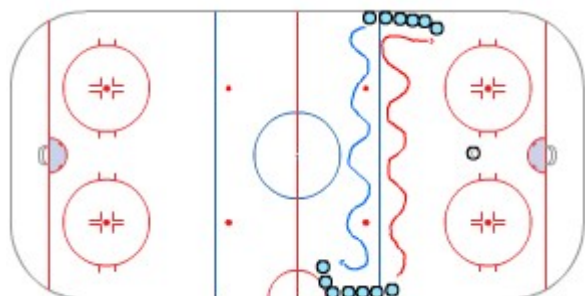


Příprava na tréninkovou jednotku

27.09.2011 [12 minut] Rozbruslení před tréninkem

Hráči provádí celkem tři cvičení (jedno s pukem). První (Rozbruslení - po modré) na 70% rychlosti, druhé (Start do rohu) na 100%, třetí (Dynamické bruslení s pukem) začínají na cca 70% a zrychlují.



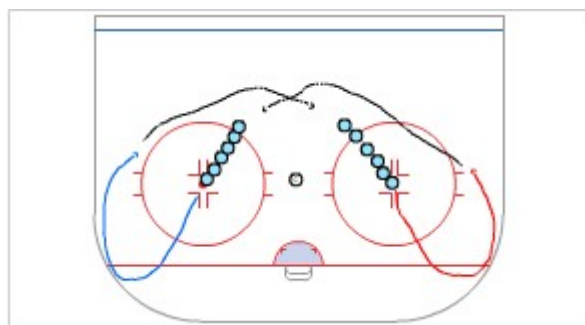
#1 / 4' / Rozbruslení - po modré

Hráči se rozdělí na dvě skupiny a jezdí 6 cviků po cca 30-45 vteřinách na signál, rychle za sebou (dle počtu hráčů, při cca 20 hráčích cca 5 m od sebe).

1. překládání vpřed / 2. překládání vzad / 3. jízda vpřed - půlobraty střídavě (vlevo a vpravo) a zpět / 4. jízda vpřed - celé obraty (střídavě vlevo, vpravo) / 5. jízda vzad - půlobraty střídavě (vlevo a vpravo) zpět / 6. jízda

vzad - celé obraty (střídavě vlevo, vpravo).

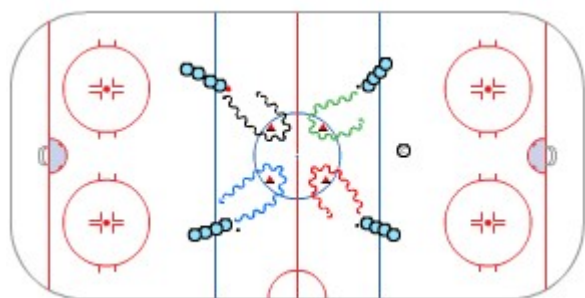
Pravidla: hlava nahoře, hůl v obou rukách (při jízdě vpřed), udržovat hokejový postoj, nenarovnávat se (zejména v obrazech), rychlost tak na 70%.



#2 / 3' / Start do rohu

Hráči nacvičují maximální nasazení při jízdě pro kotouč v rohu. (Odstranění častého jevu: start dva kroky a posledních 4-5 m jízdy ke kotouči bez pohybu nohou tzv. na trojnožce). Ve dvou skupinách startují na pokyn trenéra, v maximálním nasazení kmitají nohama až do rohu, prostě co nejdále to jde (aby se nezabili o mantinel :) - objektivně cca 1 m před mantinel), poté provádí

rychlou, ale plynulou bognu (ne přibrzděnou) s rychlým vyšlápnutím na tři, čtyři kroky. Poté se řadí na druhou stranu.



#3 / 3' / Dynamické bruslení s pukem

Hráče rozdělíme do skupin po 4-6 hráčích a provádíme následující cvičení: 1. start, bogna kolem kuželu s vypřešlapováním od vrcholu bogny (levá, pravá) / 2. start, přechod do jízdy vzad z bogny za kuželem (krátký obrat, obrat zády ke kuželu) a vypřešlapování vzad (levá, pravá) / 3. start, přechod do jízdy vzad z bogny za kuželem (dlouhý obrat, zády od kuželu) a

vypřešlapování vzad (levá, pravá).

Poznámka: důraz na těsné vedení kotouče (dribling, ne tlačení), zejména po obrazech, udržování postoje, nenarovnávat se.

Poznámka:

Celkový čas rozbruslení max. 12 minut (10 minut cvičení, 2 minuty přesuny). Cvičení č. 3 provádět jen na tolika stanovištích, kolik je dětí na ledě. Ve skupině však min. 4 a max. 6 dětí. Jakmile hráč projede cvičení za kužel, startuje další. Důraz zejména na techniku vedení puku, dále na provedení obrátů a překládání a v neposlední řadě na dynamiku provedení cvičení. Přechody vpřed vzad nejprve klidně

pomaleji (u mladších i bez kotouče), poté zrychlovat. Ještě rada na závěr (pro opravdové hokejisty):
cvičení nekončí tam, kde je jeho cíl, ale metr za pomyslnou čárou cíle! :)