

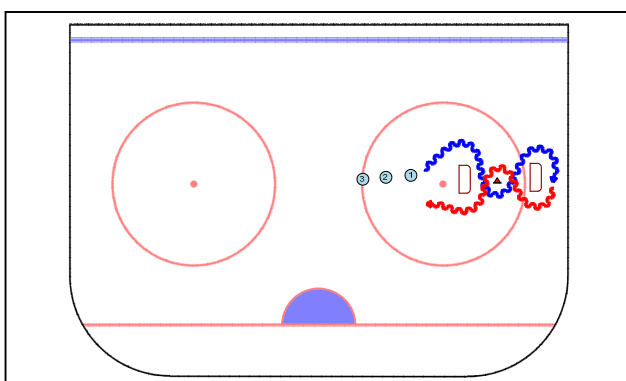
## PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

HČJ, práce s pukem, bez zakončení

Datum: Kdykoliv Čas: Cca 7 min. cvičení

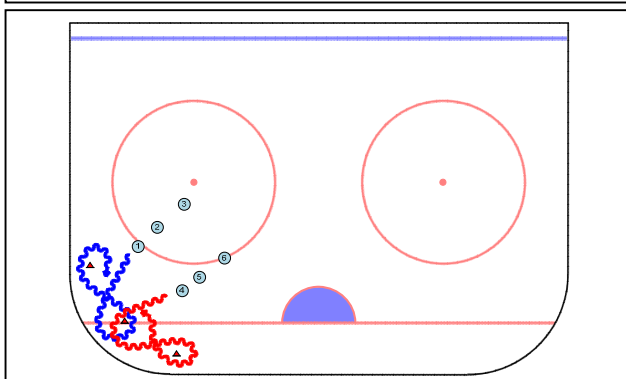
Soubor cvičení pro nácvik práce s pukem.

Není provedena korektura popisů ke cvičením. Případné chyby, nepřesnosti či nekompletní popisy jsou způsobeny původním zápisem výhradně pro sebe. Já tomu rozumím :- ) MH



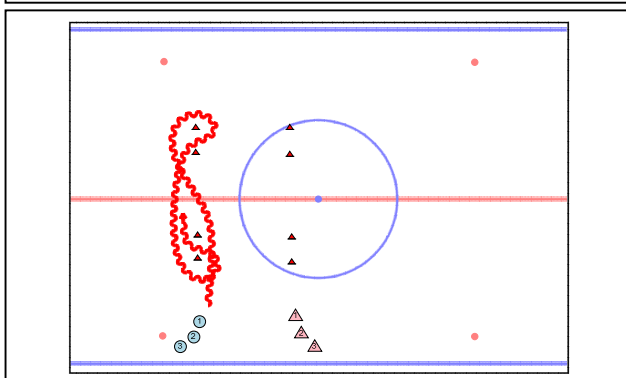
### # 1 / ' / Kličky mezi brankami 16 - Hra

Překážkou uprostřed pneu nebo kužel na podstavci. Hráči startují za sebou tak, aby se ve cvičení potkali. Tzn. další hráč startuje, když hráč před ním zajíždí za bránu u mantinelu.



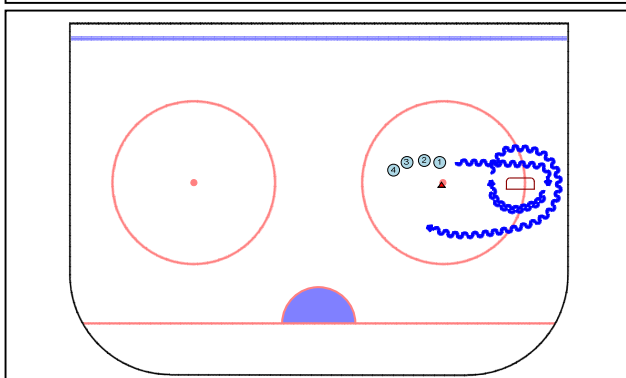
### # 2 / ' / Práce s pukem v rohu - Hra

Dva hráči nacičují osmičky s pukem v rohu. Setkávají se kolem jednoho kuželu.



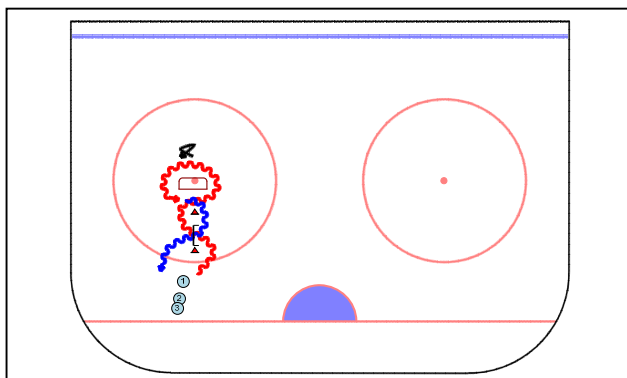
### # 3 / ' / Bogny s pukem 2 - Hra

Hráč provádí bognu s vedením puku.

