaží obrátit na záda.

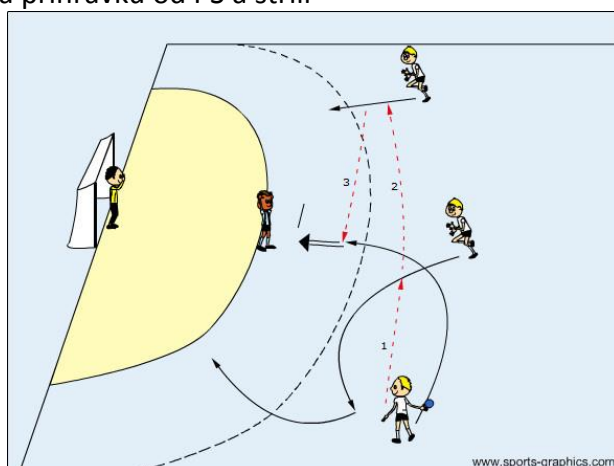
- **Rozchytání brankářů (viz video)**

= proběhnout přes kužely, míčem kroužit kolem těla
= slalom mezi kužely, míč v ruce nad hlavou



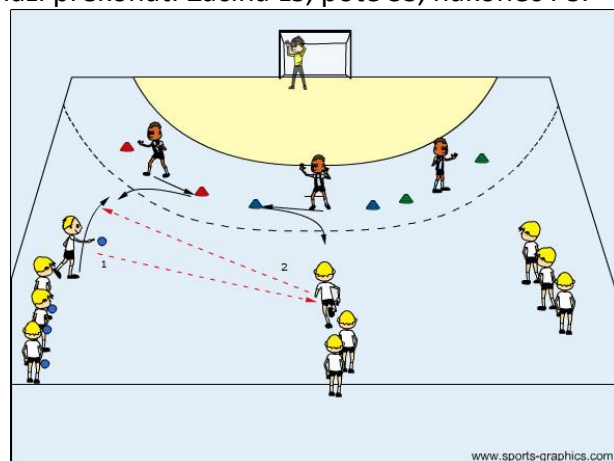
- **Střelecké cvičení – kříž bez míče (viz video)**

= LS s míčem jde do náběhu (roztahuje hru), vzápětí vycouvává, nabíhá do prostoru střední spojky, dostává přihrádku od PS a střílí



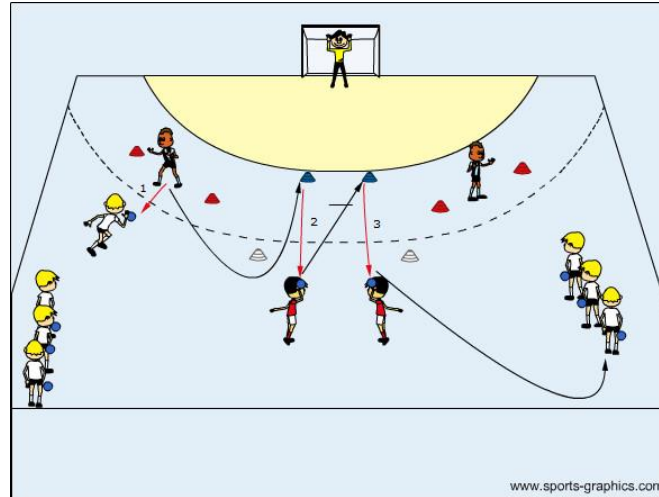
- **Individuální obranná cvičení na brankovišti (viz video)**

= v okamžiku, kdy útočník přihrává spoluhráči a dostává přihrádku zpět, dotýká se obránce kuželu a je připraven bránit (intenzivní práce nohou, vytočení těla na střeleckou ruku). Útočník se jej snaží překonat. Začíná LS, poté SS, nakonec PS.



= obránce začíná obranou LS, která dělá kličku. Poté obránce obíhá bílý kužel, běží pozpátku k 1. modrému kužlu, kterého dotýká a sprintuje vpřed kontaktovat 1. stabilního útočníka, který naznačuje střelbu ze země. Pak opět běží pozpátku ke 2. modrému kužlu (dotyk) a zastavuje 2. stabilního útočníka. Tím práce útočníka končí a zařazuje se do opačného zástupu útočníků. Nastupuje další obránce, tentokrát proti PS.

- obměna: při 2. a 3. obraně zůstává obránce na 6 – 8m a blokuje 2 útočníky



- **základy obrany 1:2:3 (viz video)**
 - = 3 na 3 (střed obrany)
 - = 6 na 6 (součinnost všech hráčů)