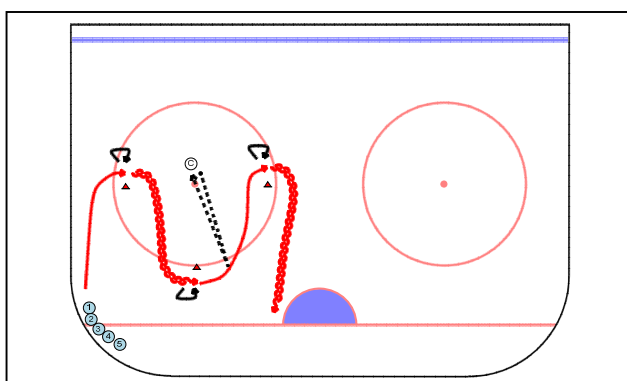


## PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Gool TP 3

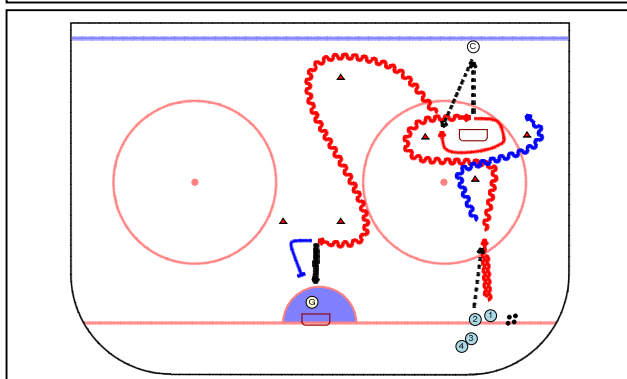
Datum: 24.2.2011 Čas: 60

Skupiny po 4-6 hráčích. Pro 4 skupiny cvičení 1+2+3+4 po sedmi minutách, poté 5+6+7+8. Při méně dětech a pouze třech skupinách vynechat cvičení 2 a 6 a procvičovat po sedmi minutách tedy 1+3+4, pauza (protažení) a 5+7+8, na závěr přidat cca 7 minut minihokej 2-2 ve třetině s maximálním zaměřením na přihrávku. Zaměření tréninku: důraz na prudkou přihrávku po ledě směřující na čepel hole; hráč, který očekává přihrávku si ukazuje čepel u ledu, kam chce přihrávku obdržet. Hráči nesmí mávat holí nad ledem, pevný úchop, povolení hole při příjmu přihrávky! Hráč při očekávání přihrávky nesmí přestat bruslit!!!!



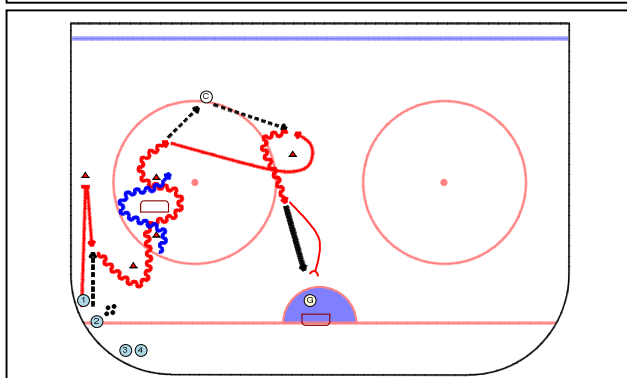
# 1 / 7' / Rychlá narážečka po bruslařském cvičení - Hra

Hráč provádí přechody do jízdy vzad/vpřed tzv. dlouhými obraty (zády od kuželu). Po druhém obratu (modifikace i po prvním) následuje přihrávka od C s vrácením "z první".



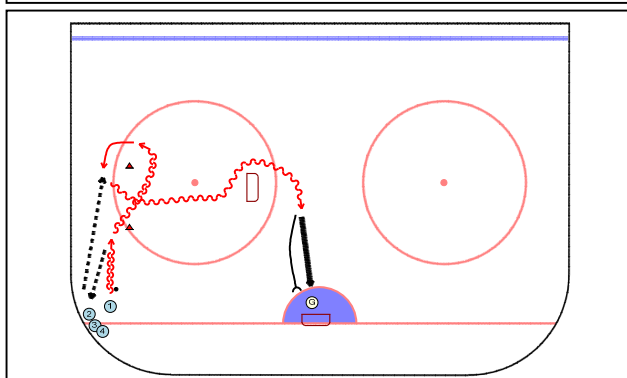
# 2 / 7' / Nahrávka a střela, backhandem - Hra

Hráč po příjmu přihrávky objíždí bránu ze strany, aby přihlával C backhandem. Následuje příjem přihrávky a nájezd do střely opět tak, aby stílel backhandem. Po střele následuje okamžitý start k brankáři a dorážka.



