

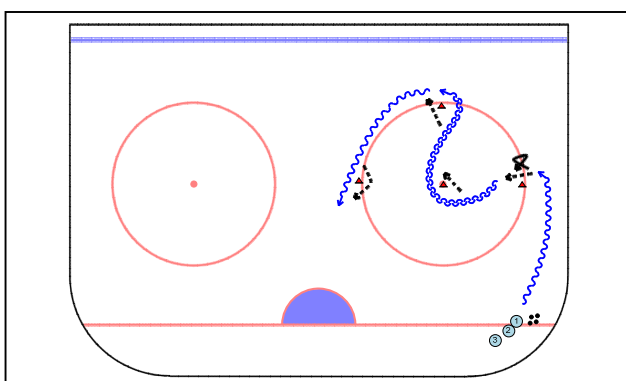
PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

HČJ, práce s pukem, se zakončením

Datum: Kdykoliv Čas: Cca 7 min. cvičení

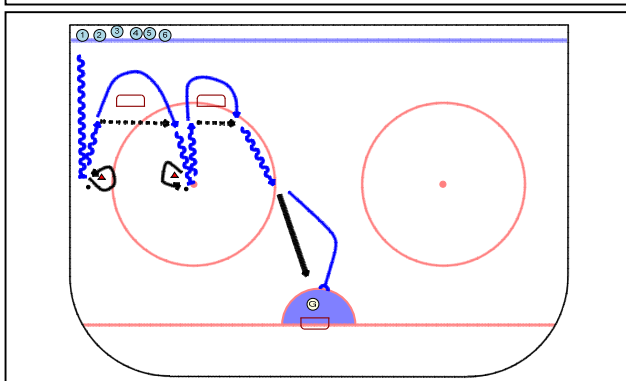
Soubor cvičení pro zdokonalení práce s pukem, střelby.

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



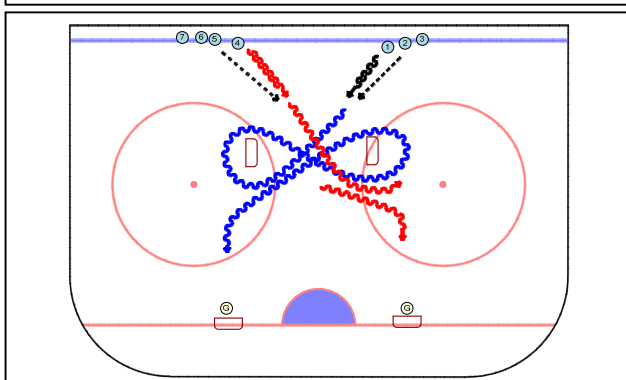
1 / ' / Bruslení s obratem a jízdou vzad, s obhazováním puku - Hra

Hráč si při nácviku bruslení obhazuje puk kolem kuželů. Možno i zakončit střelbou, poslední obhození hráč provádí s pukem na holi.



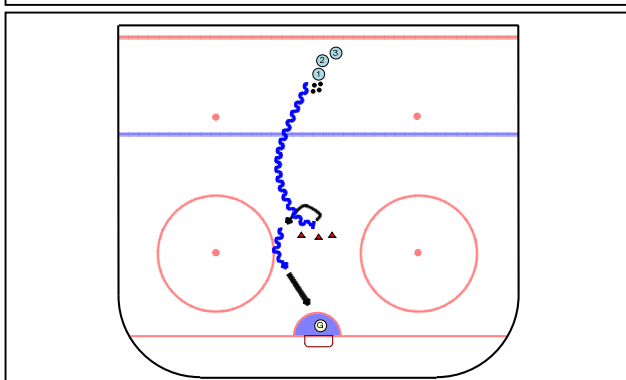
2 / ' / Obhazování puku s vlastní přihrávkou - Hra

Hráč provádí obhození puku kolem kuželu v příbržděním. střídá levou a pravou stranu brzdy, obhození přes FH i BH. Na záběr následuje střela na bránu se startem k brankáři a agresivní dorážkou.



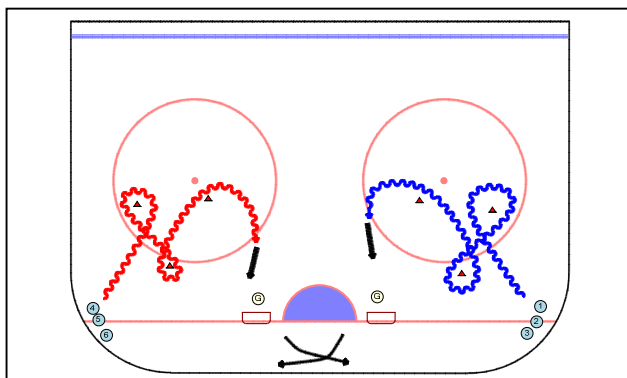
3 / ' / Vedení puku, vyhýbání se hráči, zakončení - Hra

Dva hráči vyjždí současně, dostanou přihrávkou do jízdy vzad, provádí obrat a současně projíždí mezi brankami. Účelem je vyhnout se bez ztráty puku a při zakončení se natlačit před brankáře pukem.



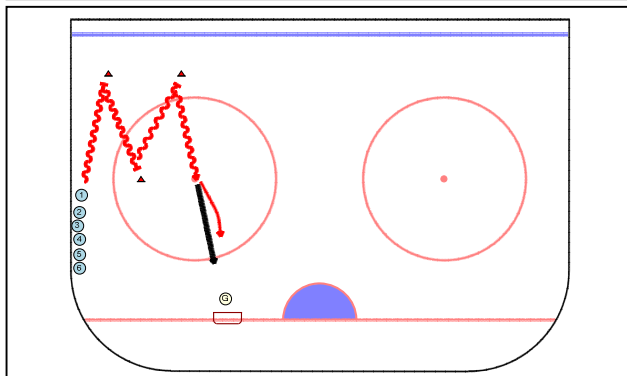
4 / ' / Zpětná klička s otočkou do BH - Hra

Hráč provádí najetí 1-1 (na překážku) ze šikma, před překážkou brzdí, provádí obrat do BH strany, překonává překážku a bez přípravy střílí.



