



ZAKLADANIE ÚTOKU OD BRANKÁRA

Seminár trénerov ObFZ Nové Zámky 18. január 2020

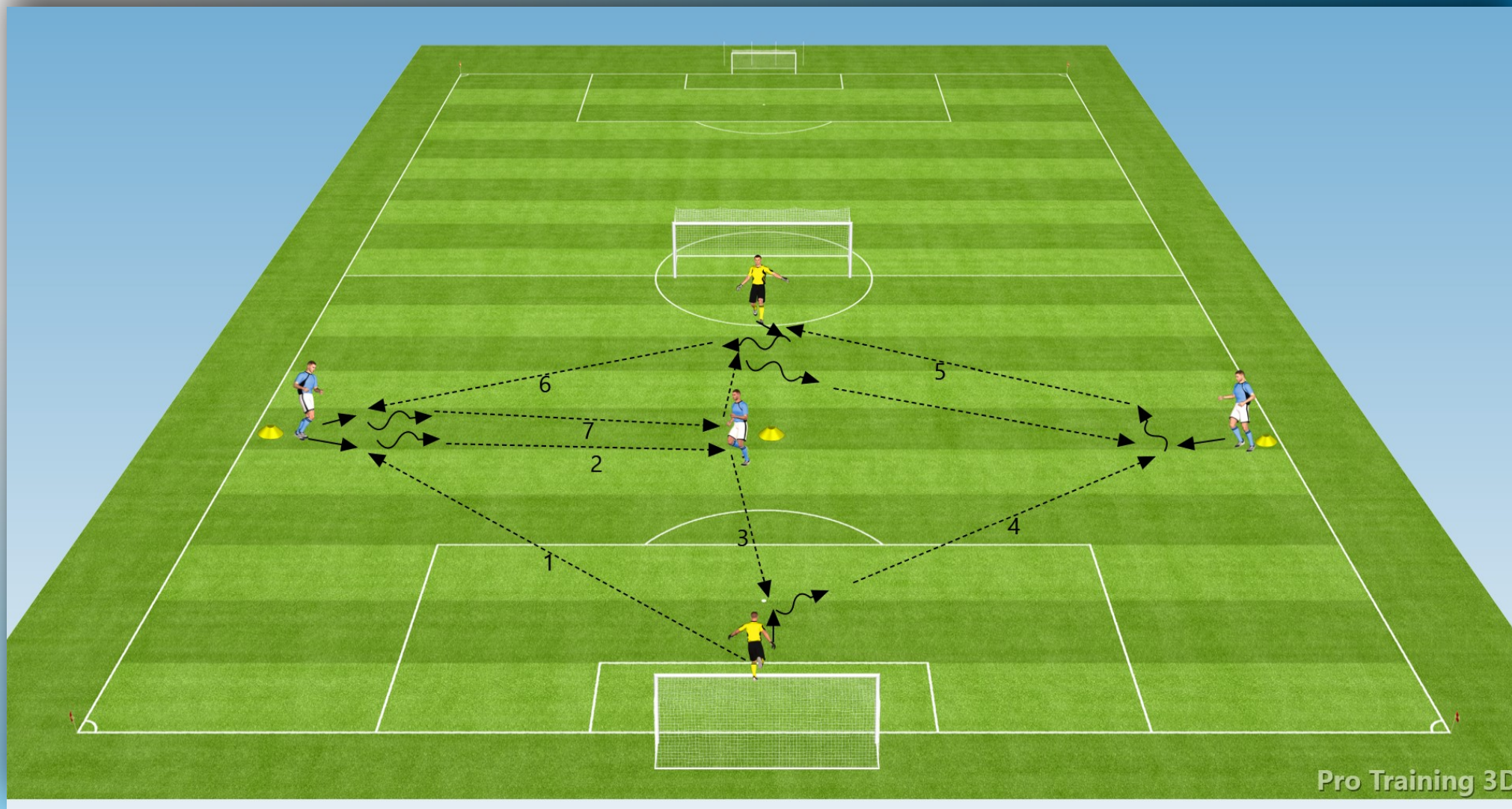
Rastislav Vincúr



