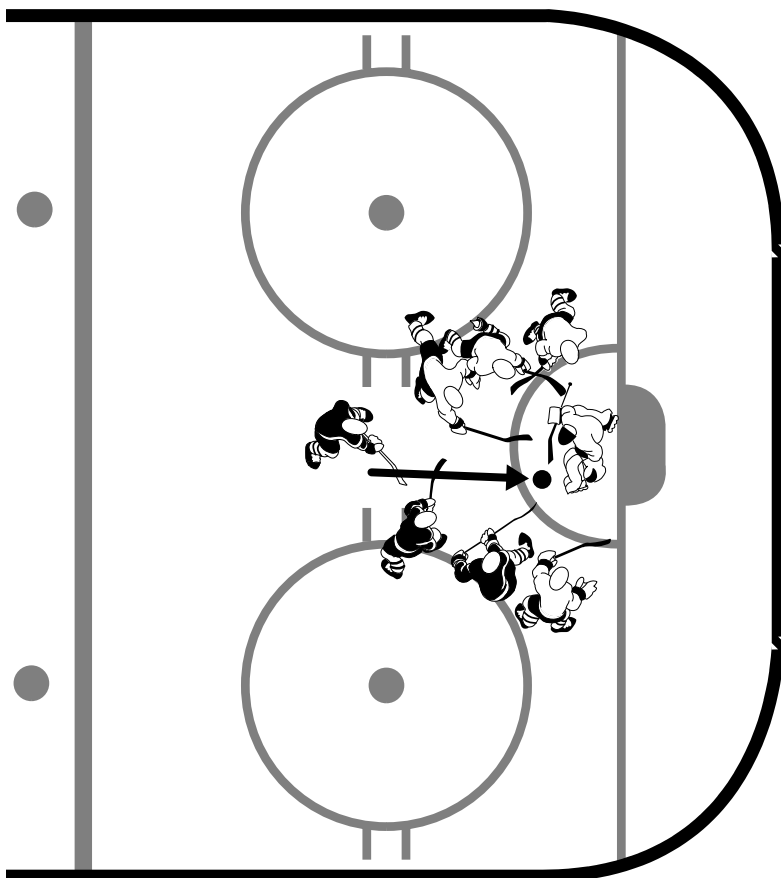


4.1.3. Kategorie 12 let a mladší



Hra – hráči proti brankáři

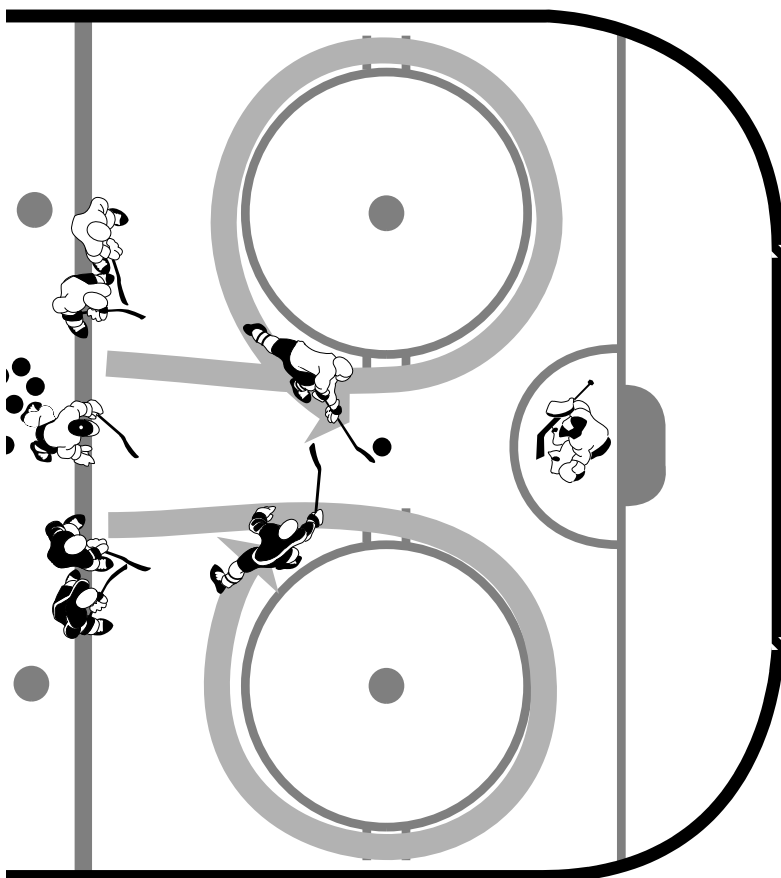
Pět nebo i více hráčů kolem branky utvoří kruh s jedním hráčem mezi kruhy, který je střelec.

Střelec se pokouší vstřelit branku, zatímco ostatní hráči se snaží dorazit kotouč, když střelec není úspěšný. Hra se hraje do 10. Když brankář kotouč chytí nebo vyrazí za branku, má bod, naopak hráči mají bod, pokud vstřelí branku.

Hráči se ve střelbě střídají a mají po střele povolenou jednu dorážku.

