

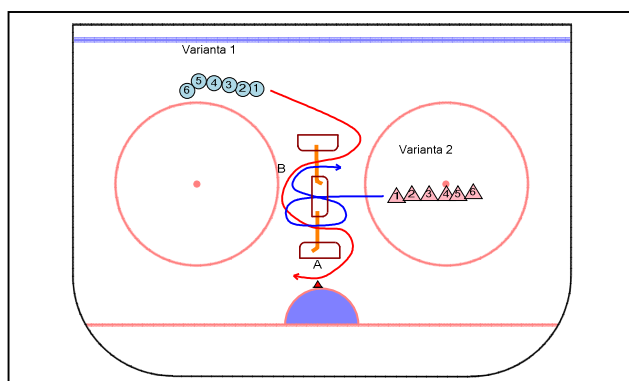
## PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Obratnostní bruslení

Datum: Kdykoliv Čas: Cca 7 min. cvičení

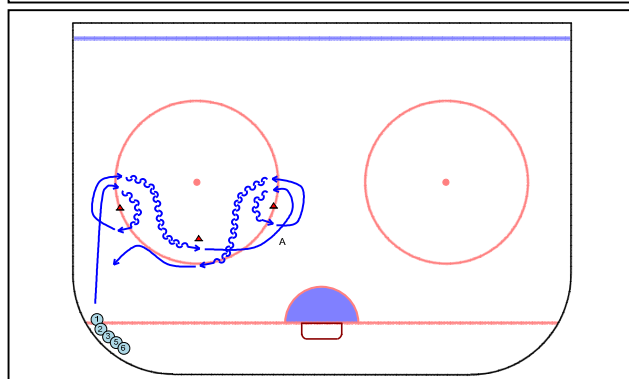
Soubor cvičení pro zdokonalení bruslení, obratnosti, stability. Nácvik dynamiky.

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



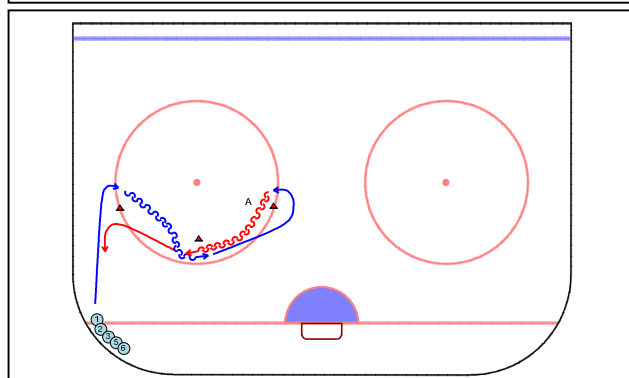
### # 1 / ' / Rychlé změny směru s přeskokem - Název

Pro variantu č.2 (funny, odregaoování, rozptýlení) je nutné použít branky bez sítí. Mezi brankami jsou na ledu položené hole, zatížené konstrukcemi branek. Hráči projíždějí cvičení v maximálním nasazení, vyjíždí plynule oblouky bognamy (tlačí kolena před sebe), po přeskočení hole a uzavírání oblouku na jednu stranu ihned přenáší váhu a provádí náklon těla na stranu druhou a přechází plynule a rychle opět do oblouku. U varianty 2 (vhodné pro hráče do 150 cm) proskakují hráči konstrukcí branky a na změnu směru musí reagov



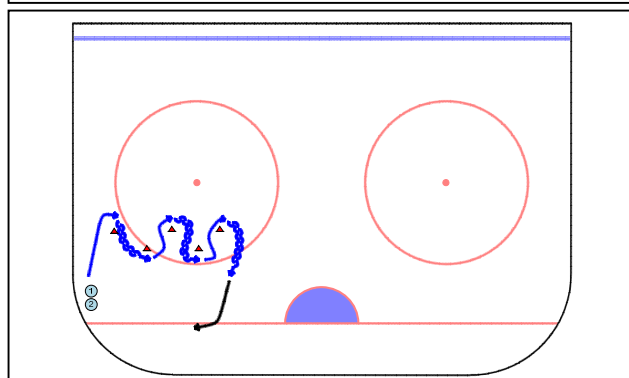
### # 2 / ' / Dynamické přechody vpřed - vzad, dvojitě - Název

Přechod vzad - vpřed neprovádí bognou a následným obratem, ale po vyjetí na vrchol (za kužel) přechází do jízdy vzad náznakem brzdy s vytočením pat do směru jízdy. Následně ihned překládají vzad! Trenér nutí hráče do permanentního frekvenčního pohybu nohou, překládání, zejména ihned po přechodech z jízdy vpřed do jízdy vzad i naopak. Držet tělo neustále v postoji, při jízdě vzad hlídat posazení spodní části těla a ramena i hlavu nahoře. Neohýbat se k ledu, nepředklánět, takový postoj v jízdě vzad snižuje st



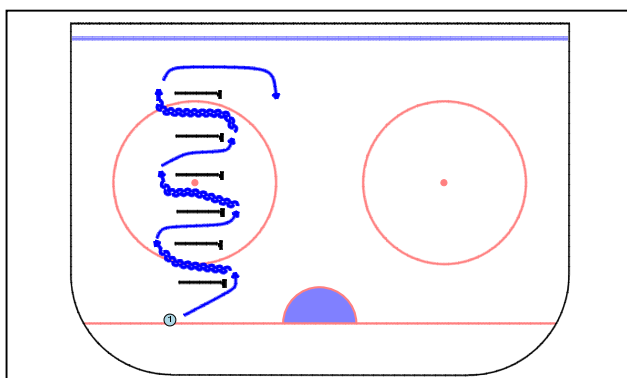
### # 3 / ' / Dynamické přechody vpřed - vzad - Název

