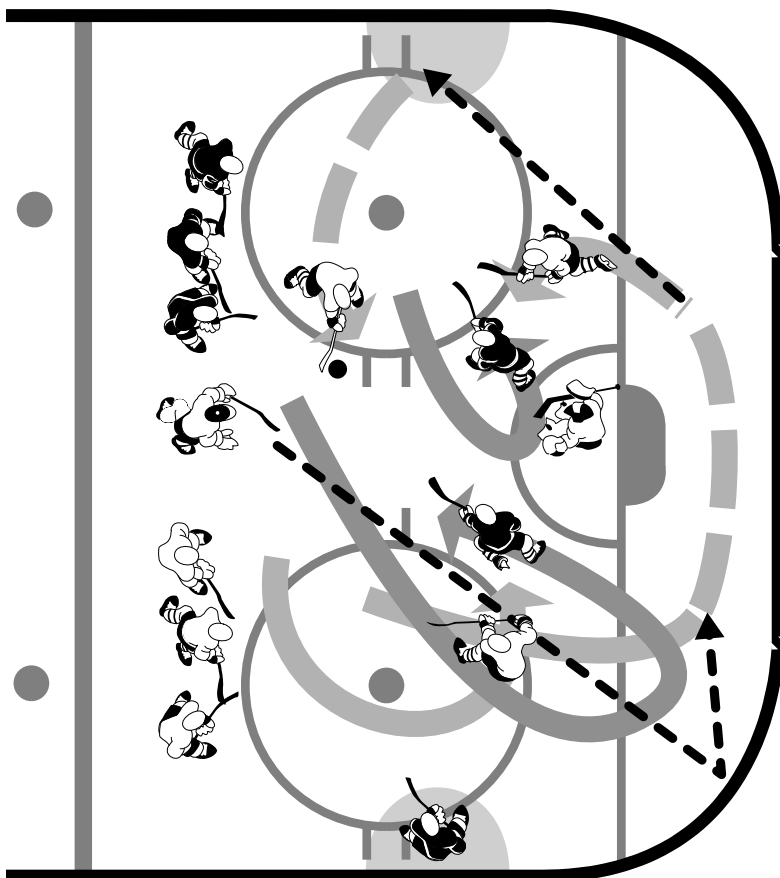


4.1.2. Kategorie 10 let a mladší



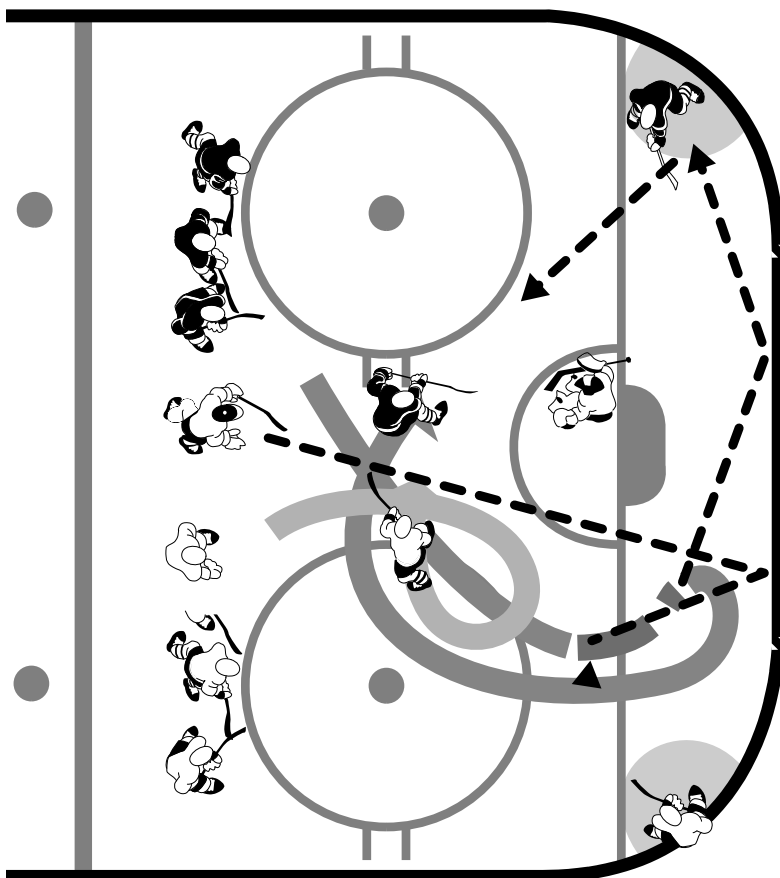
3 - 2 transition hra

Zvolíme dva hráče z každého týmu, kteří začínají cvičení před brankou. Další dva hráči z každého týmu čekají u mantinelu na okraji kruhu. Cvičení začíná nastřelením kotouče do libovolného rohu, kam startují hráči z prostoru před brankou a okamžitě rozehrávají spoluhráči k mantinelu a tým začíná hra 3-2.

Pokud kotouč získají bránící hráči, ihned nahrávají kotouč svému hráči k mantinelu a vzniká opačná situace. 3-2, útočící hráč se vrací k mantinelu