Zaměření:

cvičení na pohotovost
střelby a dorážky



Bruslařské závody

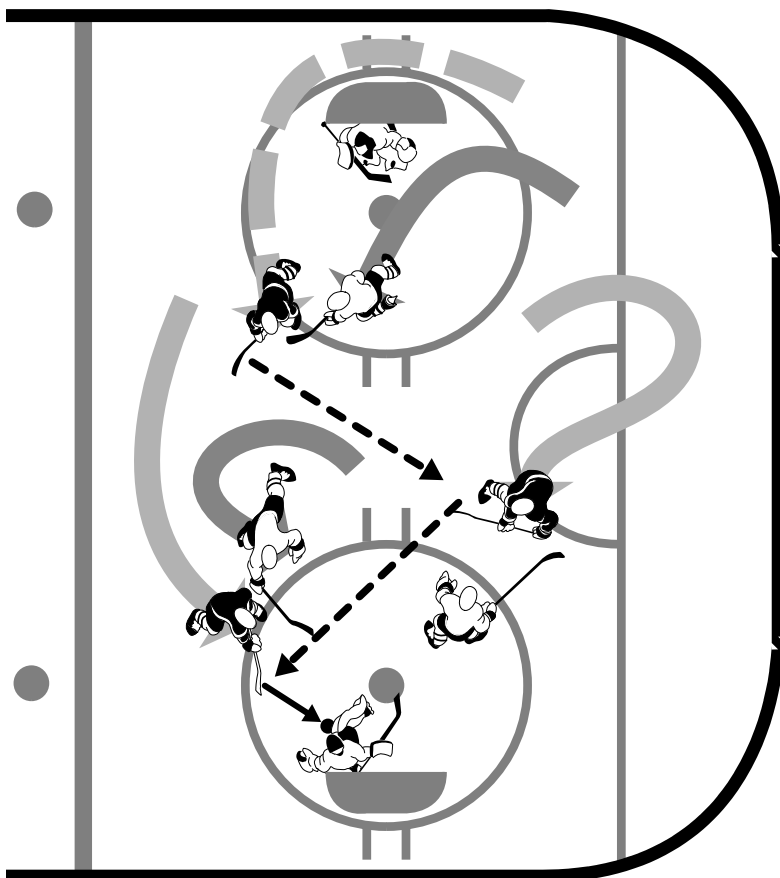
Soutěží dva týmy, trenér mezi nimi. Na signál, dva hráči z každého týmu bruslí kolem kruhu a trenér přihrává kotouč mezi kruhy, první hráč, který získá kotouč se snaží zakončit brankou a druhý hráč se mu v tom snaží zabránit.

Vítězem se stává mužstvo, které první vstřelí pět branek.

Trenér přidává nové kotouče.

Zaměření:

zlepšení bruslení
a zakončení v rychlosti



3-3 na povely trenéra

Hra 3-3, trenér určuje změnu hry.

První hra – tým si musí dvakrát nahrát než vystřelí.

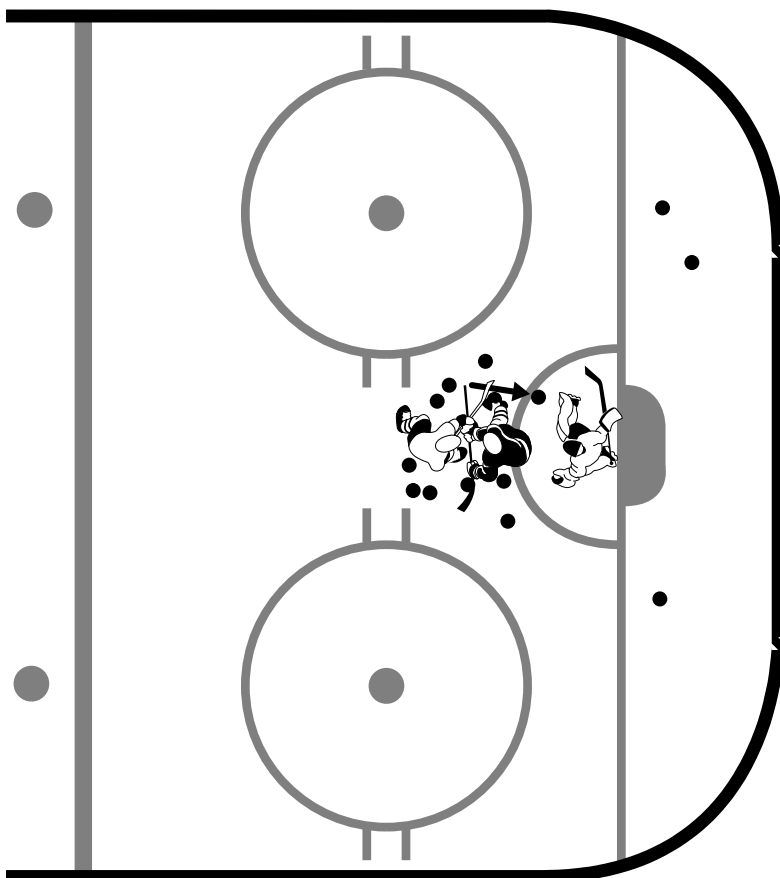
Druhá hra – tým nahrává a střílí jen bekhendem.

Třetí hra – tým může zakončit až po nahrávce o mantinel.

Trenér by měl být kreativní a být členem týmu.

Zaměření:

rozvoj rychlého myšlení a antcipace



1-1 před brankou

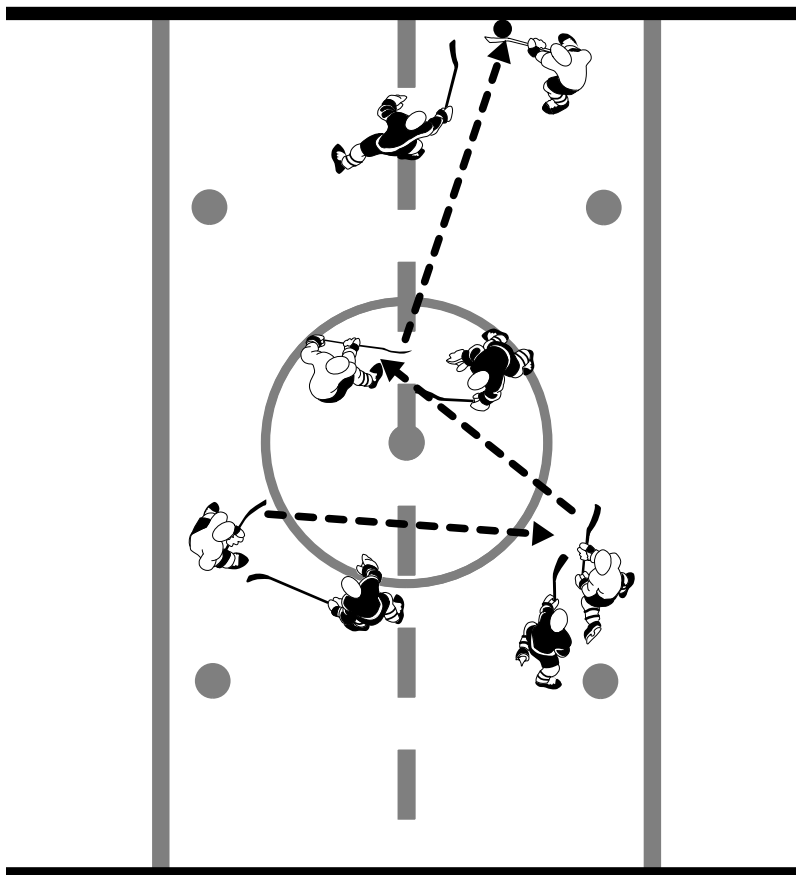
Několik kotoučů kolem branky, jeden hráč, který brání a jeden, který útočí.

Bránící hráč se snaží zabránit, aby útočící hráč vstřelil co nejméně branek.

Hra končí, pokud se vystřelí všechny kotouče.

Zaměření:

zdokonaluje hru 1-1

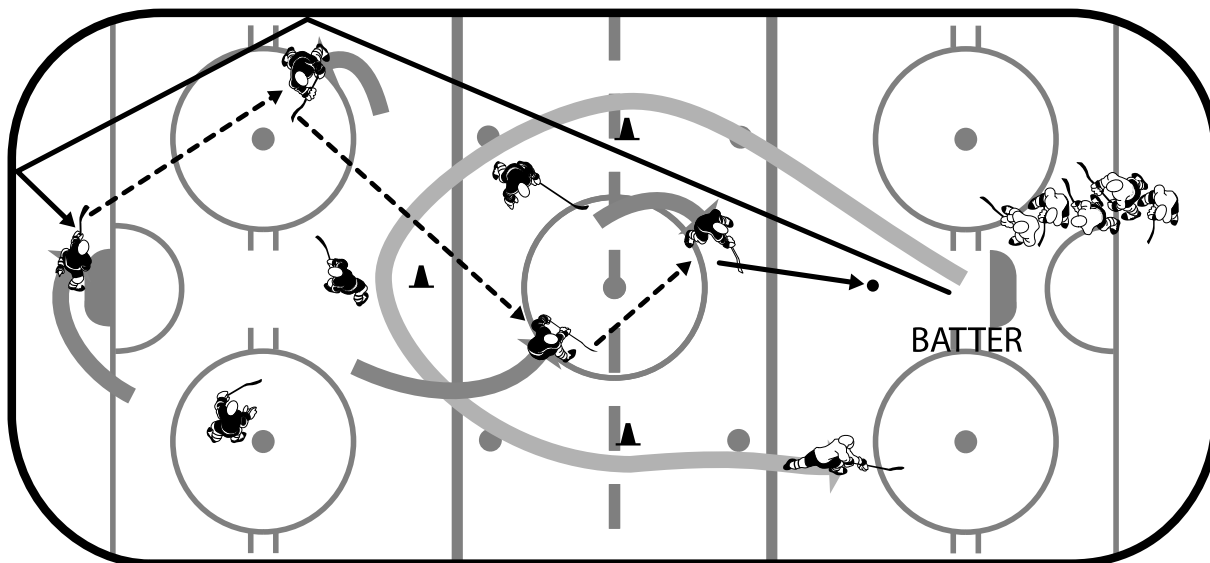


Mantinelová hra

Využijeme střední pásmo, hráči hrají ve dvou týmech 2-2, 3-3, 4-4. Mantinely mezi modrými čarami je branka a hráči si musí třikrát přihrát, aby mohli vstřelit branku, ale to tak, že musí mít kotouč na hokejce a přitlačit ho k mantinelu, ne vystřelit

Zaměření:

dobrá volba pokud ostatní něco nacvičují v pásmech



Baseball

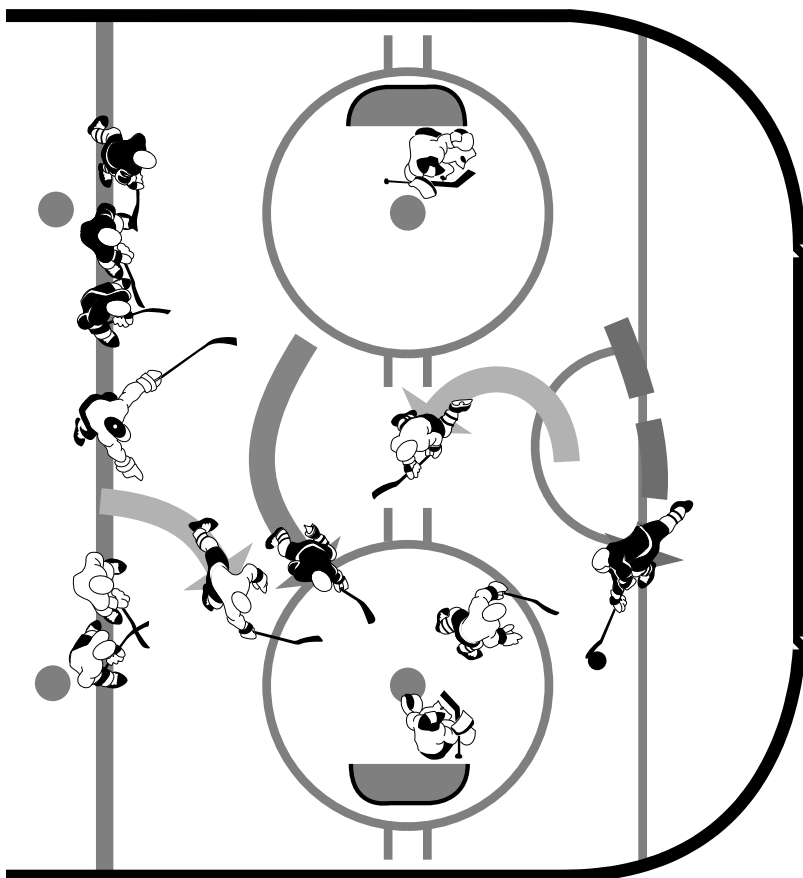
Použijeme tři kužele dle obrázku na vyznačení hřiště, kde se bude závodit.