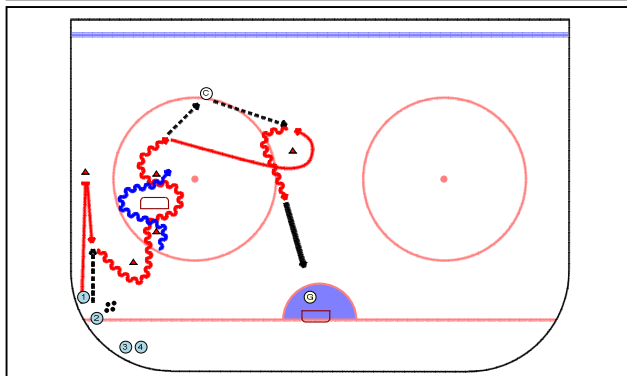
5 / ' / Bogny s pukem, střelba - Hra

Hráč po dvou bognach s pukem střílí. Pak se řadí do druhé řady.



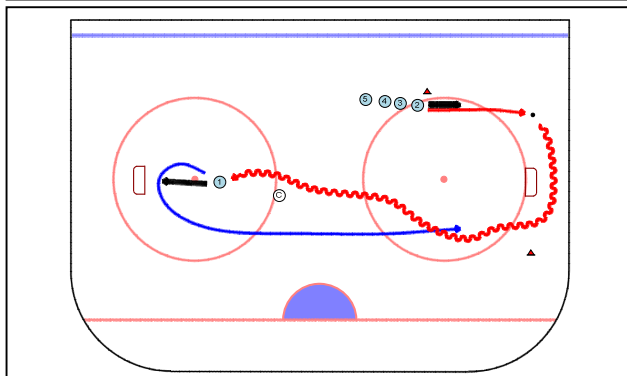
6 / ' / Brzdy, střela - Hra

Kužele jsou umístěny cca 3-4 m od sebe. Hráč provádí tři prudké brzdy, okamžitý start, následně střelu a dva kroky směrem k brankáři za účelem nácvičení udržení směru jízdy po střele, bez dorážky.



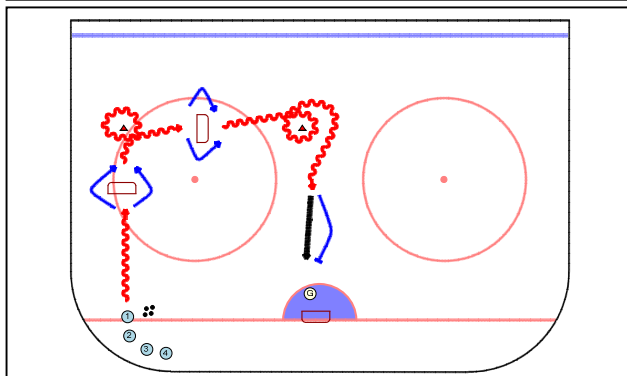
7 / ' / Dvě nahrávky, kličky, střela - Hra

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 střílet vedle brankáře do volných míst.



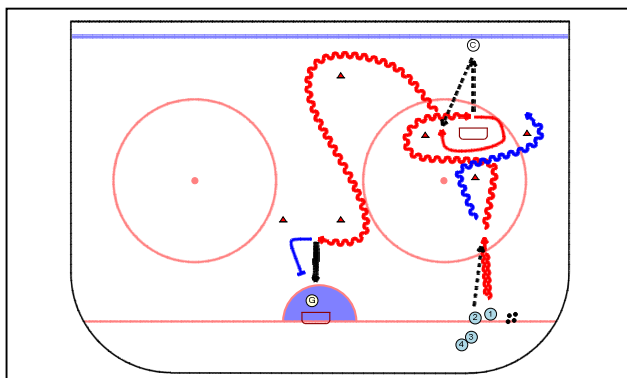
8 / ' / Klička hráči v proti směrné jízdě - Hra

Hráč nastřelí puk na mantinel, pak ho v jízdě přijímá a objíždí branku. Před brankou je napadám druhým hráčem, provádí kličku, následně druhou trenérovi a střílí. Pak se obrací a jede sám napadát hráče startujícího po něm.

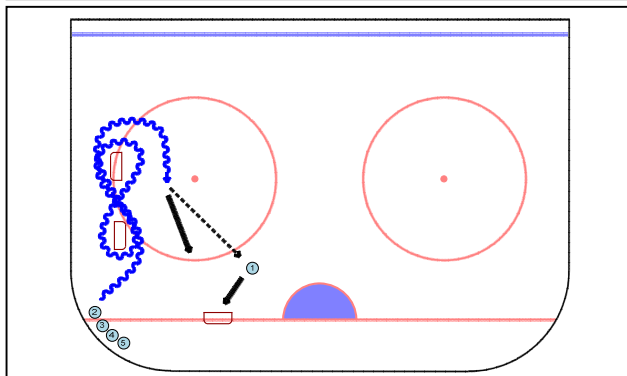


9 / ' / Kličky, otočky, zakončení - Hra

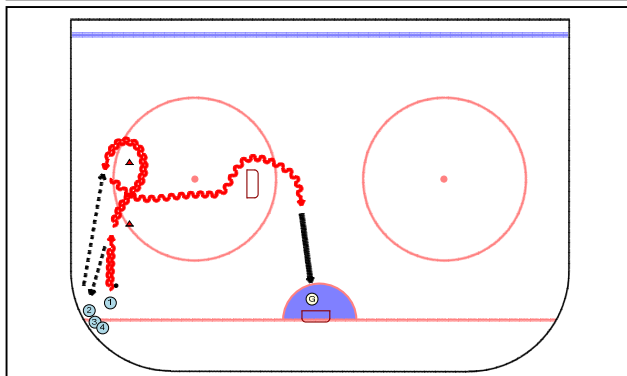
Hráč provádí kličku před bránou s naznačením, pak obrát, další kličku, obrát na druhou stranu a zakončení s dorážkou.



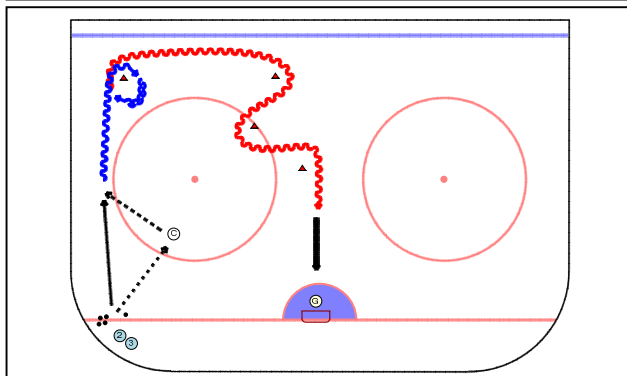
10 / ' / Nahrávka a střela, backhandem - Hra
 Hráč po příjmu přihrávky objíždí bránu ze strany, aby přihlával C backhandem. Následuje příjem přihrávky a nájezd do střely opět tak, aby stílel backhandem. Po střele následuje okamžitý start k brankáři a dorážka.