Přechod vzad - vpřed neprovádí bognou a následným obratem, ale po vyjetí na vrchol (za kužel) přechází do jízdy vzad náznakem brzdy s vytočením pat do směru jízdy. Následně ihned překládají vzad! Trenér nutí hráče do permanentního frekvenčního pohybu nohou, překládání, zejména ihned po přechodech z jízdy vpřed do jízdy vzad i naopak. Držet tělo neustále v postoji, při jízdě vzad hlídat posazení spodní části těla a ramena i hlavu nahoře. Neohýbat se k ledu, nepředklánět, takový postoj v jízdě vzad snižuje st

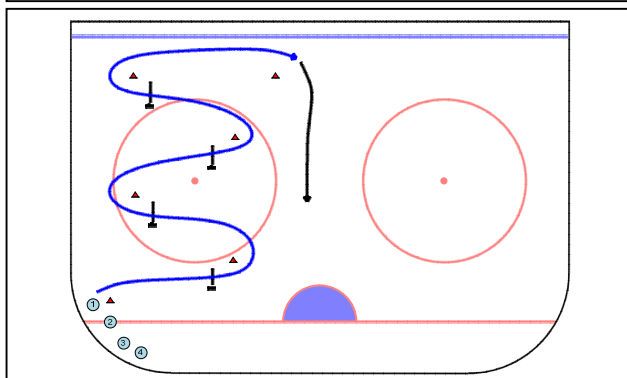


### # 4 / ' / Agresivní přechody vpřed - vzad 2 - Hra

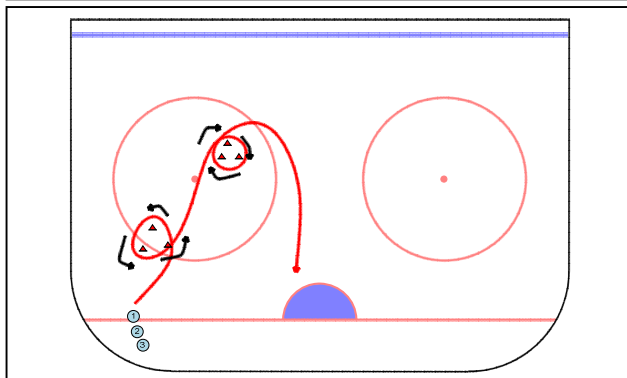
Hráč provádí rychlé přechody vpřed vzad, těsně kolem překážky, přechod do jízdy vzad po najetí do bogny.



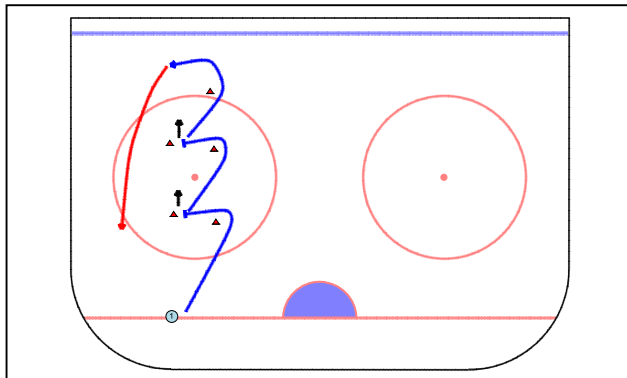
# 5 / ' / Agresivní přechody vpřed - vzad - Hra  
 Hráči provádí agresivní přechody vpřed vzad mezi holemi. Přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed tzv. stromečkem, hlava nahoře.



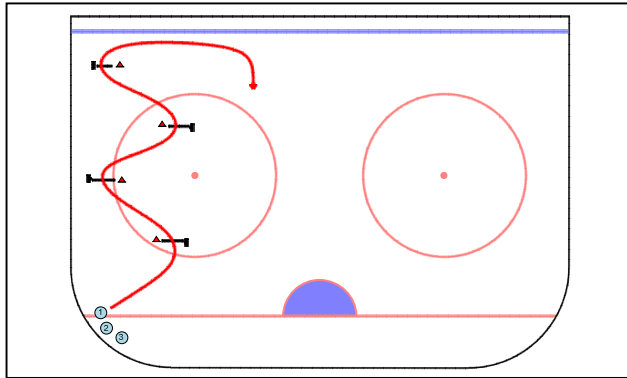
# 6 / ' / Bogna po přeskoce - Hra  
 Hůl leží na ledě cca 1 m před překážkou. Po přeskoce následuje bogna.



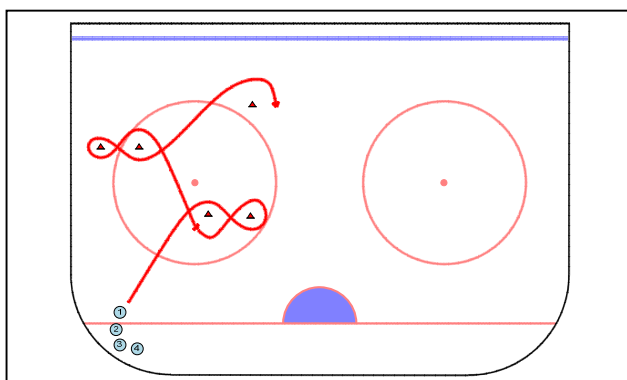
# 7 / ' / Bogna s odšlapováním - Hra  
 Hráči provádí bognu s větším poloměrem (cca 1.5 m) s odšlapováním vnější nohy.