Rozdělíme hráče na dva týmy, Hráči u branky začínají nastřelením kotouče na zadní mantinel a rychlým bruslením kolem kuželů.

Úkolem soupeřů je, co nejrychleji, na tři nahrávky dopravit kotouč zpět do branky, dříve než soupeř objede kužele. Týmy se mění po 3 nastřeleních.

Zaměření:

vytváření týmové práce



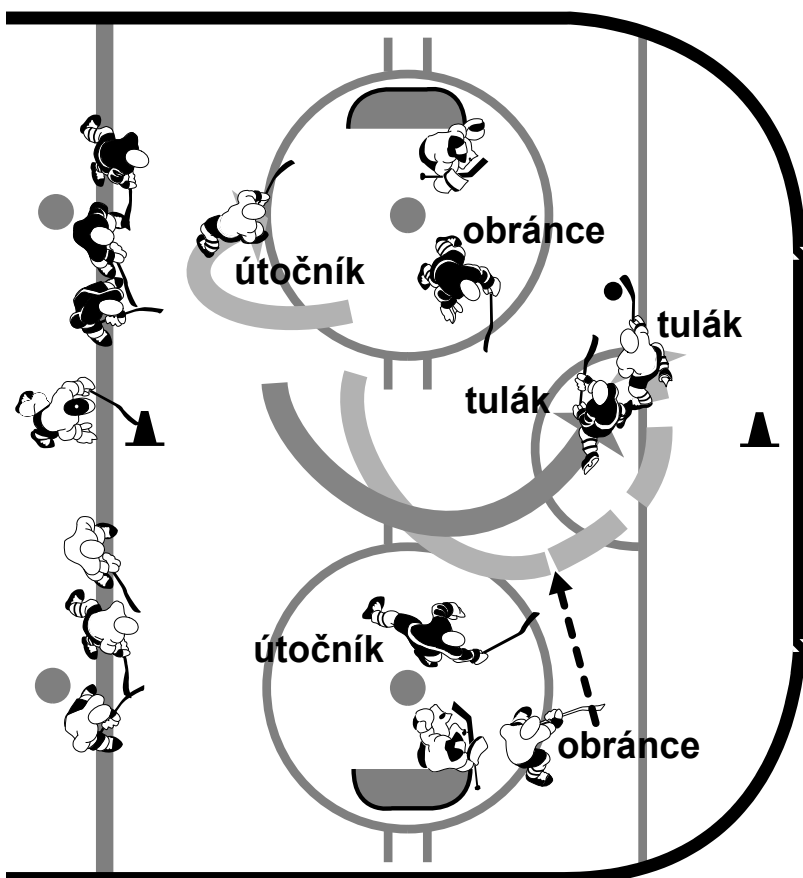
Hra od 1-1 až 5-5

Drill začíná hrou 1-1, po daném čase přistupuje další hráč do hry 2-1 a hra pokračuje střídáním rovnovážných a nerovnovážných stavů až do stavu 5-5.

Délku střídání určuje trenér.

Zaměření:

rozvoj přehledu ve hře



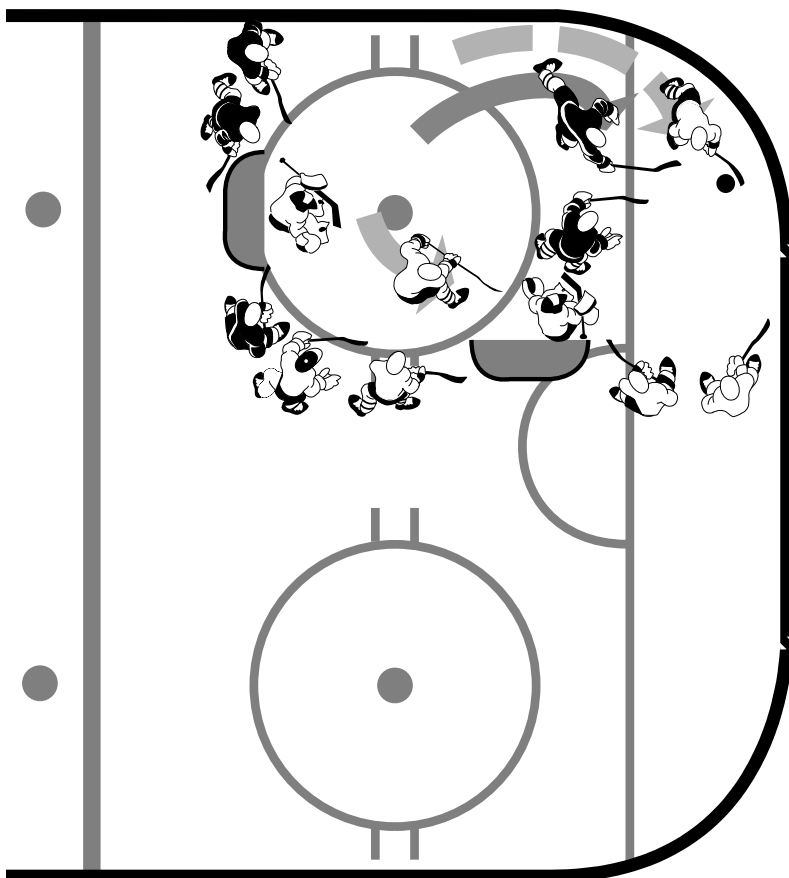
Hra 2-2 nebo 2-1

Každý tým začíná s jedním určeným obráncem a útočníkem, kteří nesmí bruslit za vyznačenou čáru a třetím hráčem, (tulák), který může bruslit po celém hřišti (středová čára je dána dvěma kužely).

