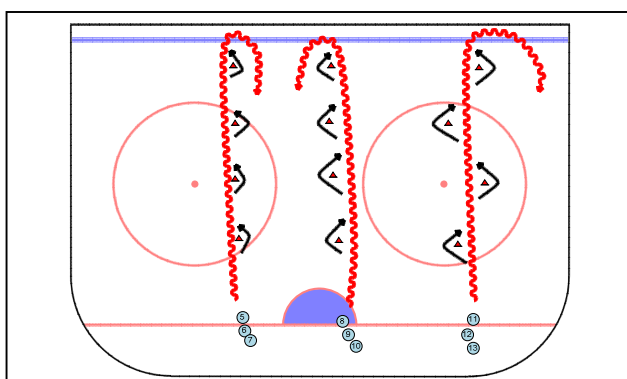


PŘÍPRAVA NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Gool TP 5

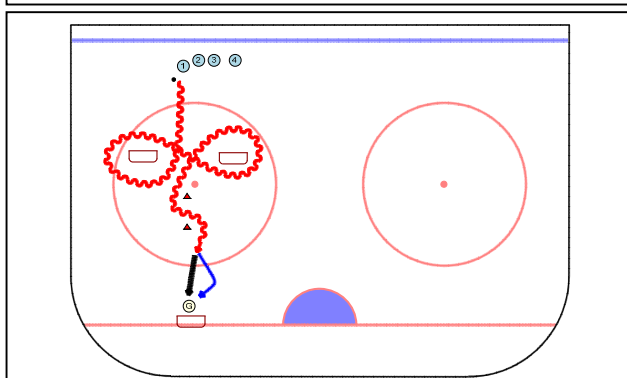
Datum: 13.3.2011 Čas: 60

Warm Up 5 minut, kruhový trénink na tři skupiny: 1 (se zakončením)+2+3, poté 4+5 a následně 6+7 společně na dvě skupiny.



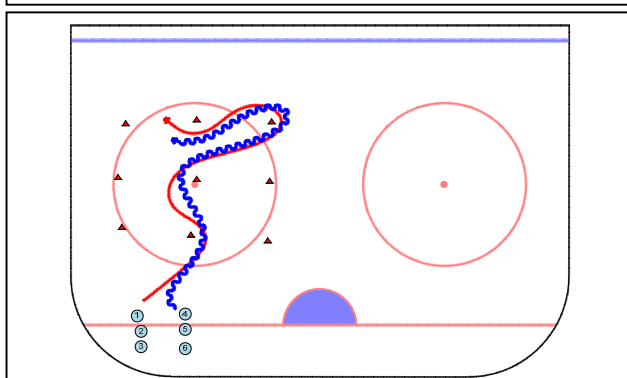
1 / 7' / Stickhandling, trojkombinace - Hra

1. Obhazování puku kolem kuželu do leva.
2. Obhazování puku kolem kuželu do prava.
3. Obhazování puku kolem kuželu střídavě.



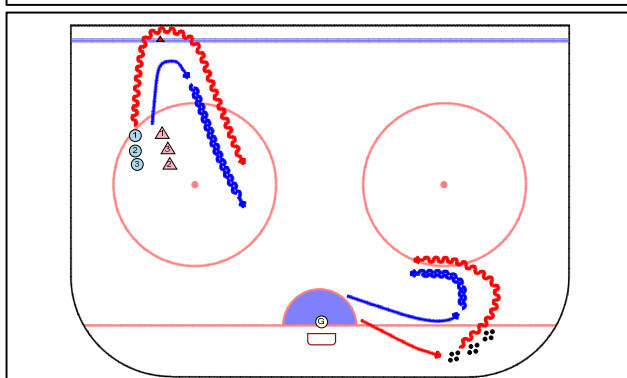
2 / 7' / Kličky mezi brankami 6 - Hra

Hráč projede mezi brankami osmičku, protáhne se mezi kužely a ihned střílí s dorážkou.



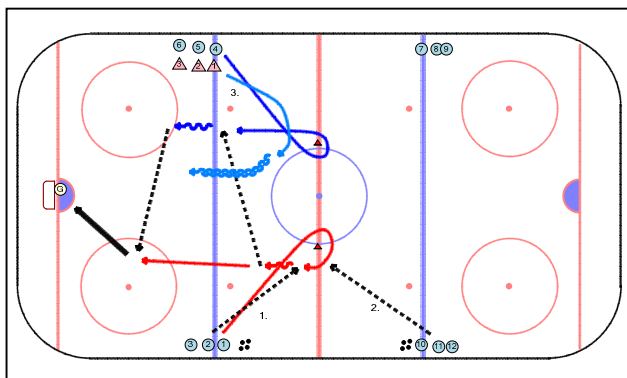
3 / 7' / Sleduj hráče - Hra

Jeden hráč jede libovolně bez puku, druhý ho následuje s pukem.



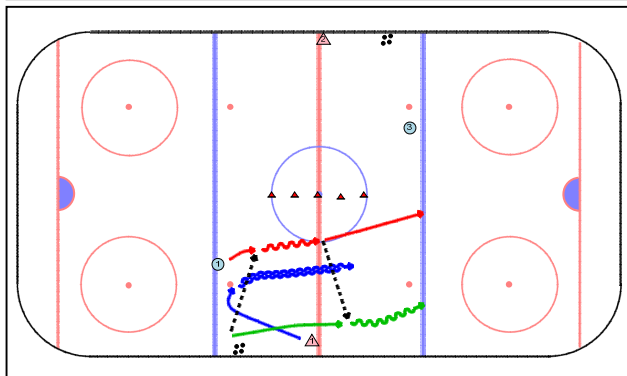
4 / 8' / 1-1 2x za sebou - Hra

Útočící hráč jede s obráncem 1-1, po zakončení akce nebo ztrátě puku pokračují do rohu, kde útočící hráč bere druhý puk a libovolně vyjíždí z rohu do zakončení.



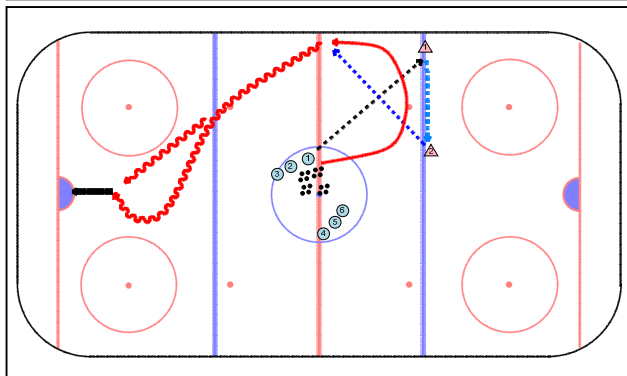
5 / 8' / 2-0 přes půl hřiště, též 2-1 - Hra

Tři varianty cvičení. 2-0 s nahrávkou zepředu i odzadu, dále 2-1.



6 / 8' / 2-1 z obou stran - Hra

Pro obránce nácvik časování, útok vyráží po obloučku obránce na modré. Zakončení útočníků libovolně.



7 / 8' / Střelba s rozehrávkou ve středním pásmu přes 2 beky - Hra

Hráč po rozehrávce najíždí přes střed k mantinelu, dostává nahrávku od druhé beky a jede do zakončení. Střídá střelu FH a BH.