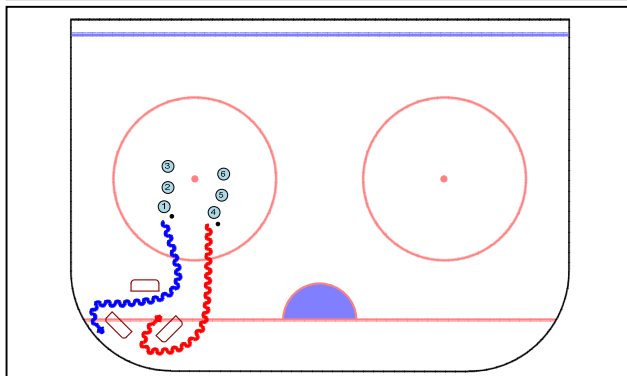


### # 4 / ' / Bogna, obrat, vybruslení vzad, bogna s krytím puku - Hra

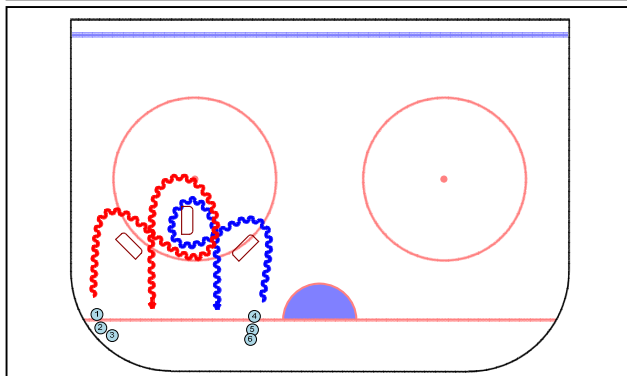
Hráč provádí obrat do jízdy vzad, přechod do jízdy v před měsíčkem, druhá bogna s krytím puku přehmatem či do bekendu jednou rukou s odmítáním druhé ruky.



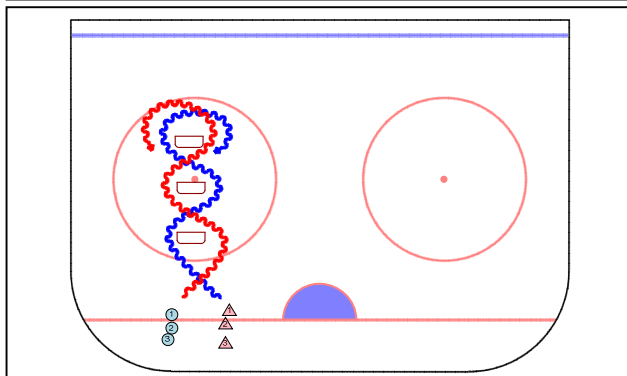
# 5 / ' / Klička s přeskokem a obratem - Hra  
 Hráč provádí přeskok můstku s podhozením puku, objetí branky s otočkou 360 st. a zpět totéž. Dva hráči do cvičení, druhý startuje, když předchozí je na vrcholu cvičení, v obratu.



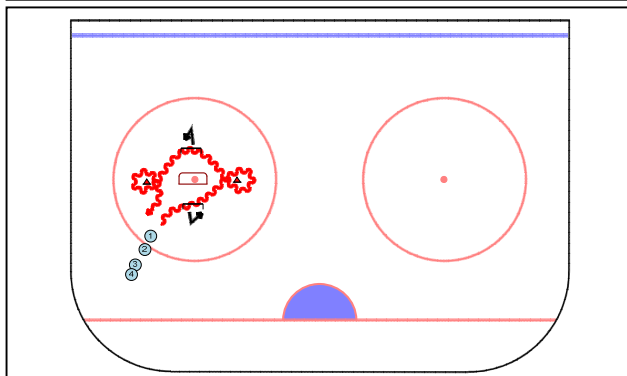
# 6 / ' / Kličky mezi brankami 7 - Hra  
 Libovolná jízda s pukem mezi brankami.