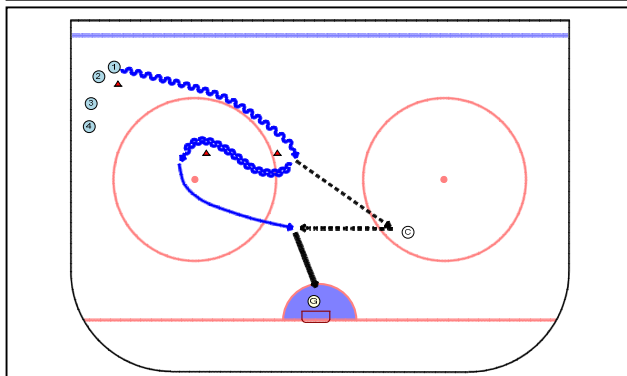
11 / ' / Nahrávka na střelu bez přípravy - Hra
 Hráč projede osmičku a nahrává nebo střílí, druhý v tom případě najíždí před bránu a tečuje střelu, doráží.



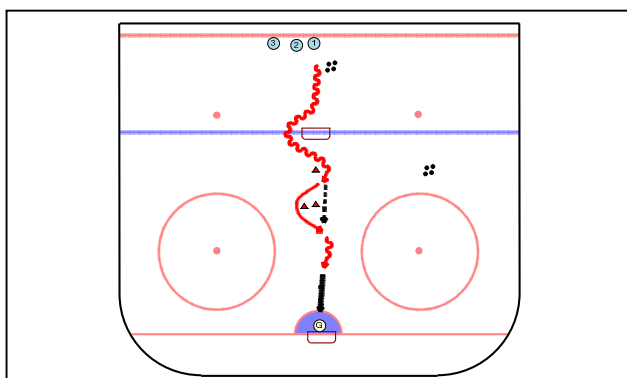
12 / ' / Nahrávka, klička, střela - Hra
 Nahrávka z jízdy vzad 2. hráči, příjem nahrávky, klička na bránu, střela BH nebo FH podle strany.



13 / ' / Nahrávka, příjem nahrávky, střela - Hra
 Hráč nahráje C a startuje. Trenér nahrává zpět před hráče, který přijímá nahrávku na FH nebo z druhé strany výhradně na BH. První kužel hráč překonává přechod vřed - vzad - vpřed.

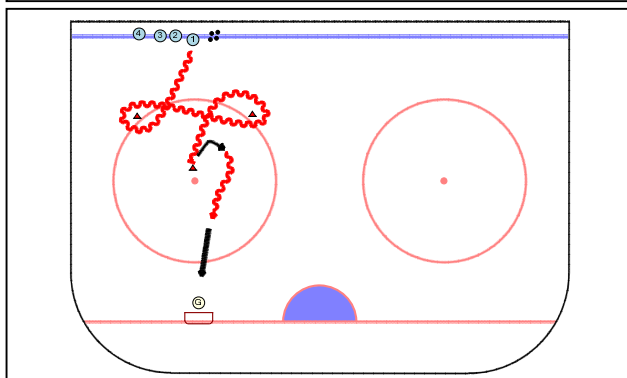


14 / ' / Nahrávka, vybruslení vpřed vzad, střela bez přípravy - Hra
 Hráč po nahrávce vybruslí vzad bez puku, zpětnou nahrávku od trenéra střílí z voleje.



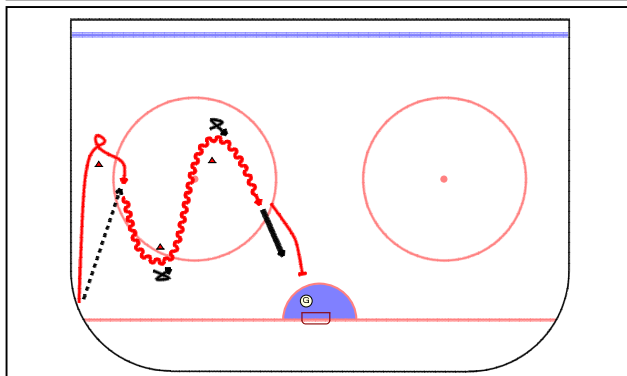
15 / ' / Obhození puku - Hra

Hráč po označení kličky obhazuje puk kolem kuželu. V půlce cvičení změnit stranu. Po opětovném převzetí ihned střelba.



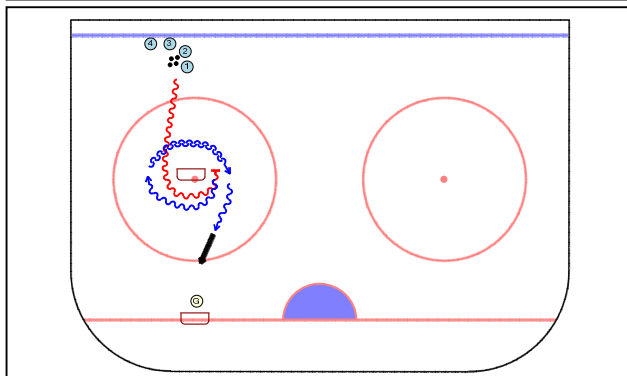
16 / ' / Obloučky, obrat se zakončením - Hra

Hráč provádí dva obloučky kolem kuželů, následně brzdu do BH strany s rychlým obtočením se kolem kuželu a zakončením.



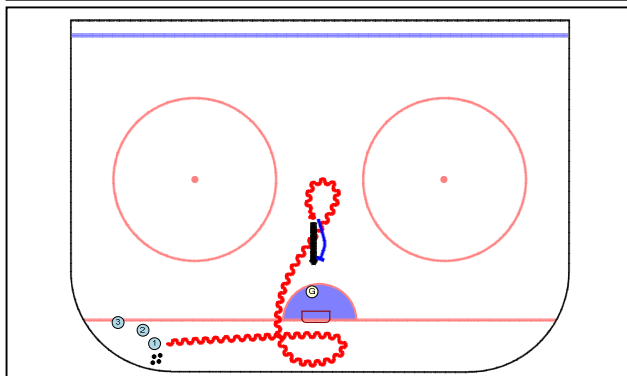
17 / ' / Obraty s pukem, přihrávka, střelba - Hra

Hráč provede obrat za kuželem, přijme přihrávku od druhého hráče, provádí další dva obraty a střelba s dorážkou.