Doporučenia do praxe

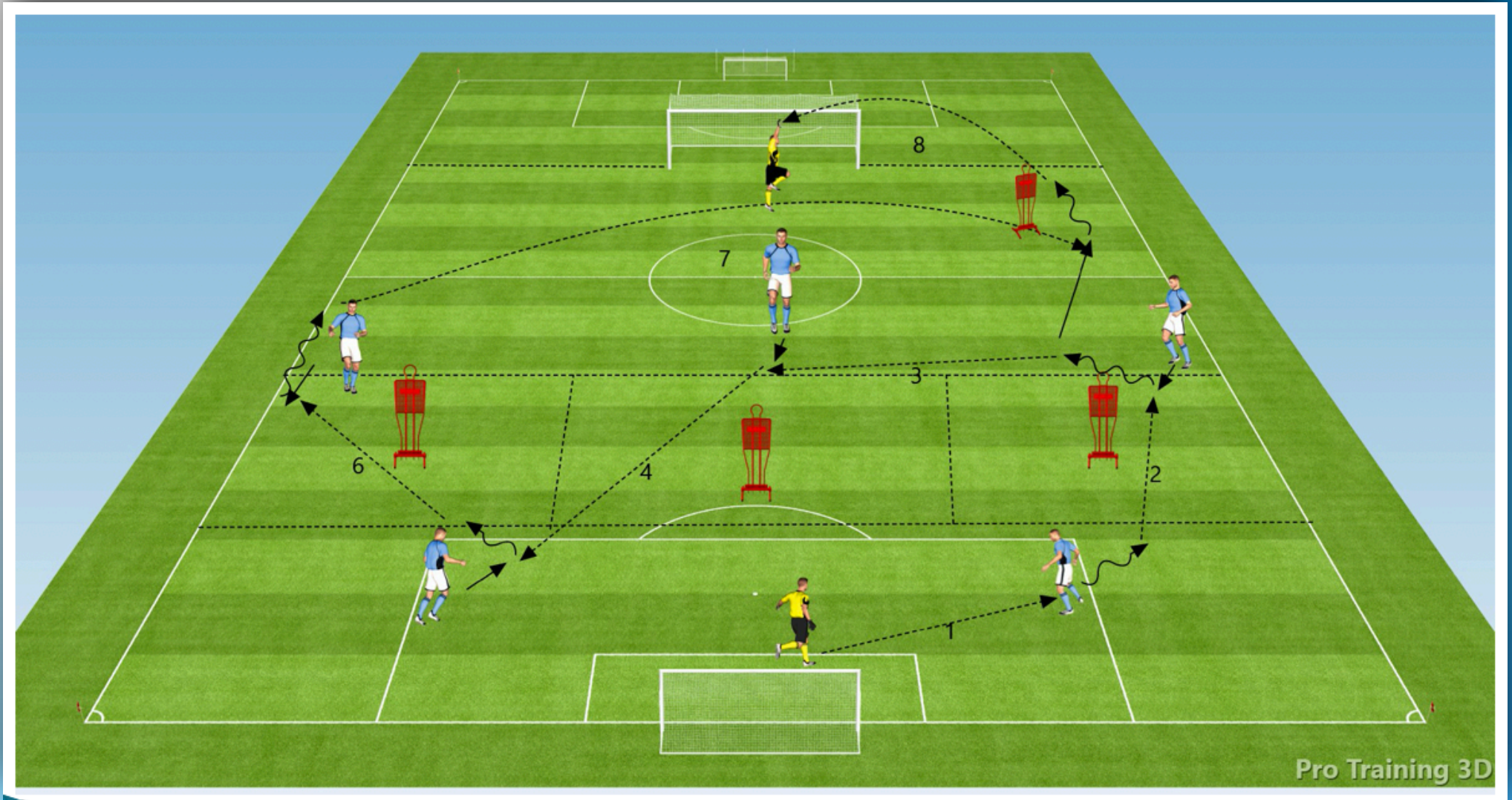
**Nácvik a zdokonaľovanie spolupráce brankára s jednotlivými formáciami,
blokmi i družstvom**