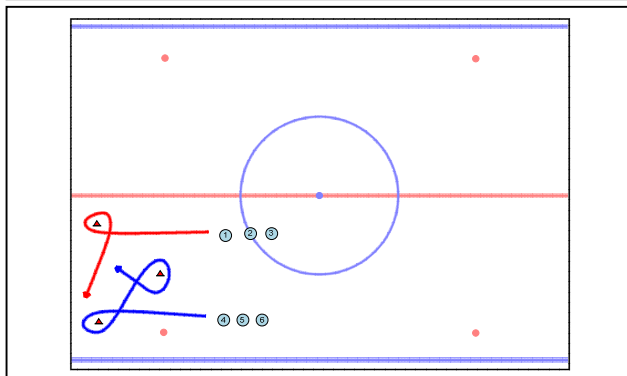
# 8 / ' / Bogna, brzda, start - Hra  
 Hráč provádí po bogně brzdu do proti směru bogny. Následuje start.



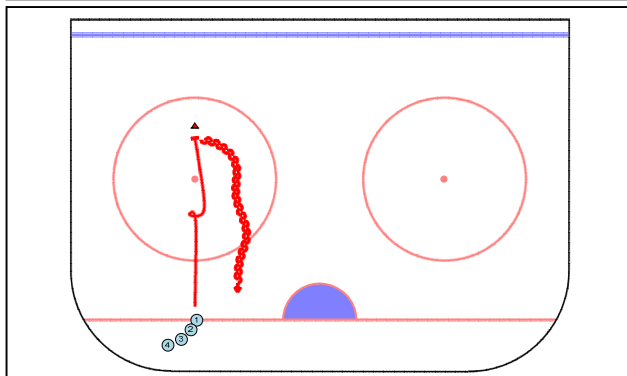
# 9 / ' / Bogna, přeskok v oblouku - Hra  
 Přímou v bogně provádí hráč přeskok hole.



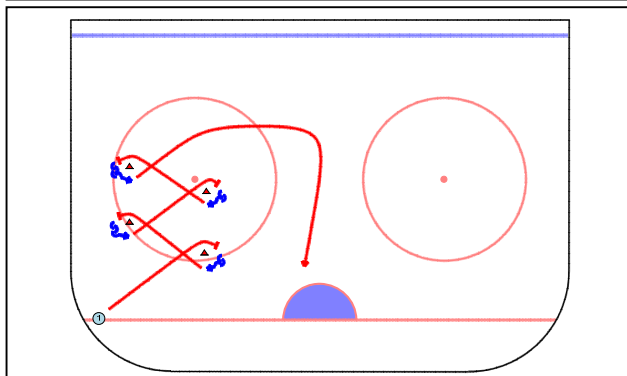
# 10 / ' / Bogny, projeta kratka osmicka - Hra  
 Kužely jsou cca 1,2 m od sebe, hráč se snaží pojet osmičku v bogkách s rychlými změnami náklonu těla tak, aby nezastavil a projel mezi kužely plynule. Důraz na postrkování kolen vpřed.



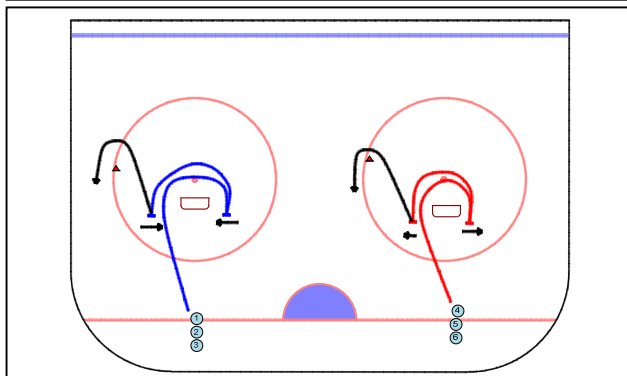
# 11 / ' / Bogny, zvrtné bogny - Hra  
 Dva hráči současně projíždí bogny kolem kuželů se startem. Důraz na vedení hole nad zemí (ukazování si cesty), hlava nahoře, pokusy o zvrtnou bognu.



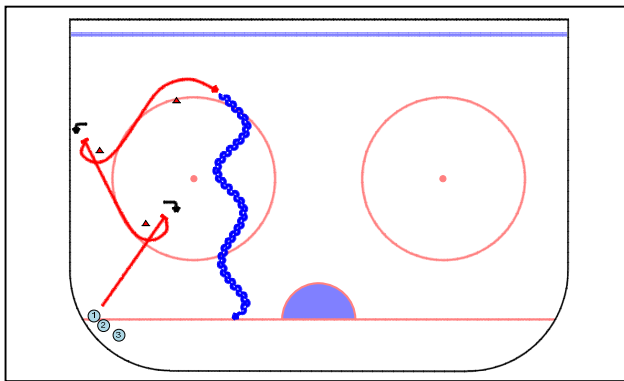
# 12 / ' / Brzda po obratu s vyjetím vzad - Hra  
 Hráč po obratu provádí brzdu s vybruslením do jízdy vzad.



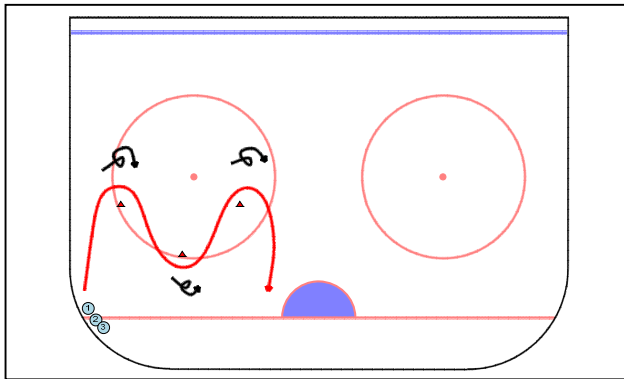
# 13 / ' / Brzda, přechod vpřed - vzad krátký - Hra  
 Hráč přechází do krátkého oblouku vzad po brzdě.



