

Příprava na tréninkovou jednotku

26.04.2011 [75 minut] Obrana, útok zvlášť, založení, přechod SP, zakončení

Krátká rozcvička (bruslení s pukem), pak stanoviště obrana útok zvlášť. Společně: 1+4, 2+5, 3+6.



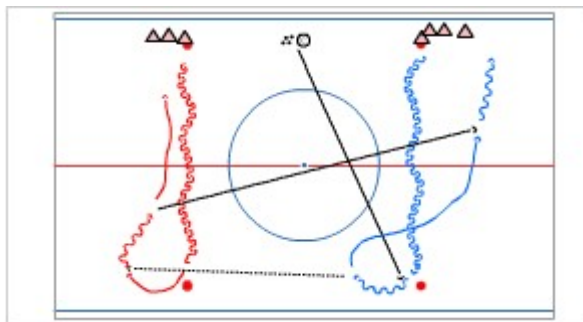
#1 / 9' / Obrana - založení útoku z obranného pásma

Obránce v plné rychlosti vyváží puk kolem brány a volí jednu či druhou stranu na rozehrávku. Prudká přihrávka v plném pohybu a následný start k modré. Volně zpět.



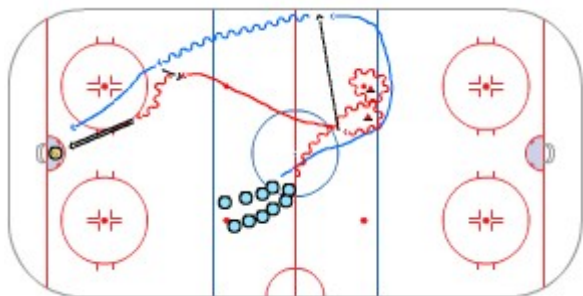
#2 / 9' / Obrana - přihrávka na modré po naznačení střely

Přihrávka druhému obránci po naznačení střely. Vše v pohybu, po odehrání zpět na pozici. Střela po zemi či nad ledem. Po odehrání posun o jednu pozici a další hráči.



#3 / 9' / Obrana - založení útoku ve středním pásmu

Hráči startují od modré čáry k druhé modré, jeden přijímá přihrávku od C, okamžitě otáčejí, během přechodu přihrávka na druhého obránce a okamžitý start k mantinelu, kam následuje prudká přihrávka. Nutno sjet blíže ke středu.



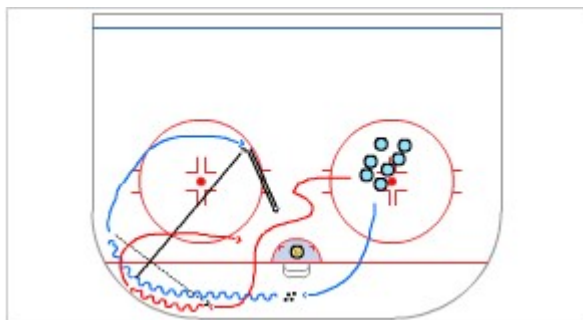
#4 / 9' / Útok - přechod středního pásma 2-0, tandem

Rozehrávka dle nákresu, prudká nahrávka do jízdy a pokračuje za hráče. Za modrou čarou následuje klasický tandem a pokračuje do brány. Střela, či vytažení puku na střed s nastřelenou přihrávkou.



#5 / 9' / Útok - najetí na opěrný bod, přenesení hry

Hráči najíždí na rozehrávky od trenéra, následuje rychlý start na tři kroky a nahrávka v jízdě na druhou stranu. Ještě tři kroky v ploném pohybu.



#6 / 9' / Útok - rotace v rohu s vyjetím na kruhy

Modrý hráč projíždí za bránou a bere si puk, červený před bránou a zajíždí k mantinelu tak, aby dostal přihrávku od vyjíždějícího modrého hráče. Následuje nahrávka na kruh (modrý hráč vyjíždí oblouk, ne přímo do brány!) a střela bez přípravy.

Poznámka:

Druhá část tréninku: 1-2 (jeden obránce, druhý bránící útočník), 2-1 (od modré). Na závěr hra ve třetině 2-1, 3-1, 4-1, útočící hráči mají 8, 7, 6, 5 sekund od převzetí nastřeleného koutouče na vstřelení branky.