Hra pokračuje situací 2-2, ale může nastat i hra 2-1.

Zaměření:

nácvik rychlé transitions a rychlého myšlení

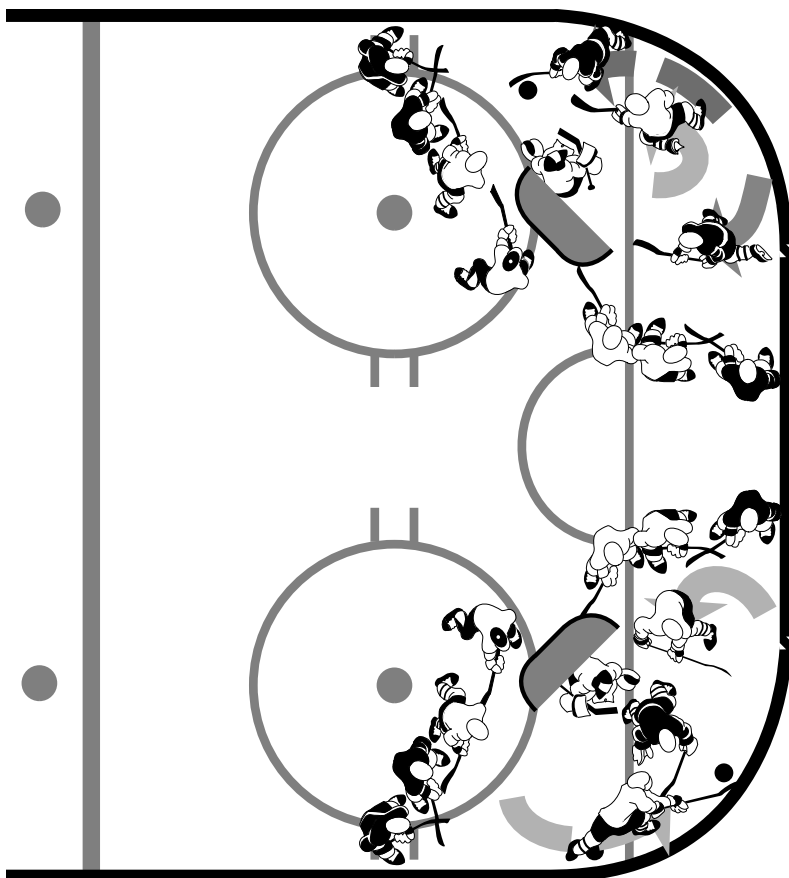


2-2 a 3-3 v rohu

Postavíme branky do rohu, jak je vidět na obrázku a hrajeme hru 2-2 nebo 3-3. Ostatní hráči stojí kolem hřiště a drží kotouč ve hře. Doba zatížení je asi 30 – 40 s, tak jako v normální hře. Branku mohou vstřelit jen do určené branky nebo do obou branek.

Zaměření:

vytváří se rychlé myšlení při rychlé hře.

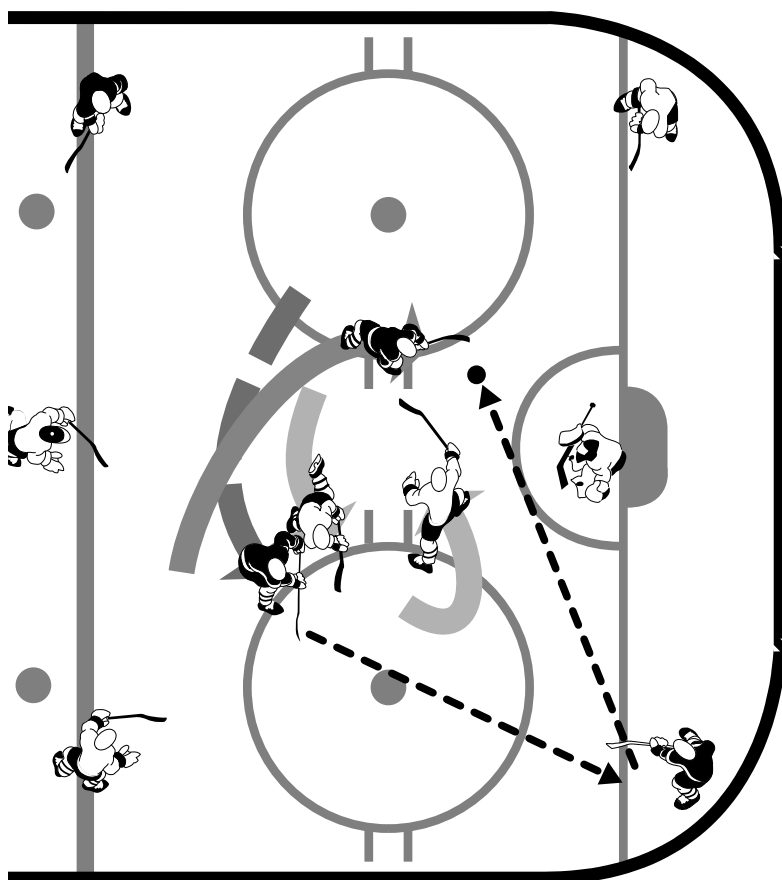


2-1 v rohu

Využíváme obou rohů na hru 2-1. Ostatní hráči, kteří nehrají, stojí kolem branky a drží kotouč ve hře. Pokud kotouč vyletí z hřiště nebo hráči vstřelí branku, trenér přihazuje další kotouč. Hráči mohou vstřelit i několik branek během jednoho střídání, které trvá asi 30 – 40 s.