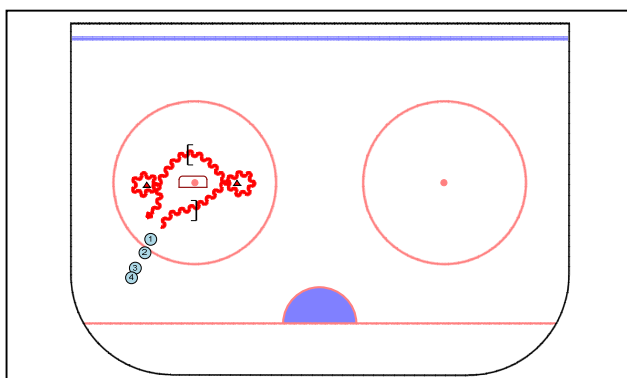
# 7 / ' / Kličky mezi brankami 9 - Hra  
 Dva hráči současně projíždí mezi brankami, u první branky provádí stahovačku.



# 8 / ' / Dvojitý slalom - Hra  
 Dva hráči současně jedou slalom mezi brankami tam a zpět. Vyhýbání se, možno jako závod. Důraz na hlavu nahoře.

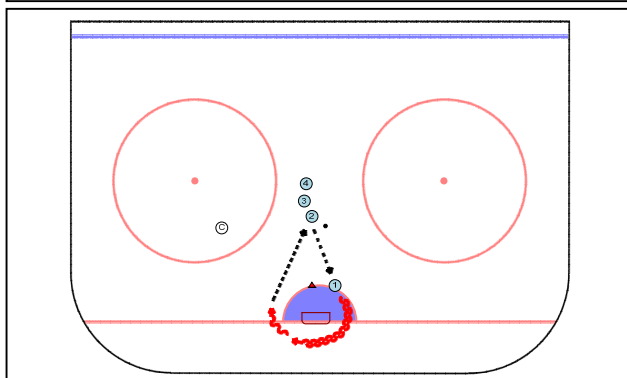


# 9 / ' / Kličky s přeskoky a prohozením 2 - Hra  
 Hráč přeskakuje můstek s podhozením puku, provádí otočku kolem kuželu a to samé z druhé strany.



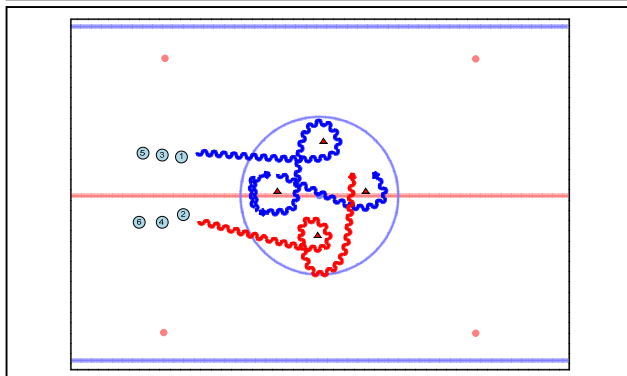
# 10 / ' / Kličky s přeskoky a prohození - Hra

Hráč přeskakuje můstek s podhozením puku, provádí otočku kolem kuželu a to samé z druhé strany.



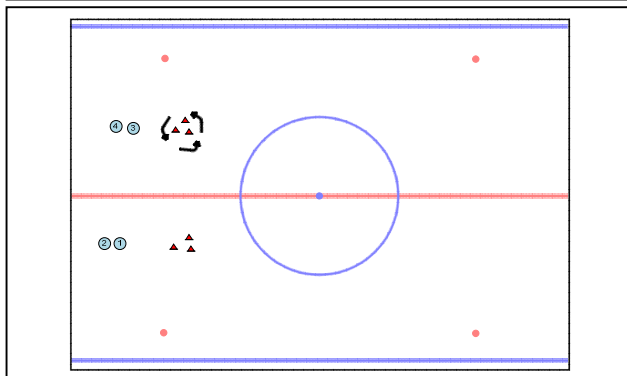
# 11 / ' / Kolotoč - Hra

Hráč jezdí kolem branky vzad s přechodem do jízdy vpřed s okamžitou nahrávkou. 1 startuje bez puku. Přijímá přihrávku od 2 vedle brány, objede kolem brány a nahrává 3. 2 současně s nahrávkou 1 na 3 startuje a 3 přihrávku zpracuje a z první pošle na 2. Na obě strany.



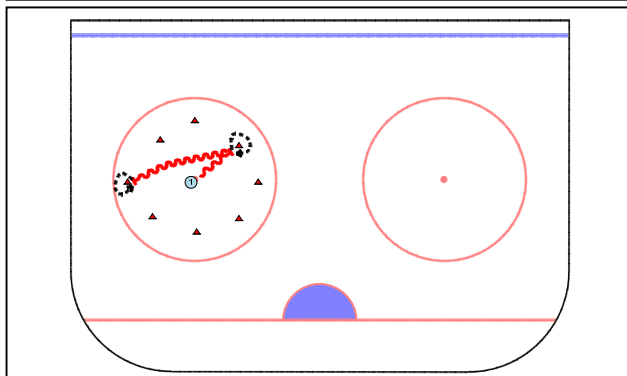
# 12 / ' / Kroužky - mezi čtyřmi kužely - Hra

Hráči drží obrácenými holemi na ledě kroužky. Bruslí mezi gumami, netřeba rychlost, obratnost a míchání s kroužky bez zvedání hole z ledu.



