

Čtení hry – cvičení 1

Popis cvičení:

Začínáme na modré čáře nebo na vrcholu kruhů, kde jsou dvě řady hráčů s kotouči. Další kotouče máme 3 metry od branky pod brankovou čarou na obou stranách nebo hrajeme s jedním, vyraženým kotoučem

1. X1 nahrává kotouč X2. Po přihrávce X1 startuje na branku.
2. X2 udělá dva kroky směrem k brance a přihrává na X1. Následně startuje k brance.
3. X1 dostává přihrávku a střílí z první na bližší tyč (pokud je to možné).
4. X1 po střele jede pro kotouč za brankovou čarou, nebo pro vyražený kotouč a vyjíždí na přední tyč. X2 čeká nad brankovištěm u vzdálené tyčky. X1 přihrává X2 a ten střílí na slabou stranu.
5. X1 přihrává X2 ten střílí z první na bližší tyč.
6. X1 a X2 dohrávají situaci (pravidlo pěti sekund, vymezení prostoru, jedna dorážka)

Opakujte cvičení z druhé strany.

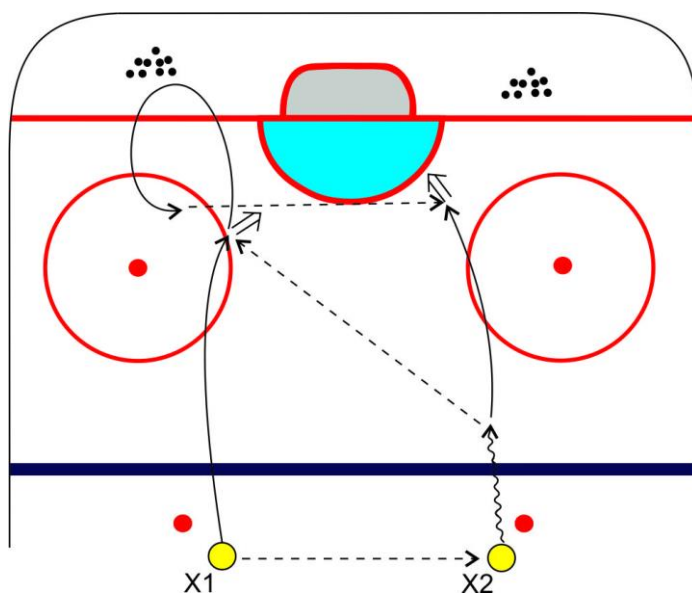
Varianta:

Hráči místo přihrávek mohou zvolit střelu, aby udrželi brankáře ve správné pozici v brankovišti.

Toto cvičení pro brankáře je zaměřeno na pohyb v brankovišti a čtení hry. Brankář musí sledovat situaci před brankou.

Klíčové dovednosti:

1. Brankář musí zůstat kolmo k X2 a poté reagovat s přihrávkou na X1. Brankář situaci řeší slidem, hlavou sleduje kotouč a ruce má před tělem.
2. Po první střele se brankář vrací na správnou pozici v brankovišti a sleduje hráče s kotoučem.
3. Je důležité, aby brankář věděl o situaci před brankovištěm. Po přihrávce brankář otáčí hlavu a sleduje kotouč (vést očima). Používejte správnou rotaci těla, silný tlak na vnitřní nohu a být kompaktní v zákroku.



Čtení hry – cvičení 2

Popis cvičení:

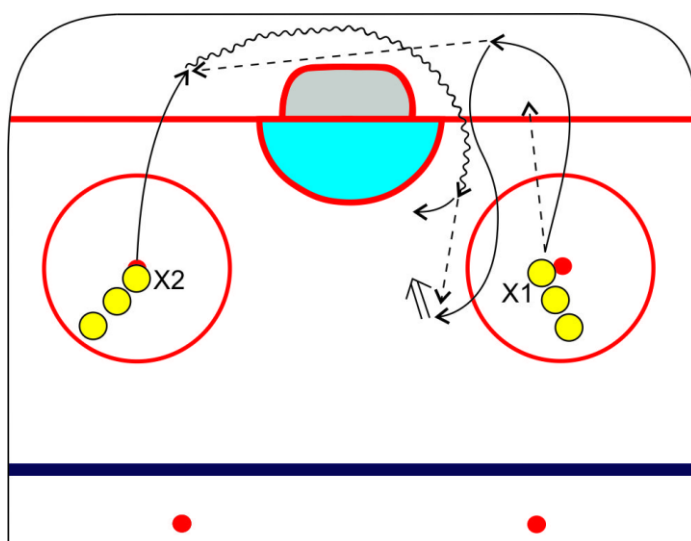
X1 a X2 začínají na bodech pro vhazování.