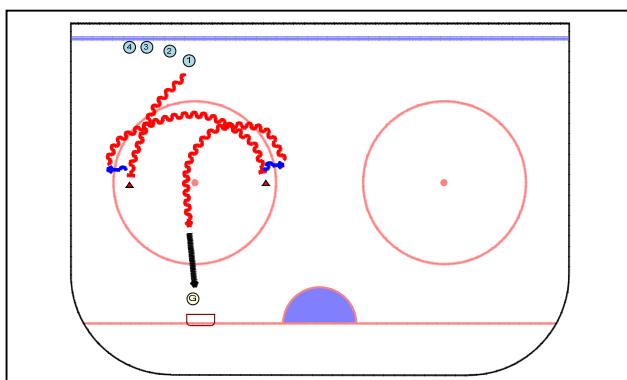
18 / ' / Obratnost, výbušnost, střela - Hra

Hráč provádí přechod do jízdy vzad, vybrusí kolem brány s pohledem nahoru.



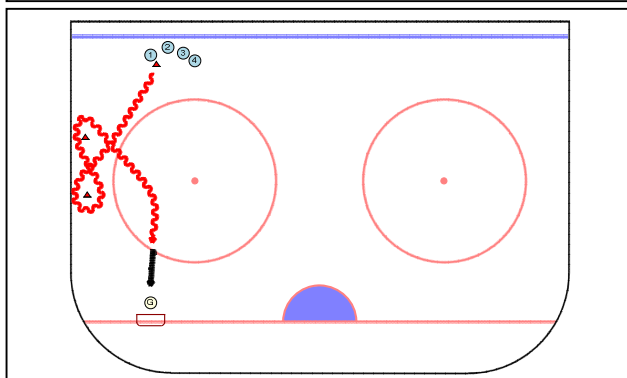
19 / ' / Otočka za bránou, vyvezení puku - Hra

Hráč provádí otočku za bránou s rychlým vybruslením před bránu a otočka vlevo či vpravo se střelou.



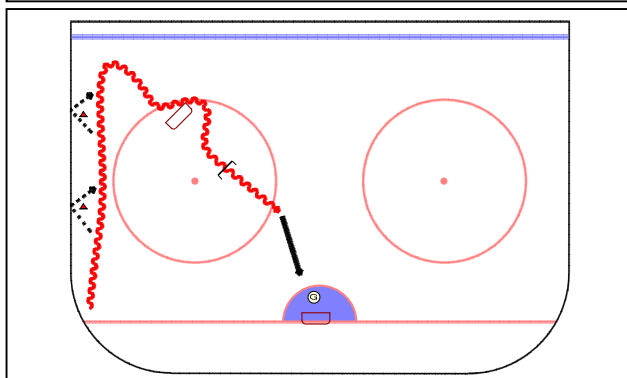
20 / ' / Probržděný obrat, střelba - Hra

Hráč brzdí před kuželem čelem do středu kruhu, brzdu však projíždí pozadu ven z kruhu (nejde do úplného zastavení). Pak totéž na druhé straně a zakončení střelbou.



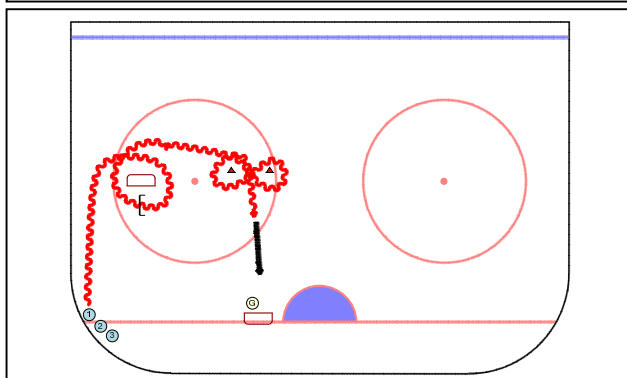
21 / ' / Projetí osmičky u mantinelu a střelba - Hra

Jrác projede osmičku u mantinelu (nebo dvě) a střílí na bránu.

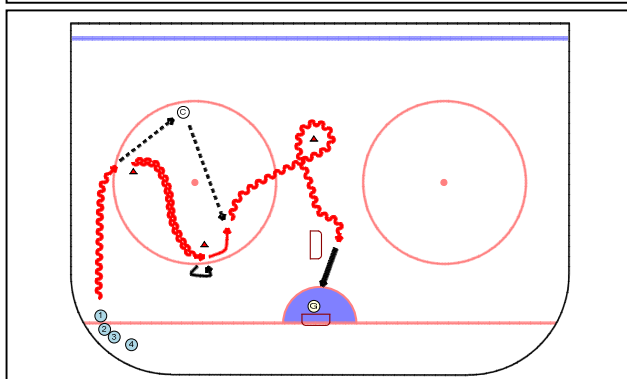


22 / ' / Překážková dráha s pukem 2 - Hra

Hráč si nahraje puk o mantinel.

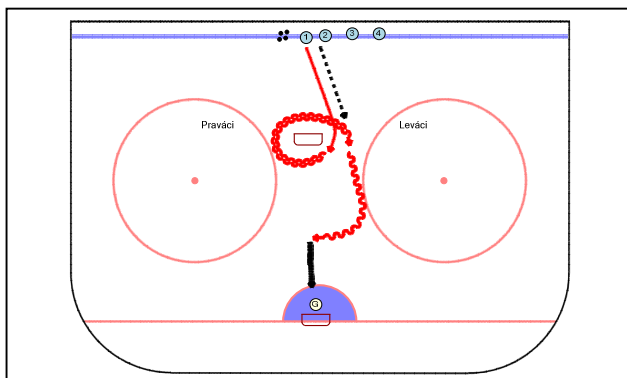


23 / ' / Překážková dráha se střelbou 1 - Hra



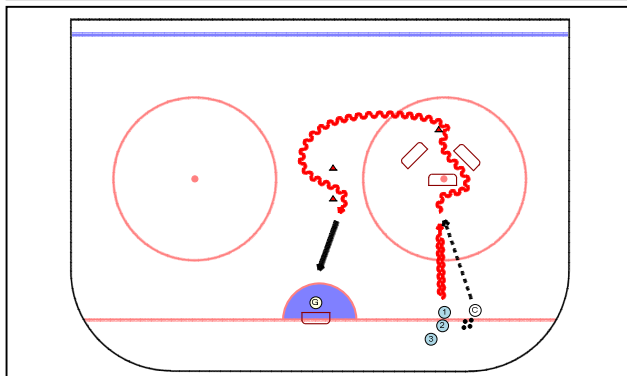
24 / ' / Přihrávka, dlouhý obrat, zakončení - Hra

Hráč po dlouhém obratu přijímá přihrávku od C, následuje obrat kolem kužele a střelba.