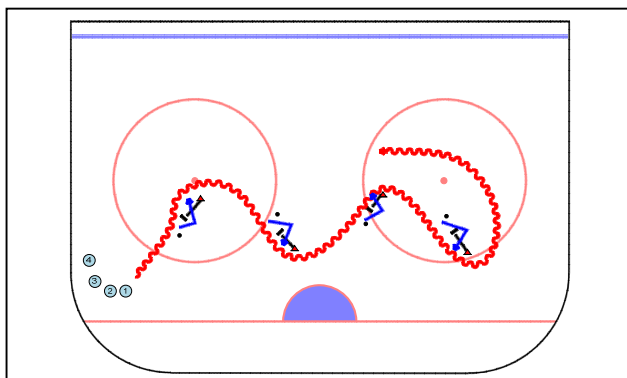
# 13 / ' / Nácvik měsíčků s pukem - Hra

Hráči provádí nácvik měsíčků, odšlapování s pukem čelem ke kuželu.

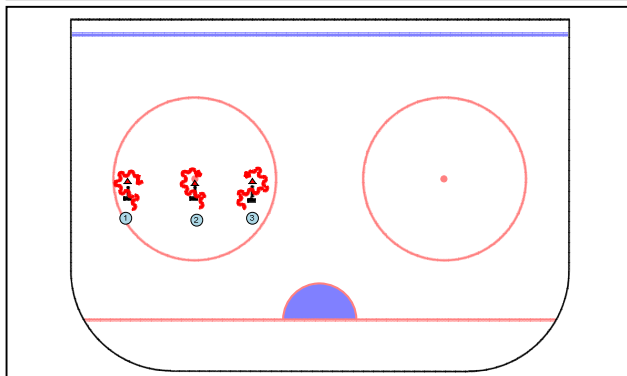


# 14 / ' / Obhazování puku - Hra

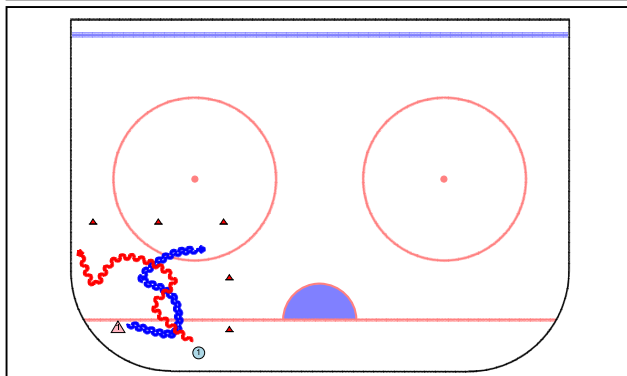
Cvičí 1-2 hráči. Hráč brzdí u kostky a obhodí si kolem ní puk. Pak startuje k jiné, libovolné překážce. Brzda se provádí tak, že během brždění hráč rovnou vyjíždí patami napřed. Zcela se nezastaví, proklouzne do oblouku vzad.



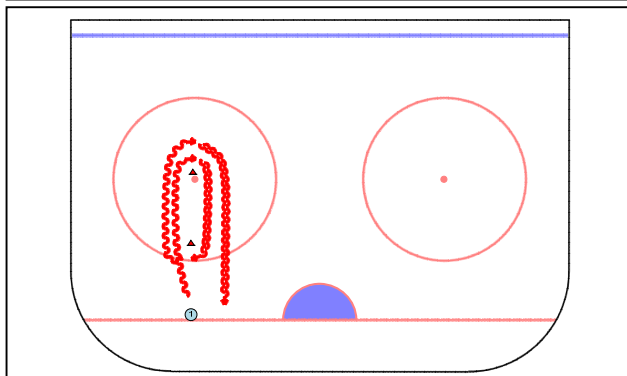
# 15 / ' / Prohazovačky se změnou směru 2 - Hra  
Prohazovačky přes trojnožky, po prohazovačce okamžitá změna směru. Dribling i mezi překážkami.



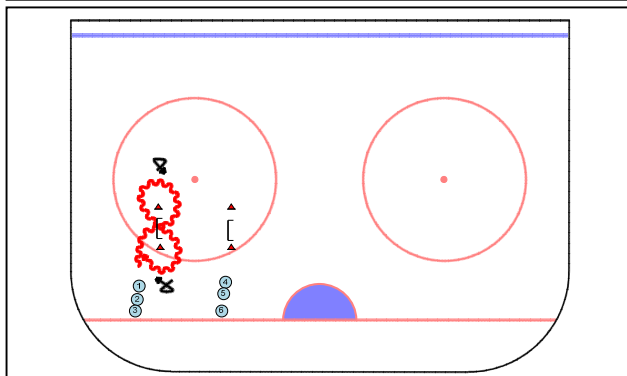
# 16 / ' / Prohazovačky trojnožkou na místě - Hra  
Tři hráči současně nacvičují dribling a prohazování přes trojnožky.



