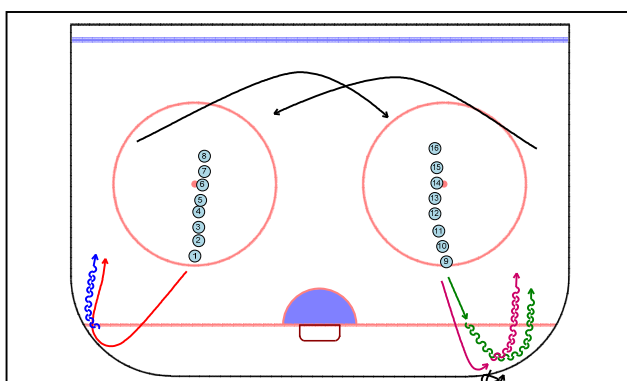


PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Gool TP 1

Datum: 22.2.2011 Čas: 60

3 skupiny po max. 6 hráčích. Warm Up po modré, překládání vpřed, vpřed s půlobraty, vzad 2 minuty pak cvičení 1. Následně 2+3+4 (3x6 minut) a 5+6+7 (3x6 minut). Na závěr cca 8 minut cv. 8 nebo 9. Doporučuji 8 nebo kombinovat, půlka 8, půlka 9. Pokud máte víc ledu, stanoviště protáhnout na 7 minut, warm up c.1 na 7 minut a přidat na začátek 5 minut powerskating.

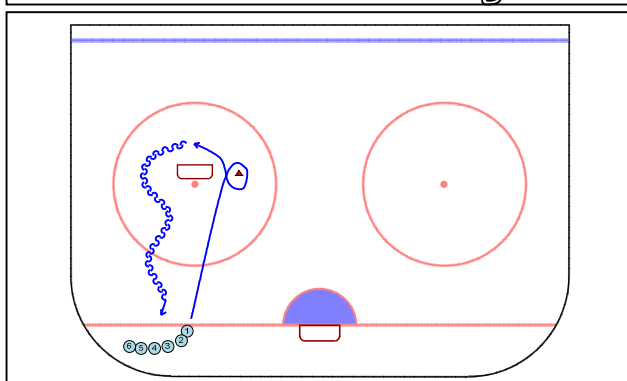


1 / 5' / Dynamické rozbruslení - Název

Hráči jezdí na signál jeden za druhý do rohu v plném tempu, v pohybu nohou a provádí:

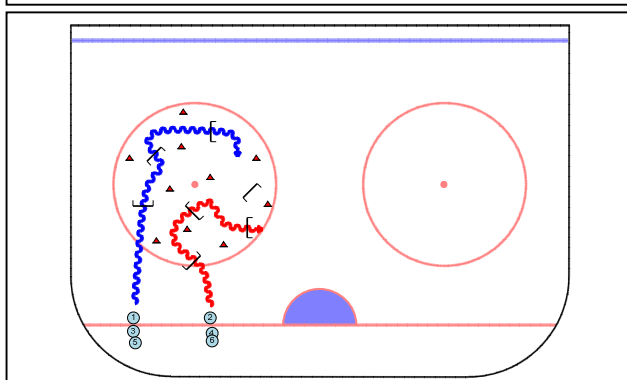
1. bogna s vyšlápnutím
2. bogna s přechodem do jízdy vzad
3. start vpřed, obrat a vyšlápnutí vzad
4. bogna, dlouhý obrat a vyšlápnutí vzad

Po projetí zajíždí hráč do druhé skupinky. Důraz na permanentní pohyb nohou.



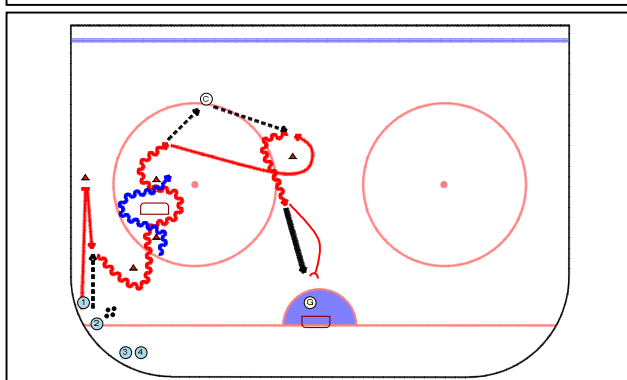
2 / 6' / Bogna, přechod do jízdy vzad s vyšlápnutím - Název

Hráč provádí bognu kolem kuželu, následuje plynulé vyjetí z bogny, přechod do jízdy vzad z bogny na druhou stranu s okamžitým vyšlápnutím vzad a laterální jízdou. Z obou stran.



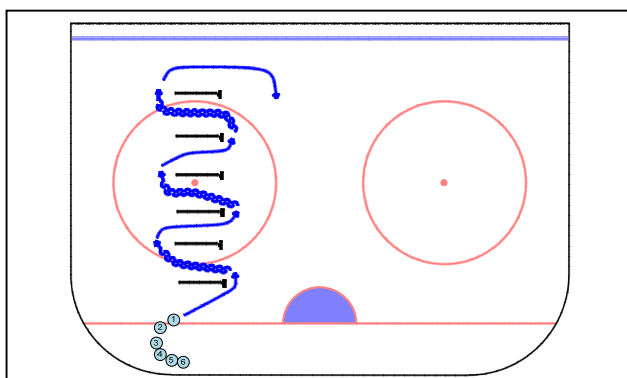
3 / 6' / Vedení puku mezi můstky, prohazovačky - Hra

Vedení puku mezi můstky, kužely. Prohazovačky, kličky s naznačením tělem.



