HERNÍ SYSTÉMY

– základy hry v útoku i obraně

1. Úvod 2
2. Obrana v základní rozestavení 2-1-2, pohyb hráčů v obranném tvaru 3
3 Pohyb hráčů v základním rozestavení 2-1-2 4
4. Pohyb hráčů v základním rozestavení 2-1-2 5
5. Stažená obrana v obranném pásmu 6
6. Osobní obrana 7
7. Osobní obrana 8
8. Obrana útoku soupeře z rohu 8
9. Napadání v hloubi útočného pásma (forčekink) 11
10. Pohyb při napadání v hloubi útočného pásma 12
11. Napadání v hloubi útočného pásma - presink 14
12. Obrana středního pásma 15
13. 2-3 napadání napadání se zajištěným středním pásmem 16
14. Cvičení napadání v útočném pásmu forčekink, presink 18
15. Obrana útoku soupeře z rohu a nácvik napadání 2-3 19
16. Napadání v rozestavení 2-2-1 20
17. Napadání v rohu útočného pásma 22
18. Vedení nebo chcete-li „režírování" hry 25
19. Hra změn – „transition" 26
20. Založení útoku s liberem, napadání v rozestavení 1-3-1 a 1-2-2 27
21. Založení útoku s liberem 31
22. Založení útoku se dvěma obránci 34
23. Založení útoku se dvěma obránci 35
24. Hra bez určení postů 37
25. Zakládání útoku proti osobní obraně soupeře 40
26. Grafické značení 43