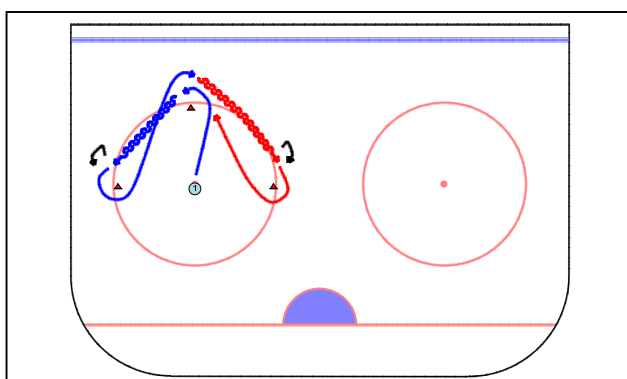


PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Gool TP 4

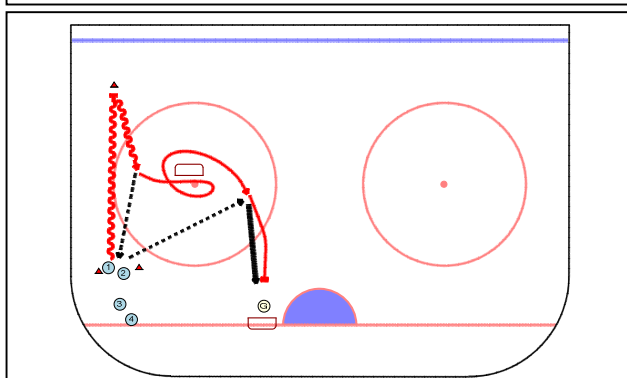
Datum: 25.2.2011 Čas: 60

Warm Up - překládání po modré čáře, poté 1+2+3 a 4+5+6 (celkem 45 minut), na závěr 8 minut cv. 7 ve dvou skupinách.



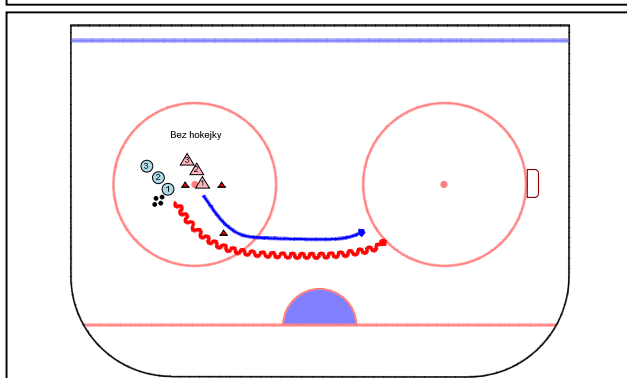
1 / 7' / Rychlý obrat vzad - Hra

Hráč provádí 2-3 opakování, po jízdě vzad provádí rychlý obrat do jízdy vpřed, rovnou do bogny.



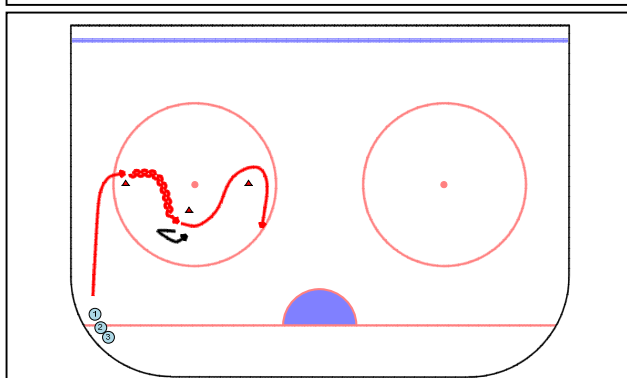
2 / 7' / Brzda, přihrávka, zvrtná bogna, střela - Hra

Hráč provádí brzdy s pukem, přihrává druhému hráči, provádí zvrtnou bognu, objíždí branku, přijímá přihrávku a střílí nebo střele z voleje. Následuje dorážka, po střele rychlý start k bráně. Náročnější cvičení, ve skupince po 4-5 hráčích startuje druhý hráč ihned po přihrávce předchozímu hráči, skupince s 6 a více hráči nutno modifikovat - přihrávka hned po zvrtné bogně, aby nedocházelo k prostojům.