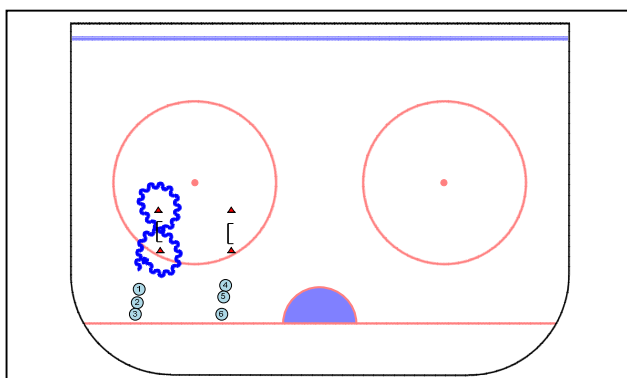
# 17 / ' / Prohazovačky, kličky, kombi - Hra  
Jeden hráč jezdí libovolně pozadu, druhý s pukem kolem něj kličkuje a prohazuje ho.



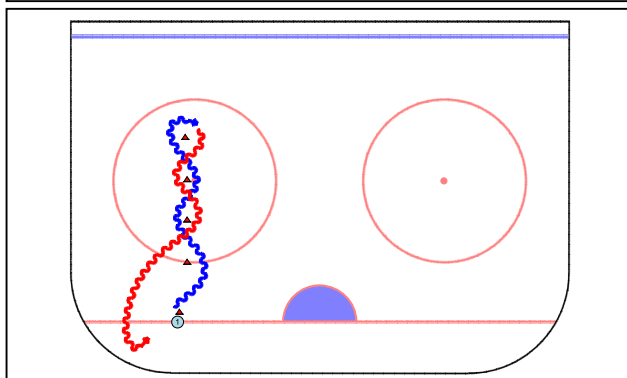
# 18 / ' / Přechody vzad - vpřed - Hra  
Hráči provádí přechody vpřed vzad s pukem. Těsně kolem kuželu, neprovádět dlouhé oblouky.



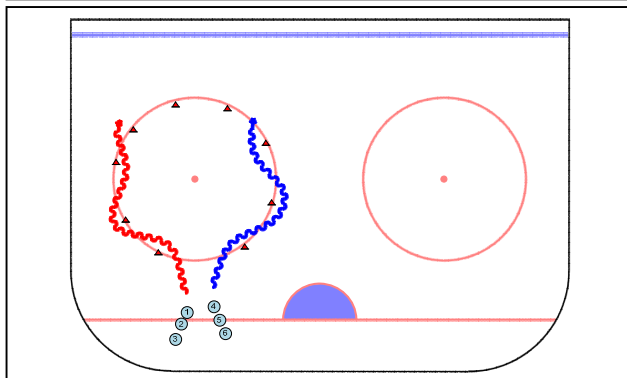
# 19 / ' / Přeskoky, obraty s pukem 2 - Hra  
Přeskoky přes můstek s prohozením pod můstkem. Následuje krátký obrat na vrcholu.



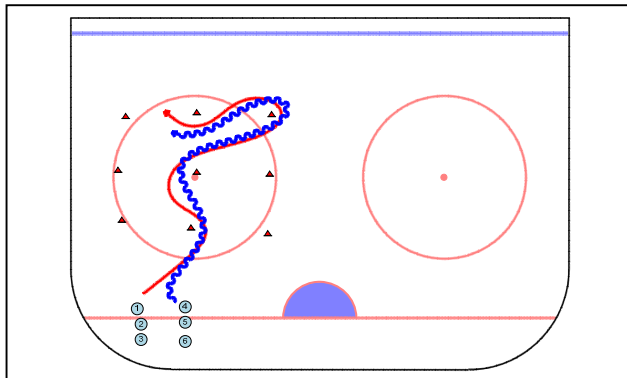
# 20 / ' / Přeskoky, obraty s pukem - Hra  
Přeskoky přes můstek s prohozením po můstku.



