

# HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE V OBRANNÉM SYSTÉMU 5:1

## metodický plán pro starší žáky

Období leden-červen 2018

**Hlavní trenérka**  
Andrea Řezníčková

**Kontakt**  
[a.reznicek@gmail.com](mailto:a.reznicek@gmail.com)  
00420 603 176 477

**Otevřené tréninkové jednotky**  
Čtvrtek 16:45 – 18:00  
(sportovní hala Chemik Lovosice)

### Obecné informace

#### Popis

Tréninková jednotka je zaměřena na rozvoj herních činností jednotlivce v útoku a obraně. Zařazujeme cvičení, kde hráči řeší situaci 1:1 individuálně nebo v součinnosti dvojic (trojic). Všechna cvičení jsou prováděna při obranném postavení na 9-11 metrech, aby nutil obránce obsáhnout větší prostor a zlehčuje útočníkům nácvik uvolnění do prostoru. Nácvik komunikace mezi obránci.

#### **OBRANA – obránci řeší dvě herní situace**

- a) Obrana 0. kroku – napadání útočníka s míčem v okamžiku, kdy chytne přihrávku a zabránit v dalším hraní míče. Svým pohybem nutit útočníka udělat chybu, nebo hrát míč do prostoru, kde je další obránce
- b) Obránce na 9m vyčkává do poslední chvíle jak chce útočník situaci řešit. Ve správném obranném postavení
- c) Obránci musí komunikovat. Především zadní obránce dává pokyny obráncům stojícím před ním

#### **ÚTOK – útočné činnosti jsou zaměřené na**

- a) náběh do prostoru
- b) přihrávání v pohybu (přetažená a nedotažená přihrávka)
- c) změna rytmu hry
- d) součinnost dvou a tří hráčů
- e) správné postavení paží, ramen, nohou a očí při náběhu, přihrávání, střelbě a uvolnění 1:1
- f) S míčem L-únik, uvolnění ruskou kličkou po náběhu do prostoru
- g) Bez míče uvolnění změnou směru – hod a běž
- h) Rozvoj střelby z výskoku, ze země, z běhu po 1 kroku z preferované kroky
- i) Nácvik střelby podstřelem, z nepreferované nohy po 3 krocích a po 1 kroku

#### **Očekávání a cíle**

Cílem tréninkových jednotek je zdokonalovat herní činnosti jednotlivce. V útoku rozvíjet fázi rozhodování při řešení vzniklé situace. Hráči se učí změnit rytmus hry při založení RÚ, přechodu do RÚ a v postupném útoku.

V obraně zvládnout ubránit prostor 3-4 metry okolo sebe, aby byli připraveni na složitější obranné systémy, (0:6) ve kterých je třeba zvládnout zajišťování přebírání a proklouzávání.

## Metodický materiál

(<http://absoluthandball.com/>)

(<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>)

### a) Doporučená cvičení OBRANA

1. Rozdělit brankoviště na 2-3 zóny, ve kterých nacvičujeme dílčí části obranného systému. Zóny postupně spojovat ve větší prostor. Hrát s přesilovkou v útoku. 3:2, 4:3, 5:4

a) Křídlo-krajní spojka-střední spojka

b) Pravá spojka, střední spojka-levá spojka

c) 2 spojky-pivot

### b) Doporučená cvičení ÚTOK

1. V útoku hraje více hráčů než v obraně

2. Cvičení začít v pomalejším tempu, zrychlit při změně směru

3. Nutit hráče využívat šířku a hloubku hřiště

4. Útočník si musí uvědomit 3 základní posloupnosti, když má v ruce míč

- dát branku

- uvolnit se individuálně přes obránce a dát branku

- když se nemůžu prosadit, volím přihrávku

## Harmonogram tréninkových jednotek

### Týden

### Téma

---

1.-22.2.	Uvolnění 1:1 individuálně a v součinnosti dvojic a trojic
1.-29.3.	Uvolnění 1:1 individuálně a přechod do RÚ
5.-26.4.	Uvolnění 1:1 v součinnosti trojic s přechodem do RÚ
3.-31.5.	Uvolnění a obrana 1:1, ve cvičeních s pivotem – 4:3, 5:4, 6:5

---