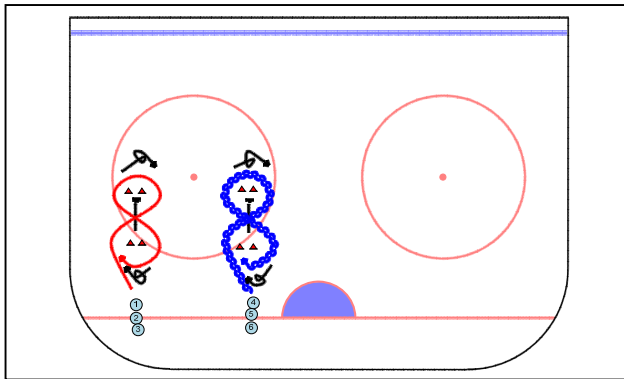
# 14 / ' / Brzdy po objetí branky - Hra  
 Hráč provádí brzdu po objetí brány. Po směru i proti.



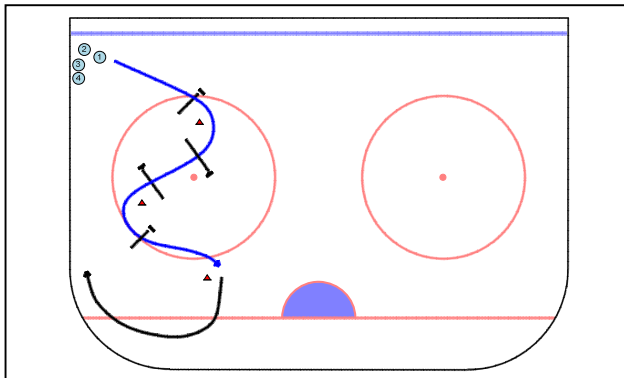
# 15 / ' / Brzdy s prudkým obratem a vybruslením, přešlapování vzad - Hra  
 Hráč provádí prudkou brzdu zády ke kuželu, po zastavení provádí obrat z brzdy do jízdy vpřed (pravá brzda, obrat doprava) a agresivně vybruslí. To samé doleva, opět agresivní start s přešlapováním, rovinka zpět vzad, volně, s přešlapováním.



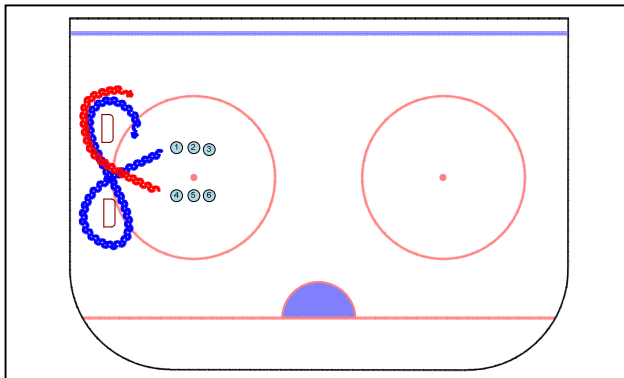
# 16 / ' / Dlouhé obraty 360 - Hra  
 Hráč provádí "dlouhý" obrat 360. Provádět z obou stran.



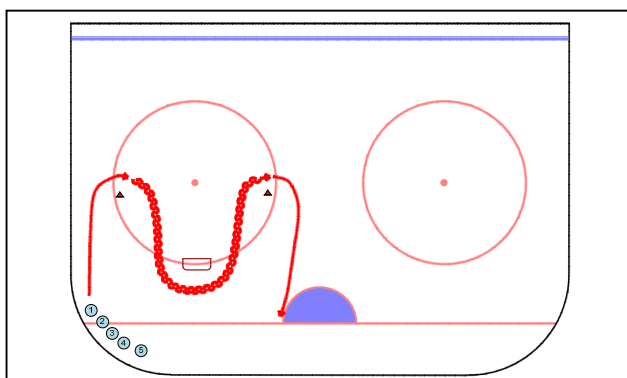
# 17 / ' / Dlouhé obraty, přeskok - Hra  
 Hráči projíždí osmičky (oba vpřed nebo oba vzad), s přeskokem přes překážku. Na vrcholu provádí dlouhý obrat.



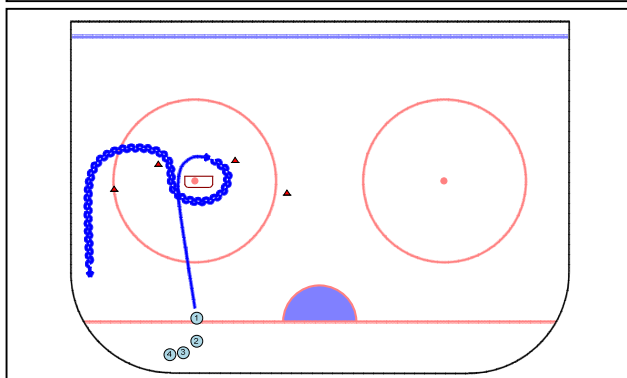
# 18 / ' / Frekvenční přešlapování s přeskokem - Hra  
 Hráč jede v maximálním nasazení. Po přeskoku následuje intenzivní přešlapování. Zpět volně.



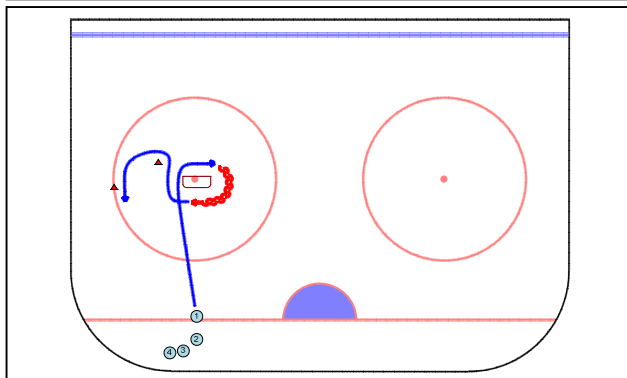
# 19 / ' / Jízda vzad na malém prostoru - Hra  
 Hráč projíždí dvě osmičky vzad, dva najednou.