Zaměření:

cvičení na ofenzivní a defenzivní transition.



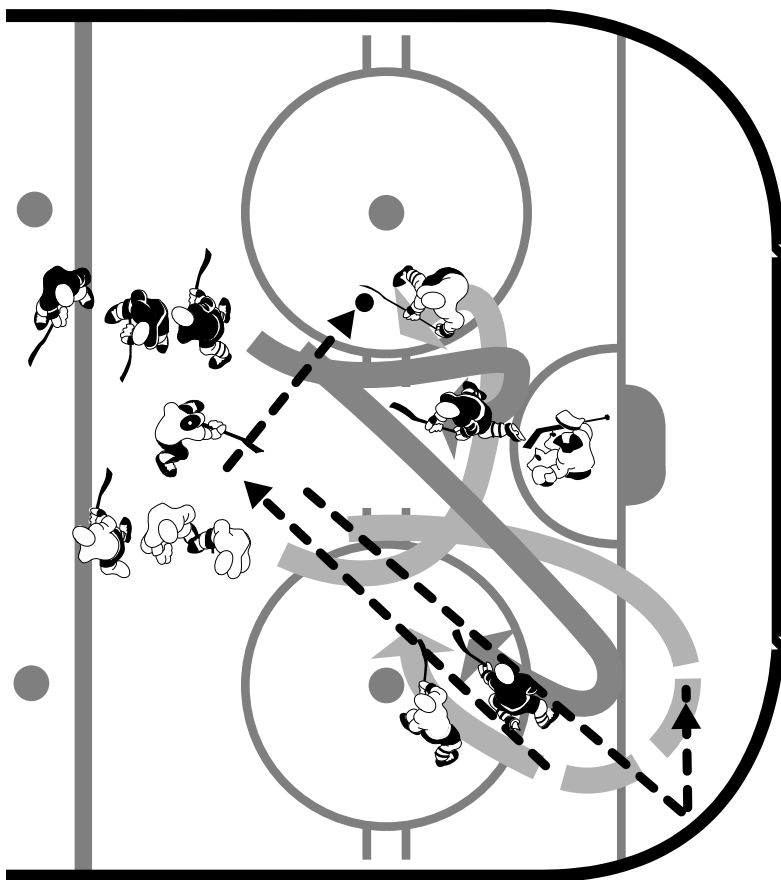
1 – 1 drill po nahrávce

Rozdělíme hráče do dvou týmů s trenérem uprostřed. Hráč z každého týmu je v opačném rohu, může pracovat s kotoučem, ale nevyjíždí z rohu a není atakován. Trenér nastřeluje kotouč na zadní mantinel a jeden z hráčů, kteří jsou před brankou jej berou a vzniká situace 1-1.

Hráči mohou vstřelit branku až po nahrávce od spoluhráče z rohu.

