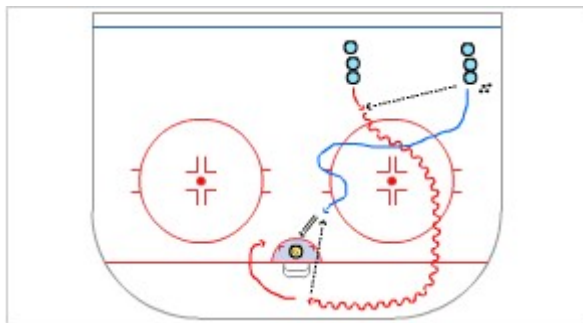


Příprava na tréninkovou jednotku

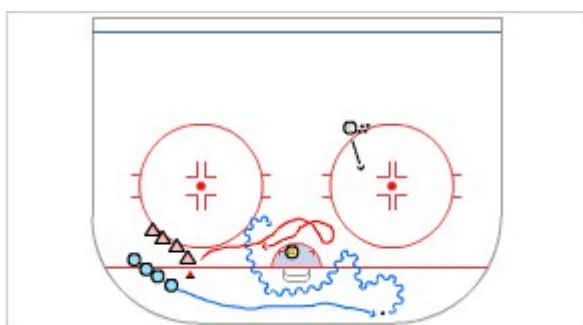
28.04.2011 [75 minut] Založení útoku v OP, SP, útočné i obranné nácviky

Krátké rozbruslení (přechody vpřed-vzad, jízda vzad, laterální pohyb) 5 minut.



#1 / 7' / Zakončení po nahrávce na první tyč

Po nahrávce se hráči překříží, hráč před bránou vyčkává mezi kruhy na vhodný okamžik, pak startuje na nahrávku před první tyčí od druhého hráče.



#2 / 7' / Vyjetí z rohu, obrana, útok

Útočící hráč se snaží po převzetí natřeleného puku co nejrychleji dostat před branku a zakončit. Bránící hráč nezajíždí za bránu, pouze vytlačuje útočícího hráče z prostoru před bránou. Doba cvičení cca 10 vteřin, snaha útočícího hráče zakončit co nejrychleji.



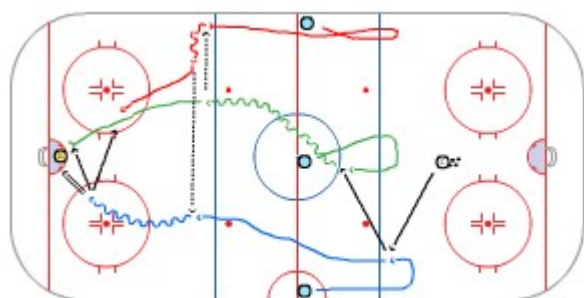
#3 / 9' / Rozehrávka na OP, zakončení po krátké kličce

Hráč si najede na OP, dostává přihrávku do jízdy (záměrně i špatné nahrávky na brusle, za hráče), pokračuje na bránu, u kuželu naznačení střely, stažení puku k tělu a rychlá střela s dobruslením do brány. Přechází k rozehrávajícím hráčům.



#4 / 9' / Rozehrávka ve středním pásmu, zakončení

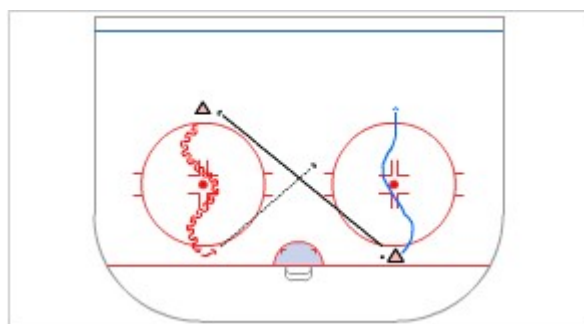
Hráč přihrává na obránce a najíždí si k mantinelu dle nákresu (situace při zíkání puku během útoku soupeře). Obránci si vymění puk (ne ve stoje, během neustálého pohybu \"na místě\") a střední bek rozehrává na najíždějícího hráče, který pokračuje na bránu, v plné rychlosti projíždí slalom a zakončuje střelou, kličkou.



#5 / 9' / Přechod do útočného pásma s vyčkávajícím křídlem

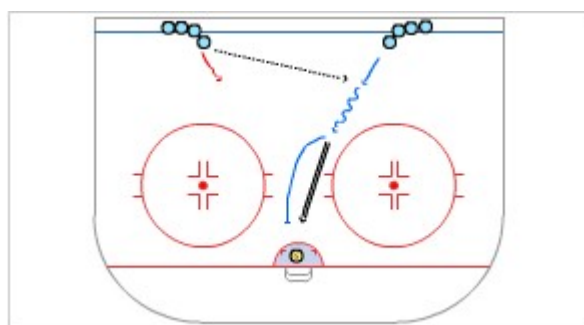
Nacvičují všichni hráči, mění posty. Po najetí a příjmu přihrávky na jedno křídlo následuje přihrávka na centra. Druhé křídlo mezitím jede na útočnou modrou, kde zaujímá postavení obkročmo přes modrou čáru. Centr zatahuje puk do pásma od středu blíž vyčkávajícímu křídlu a ihned po přejetí modré přenechává křídlu puk. To ihned přenáší hru na druhé křídlo, které zajíždí do

pásma později. Následují tři zakončení dle nákresu.



#6 / 7' / Obrana - rozehrávka po jízdě vzad

Obránce přijímá nahrávku do jízdy (volné), přechází do jízdy vzad, dobruší na spoedke kruhu a při přechodu do jízdy vpřed přihrává druhému obránci. Poté volně přejíždí vpřed ...



#7 / 7' / Útok - střela, stínění, tečování

Hráč po příjmu přihrávky okamžitě střílí (nad ledem, po ledě) a po střele pokračuje před bránu clonit a tečovat střelu hráče z druhé skupiny. Poté přechází do druhé řady.

Poznámka:

Cvičení 1+2 na dvě skupiny (prostřídat), pak každé cvičení společně. Na závěr 6+7 společně (6 obránci, 7 útok). U cvičení 4 měnit rozehrávající hráče (obránce i útočníky). Na závěr hra 2-1, 3-1, 4-2, útočící hráči mají 8 vteřin na zakončení po nastřelení puku do rohu.