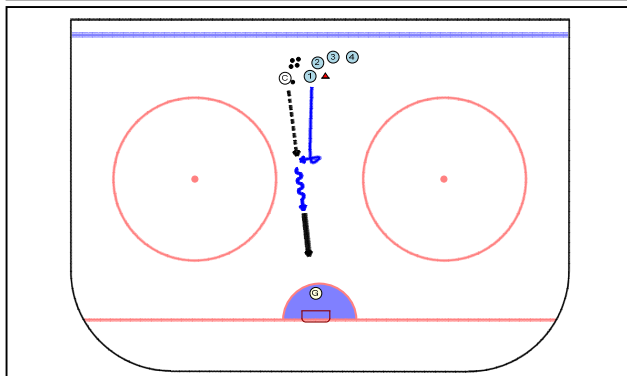
25 / ' / Příjem nahrávky do jízdy vzad, střela BH - Hra

Hráč startuje dle nákresu, objede branku pozadu, přijímá nahrávku do jízdy vzad, otáčí se a najíždí do střely z BH. Praváci z druhé strany.



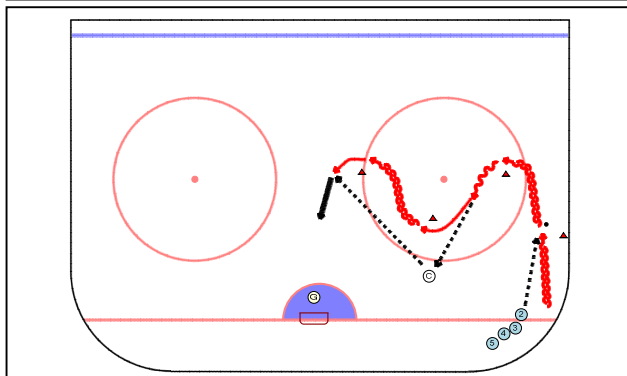
26 / ' / Příjem puku do jízdy vzad, slalom - Hra

Hráč přijímá přihrávku od trenéra do jízdy vzad, s přihrávkou se otáčí a projíždí libovolně brankami. Následuje proskočení kužely a střela.



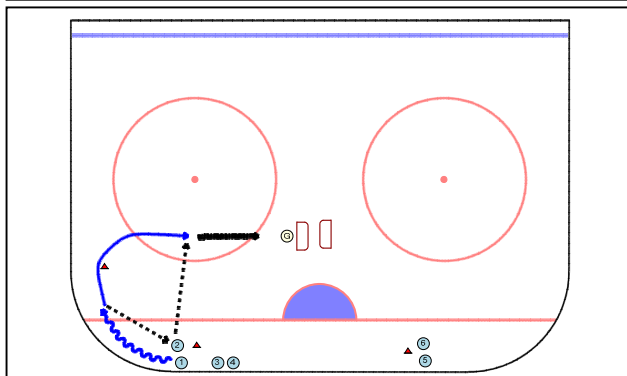
27 / ' / Příjem přihrávky v obratu, střela - Hra

Hráč stratuje, provádí otočku 360 na BH stranu a při dokončení obratu, do pozice, kdy je zády k bráně a čelem k trenérovi dostává od trenéra přihrávku. To zpracovává v obratu puštěním puku do směru jízdy a následně stílí.



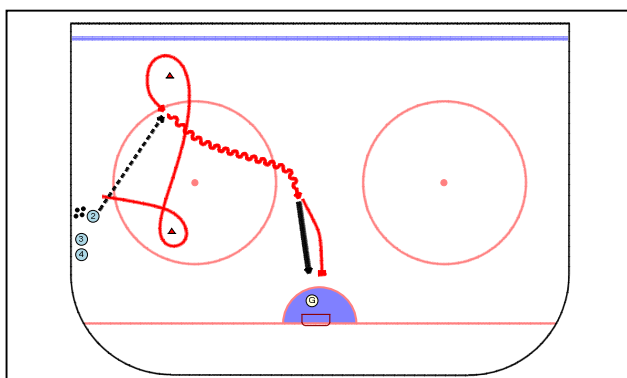
28 / ' / Příjem přihrávky, střelba - Hra

Hráč po příjmu přihrávky do jízdy vzad pokračuje jízdou vzad, nahrává ještě před přechodem do jízdy vzad trenérovi a po převzetí přihrávky před bránou stílí bez přípravy rovnou ze zpracování puku.

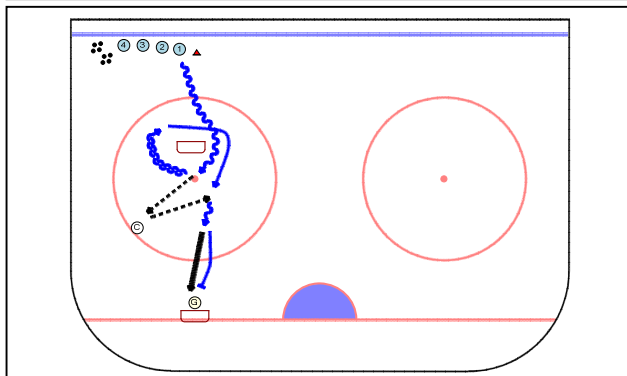


29 / ' / Rotace v rohu - Hra

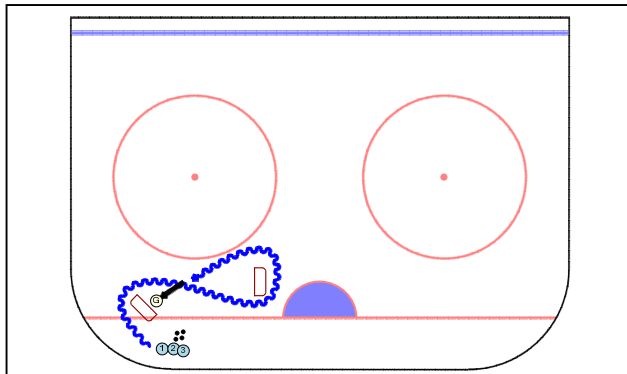
Hráči nacvičují jednoduchou nahrávku v rohu s následnou střelou.