Zaměření:

nácvik ofenzivní transitions



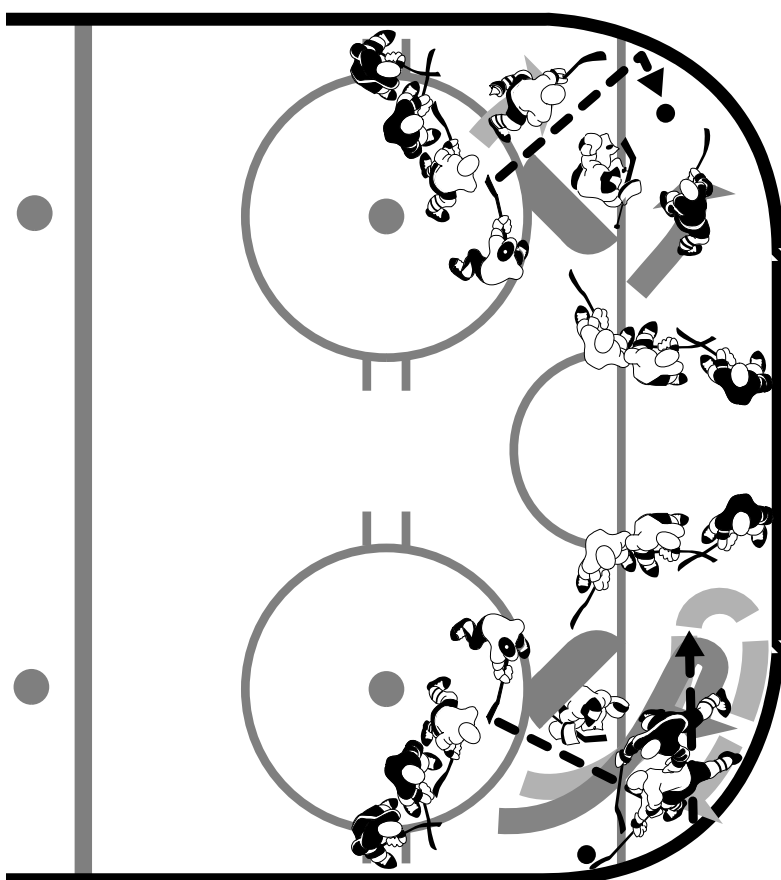
Trenérův volající drill

Rozdělíme hráče na dvě mužstva. Trenér nastřelí kotouč do rohu a zavolá 2 - 2 nebo 3 - 3 a může i zavolat, dva modří a jeden červený tzn. situace 2-1.

Cokoliv trenér zavolá, hráči musí reagovat, ofenzivní hráči se snaží dát branku a defenzivní se snaží sebrat kotouč a nahrát zpět trenérovi. Poté se pozice hráčů mění opačně. Oba týmy hrají na jednu branku, doba zatížení 30 s.

Zaměření:

rozvoj transitions,
situace 1-1, 2-2 a 2-1



Dvourohový drill

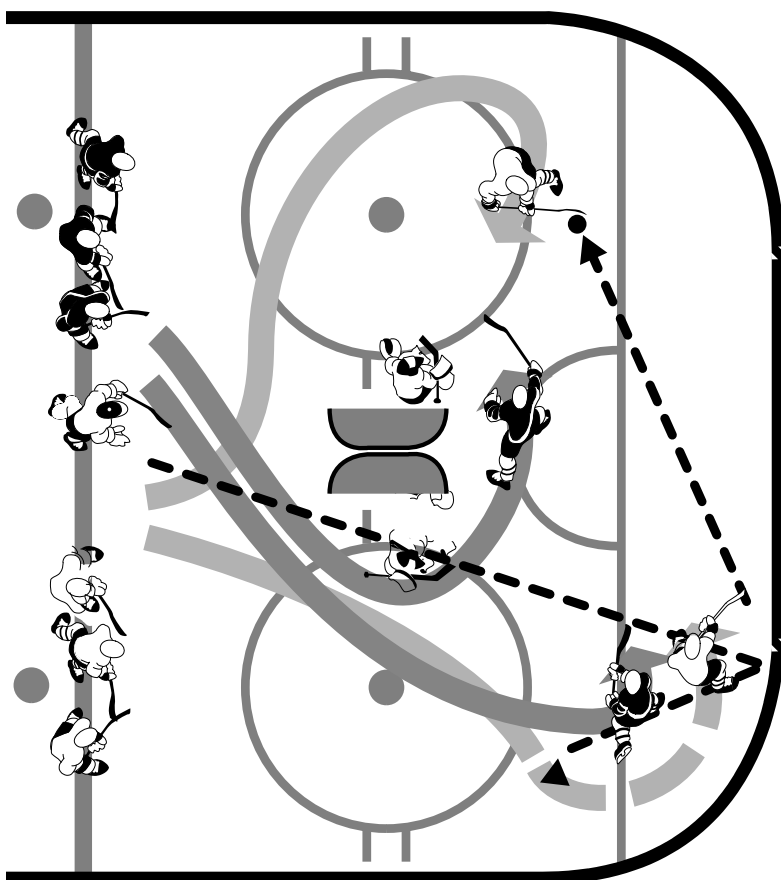
Branky jsou umístěny v rozích čelem do rohu a dva týmy hrají 1 - 1 nebo 2 - 2.

Ostatní hráči stojí kolem branky a odražené kotouče vrací zpět do hry.

Doba zatížení 30 s.

Zaměření:

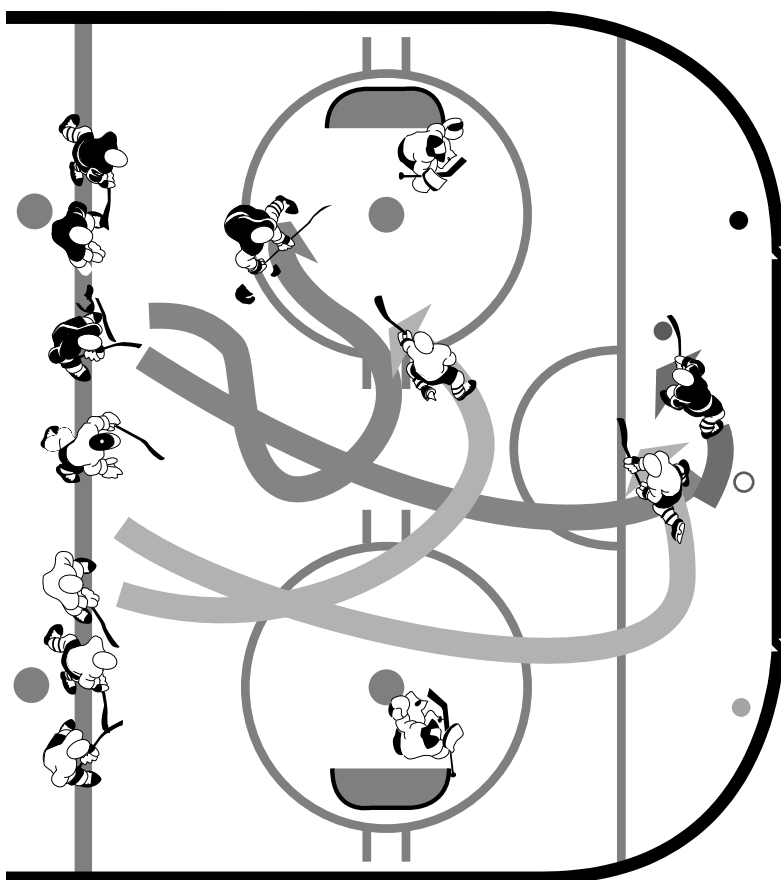
nácvik krytí kotouče a
techniky hole



Hra s obrácenými brankami

Rozdělíme hráče na dva týmy.
Branky otočíme zády k sobě
uprostřed třetiny,
Hrát můžeme 2-2, 3-3 a skórujeme
vždy do opačné branky.
Interval střídání je asi 30 – 40 s.

