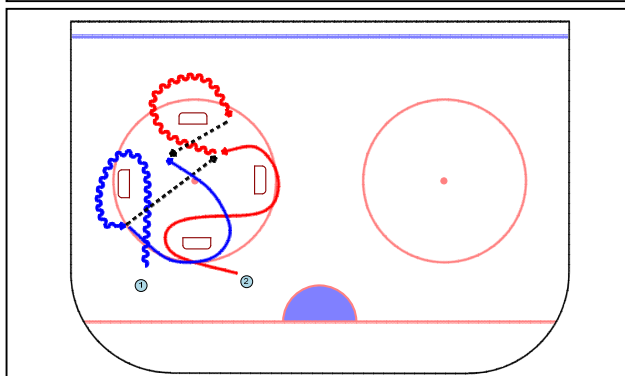


#### # 5 / 7' / Jízda po hranách - Hra

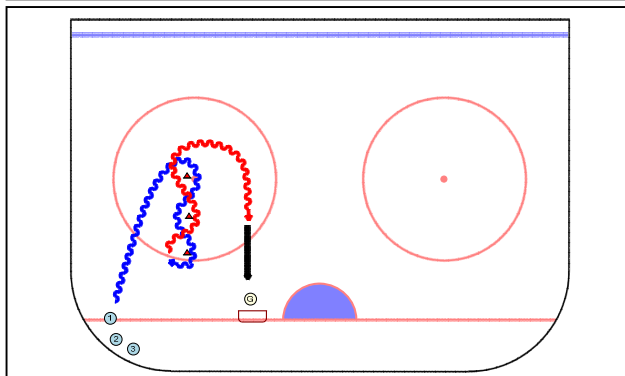
Hráči nacvičují jízdu po hranách. Pokrčená kolena, vystrčený zadek, ramena nahoře. Hlava nahoře, nesledovat nohy, bez hokejek, držení rukou před tělem.

1. vnitřní brusle, vnější hrana
2. vnitřní brusle, vnější hrana vzad
3. vnější brusle, vnitřní hrana po přešlápnutí; vnitřní noha protažená za vnější co nejdál, natažená
4. vnější brusle, vnitřní hrana, na vrcholu obrat (stá



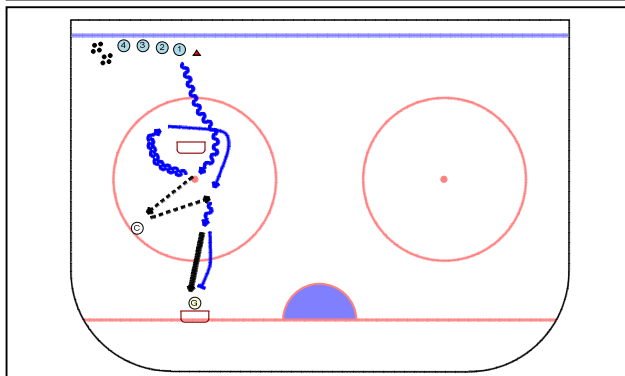
#### # 6 / 7' / Nahrávky dvou hráčů v pohybu - Hra

Dva hráči projíždí mezi brankami a v neustálém pohybu si přihrávají. Hráč bez puku se stále nabízí, nastavuje hůl na nahrávku.



#### # 7 / 7' / Start s pukem, slalom, střelba - Hra

Nácvik vedení puku v delším cvičení a střelba po lehkém vyčerpání. Důraz na soustředění se na střelbu, delší odpočinek.



#### # 8 / 7' / Střela po nahrávce a vybruslení vzad - Hra

Hráč po nahrávce vybruslí vzad, přechod do jízdy vpřed, příjem nahrávky a střelba. S dorážkou!