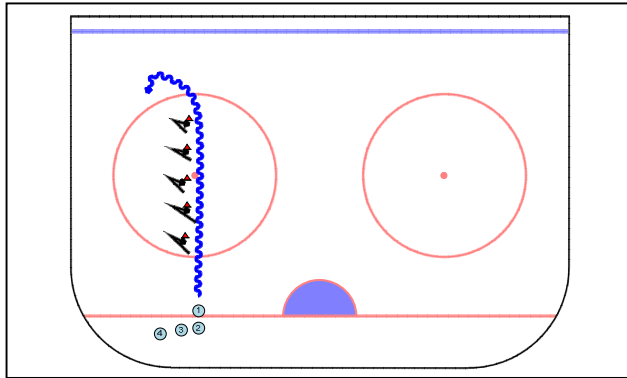
# 21 / ' / Slalom s otočkami - Hra  
Hráč jede slalom s pukem, na konci s otočkou a krytím puku, pak zpět. druhý hráč startuje v momentě, kdy je první na konci trasy.



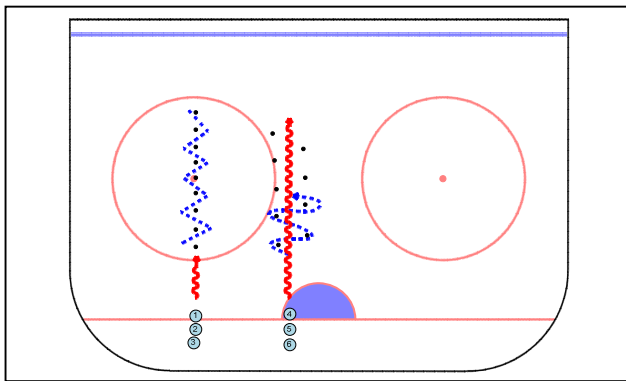
# 22 / ' / Slalom v kruhu - Hra  
Hráči jezdí slalom v kruhu.



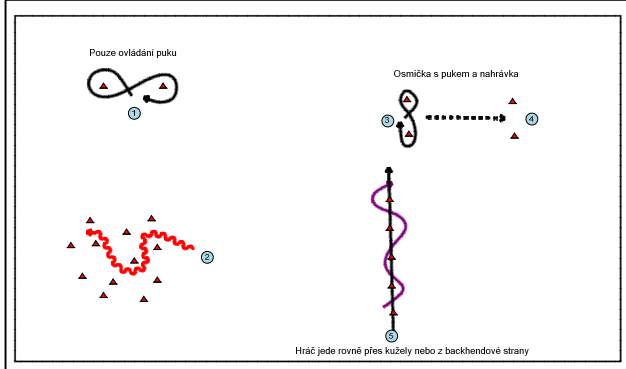
# 23 / ' / Sleduj hráče - Hra  
Jeden hráč jede libovolně bez puku, druhý ho následuje s pukem.



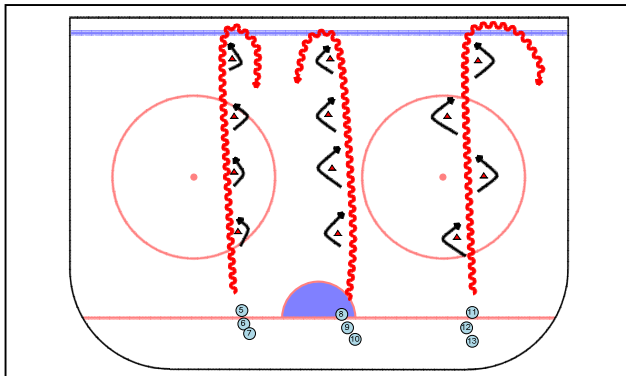
# 24 / ' / Stahovačky - Hra  
Hráči nacvičují v pomalé jízdě stahovačky.



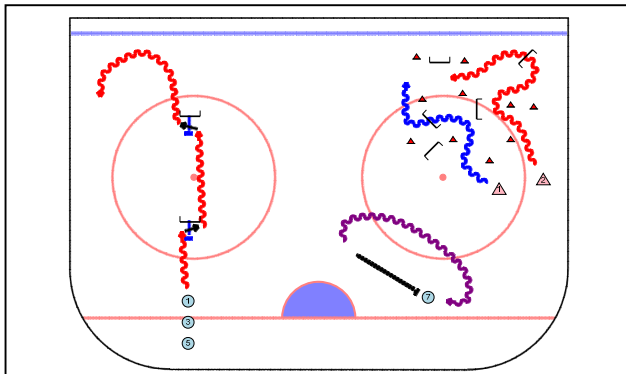
# 25 / ' / Stickhandling 1 - Hra  
Hráči provádí intenzivní dribling s pukem.