Zaměření:
nácvik spolupráce
v různých stavech



Hra s více kotouči

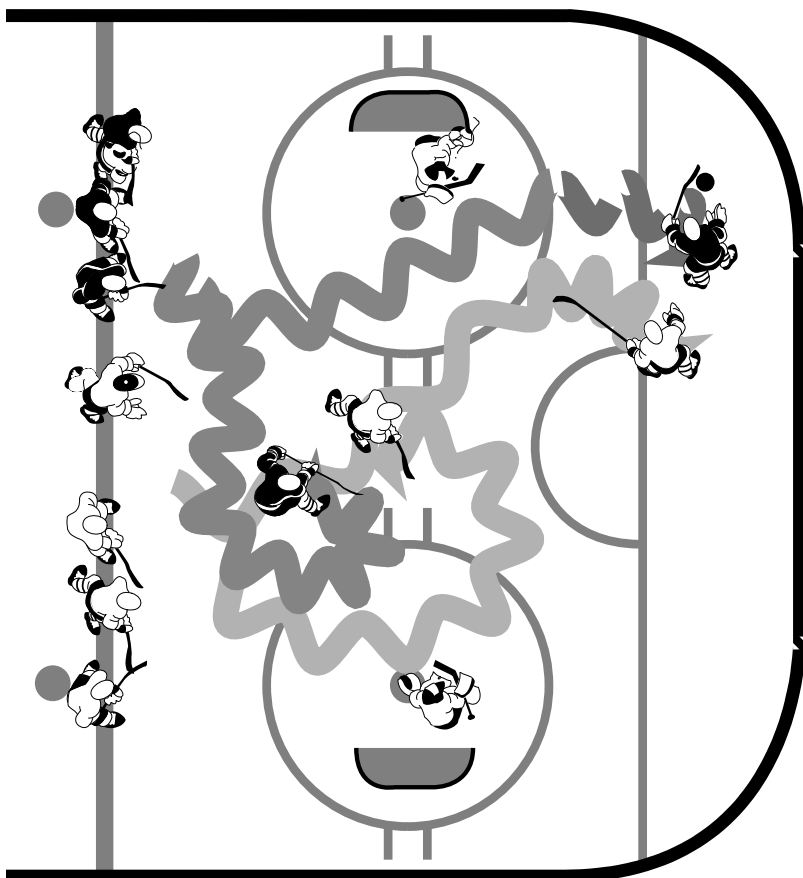
Trenér stojí na modré čáře, mezi
dvěma týmy a vybírá hru 3 - 3 nebo
2 - 2. Hráči reagují na
trenérův pokyn
a verbální povel, který může být:

Černý kotouč
hráči střílejí na levou branku

Červený kotouč
hráči střílejí na pravou branku

Modrý kotouč
hráči střílejí na obě branky

Zaměření:
zlepšování souhry



Hra na verbální zavolání

Využijeme jednu třetinu hřiště, branky umístíme u mantinelů a můžeme hrát hru 3 - 3, 4 - 4 nebo 5 - 5.

Trenér určí pravidla na jaké signály a jak se mění hra.