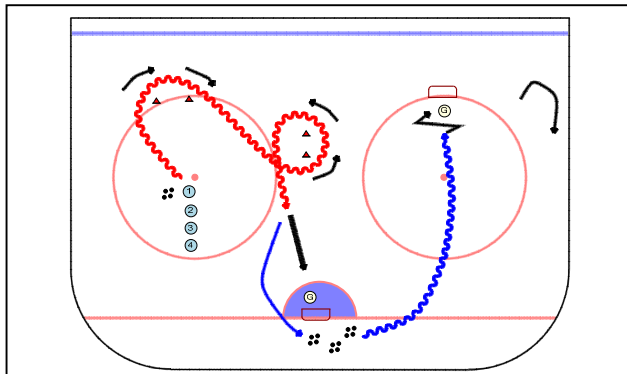
30 / ' / Start, dvě bogny, přihrávka, střela - Hra
 Hráč po vybruslení kolem kuželů (mezi prdký start s holí v jedné ruce) přijímá přihrávku od druhého hráče v řadě, tlačí se v plné rychlosti na osu před brankáře, střílí a po střele okamžitě startuje směrem k brankáři. Stačí dva kroky, jde jen o udržení směru jízdy k bráně a zrychlení k dorážce.



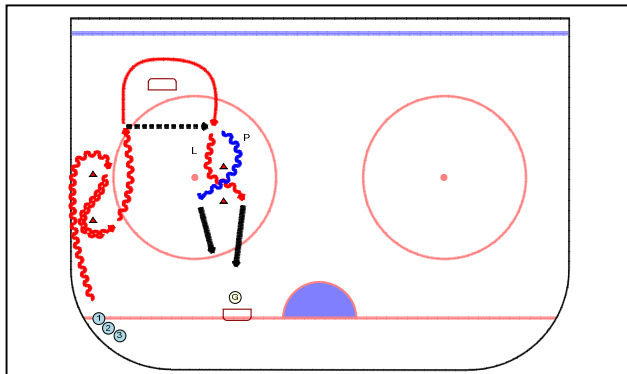
31 / ' / Střela po nahrávce a vybruslení vzad - Hra
 Hráč po nahrávce vybruslí vzad, přechod do jízdy vpřed, příjem nahrávky a střelba. S dorážkou!



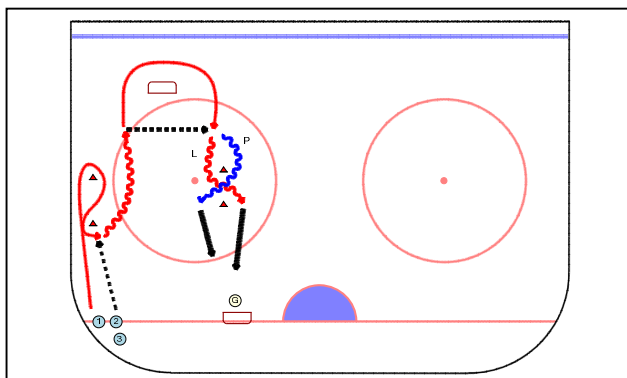
32 / ' / Střelba po vybrusleném oblouku - Hra
 Hráč vybruslí po vyznačené trase a střílí z plné rychlosti.



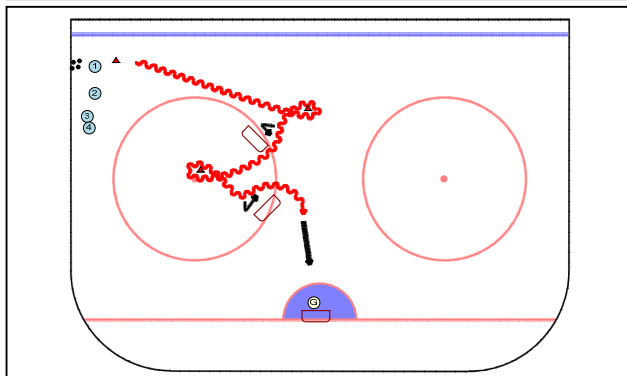
33 / ' / Střelba, blafák - Hra
 Odlšapování kolébkou čelem ke kuželům. Střelba, blafák.



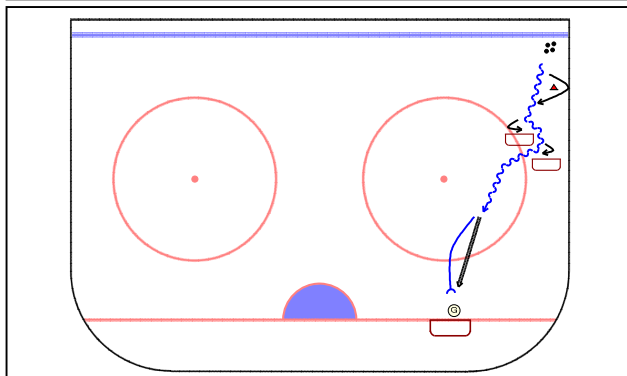
34 / ' / Střelba, jízda s pukem, cílená nahrávka - Hra
 Hráč po projetí krátké osmičky s jízdu vzad si předsune puk před bránu, objede bránu, sbírá puk a po kličce mezi kužely střílí švihem.



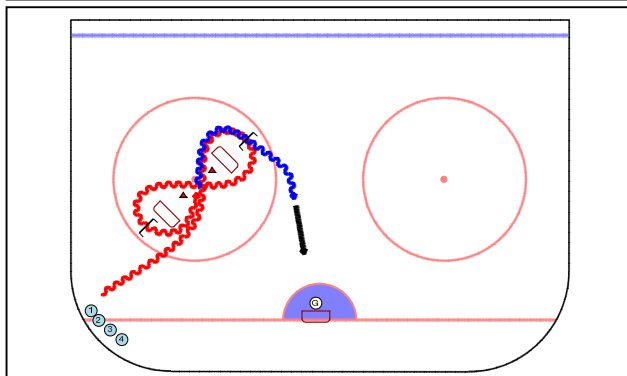
35 / ' / Střelba, nahrávka, cílená nahrávka - Hra
 Hráč po projetí krátké osmičky přijme přihrávku, přednese puk před bránu, objede bránu, sbírá puk a po kličce mezi kužely střílí švihem.



