

Rychlá pomůcka pro nácvik posloupnosti útočné fáze. Trenér určuje vzdálenost pro jednotlivá cvičení a postupně přidává na rychlosti provedení. Určitě je nutné dbát na změnu tempa při přechodu z přípravy do útoku.

Vyšší složitost cvičení je vhodné zařadit až po kvalitním provedení základní techniky.

Příprava	Útok	Tipy na vyšší složitost cvičení
-	sek na masku	Sek do ostatních poloh (břicho, bok a zespodu pod ruku)
	sek s posunem	Finta hlava-bok, bok-břicho, břicho-bok
	výpad	
	posun-výpad	při posunu trenér prezentuje žákovi čepel, žák čepel odráží (batuta) a dosekává
posun	sek na masku	
	sek s posunem	
	výpad	Trenér během žákova posunu kryje původně zvolenou zásahovou plochu, žák na to reaguje změnou zásahové plochy (místo na hlavu dochází na bok)
	posun-výpad	Během přípravného posunu trenér natáhne vzdálenost. Žák na to reaguje dalším přípravným posunem.
2 posuny	sek na masku	
	sek s posunem	
	výpad	Trenér při druhém přípravném posunu vkročí do vzdálenosti k žákovi a provede kontra-atak. Žák dokončuje sekem do odkrytého prostoru.
	posun-výpad	Trenér během posun výpadu hledá čepel žáka. Žák se vyhýbá a dokončuje útok.

Po dokončení útoku ze strany žáka je možné otestovat jeho připravenost, uvolněnost a stabilitu odvetou, kterou žák vykryje a odpoví ripostou.