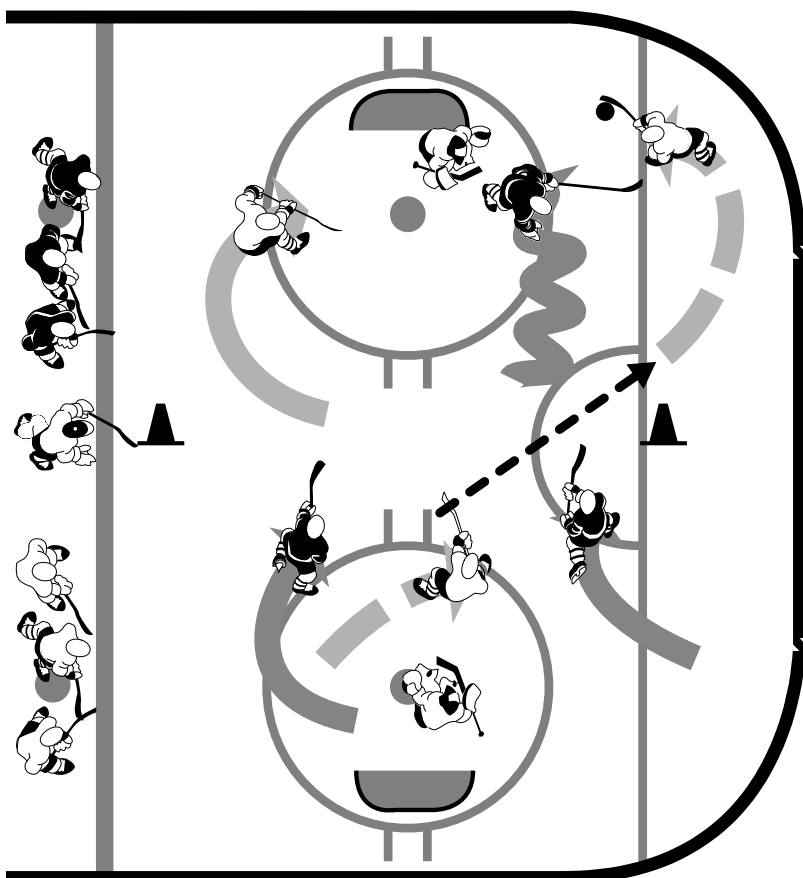
Například:

je povoleno střílet a nahrávat pouze bekhendem nebo přihrávat jenom žabkou nebo střílet jen zápěstím, příště může říct budeme bruslit jen pozadu apod.

Záleží na kreativitě trenéra.

Zaměření:

nácvik agility ve hře,
hodně zábavy



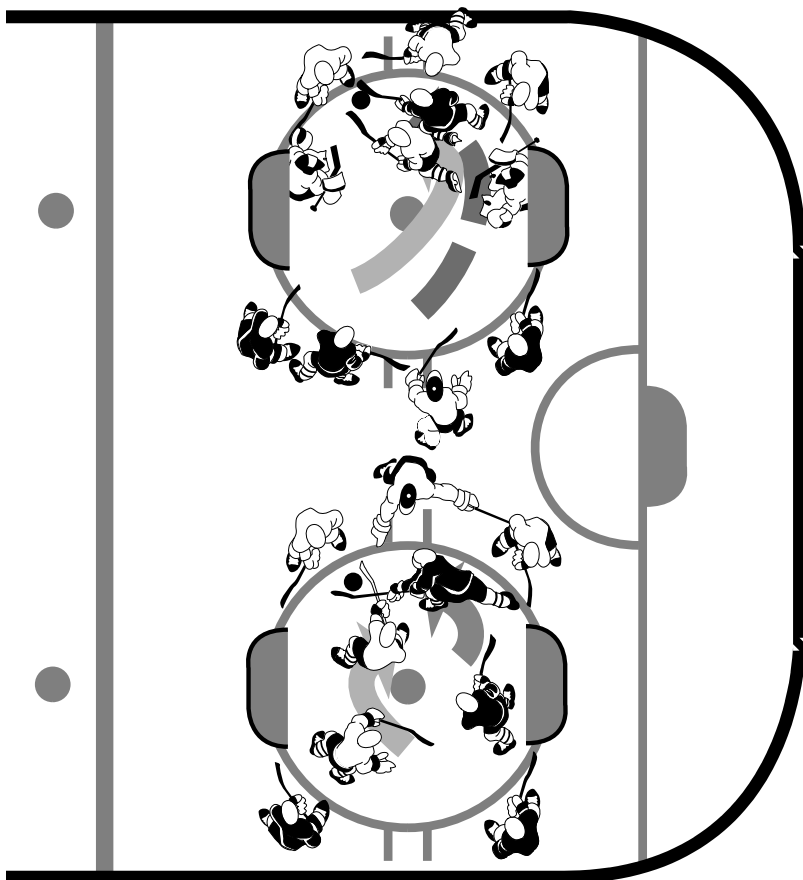
Hra s rozděleným hřištěm

Využíváme jednu třetinu hřiště, trenér rozdělí hráče na dvě mužstva. Hráči jsou rozděleni na bránící a útočící a nesmí přejít středovou čáru, označenou kužely.

