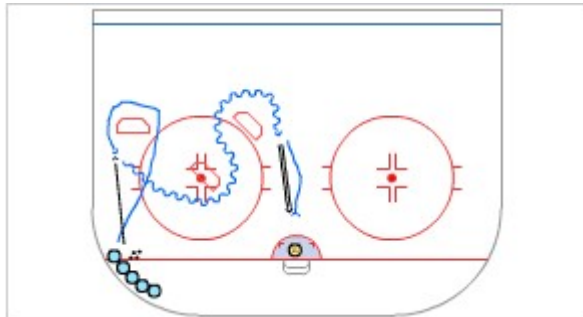


Příprava na tréninkovou jednotku

03.05.2011 [60 minut] HČJ, zakončení, přihrávky, 1-1, 2-1

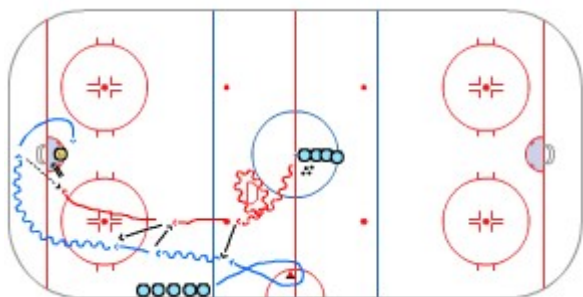
Krátká rozcvička po modré, nácvik práce s holí - vybruslování osmičky vpřed vzad kolem rukavic, vedení puku před tělem.



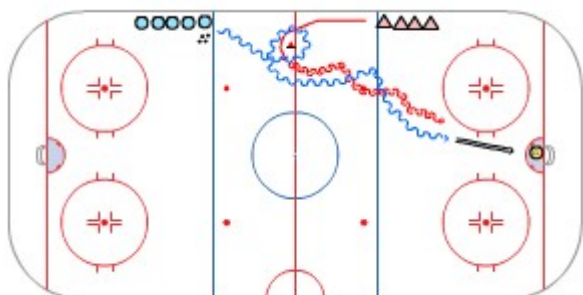
#1 / 7' / Vedení puku po přihrávce, zakončení 1
Hráč po příjmu přihrávky od druhého hráče pokračuje dle nákresu, střílí s dobroslením do brány či zakončuje kličkou.



#2 / 7' / Zakončení s rozehrávkou na dalšího hráče
Hráč startuje bez puku, obdrží přihrávku od druhého hráče, zakončuje a pokračuje přebrat puk za bránou a rozehrát na dalšího hráče.



#3 / 10' / 2-0, s rozehrávkou ve středním pásnu, zakončení před první t
Hráči rozehrají ve středním pásnu dle nákresu, následuje zavezení puku do třetiny, tandem s okamžitým vrácením puku na křídlo, zatažení za bránu a zpětná přihrávka před první tyčkou z prostoru za bránou (co nejhloběji). Zakončující hráč najíždí na přihrávku z max. úhlu vhodného pro zakončení.



#4 / 10' / 1-1 z poloviny hřiště
Hráči startují dle nákresu, důraz na navázání kontaktu obránce s útočníkem ne modré, těsné bránění. Útočící hráči se snaží projít přes obránce prohozením puku, krátkou kličkou. Žádné objíždění dlouhými oblouky. Při odcouvání obránce k bráně, střela z kruhů po ledě, nad ledem a dohrávka do brány.



**#5 / 8' / 2-0, rychlé kombinace se zakončením,
obrana stínící trenér**

Dva hráči z jedné a následně z druhé strany startují do útoku 2-0. Rychlé výměny puku, roztažení hry před brankářem, obrana pouze stínícím C v prostoru mezi kruhy.

Poznámka:

Cvičení 1.-4. na dvě skupiny, cvičení 3. a 4. vystřídat po 5 minutách a následně ještě jednou z druhé strany. Cvičení 5, modifikovat s obranou jedním obráncem. Na závěr hra celé pětky ve třetině.