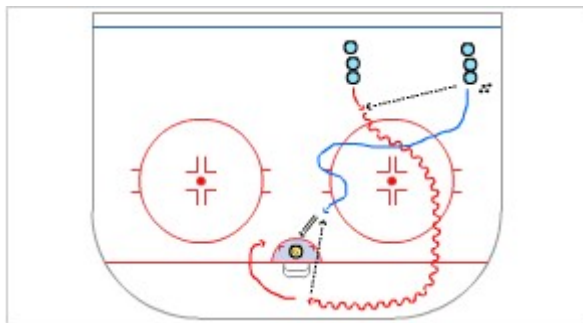


Příprava na tréninkovou jednotku

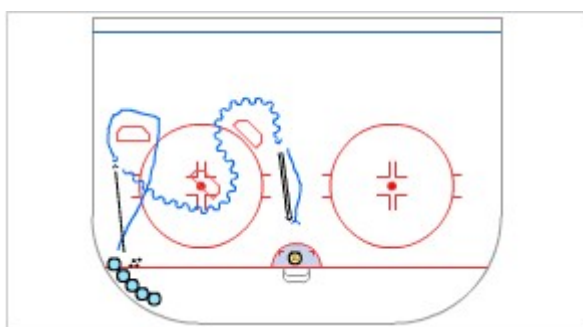
04.05.2011 [60 minut] HČJ, rozehrávka, 1-1, 2-1, obranná hra

Rozcvička po modré, obraty, půlobraty 5 min.



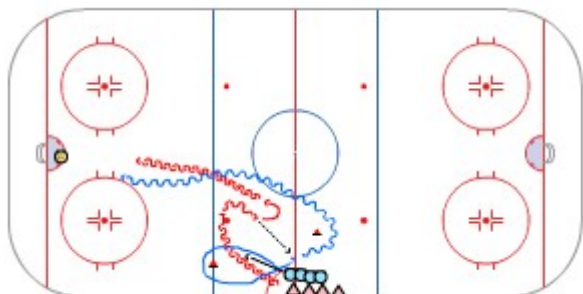
#1 / 7' / Zakončení po nahrávce na první tyč

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' / Vedení puku po přihrávce, zakončení 1

Hráč po příjmu přihrávky od druhého hráče pokračuje dle nákresu, střílí s dobrušením do brány či zakončuje kličkou.



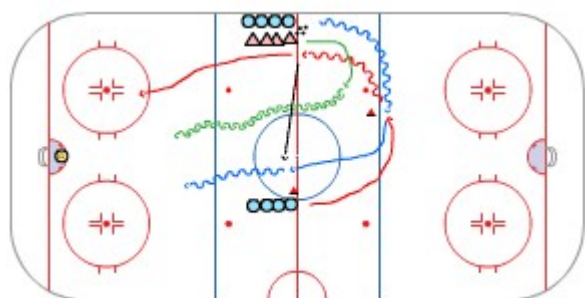
#3 / 7' / 1-1 s rozehrávkou ve středním pásnu

Obránce vystartuje pozadu k modré, přijímá přihrávku od útočníka, který si následně najíždí dle nákresu. Obránce vystartuje s pukem na dva kroky, rozehrává útočníkovi, najíždí před kužel a brání. Útočník po příjmu přihrávky pokračuje v souboji 1-1.



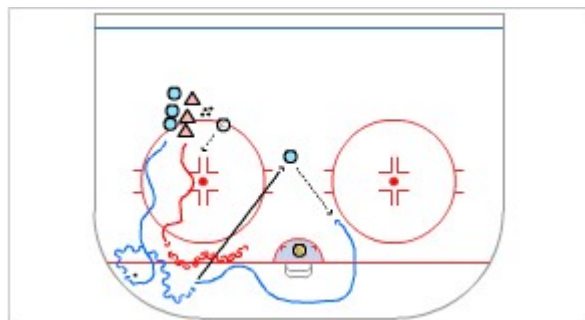
#4 / 7' / Rozehrávka na OP, zakončení po krátké kličce

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 dobrušením do brány. Přechází k rozehrávajícím hráčům.



#5 / 7' / 2-1 od modré po překřížení

Hráči si vymění puk při křížení na modré čáře a pokračují 2-1 s minimálně jednou přihrávkou ve středním pásmu. Obránce vybruslí ke kuželu a brání v jízdě vzad. Útočníci se snaží roztáhnout hru a zakončit po křížné nahrávce na druhou stranu branky (nesjíždí se před bránou k sobě), obránce se snaží vytlačit útočící hráče do co nejméně výhodné pozice pro zakončení či odebrat puk.



#6 / 7' / Obranná hra při vyjždění hráče z rohu

Útočící hráč se snaží sám přejít z rohu před bránu a zakončit, případně využít hráče stojícího mezi kruhy k narážence. Bránící hráč cloní hráči v rohu tak, aby nemohl s pukem vyjet do střelecké pozice, blokuje přihrávku, případně po přihrávce na hráče před bránou dál blokuje hráče z rohu tak, aby se nedostal do pozice vhodné k zakončení.

Poznámka:

Dvě skupiny hráčů, cvičení 1+2, 3+4, 5+6. Všechna cvičení provádět až do finální části v permanentním pohybu, např. u cvičení 1. nepřestává hráč bruslit už při zajíždění do třetiny, ale pohybuje nohama až do momentu přihrávky. Cvičení 1. a 2. z druhé strany než je na nákrese cvičení, Cvičení 1 - hráč zatahuje puk více za bránu, než je zakresleno. U cvičení 4. klame rozehrávající hráč (pozice obránce) pohledem na druhou stranu, nesignalizuje nahrávku od momentu přebrání puku za brankou! Na závěr dvě skupiny a krátké souboje 2-1 z různých částí třetiny (od mantinelu, z rohu, z prostředka třetiny). Hráči mají osm sekund na zakončení a pokračuje další skupinka 2-1.