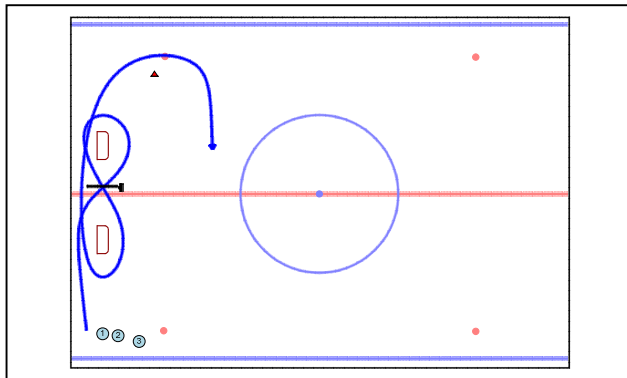
# 20 / ' / Jízda vzad po obratu s přešlapováním - Hra  
 Hráč startuje na plno, nad kuželem provádí obrat do jízdy vzad a vybrusluje jízdou vzad s přešlapováním kolem branky. Následuje obrat do jízdy vpřed a výbušný start zpět. Další hráč vyjíždí, když hráč před ním přijíždí k bráně (6 hráčů ve skupince).



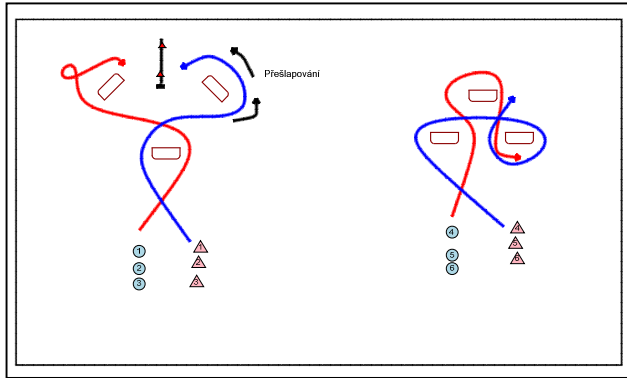
# 21 / ' / Jízda vzad, obrat z jízdy vpřed a přešlapování na malém prostoru  
 Hráč vybruslí kolem brány s přechodem do jízdy vzad, a pokračuje přešlapováním vzad. Na obě strany.



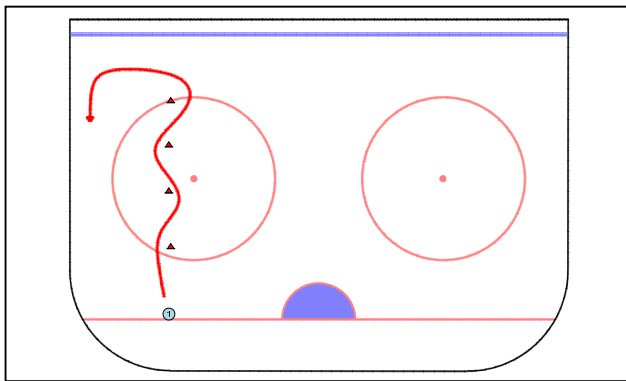
# 22 / ' / Jízda vzad, stromeček, přechod vpřed - Hra  
 Hráč vybruslí kolem brány s přechodem do jízdy vzad, přešlapováním vzad, přechodem stromečkem do jízdy vpřed a následně vyjede prudkou bognu s vyšlápnutím (dva, tři kroky). Od posledního kuželu volně.



# 23 / ' / Kličkování mezi brankami s přeskokem - Hra  
 Hráč projíždí osmičku mezi brankami dle nákresu. Hlava nahoře, držení hole u ledu, těsné bogny kolem branek. Uprostřed vždy přeskok.

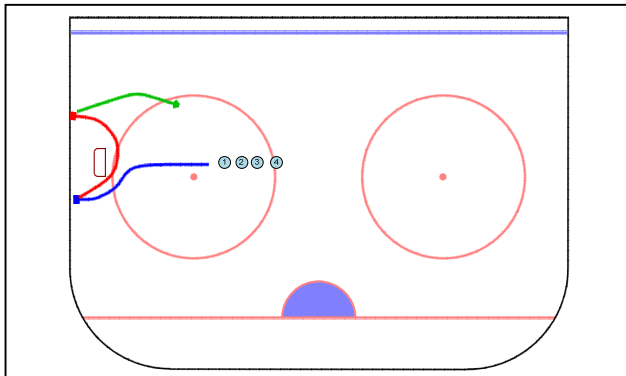


# 24 / ' / Kličky, obraty, přešlapování - Hra  
 Hráči libovolně kličkují mezi brankami, přešlapují, skáčí přes překážku, provádí obraty, jezdí vzad.



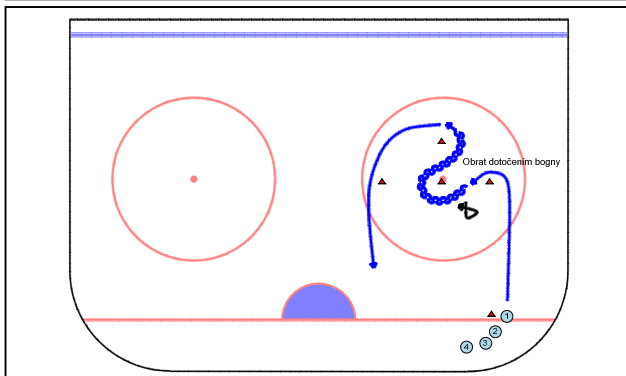
### # 25 / ' / Měsíčky - Hra

Hráči projíždí kolem kuželů v měsíčku, čelem ke kuželu.



