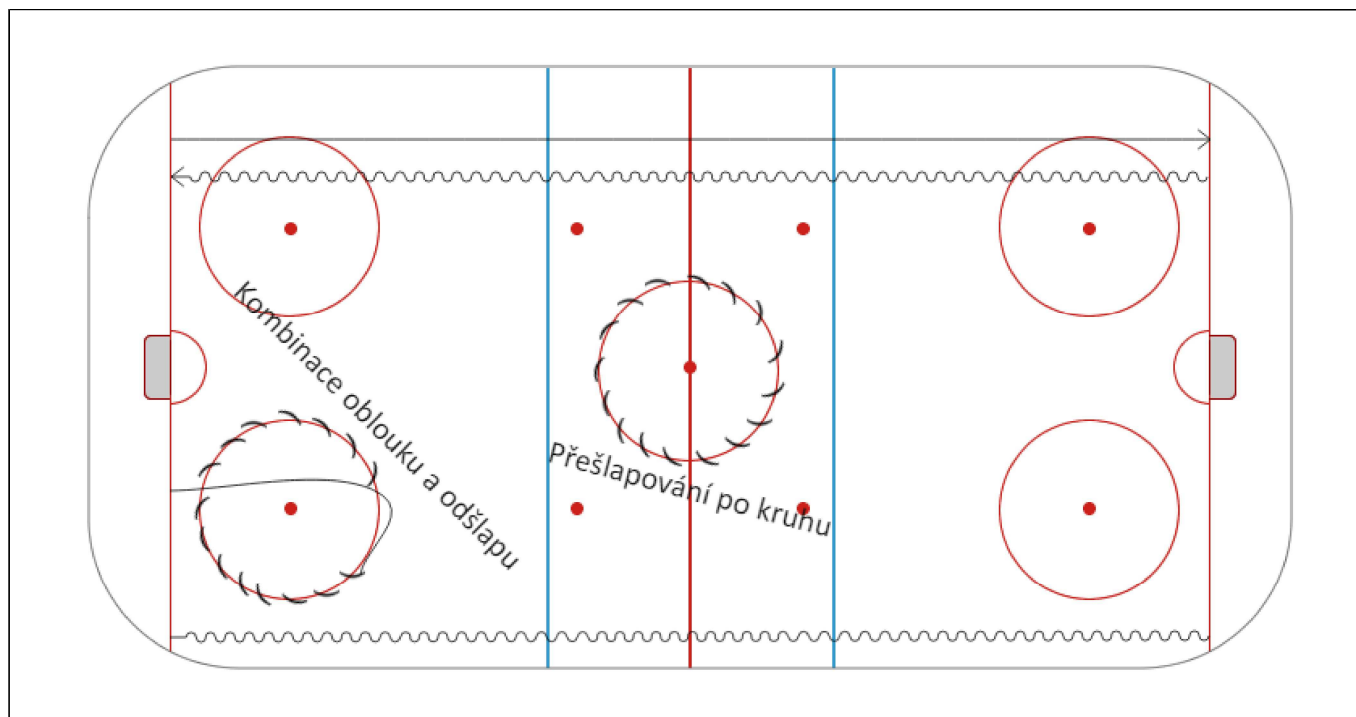


1. Bruslení základy - práce s detailem



7. třída

Přímá jízda bez kotouče a s kotoučem na backhandové straně hole

Kombinace oblouku a odšlapu

Přešlapování po kruhu

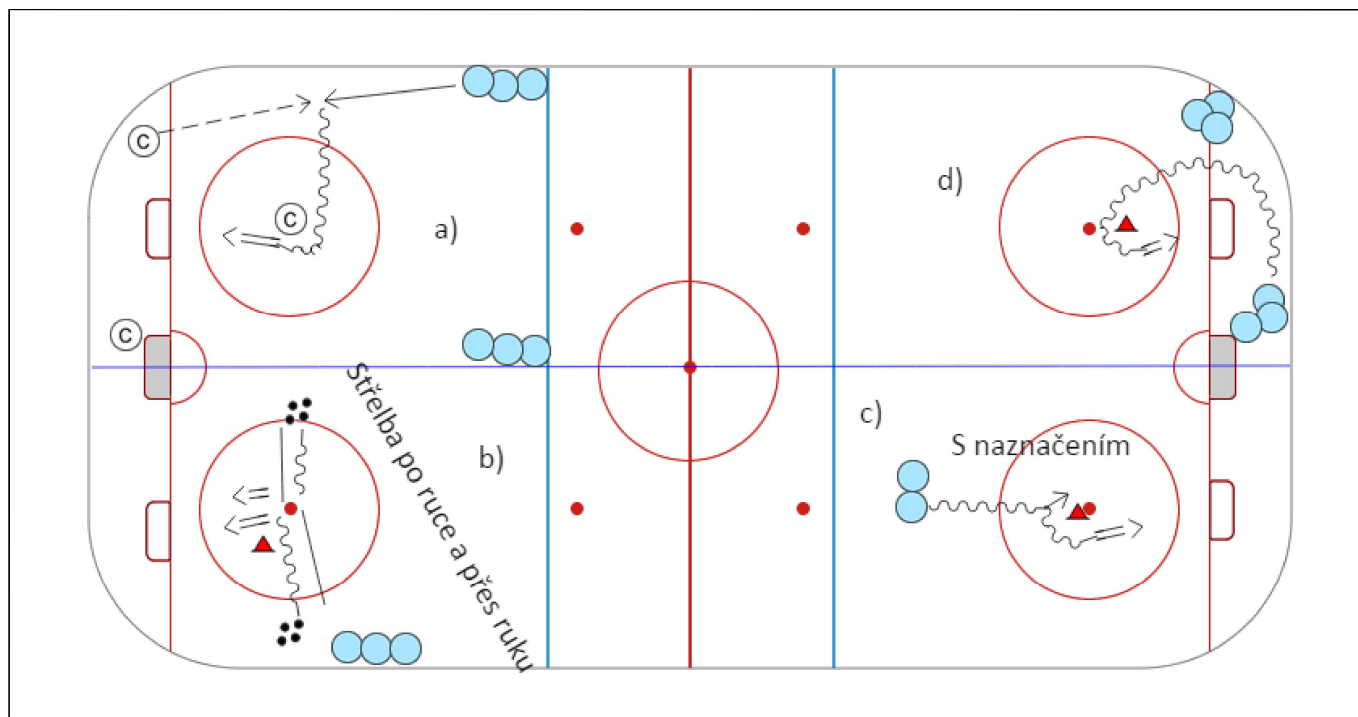
- kombinace odšlap a přešlapování

Přímá jízda vzad bez zvedání nohou

Využit materiálu - Hokejový trénink mládeže A-Z 2

10 minut

2. Fáze zakončení - po ruce, přes ruku



7. Třída

a)

Střelba po přihrávce

Po zpracování kotouče - prudká změna směru - střelba

b)

Střelba za překážkou

Jednou po ruce - jednou přes ruku

c)

Střelba s naznačením