1. X1 nahazuje puk do rohu a následně startuje pro puk, aby ho získal. Zároveň X2 bruslí do druhého rohu.
2. X1 přihrává X2. X1 pak startuje nad brankovou čáru do střelecké pozice.
3. X2 obdrží přihrávku a pak bruslí za branku. X2 má možnost zakončit zpoza brány, nebo přihrát X1 a ten zakončuje.

Cvičení opakujeme i z druhé strany

Klíčové dovednosti:

1. Brankář musí sledovat X2 jak bude řešit situaci.
2. Jakmile je X2 v rohu brankář kontroluje situaci před brankou a je připraven blokovat eventuálně přihrávku před branku.
3. Pokud X2 s kotoučem projíždí těsně kolem brány, brankář musí být připravený na zakončení zpoza brány a přesun tyč-tyč provádí slidem.



Čtení hry – cvičení 3

Popis cvičení:

Kužele jsou umístěny na brankové čáře z každé strany.

X1 začíná na vrcholu kruhu s kotoučem. X2 začíná v horní části kruhu na opačné straně.

1. X1 jede s kotoučem za branku:

Pokud X1 najíždí za kužel z levé strany, přihrává X2 před první tyčí.

Pokud X1 najíždí před kuželem na pravé straně, může zakončit zpoza brány nebo nahrát kotouč X2.

Poznámka:

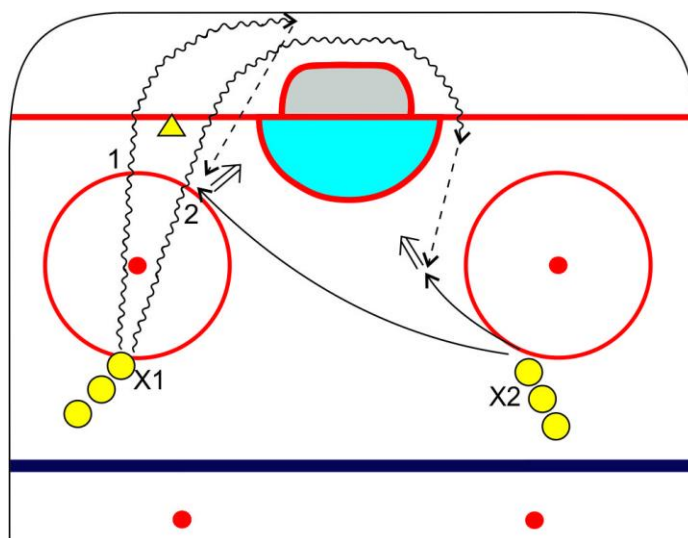
X2 je vždy připraven na zakončení ve střelecké pozici. X2 může bruslit blíže k brance, pro oživení situace. Pokud X1 zakončuje zpoza brány X2 je připraven dorážet.

Klíčové dovednosti:

1. Brankář se musí řídit X1 a číst hru. Důležité je vědět z jaké strany X1 bruslí.

2. Brankář sleduje hráče za brankou přes pravé rameno.

3. Brankář by měl zůstat na nohou, pokud X1 bruslí podél mantinelu, pokud X1 bruslí v blízkosti branky brankář může v případě rychlého zakončení provádět přesun slidem.



Čtení hry – cvičení 4

Popis cvičení:

1. X1 začíná na vrcholu kruhu s kotouči, X2 v levém rohu a X3 pod vrcholem pravého kruhu.

2. X1 přihrává X2. X2 vyjíždí za branku.

3. X2 zajede za branku (zastaví uprostřed) X2 může zvrátit směr a přihrát X1 nebo pokračovat kolem branky a přihrát na X3. X2 má také možnost zakončit zpoza brány na obou stranách sám.

Poznámka:

Pokud X1 nebo X3 obdrží přihrávku, musí střílet. Všichni tři hráči startují do před brankového, prostoru a dohrávají situaci, dokud trenér nezapíská a neukončí cvičení.

Brankář začíná na vrcholu brankoviště proti X1 a sleduje přihrávku na X2. Poté čte X2 a sleduje hráče za brankou.

Brankář musí sledovat X2 ze zóny do zóny. V zóně 1 a 4 se brankář drží tyčky a sleduje hru za brankou. V zóně 2 a 3 je brankář na středu branky a natáčí vzdálené rameno, kde se nachází kotouč.

Cvičení opakujte 5x za každé strany. Celkem 10 opakování.

Klíčové dovednosti:

1. Po přihrávce z X2 na X1 brankář nemusí vyjíždět až na vrchol brankoviště, aby neotevřel druhou stranu pro následnou dorážku.

2. Po přihrávce z X2 na X3 se musí brankář dostat na vrchol brankoviště a být včas ve správné pozici.

3. Pokud X2 zakončuje zpoza brány, brankář musí blokovat kotouč hokejkou a provádět kompaktní zákrok.