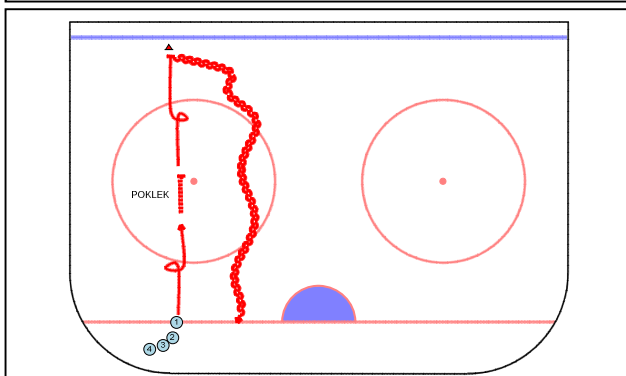
### # 26 / ' / Napadání hráčů brzdou, bognou - Hra

Hráč startuje kolem brány, prudce brzdí a klepne holí do mantinelu. Pak startuje kolem brány na druhou stranu a totéž. Nácvik napadání, startu.



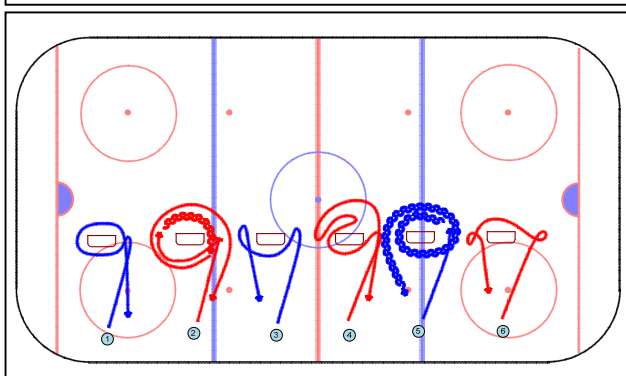
### # 27 / ' / Obrat v bogně do jízdy vzad s vybruslením - Hra

Hráč provádí ve vyjetí z bogně obrat do jízdy vzad, pak vybruslení a přechod do jízdy vpřed s krátkým startem. Obrat z bogně do jízdy vzad doleva (dlouhý) i doprava (krátký).



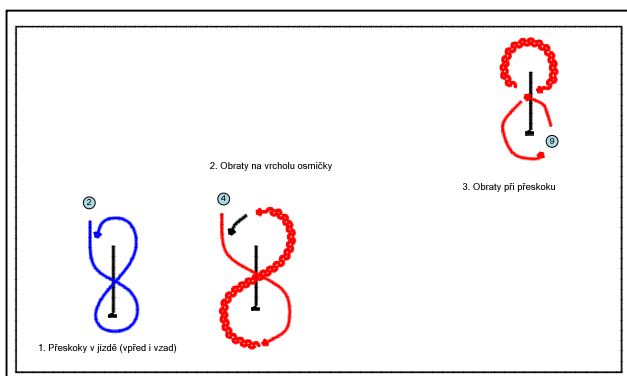
### # 28 / ' / Obrat, poklek, obrat, jízda vzad - Hra

Hráč provádí obrat 360 vlevo, poklek na obě kolena, vztyk a obrat 360 vpravo. Následuje brzda u kuželu s vybruslením vzad a jízda vzad s intenzivním přešlapováním. Důležité: hráč musí cvičení provádět v přímce, nesmí se nechat "rozhodit do stran".



### # 29 / ' / Obratnost mezi brankami - Hra

Hráči jezdí po jednom, skupinka má 4 hráče. Varianta cvičení i s pukem.

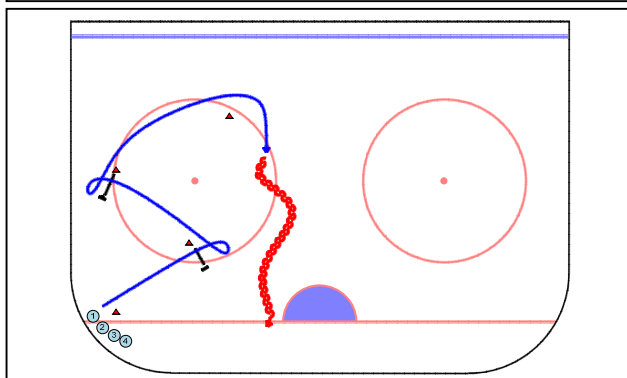


### # 30 / ' / Obratnostní cvičení na místě 2 - Hra

1. Osmička vpřed i vzad, zadek nízko, koleno nad špičkou, kolena k sobě
2. Obraty na vrcholu osmičky.
3. Obraty při přeskočení hole.

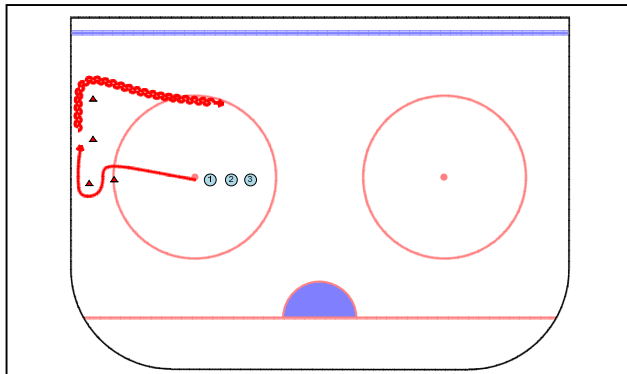
Provedení klasicky, bez hokejky.