Zaměření:

rychlé nahrávky a střelba



Hra s podporou 2 hráčů

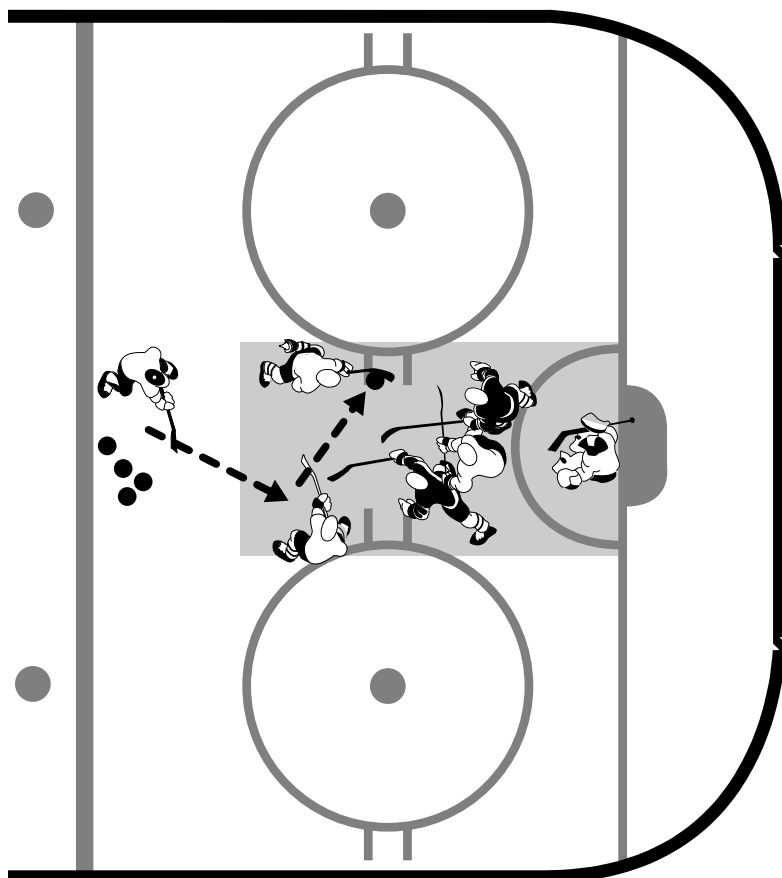
Dva hráči z každého týmu stojí proti sobě, jeden na modré, druhý v rohu. Další dva jsou před brankou a hra pokračuje situací 2-2.

Hráči, kteří chtějí přejít do ofenzívy a vstřelit branku, si musí nejprve nahrát o svého hráče v rohu nebo na modré čáře, hra může pokračovat 3-3 a poté 4-4 .

Doba střídání je od 30 - 40 s.

Zaměření:

zlepšení přihrávky a rychlosti stříelby



3-2 mezi kruhy

Tři útočníci a dva obránci hrají mezi kruhy 3-2.

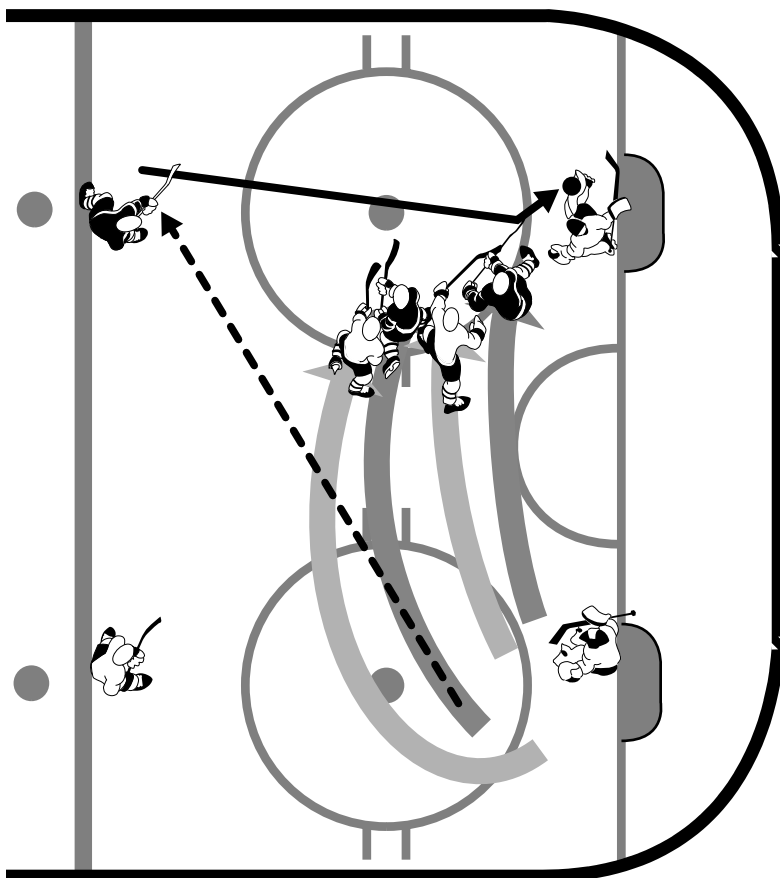
Útočníci se snaží vstřelit branku a naopak obránci jim v tom brání.