ZÚ - zapojení dvaja brankári

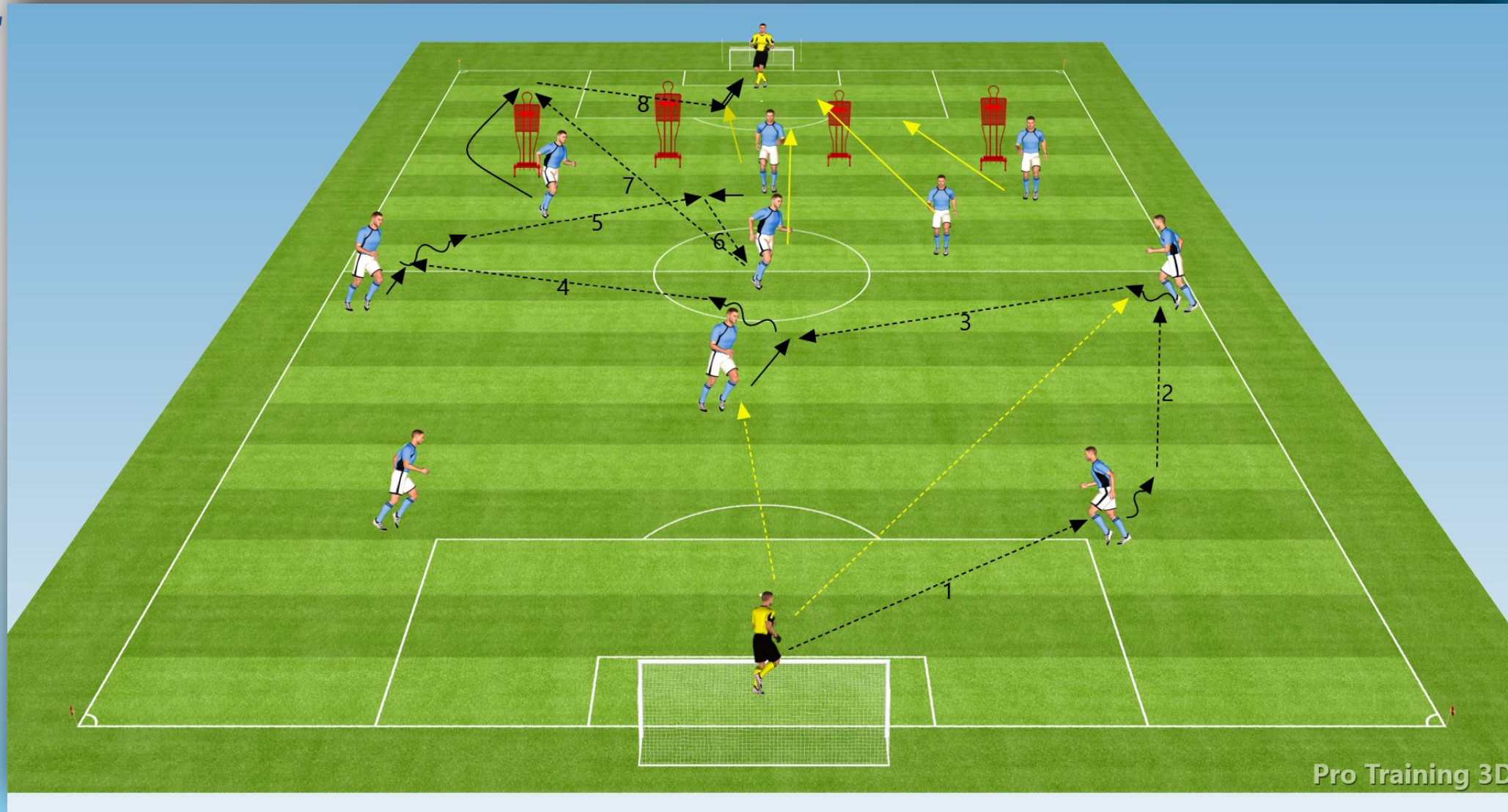


Br prihráva loptu ĽO vo vysokom postavení, ktorý vedením lopty do vnútra ihriska prihráva SO . SO prihráva br, ktorý Po krátkom vedení lopty otáča ťažisko smerom na PO a ten po vedení lopty prihráva druhému Br, ktorý pokračuje....

NaZ ZÚ cez stredných a krajných obrancov v spolupráci so stredným stredovým hráčom