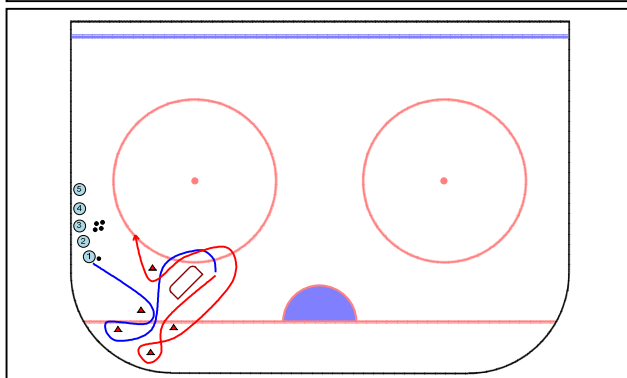
4 / 6' / Dvě nahrávky, kličky, střela - Hra

Hráč startuje bez puku, brzda, příjem nahrávky od druhého hráče, následně kličky kolem brány zleva či zprava, další nahrávka a střelba. Při střele se zaměřit na míření, netrefovat brankáře, snažit se střelit vedle brankáře do volných míst.



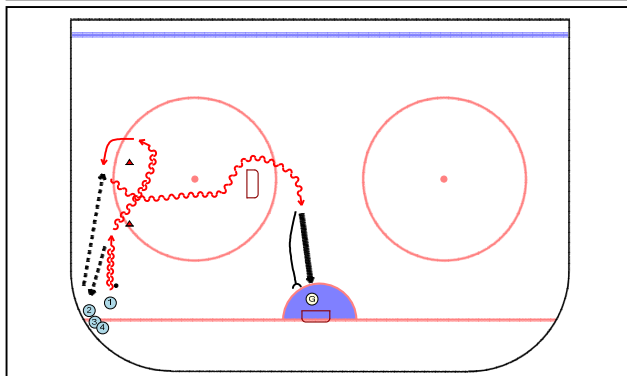
5 / 6' / Agresivní přechody vpřed - vzad - Hra

Rychlé přechody vpřed - vzad, přechod vpřed - vzad provádět najetím bogny i probržděním.



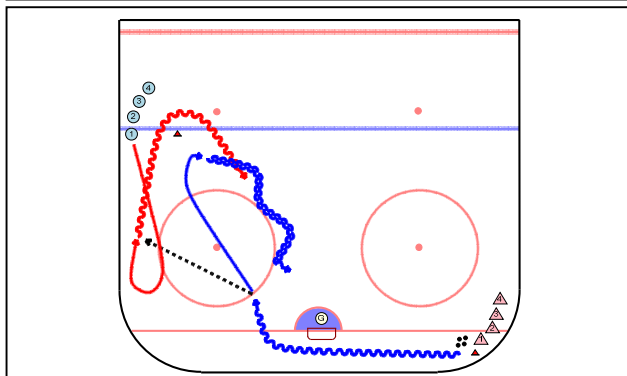
6 / 6' / Vybruslení z rohu 2x - Hra

Hráč provádí zvrtné bogny za bránou, vybruslení s pukem. Účelem je objet 2x dva kužely u mantinelu a vždy hned branku v plné rychlosti. Nejprve v jednom, poté ve druhém směru.



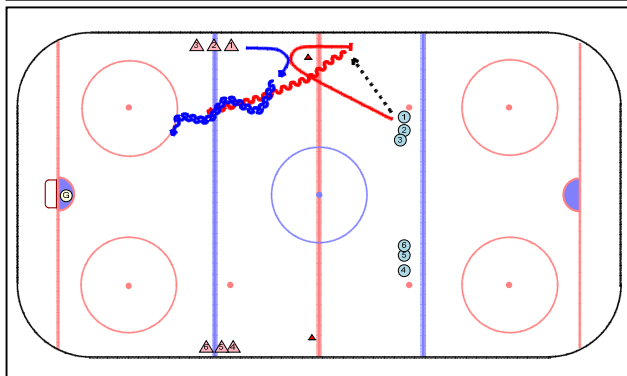
7 / 6' / Nahrávka, klička, střela - Hra

Nahrávka z jízdy vzad 2. hráči, příjem nahrávky, klička na bránu, střela BH nebo FH podle strany.



8 / 8' / 1-1 po rozehrávce z pásma od beka - Hra

Obránce rozehrává útočnickovi k mantinelu, následně vyjíždí k modré a brání 1-1



9 / 8' / 1-1 ze dvou stran - Hra

Hráč si najede k mantinelu, brzdí, dostane přihrávku k mantinelu a jede 1-1. Obránce startuje v momentě, kdy hráč objíždí kužel u mantinelu. Následně z druhé strany.