Po naznačení jedním směrem přechází hráč na opačnou stranu a okamžitě vystřelí

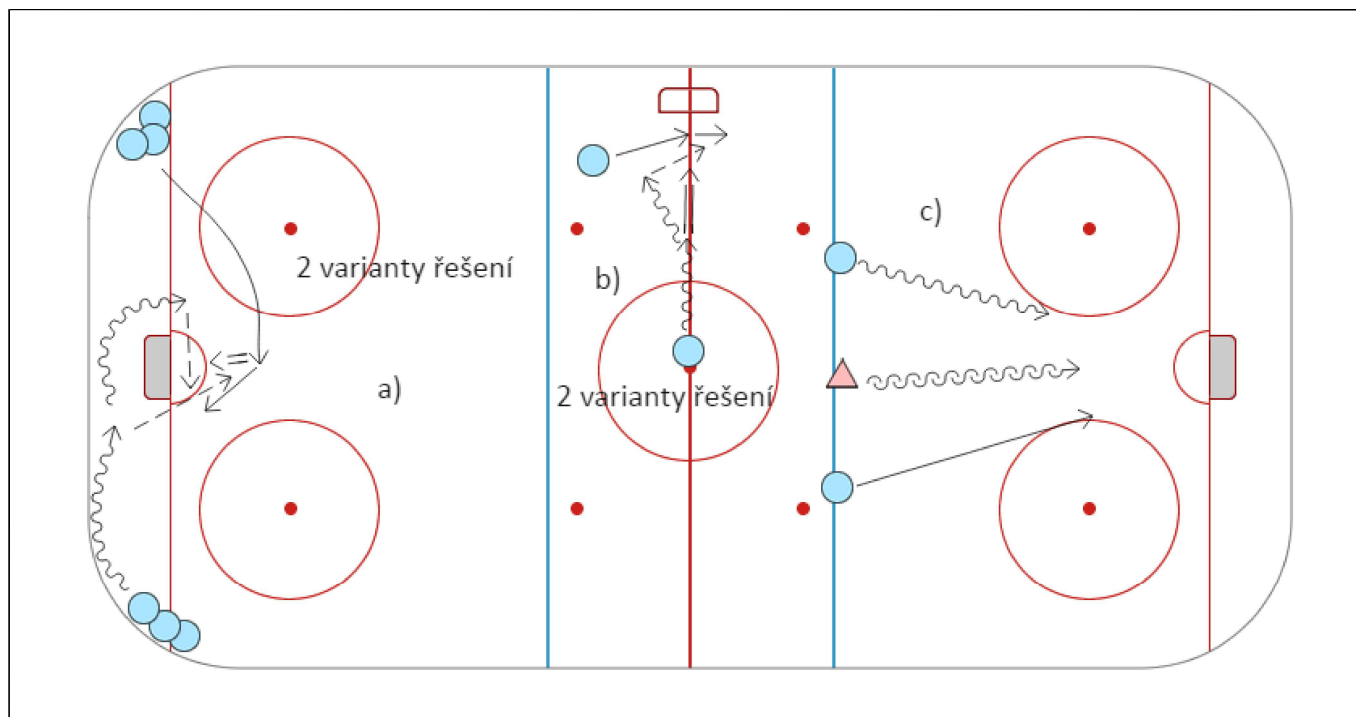
d)

Střelba po vyjetí zpoza branky

Pravidelně střídat střelbu po ruce a přes ruku!

40 minut

3. Kombinace



7. třída

a)

Hráč s kotoučem přihrává před první tyčkou na střelbu z voleje

Hráč s kotoučem objíždí branku a přihrává za druhou tyčkou nebo zakončuje sám

b)

Hráč vyjíždí s kotoučem a střílí, projíždějící hráč před brankářem tečuje

Hráč s kotoučem naznačuje střelu a přihrává hráči přes osu hřiště na volného hráče u tyče

c)

2-1

Všichni hráči se střídají na pozici útočník, obránce

20 minut

Zbývající čas využít na hru 2-2 v malém prostoru