Když je vstřelena branka nebo je kotouč vyhozen z určeného prostoru, trenér přihrazuje další kotouč a hra pokračuje.

Hráči se střídají po pěti přihozených kotoučích.

Zaměření:

rychlá orientace a přihrávka



2-2 s tečováním kotouče

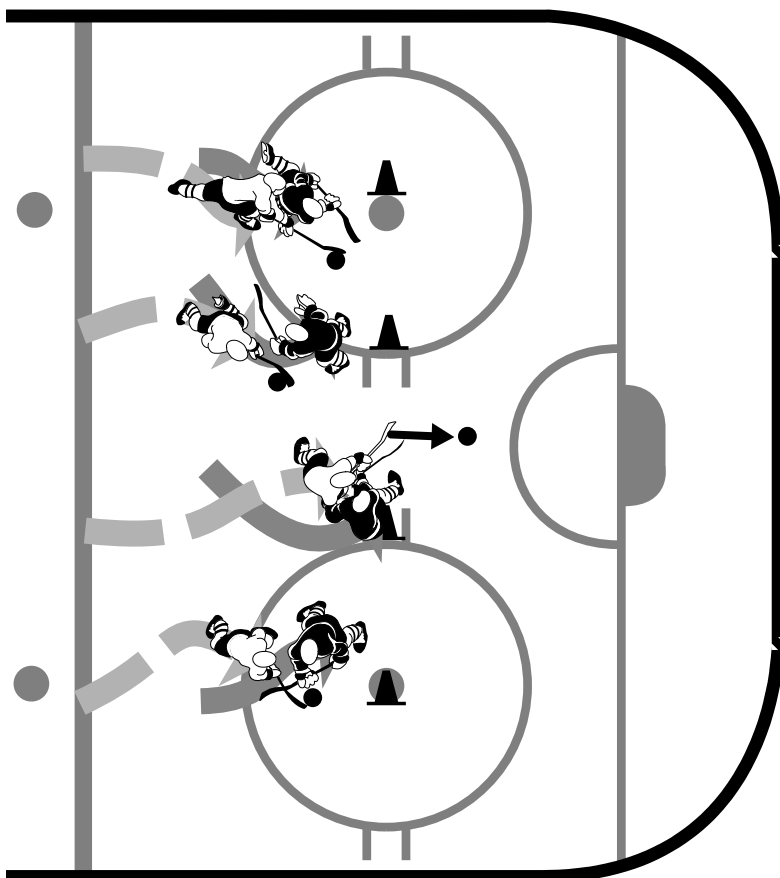
Hráče rozdělíme na dva týmy a jednoho hráče na modré čáře. Používáme dvě branky a hrajeme 2-2 před brankou.

Hráč, který má kotouč, nahrává na modrou a bruslí před branku na tečování střely od modré čáry. Branka platí jen po tečování a poté akce pokračuje na druhou branku. Kotouče na další akci rozehrávají útočníci hráči z rohu na na modrou čáru.

Doba střídání je 40 s.

Zaměření:

výuka tečování a jeho bránění



1-1 na prázdnou branku

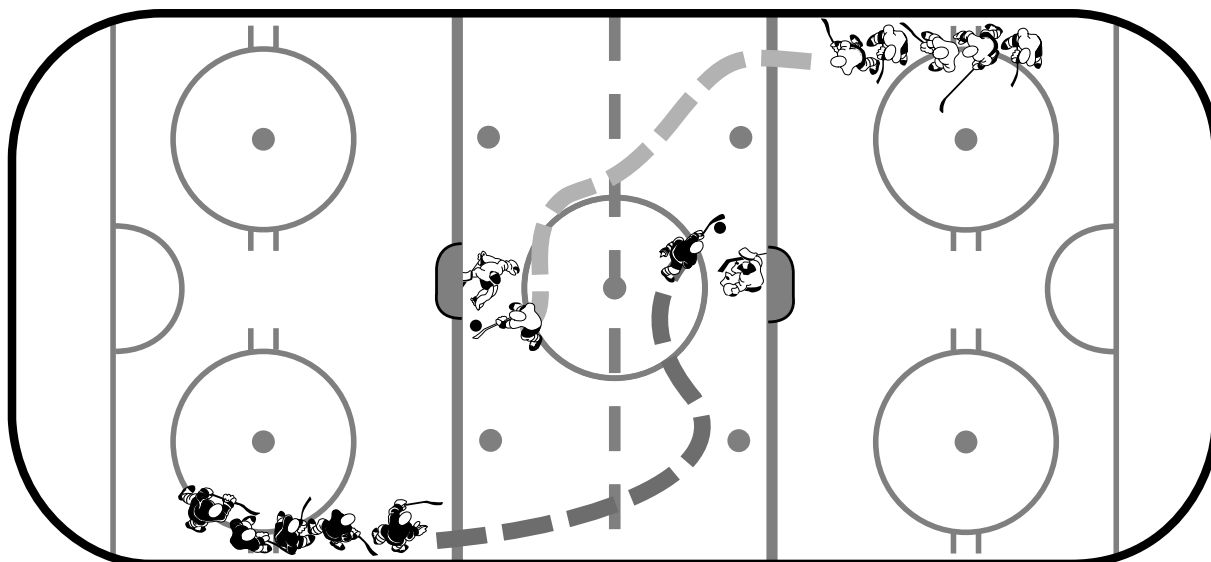
Umístíme čtyři kužele na úroveň bodů pro vhazování a čtyři útočníky s kotoučem na modrou čáru.

Tři metry před nimi jsou čtyři obránci, kteří se jim snaží zabránit vstřelit branku.

Útočníci ale mohou vystřelit až za kužely a pokud dají branku mají bod. Hra končí, když útočníci dosáhnou tří bodů, pak se pozice obrátí.