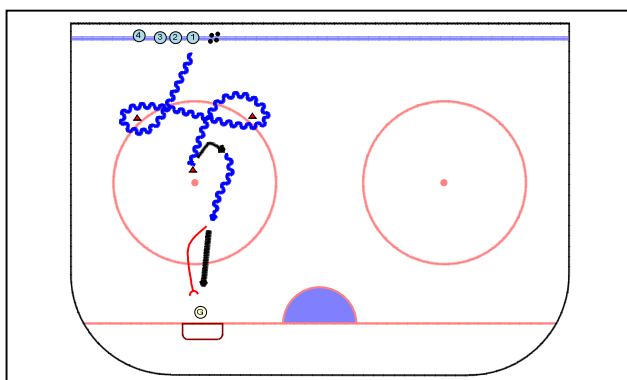
3 / 7' / Návčik prosazení se s pukem v tlaku - Hra

Hráč s pukem se snaží prosadit kolem bránící neustálým bruslením a tlakem těla na obránce. Při objíždění z FH strany i držení hole v jedné ruce.

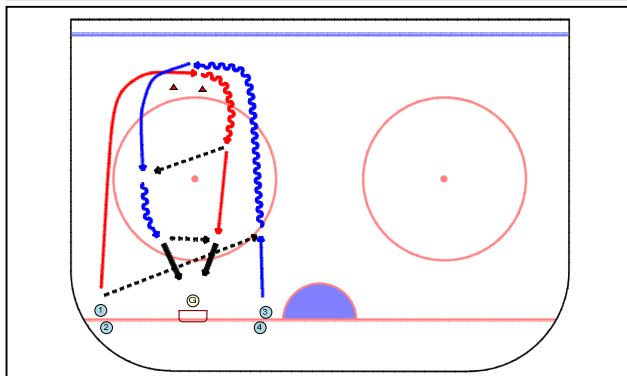


4 / 7' / Vybruslení vzad s otočkou a změnou směru - Hra

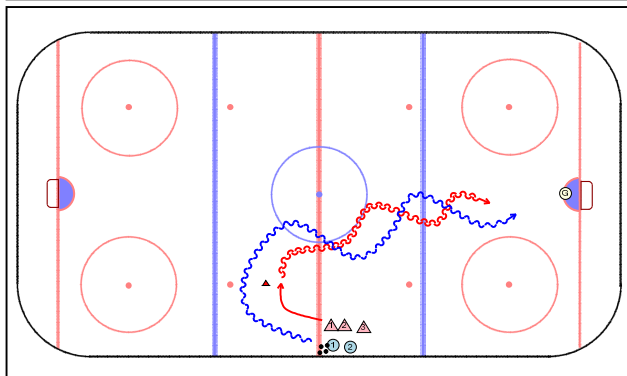
Hráč po krátkém obratu (dovnitř) do jízdy vzad vybrusluje pozadu a následně provádí dlouhý obrat do jízdy vpřed (otáčí se čelem od kuželu). Střídat v polovině času na obě strany.



5 / 7' / Obloučky, obrat se zakončením - Hra
 Hráč provádí dva obloučky kolem kuželů, následně brzdí do BH i FH strany s rychlým obtočením se kolem kuželu a zakončením. Následuje start proti brankáři.



6 / 7' / 2-1 s překřížením - Hra
 Základní cvičení 2-1 s přihrávkami.



7 / 7' / 1-1 na 2#3 hřiště - Hra
 1-1 dle nákresu z obou stran.