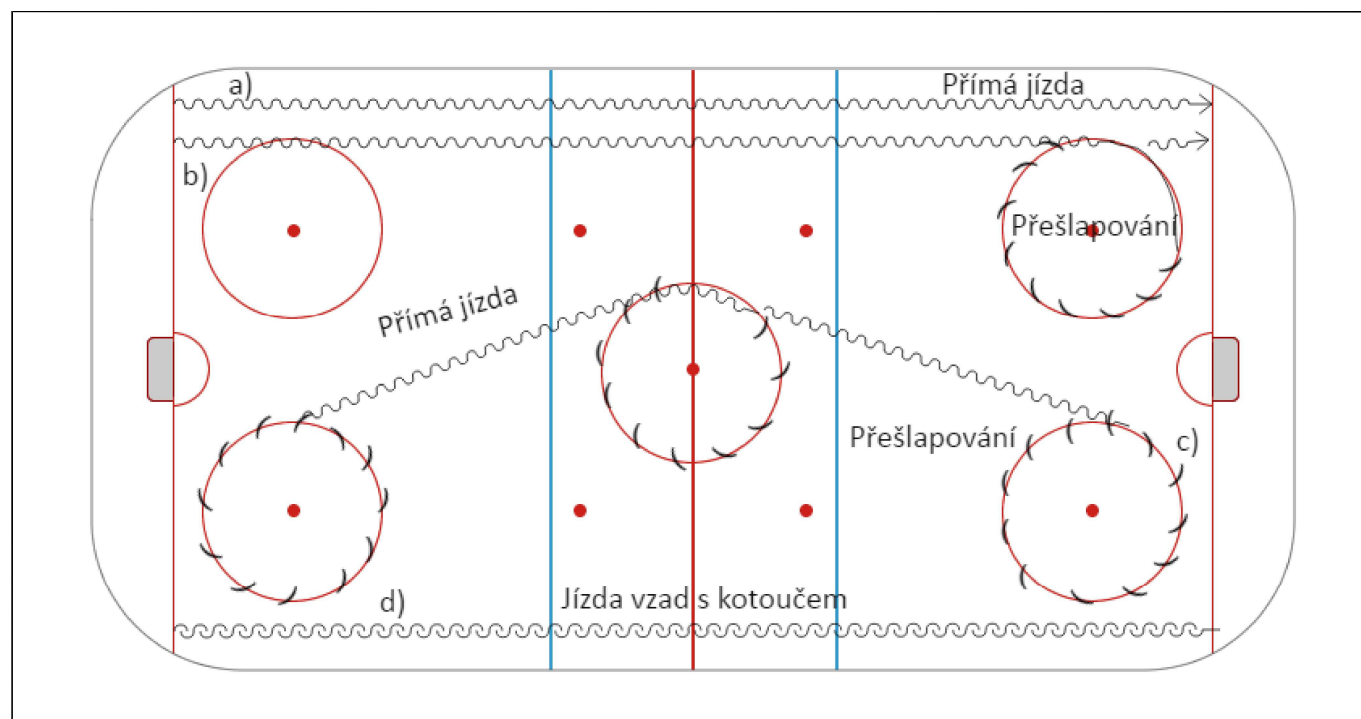


## 1. Bruslení základy - práce s detailem



8. třída

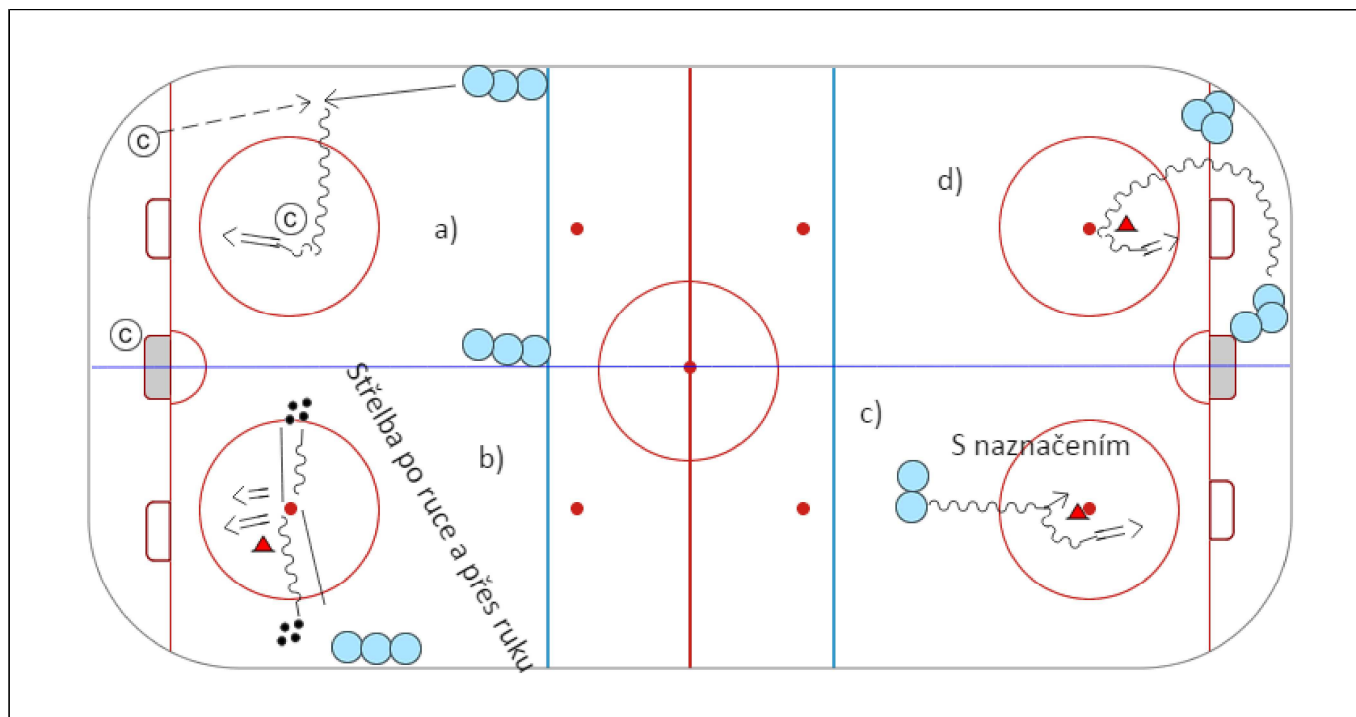
- a) Přímá jízda s kotoučem na backhandové straně hole
- b) Přímá jízda s kotoučem v kombinaci přešlapování
- c) Přešlapování po kruzích v kombinaci s přímou jízdou
- d) Jízda vzad s kotoučem
- e) Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed s kotoučem