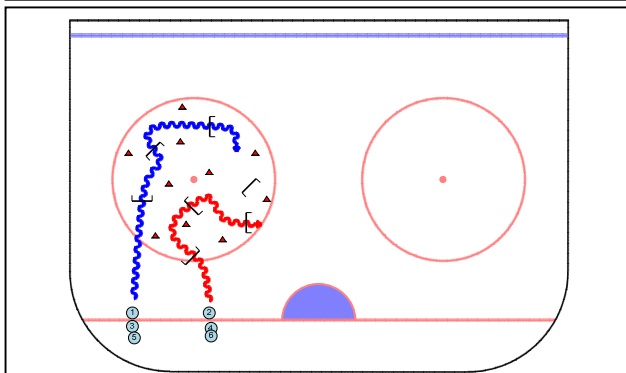
# 26 / ' / Stickhandling na místě, ovládání hole - Hra



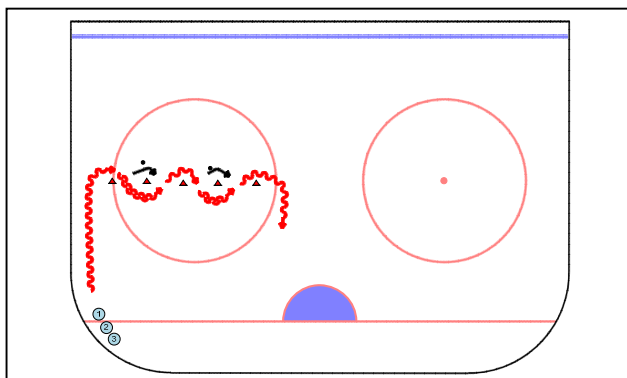
# 27 / ' / Stickhandling, trojkombinace - Hra  
1. Obhazování puku kolem kuželu do leva.  
2. Obhazování puku kolem kuželu do prava.  
3. Obhazování puku kolem kuželu střídavě.



# 28 / ' / Trojkombinace stickhandling - Hra  
Vedení puku mezi můstky, mezi kužely, v žebříku, prohazovačky mezi kozami.

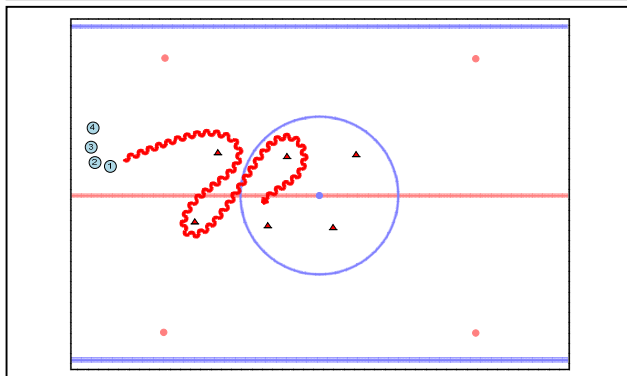


# 29 / ' / Vedení puku mezi můstky, prohazovačky - Hra  
Vedení puku mezi můstky, kužely. Prohazovačky, kličky s označením tělem.



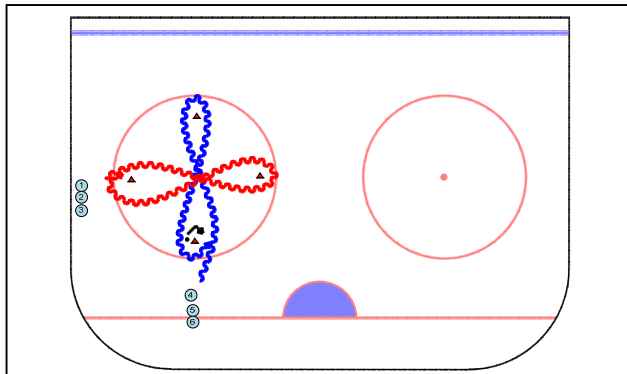
# 30 / ' / Vedení puku stranou vpřed vzad - Hra

Hráč vede puk do strany s přechody vpřed vzad, čelem stále dopředu, puk vždy před kuželem.



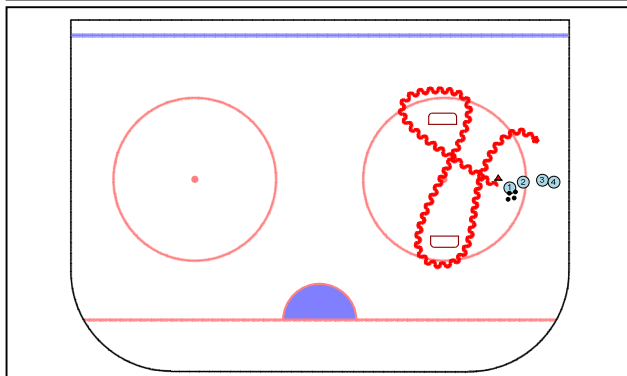
# 31 / ' / Vedení puku v bognách 3 - Hra

Hráč vede puk v plynulé bogně s krytím puku, náklonem, protažením bogny do výjezdu. Plynule, 50% rychlosti.



