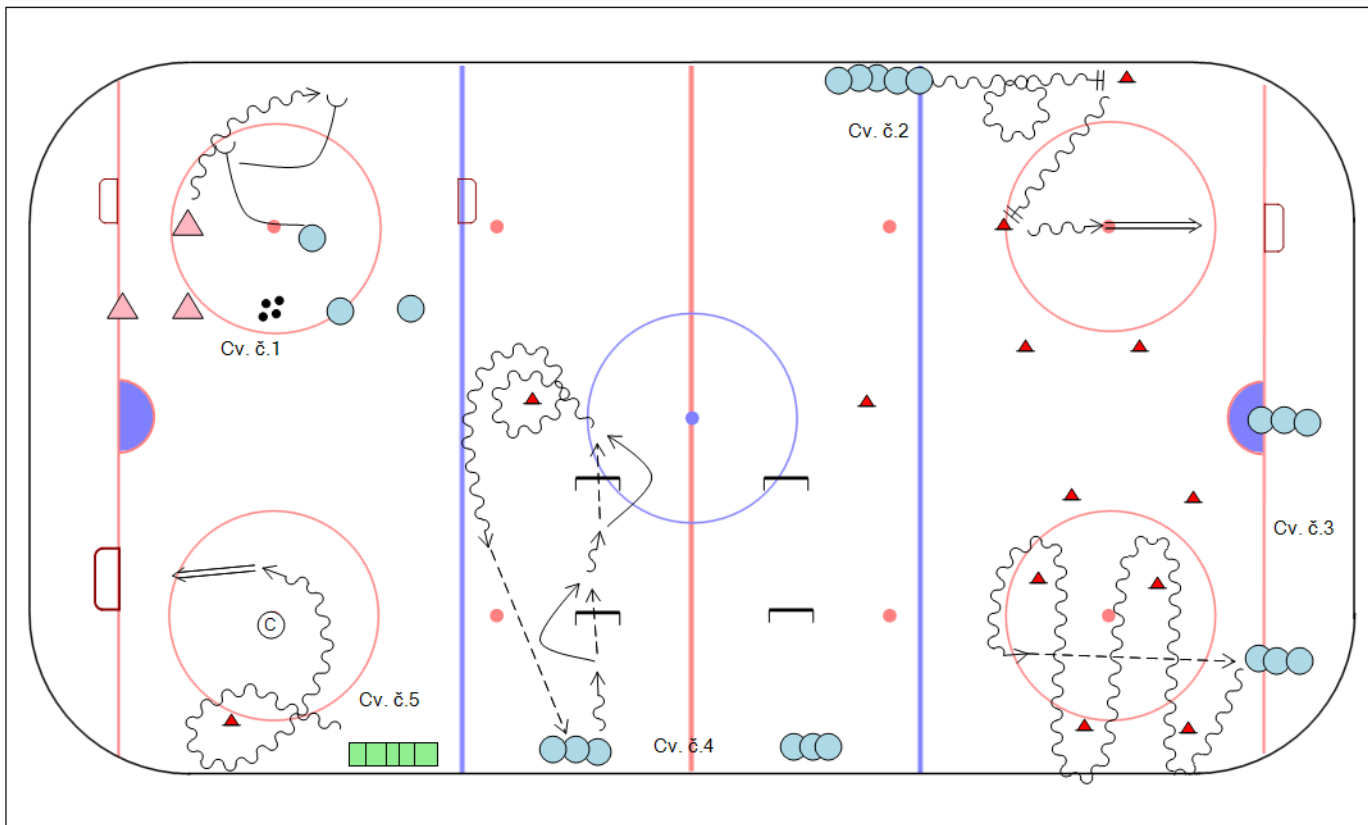


Ukázky - stanoviště - 1. 1



Návrh možností podoby hlavní části tréninkové jednotky v kategorii přípravy a minipřípravy. Cílem je realizace cvičení na malém prostoru.

TJ vždy obsahuje hru na malém prostoru a cvičení na rozvoj vedení míčku.

Mírně upozaděn je rozvoj přihrávky, který v této kategorii není základní dovedností.

Cvičení č. 1 - situace 1 vs. 1 na malém prostoru, případně na malé branky (střídání hráčů po 10 - 15 vteřinách)

Cvičení č. 2 - hráč vyběhá s míčkem provádí obrát, u kuželů provádí brzdu a mění směr.

Cvičení č. 3 - slalom mezi kužely s následnou přihrávkou zpět do zástupu

Cvičení č. 4 - hráč nabíhá proti překážce, míček pošle pod překážkou, překážku přeskočí (provedení 2x) - hráč provádí obrát okolo kužele a přihrává míček do zástupu.

Cvičení č. 5 - hráč provádí obrát okolo kužele, uvolňuje se od hrazení na osu hřiště. Trenér vytváří na hráče tlak hokejkou.