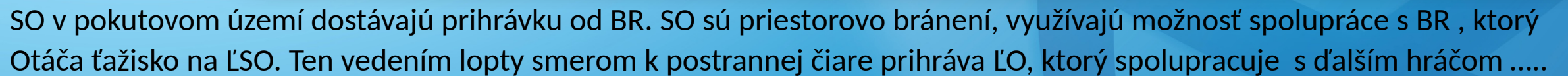


N a Z ZÚ - celé družstvo

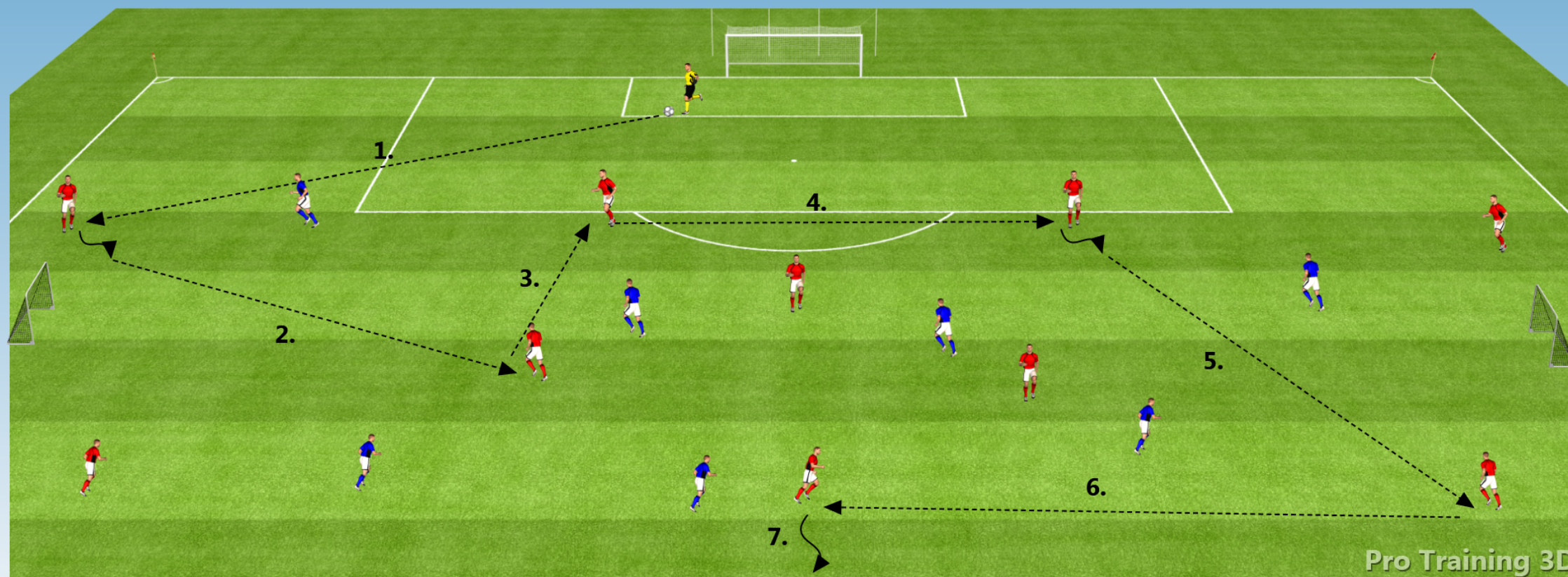




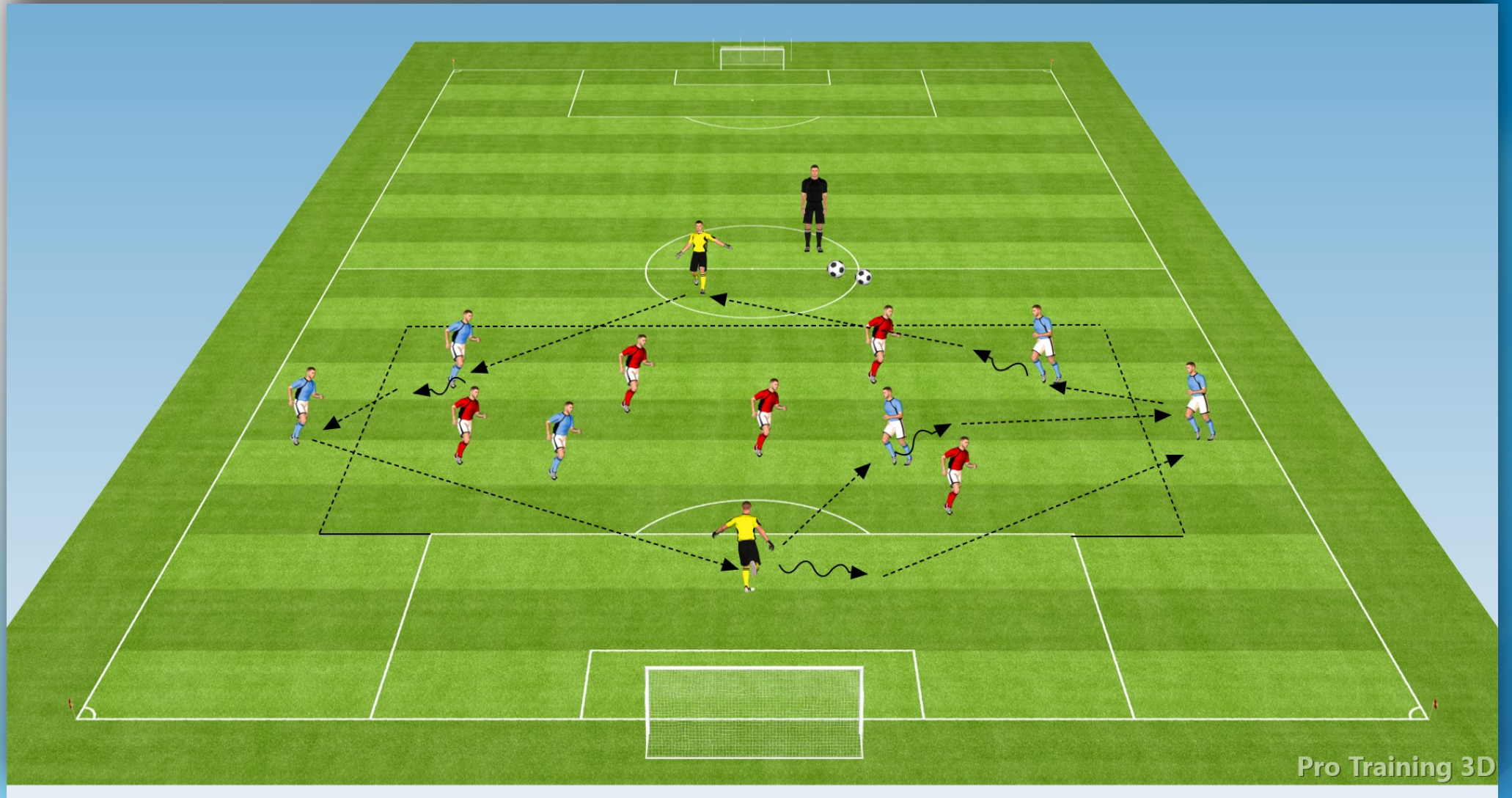