Složitější nácvik: s rukama za hlavou (krkem)



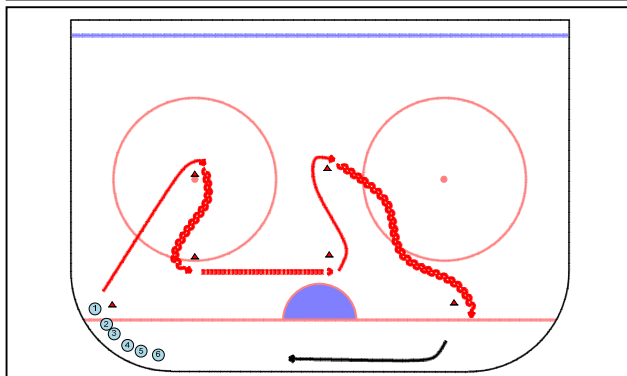
### # 31 / ' / Obraty po přeskočení - Hra

Hráč provádí obrat zády ke kuželu po přeskočení položené hole na ledě. Hráči jedou bez hokejky.



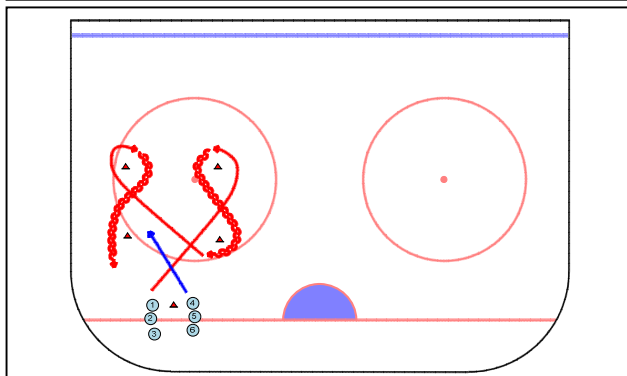
### # 32 / ' / Prudká změna směru s vybruslením - Hra

Hráč provádí před mantinelem prudkou změnu směru, esíčko, pak vybrusluje s přešlapováním vzad.



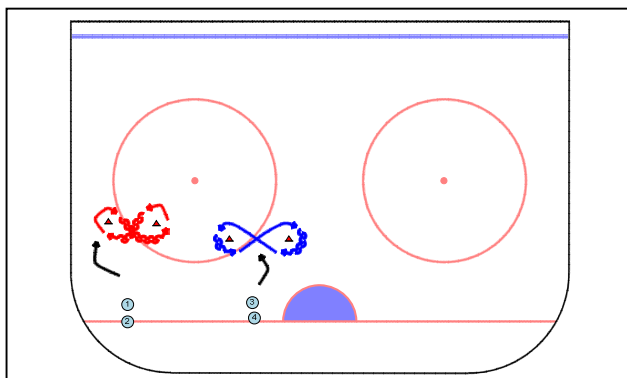
### # 33 / ' / Přejchod do jízdy vzad, překládání, překládání stranou - Hra

Cvičení se provádí z obou stran, hráč po přechodu do jízdy vzad pořád překládá, tzn. v jízdě vzad aspoň krok na každou stranu, pak laterálně, bokem a vše opakuje.



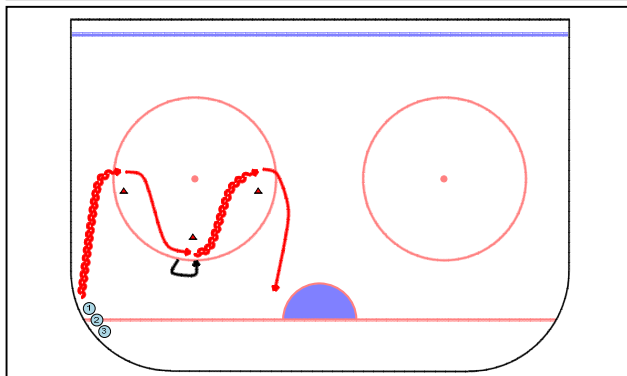
### # 34 / ' / Přejchody vpřed - vzad 2 - Hra

Dva hráči současně, zrcadlově nacvičují obraty vpřed vzad.



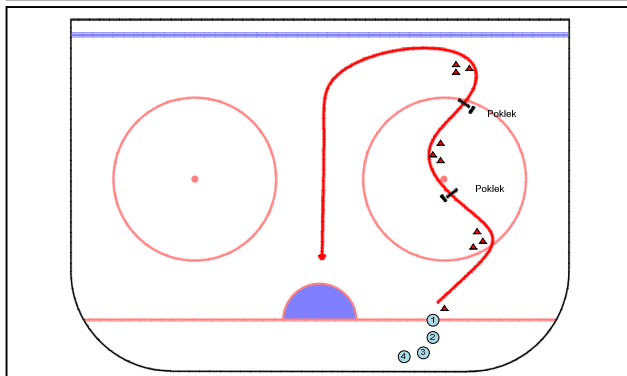
# 35 / ' / Přechody vpřed - vzad 3 - Hra

Hráči jezdí osmičky kolem dvou kuželů. Jednou začínají zvenku, jednou zevnitř. Poměr 1:2. (1 akce, 2 odpočinek)



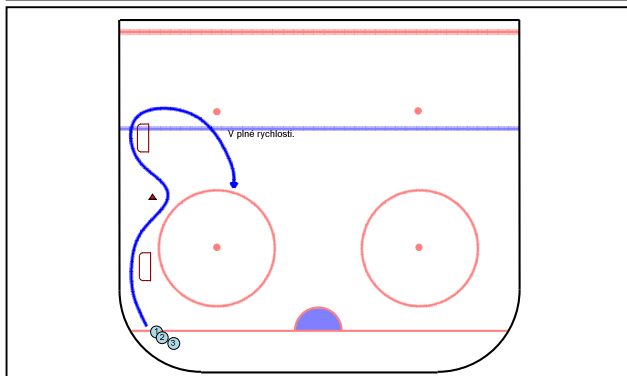
# 36 / ' / Přechody vzad - vpřed - Hra

Dlouhý i krátký obrat. Vpřed vzad s vyklouznutím do strany v měsíčku, menší prostor.



