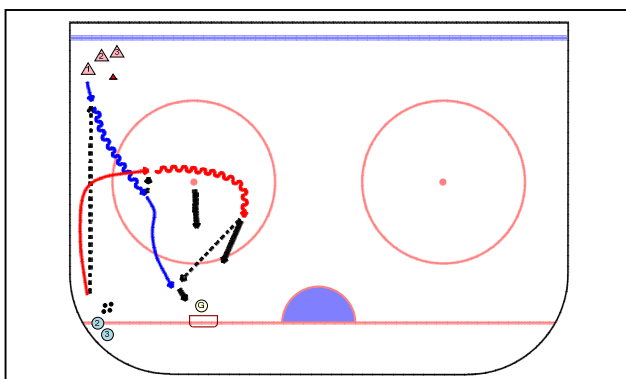


PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

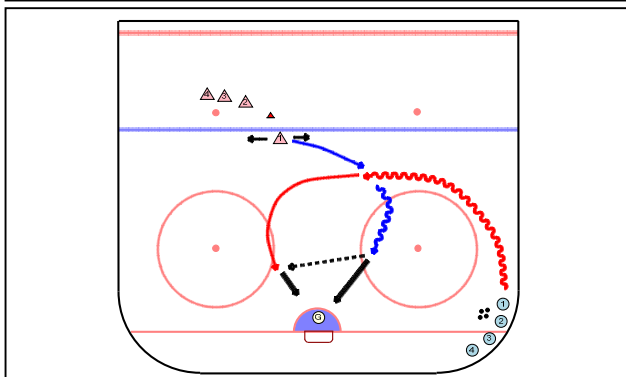
gtcan5

Datum: 6.5.2011 Čas: 60

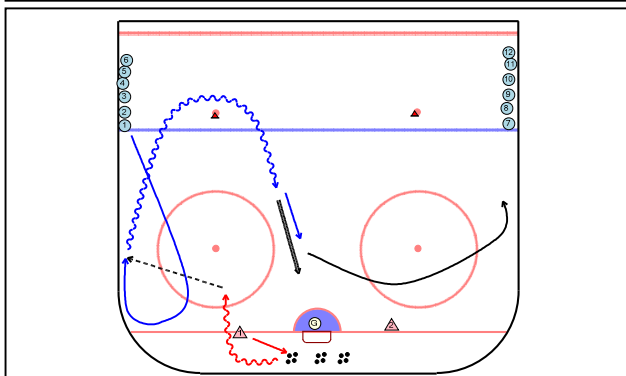
Nácvik jednoduchých kombinací, postavení ve hře, 2-0, 2-1, rozehrávka na OP, aktivní hra obránců ve třetině. Na závěr zakončení, útočníci po nájezdu, obránci střela od modré po přhrávce.



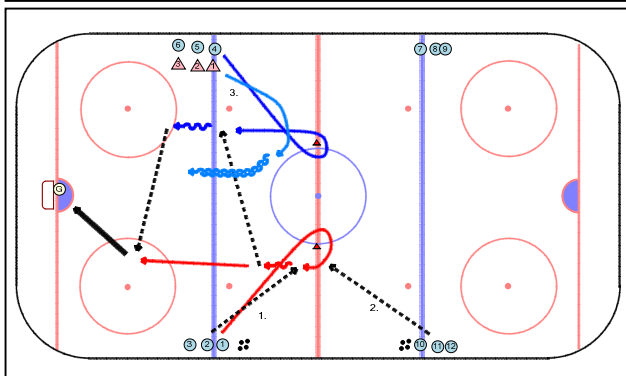
1 / 8' / Najetí beka na kruh, tandem a střelba křídlem - Hra
Obránce zatahuje puk na kruh, přenechává tandem křídlu, který převáží puk na druhou stranu a buď střílí nebo nahrává obránci k opačné tyči.



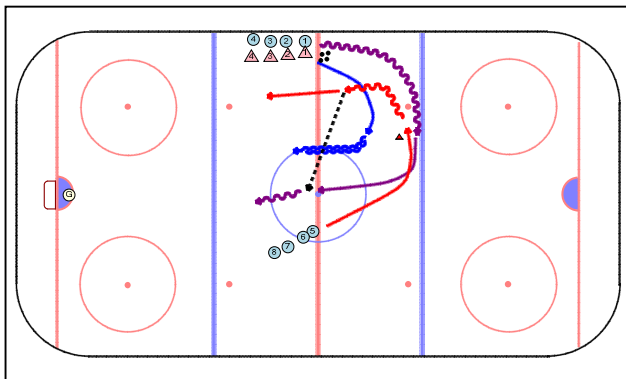
2 / 8' / Přenechání puku obránci, křížná nahrávka - Hra
Křídlo vyjíždí z rohu s pukem, naznačuje střelu, ale přenechává puk obránci, který protáhne oblouk za hranici kruhu a volí střelu nebo nahrávku. Následuje 5 vteřin na zakončení vyraženého puku.



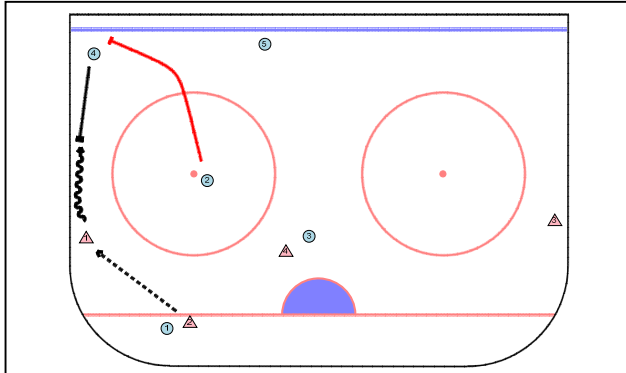
3 / 8' / Založení útoku přes opěrný bod - Název
Hráči střídavě z jedné a druhé strany nacvičují rozehrávku od obránce přes opěrný bod.



4 / 8' / 2-0 přes půl hřiště, též 2-1 - Hra
Tři varianty cvičení. 2-0 s nahrávkou zepředu i odzadu, dále 2-1.



5 / 8' / Situace 2 na 1 s překřížením - Hra
 Hráči provedou překřížení na modré čáře a pokračují v útoku 2 na 1. Obránce s sjíždí ke kuželu a při jízdě vzad hlídá hlavně správné tempo s útočníky.



6 / 8' / Zajišťování obránce ve třetině soupeře - Hra
 Hra 5-4 ve třetině, dva bránící útočníci stojí u mantinelu, bránící hráči se snaží dostat puk k nim. Ti pak se snaží vyjet ze třetiny a jsou napadáni bekem. Poslední útočník zajišťuje beka.