HC



PH zakladanie PÚ brankárom cez KO



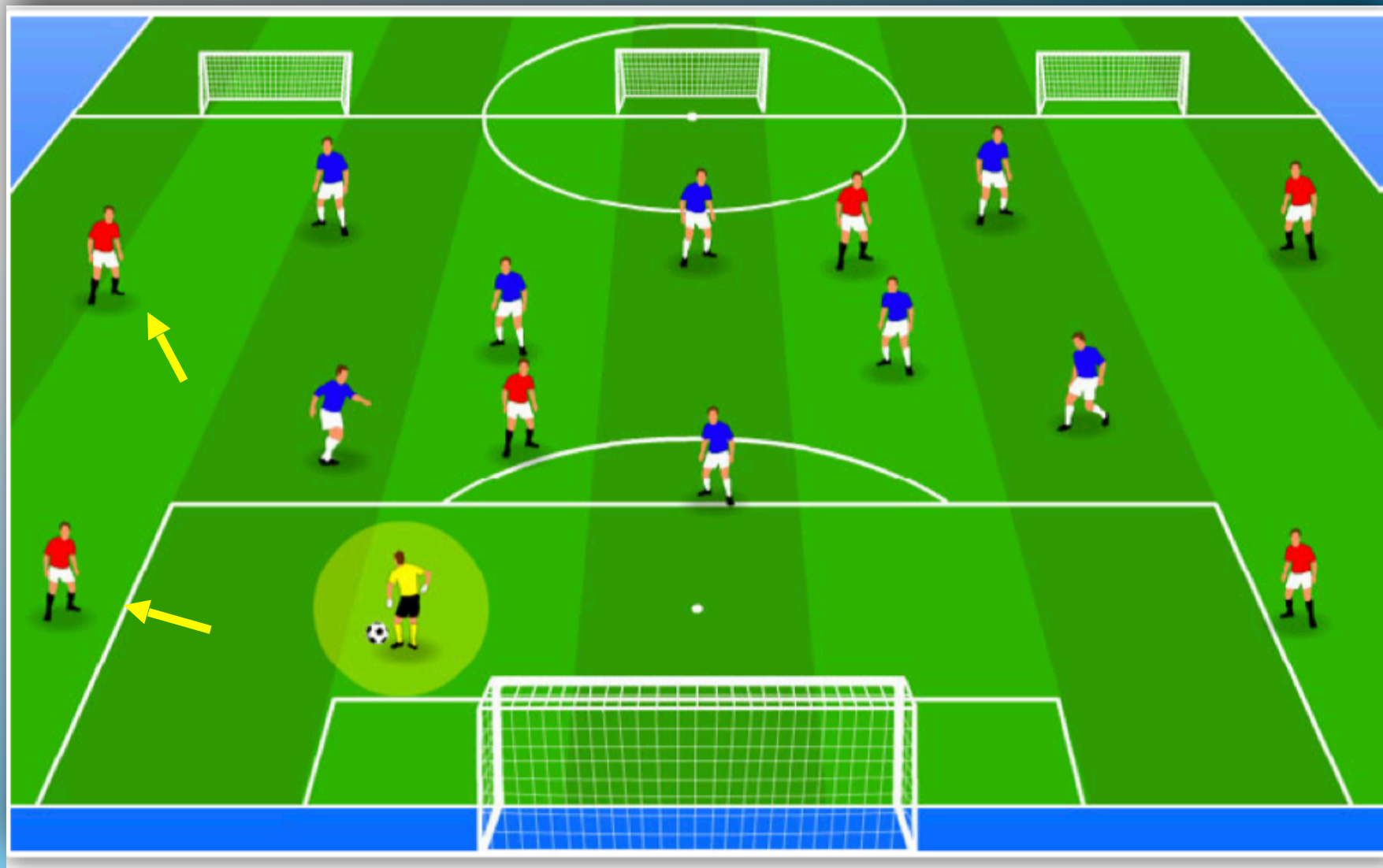
Zdokonaľovanie ZÚ v prípravnej zóne cez PSO v spolupráci s ĽO