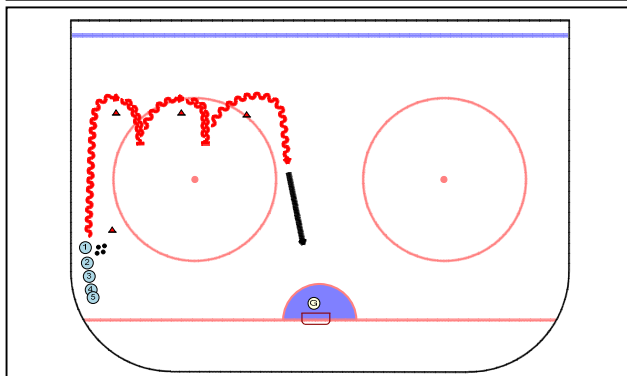
36 / ' / Vedení puku, klička, střela - Hra
 Hráč provádí dva obraty a dvě kličky se střelou.



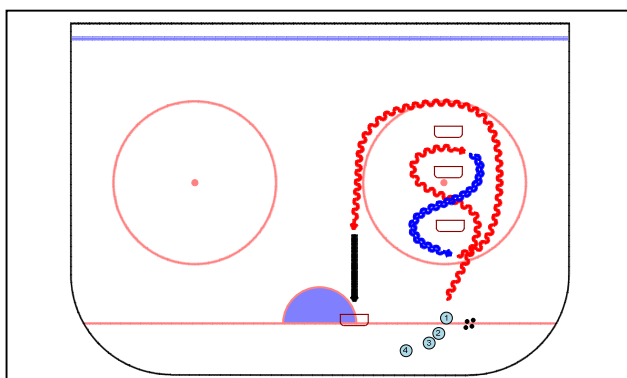
37 / ' / Obhození, klička, obrat, střelba - Název
 Hráč si obhazuje kužel, následuje klička s naznačením na jednu stranu, na druhou stranu a střelba s dorážkou.



38 / ' / Bogna s přeskokem a prohozením, střelba - Hra
 Hráč jede osmičku kolem branek, za brankou provádí prohození puku můstek s přeskokem. Následuje střelba.

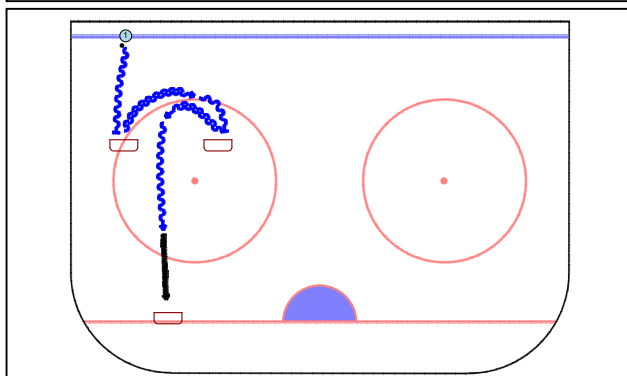


39 / ' / Bogna, brzda vzad, start, střelba - Hra
 Hráč provádí po obratu do jízdy vzad okamžitě brzdu a start vpřed. Opakuje dvakrát, cvičení je zakončené střelbou.



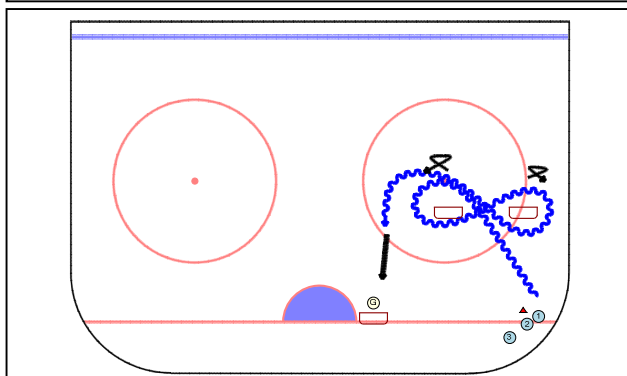
40 / ' / Branky, vpřed vzad, vybruslení, střelba - Hra

Hráč projede první půlku osmičky vpřed, druhou vzad, pak vyjíždí velký oblouk s přešlapováním.



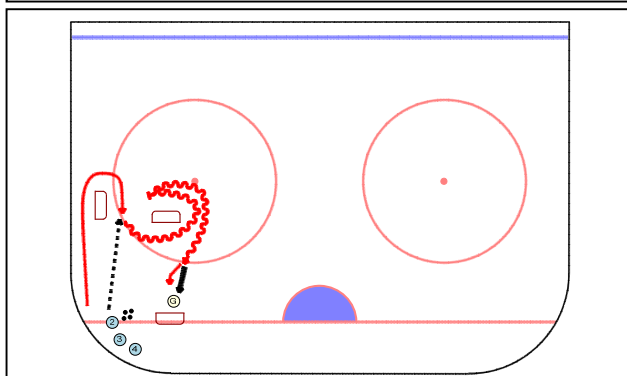
41 / ' / Brzda a vytažení puku, střela - Hra

Hráč startuje s pukem, brzdí čelem k matinelu, ihned vybrusluje vzad a přechází v oblouku do jízdy vpřed, vjíždí do druhé brány a brzdí čelem do mantinelu a stejné vybruslení do střely.



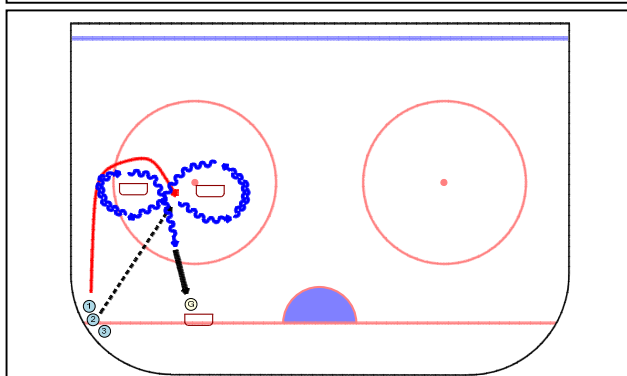
42 / ' / Kličky kolem branek - obraty - Hra

Hráč projíždí osmičku mezi brankami s pukem, za brankou provádí obrat o 360 st. Obrat provádět tak, že si hráč při nástupu do obratu špičkou či backhandovou stranou čepele přisune puk "za roh" čímž ho po obratu sbírá celou čepelí a nikoliv špičkou.