Bruslení provádět s maximálním úsilím!

Dbát na techniku a správné provedení

10 minut

## 2. Fáze zakončení - po ruce, přes ruku



8. 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

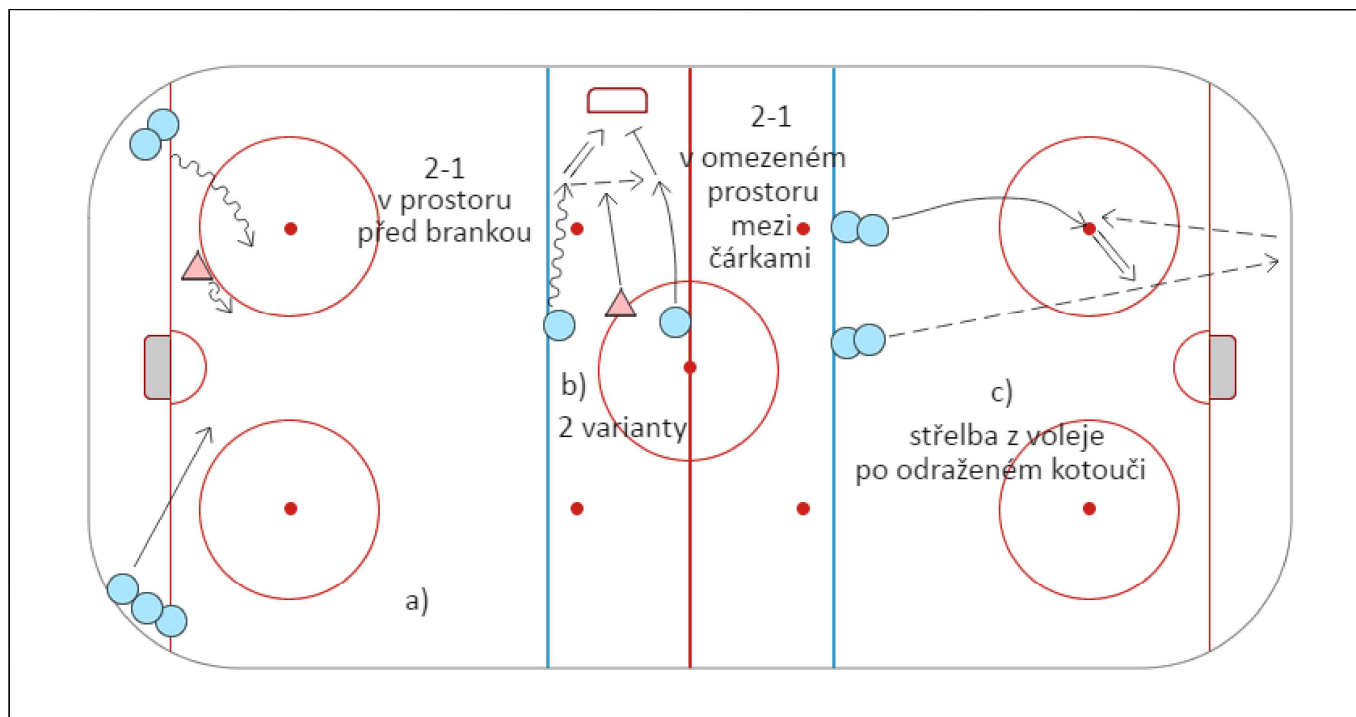
d)

Střelba po vyjetí zpoza branky

Pravidelně střídat střelbu po ruce a přes ruku!

40 minut

### 3. Kombinace



8. třída

a)

Kombinace 2-1, v obou pozicích se útočník, obránce vystřídají

Střelba, přihrávka po ruce, přes ruku

Oba útočníci, obránci hrají pouze před brankou

Interval cvičení max. 15 vteřin

b)

2-1, přímočaře v malém prostoru pod tlakem

2 varianty

- střela + dorážka

- přihrávka přes osu

Všichni hráči ve všech pozicích, opakovat 2x za sebou

c)

Střelba z voleje po odraženém puku od hrazení

Správné načasování startu proti kotouči tak, aby v momentě střely měl hráč max. rychlost!

20 minut