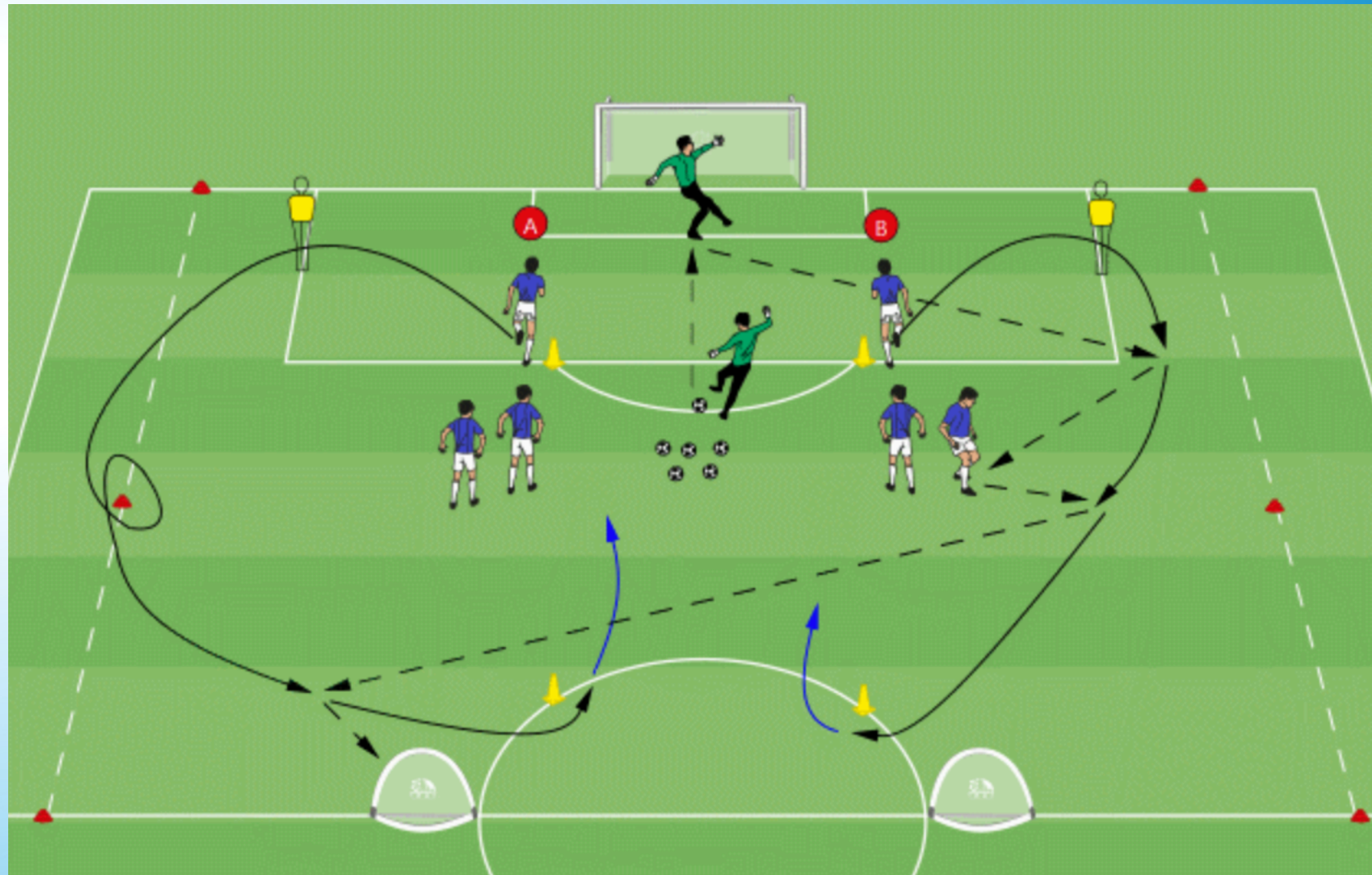




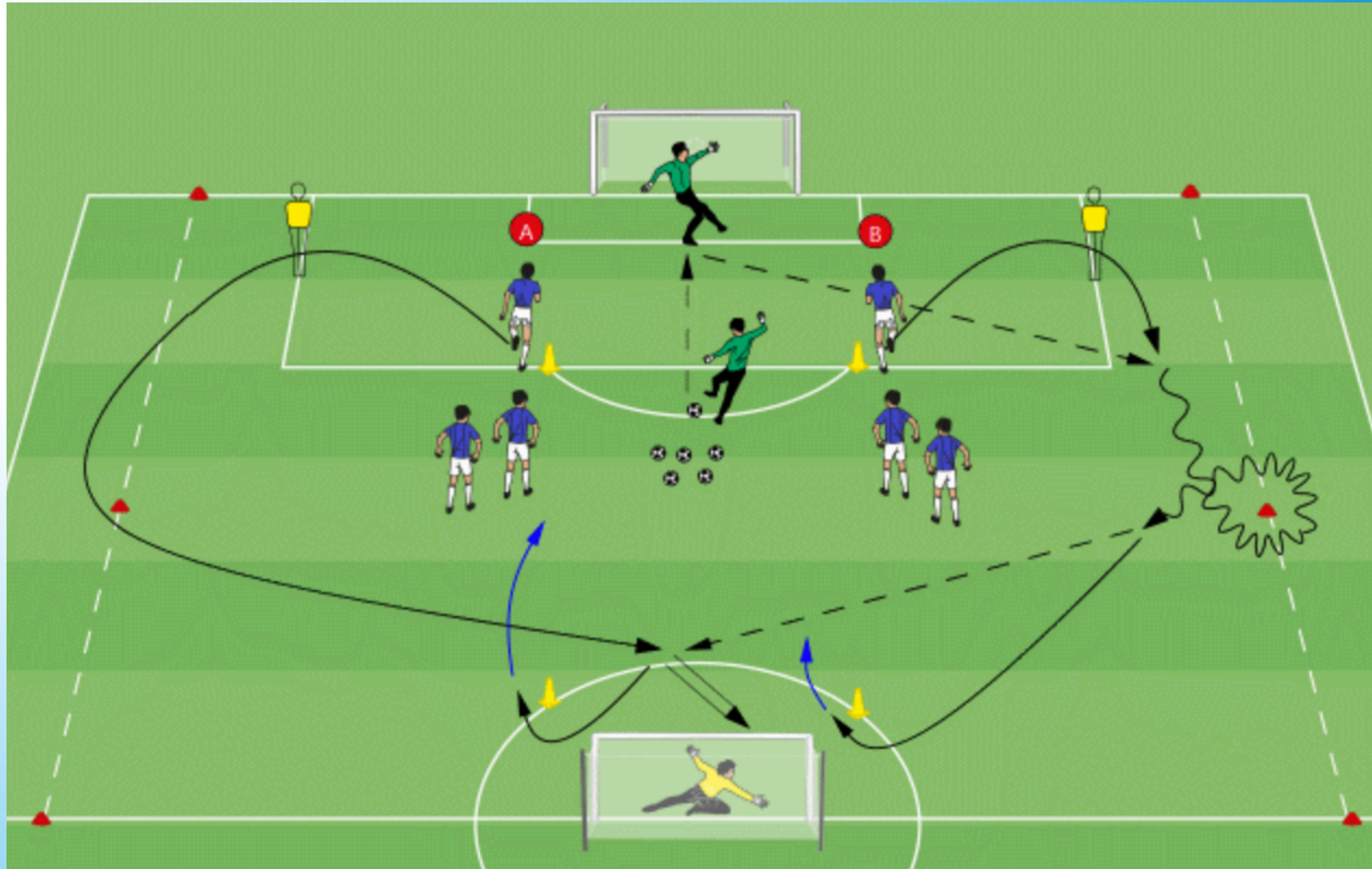


Príklad zdokonaľovania zapojenia brankára v PH v prečíslení/podčíslení kde môže brankár ZÚ
Krátkou prihrávkou na SO alebo dlhou na krajných stredových hráčov