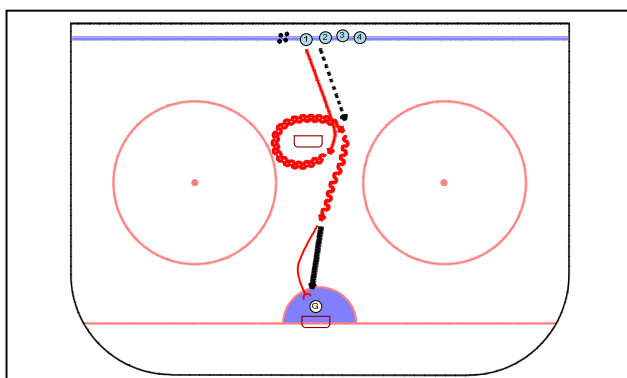
# 3 / 7' / Dvě nahrávky, kličky, střela - Hra

Hráč startuje bez puku, brzda, příjem nahrávky od druhého hráče, následně kličky kolem brány z leva či z prava, další nahrávka a střelba. Při střele se zaměřit na míření, netrefovat brankáře, snažit se střílet vedle brankáře do volných míst.



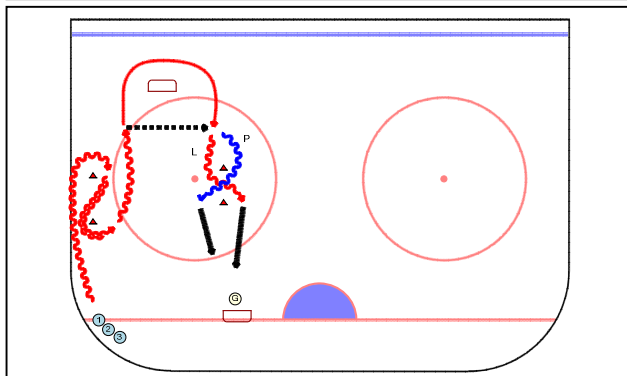
# 4 / 7' / Nahrávka, klička, střela - Hra

Nahrávka z jízdy vzad 2. hráči, příjem nahrávky, klička na bránu, střela BH nebo FH podle strany.



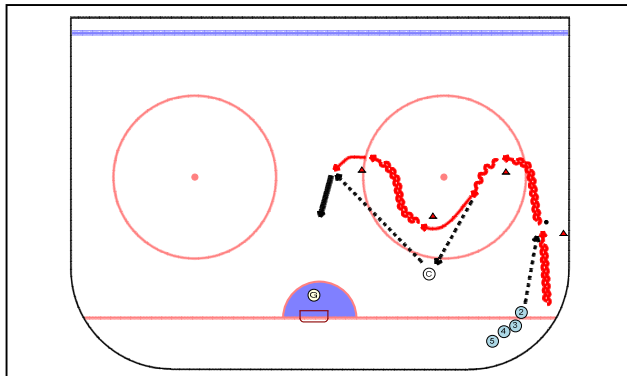
# 5 / 7' / Příjem nahrávky do jízdy vzad, střela BH - Hra

Hráč startuje dle nákresu, objede branku pozadu, přijímá nahrávku do jízdy vzad, otáčí se a najíždí do střely. Střídat levá pravá strana při objezdu brány.



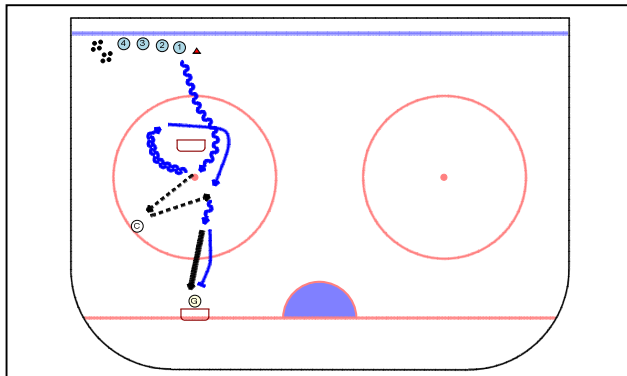
# 6 / 7' / Střelba, jízda s pukem, cílená nahrávka - Hra

Hráč po projetí krátké osmičky s jízdu vzad si předsune puk před bránu, objede bránu, sbírá puk a po klíče mezi kužely střílí švihem.



# 7 / 7' / Příjem přihrávky, střelba - Hra

Hráč po příjmu přihrávky do jízdy vzad pokračuje jízdu vzad, nahrává ještě před přechodem do jízdy vzad trenérovi a po převzetí přihrávky před bránou střílí bez přípravy rovnou ze zpracování puku.



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

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