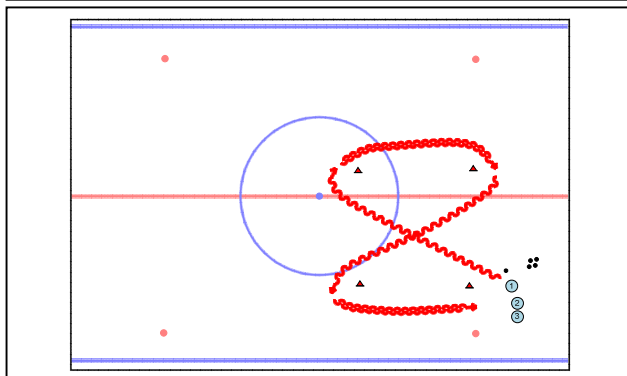
# 32 / ' / Vedení puku v měsíčku, čelem do hry - Hra

Dva hráči současně projíždí dvě osmičky za sebou, kolem kuželů projíždí v měsíčku a obhazují puk před kuželem.



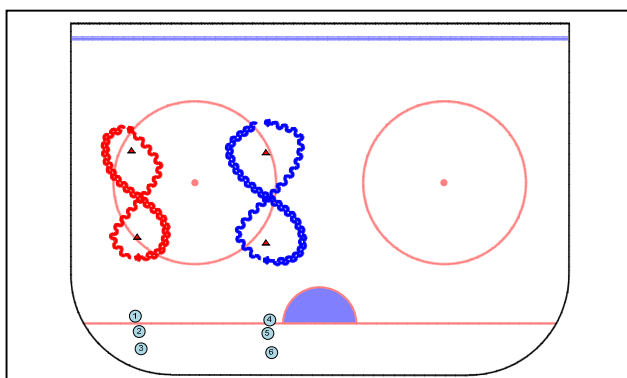
# 33 / ' / Vedení puku v obloučku s vyjžděním koloběžkou - Hra

Hráč odšlapuje kolem brány s předkopáváním přední nohy a odrazem jako na koloběžce nohou zadní. Puk vede před sebou.



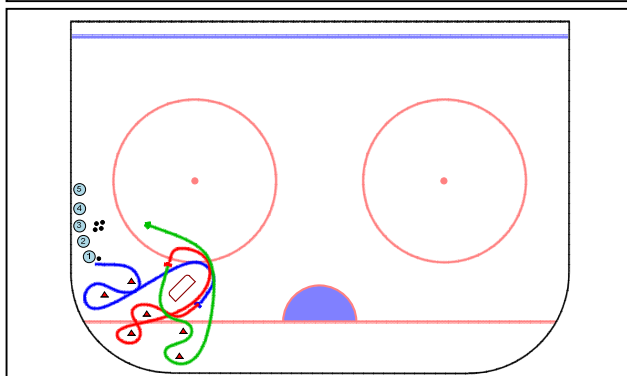
# 34 / ' / Vedení puku vpřed - vzad křížem - Hra

Nácvik vedení puku v jízdě vpřed a vzad. Intenzivní driblink, puk stále na holi. Není nutné v rychlosti. Nejprve pomalu, pak zrychlovat.



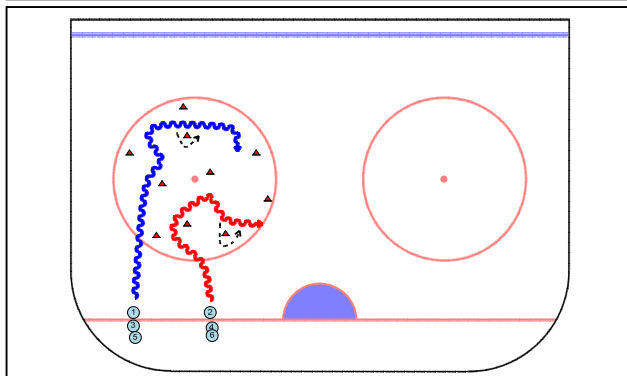
# 35 / ' / Vedení puku vpřed - vzad - Hra

Dva hráči současně jezdí a trénují vedení puku ve větší osmičce vpřed - vzad.



# 36 / ' / Vybruslení z rohu - Hra

Hráč provádí zvrtné bogny za bránou, vybruslení s pukem. Účelem je objet 3 kužely u mantinelu a vždy branku. Zbývající kužely jsou jen jako překážky. Dribling, vedení puku, změny směru, obraty ...



# 37 / ' / Vedení puku, obhazovačky - Hra

Vedení puku mezi kužely. Hráč provádí obhazovačky puku kolem kuželů, stahovačky, klíčky s naznačením těla.