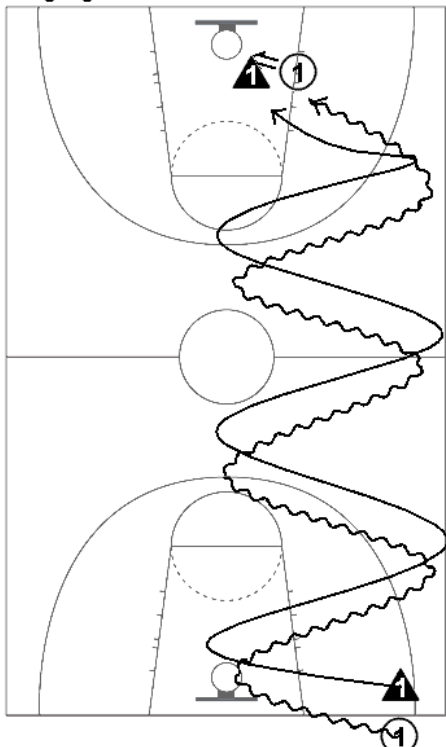


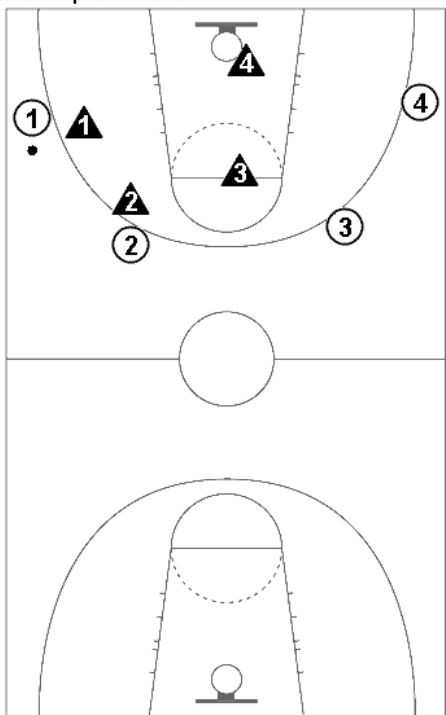
## Obrana

1 on 1 zig zag



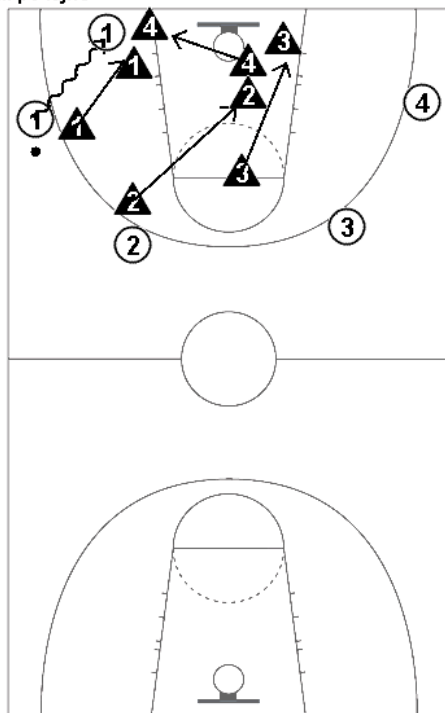
Pro toto cvičení je důležité uvědomit si rozdíl mezi bráněním na útočné a obranné polovině. Na útočné polovině obránce běží vedle útočníka, snaží se zpomalit a vnitřní rukou mu vypíchnout míč. Na obranné polovině se pak obránce pohybuje obranným pohybem a snaží se přinutit útočníka ke směrování do nevýhodné statické pozice.

Shell drill - pozice obránců



Obránce 1 je ten, který hraje s míčem. Obránce 2 - vzdálenost na 1 p. hráčku - je ten, který útočníka 2, má ruku v dráze letu potenciálně p. hráčky a je připraven vypomoci s únikem útočníka 1 doprostřed hřiště. Obránce 3 - vzdálenost na 2 p. hráčky - je odstoupen tak, aby viděl hráče s míčem i svého útočníka. Je zhruba p. 1 metru ve vymezeném území. Obránce 4 - vzdálenost na 3 p. hráčky - je odstoupen tak, aby viděl hráče s míčem i svého útočníka. Je připraven pomoci obránci 1 s případným únikem po zádech tak, aby ho zastavil mimo vymezené území.

Únik po lajně



P i úniku hrá e 1 po lajn musí obránce 4 být dostate n rychlý na to, aby stihl zabránit vniku úto níka do vymezeného území. Obránce 3 se pak musí posunout směrem dol , aby m l pod kontrolou úto níka 4, a obránce 2 se musí posunout směrem dol , aby m l pod kontrolou úto níka 3.