Hru začínají dva bránící a čtyři útočící hráči situací 2-1 na každé straně. Pokud získá bránící kotouč ihned nahrává útočícím na druhou polovinu hřiště, kde pokračuje hra 2-1. Je možné hrát i hru 2-2 nebo 3-3.

Zaměření:

rozvoj transitions,
přihrávky, stfelba



Hra v kruhu

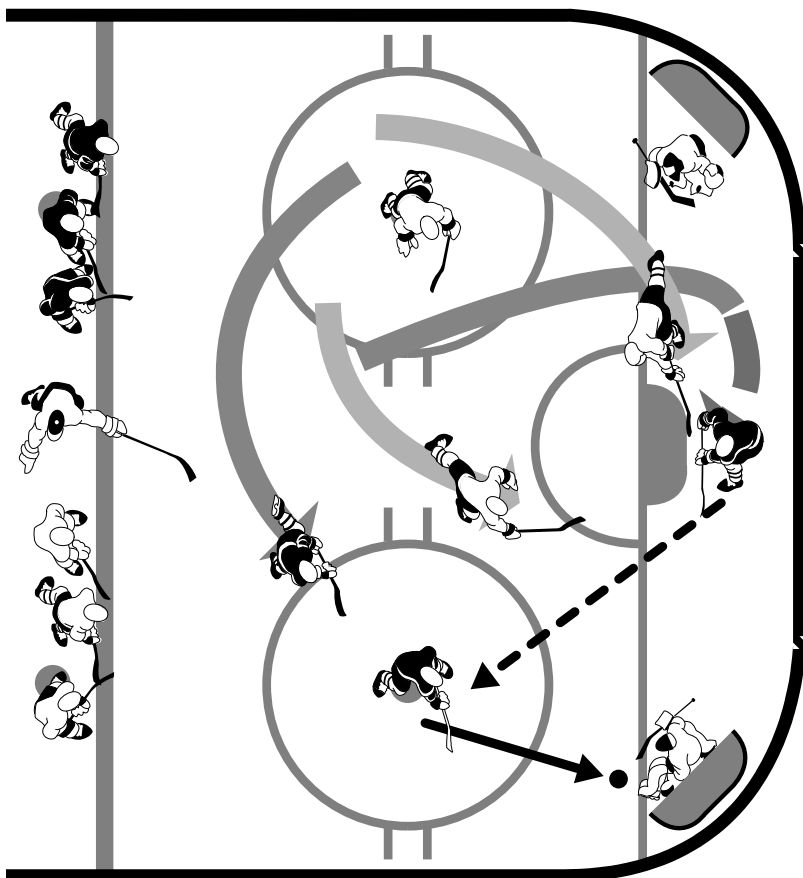
Dvě branky umístíte na okraj kruhu, naproti sobě.

Na trenérovo zavolání, hráči hrají buď hru 1-1 nebo 2-1, hráči okolo kruhu udržují kotouč uvnitř kruhu, aby hra byla plynulá.

Hru můžeme pojet soutěživě.

Zaměření:

rychlá reakce a rozhodování, kdy vystřelit a kdy nahrát



Hra 3-2 nebo 4-3 s hráčem v kruhu

Branky umístíte do rohů jedné třetiny a s jedním hráčem z každého týmu na bodu pro vhazování.

Tento hráč se nemůže pohybovat, ale může přihrávat a střílet. Mimo něj jsou ve hře další dva hráči z každého týmu a tím se vytváří hra 3-2, resp. 4-3 s dodatečným hráčem.

Zaměření:

rozvoj rychlé transition s pomocným hráčem