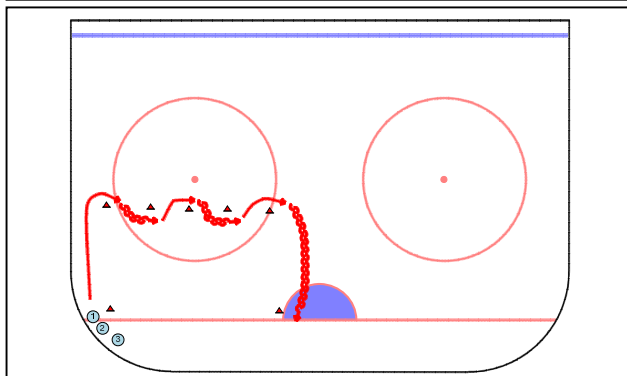
# 37 / ' / Přešlapování, poklek - Hra

Hráč po intenzivním přešlapování provádí poklek na obě kolena, rychlý vztyk a ihned přešlapování na druhou stranu.



# 38 / ' / Rychlost, změny směru - Hra

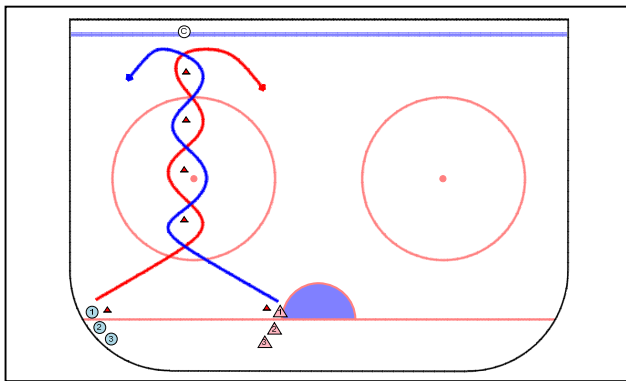
Hráči provádí cvičení v plné rychlosti, přešlapují. Dostatek prostoru pro odpočinek.



# 39 / ' / Rychlé přechody, půlměsíc - bogna - Hra

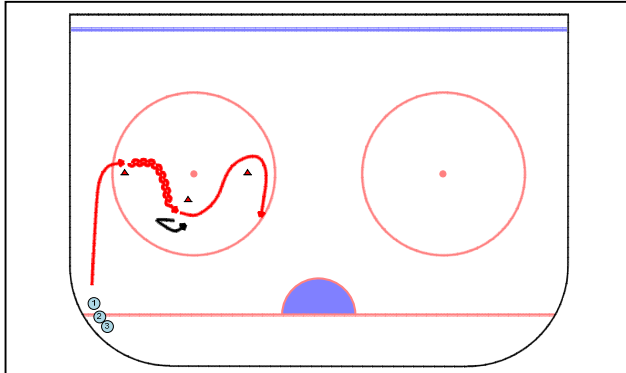
Hráči provádí mezi kužely cca 1,5 m od sebe rychlé přechody vpřed vzad. Za bognou následuje půlměsíc. Přední noha vede stopu, zadní noha se přetáčí.





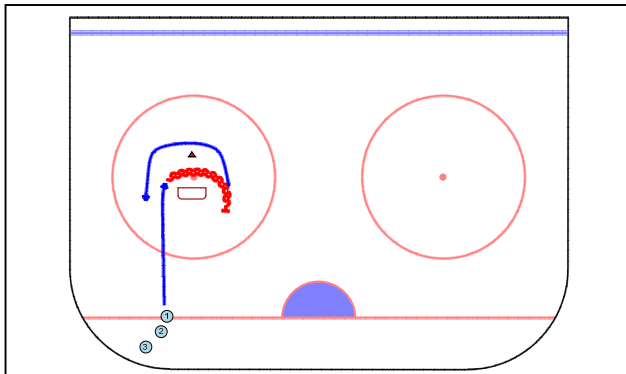
# 40 / ' / Start, prosazení se, hra tělem, stabilita - Hra

Cvičení je určeno k nácvičku výbušného startu, prosazení se před soupeře v těsném souboji, nácvičku hře tělem a stability při střetech. Dva hráči startují na pokyn trenéra do jednoduchého slalomu. Cílem je projet slalom první i za pomoci hry tělem v souběžné jízdě (čelní střety před prvním kuželem vyloučí posunutí prvního kuželu cca 4-5 m od brankové čáry.



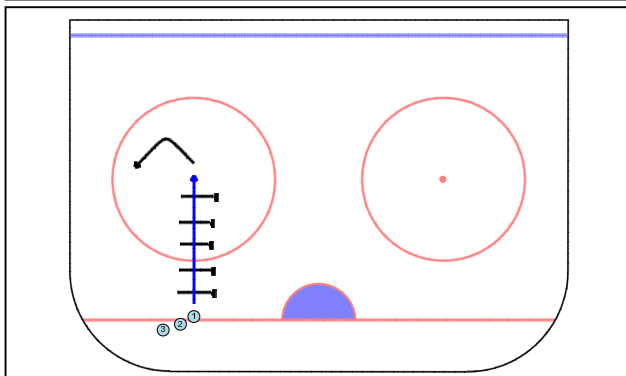
# 41 / ' / Vybruslení vzad s otočkou a změnou směru - Hra

Hráč po krátkém obratu (dovnitř) do jízdy vzad vybrusluje pozadu a následně provádí dlouhý obrat do jízdy vpřed (otáčí se čelem od kuželu). Střídat v polovině času na obě strany.



# 42 / ' / Vzad - obrat, přešlapování, brzda, start - Hra

PO obratu do jízdy vzad hráč přešlapuje, brzdí vzad stromečkem případně na levou či pravou nohu a startuje do oblouku.



# 43 / ' / Výbušné starty, přes hokejku - Hra

Agresivní start s kroky přes hokejky. Úprava rozteče holí, postupné zmenšování.