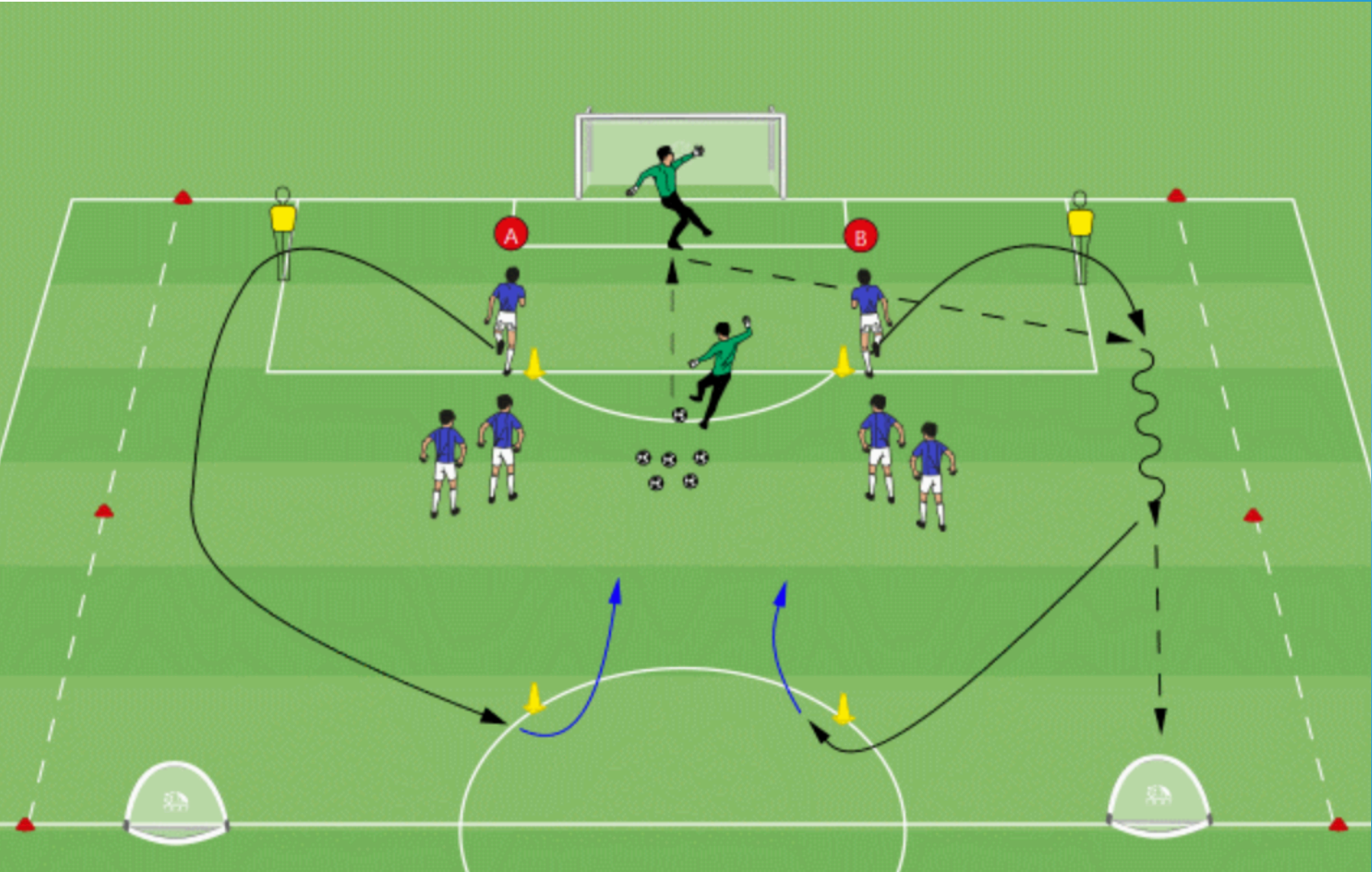




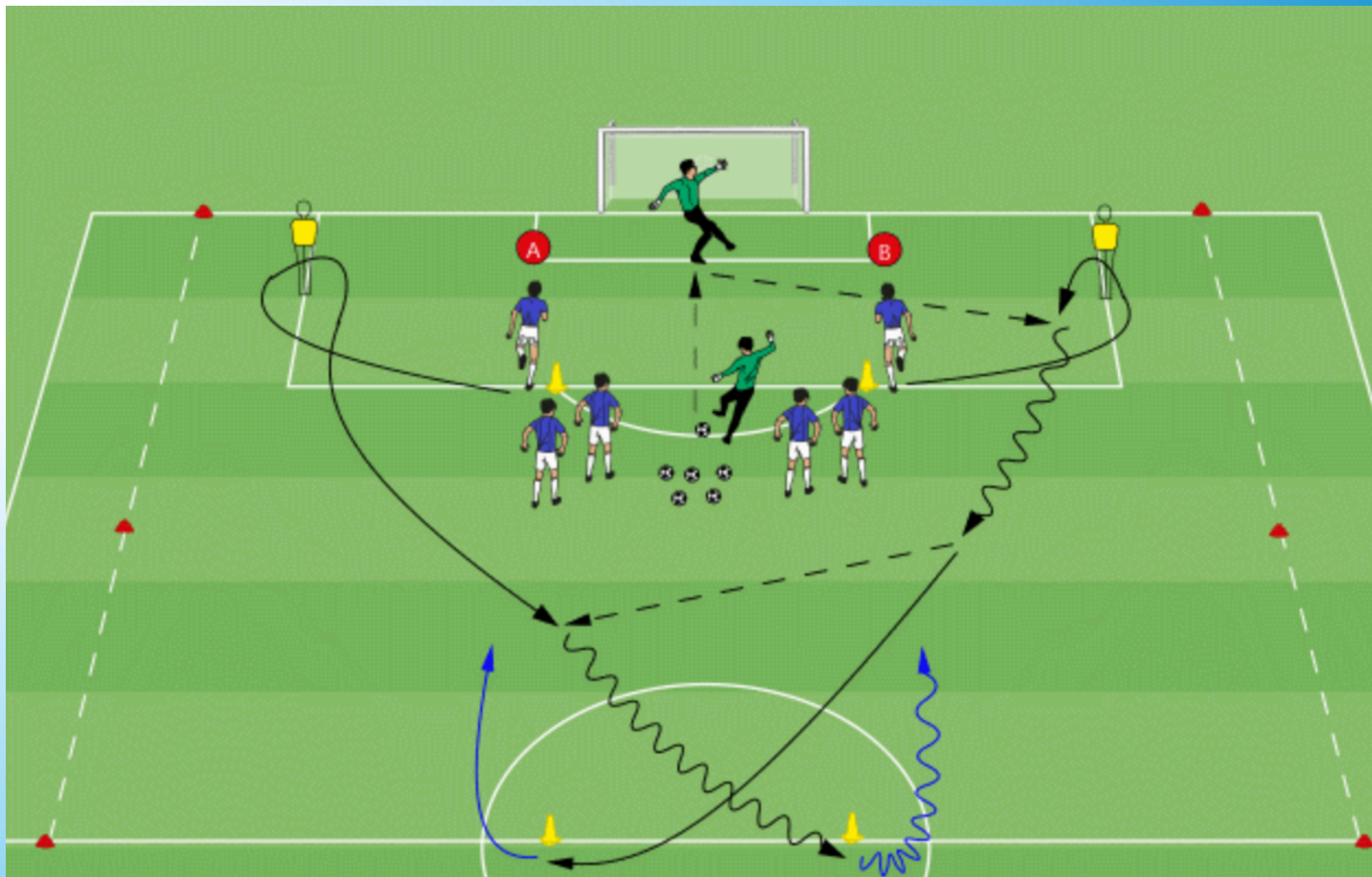
Cieľ: brankár po spätnej prihrávke rozohráva prvým dotykom na jedného z dvojice stredných obrancov, ktorí si nabiehajú do priestoru mimo PÚ. SO si narazí so SH a prihráva diagonálne na nabiehajúceho druhého SO, ktorí prihráva do MB.
 (Toto cvičenie je vhodné využiť aj ako časť kondičného tréningu)



Zaradujeme rôzne alternatívy /so zakončením/



S prihrávkou smerom na MB



S vedením lopty