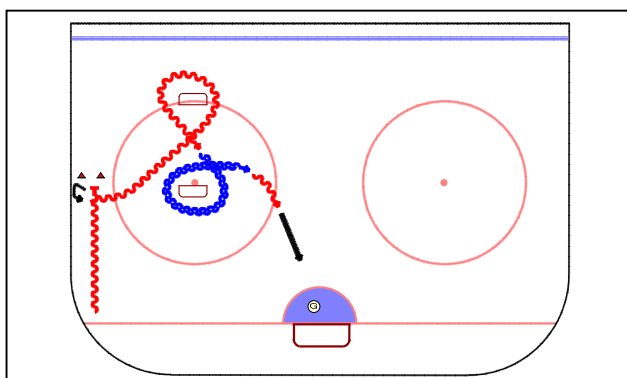
43 / ' / Kličky mezi brankami s nahrávkou 1 - Hra

Hráč startuje bez puku, objíždí bránu, přijímá přihrávku od dalšího hráče a objíždí bránu. Za bránou brzdí s hlavou nahoře (trenér před brankou může ukazovat prsty a hráč počítá) a startuje do protisměru se střelou. Po střele startuje k brankáři a doráží či před bránou brzdí s pohledem na brankáře.



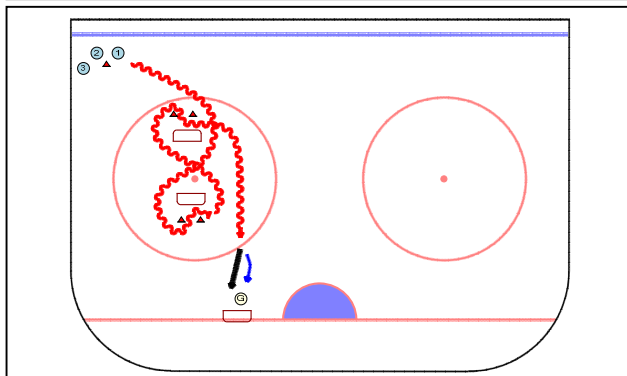
44 / ' / Kličky mezi brankami s nahrávkou 3 - Hra

Hráč přijme nahrávku a objíždí brány vpřed - vzad, čelem k bráně. Po střele agresivní dorážení či brzda u brány. Různé modifikace.



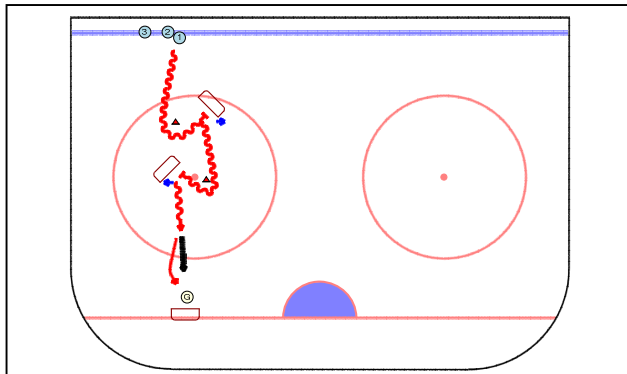
45 / ' / Obraty v jízdě, střela - Hra

Hráč po brzdě a obratu k mantinelu vyjíždí vpřed, dle nákresu provádí obrat vzad, objíždí bránu vzad, provádí rychlý obrat vpřed s okamžitou střelou.



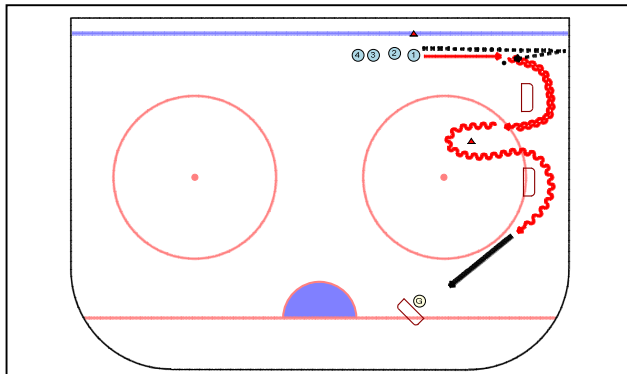
46 / ' / Osmička s reakcí - Hra

Hráč projíždí osmičkou kolem branek a reaguje na kužely za bránou, proskakuje, z jedné i druhé strany.



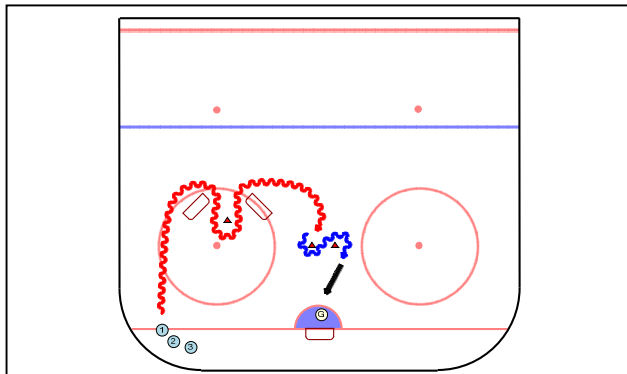
47 / ' / Protisměrná brzda po bogně se střelou - Hra

Hráč provádí po bogně protisměrnou brzdu s prudkým startem. Po střele následuje atak brankáře.



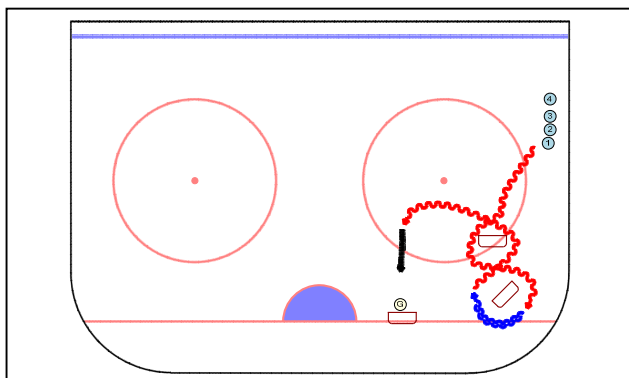
48 / ' / Příjem odraženého puku, vybruslení vzad, klička, střelba - Hra

Hráč si nastřelí puk o mantinel, startuje, v rychlosti přijímá puk, provádí obrat vzad, nadále dle nákresu.



49 / ' / Vedení puku 5 - Hra

Slalom mezi brankami se zpětnou kličkou.



50 / ' / Vybruslení s pukem po obratu, střelba - Hra
Hráč provádí naznačení kličky, následuje vybrulení
kolem brány vzad, vybruslení s přešlapováním
vpřed a střelba.