Zaměření:

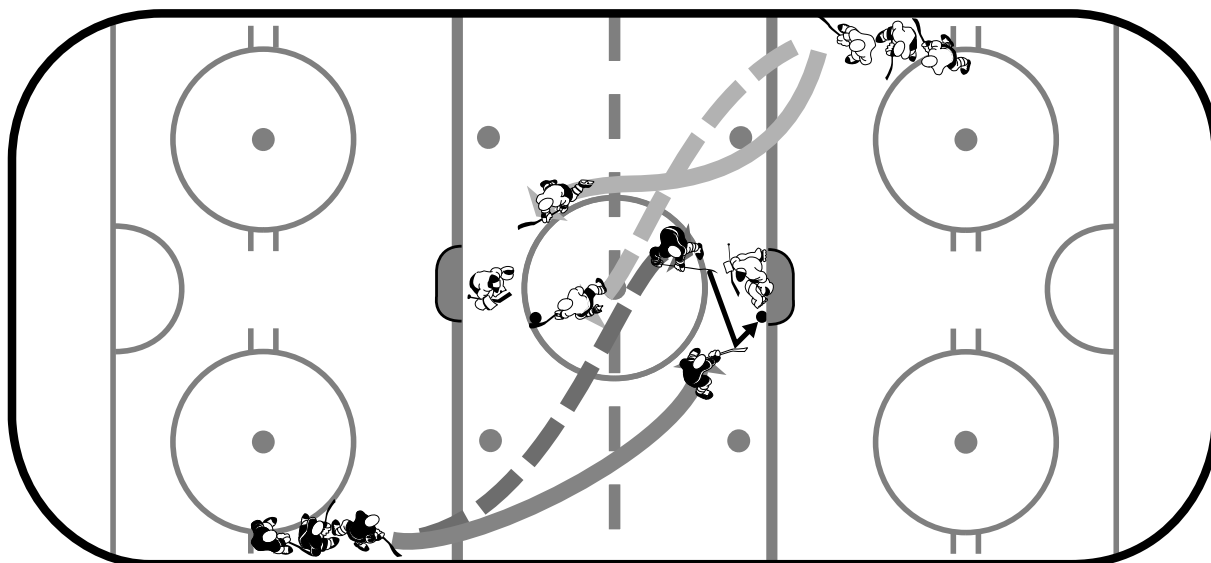
nácvik rovnovážného stavu



Týmová soutěž v nájezdech

Branky umístíme ve středním pásmu a hráče rozdělíme na dva týmy stojící u mantinelu na modré čáře. První hráč startuje na signál od trenéra a další hráč pokračuje, až předchozí hráč vstřelí branku a vrátí se zpět do skupiny. Brankář po střele útočníka, může kotouč kdekoliv odstřelit. Hra končí, když všichni hráči vstřelí branku. Tým, který prohrál jede tři kola naplno.

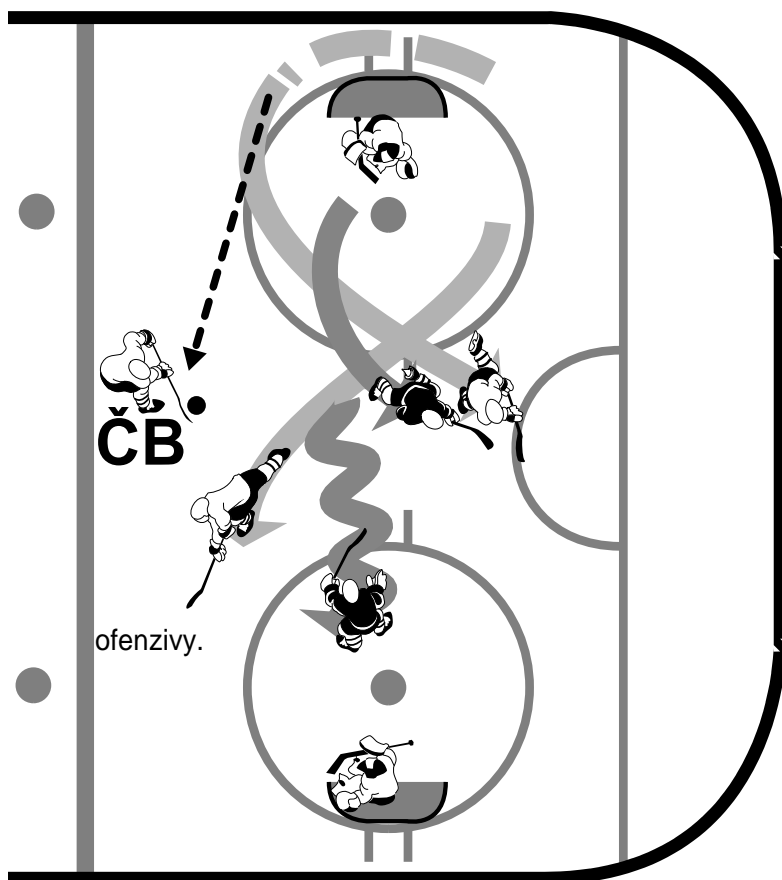
Zaměření:
návuk střelby a
důrazu u branky



Nájezdy 1-0, 2-0, 3-0

Umístíme dvě branky do středního pásma a hráče rozdělíme na dva týmy k mantinelu. První hráč začíná na signál od trenéra a musí vstřelit branku a vrátit se do své skupiny. Pak jedou dva hráči, musí vstřelit branku a vrátit se do skupiny a nakonec jedou tři hráči, musí vstřelit branku a vrátit se do skupiny. A pak opět začíná jeden hráč. Hra končí, když odjede nájezdy celý tým.

Zaměření:
zábavná forma
návuku střelby



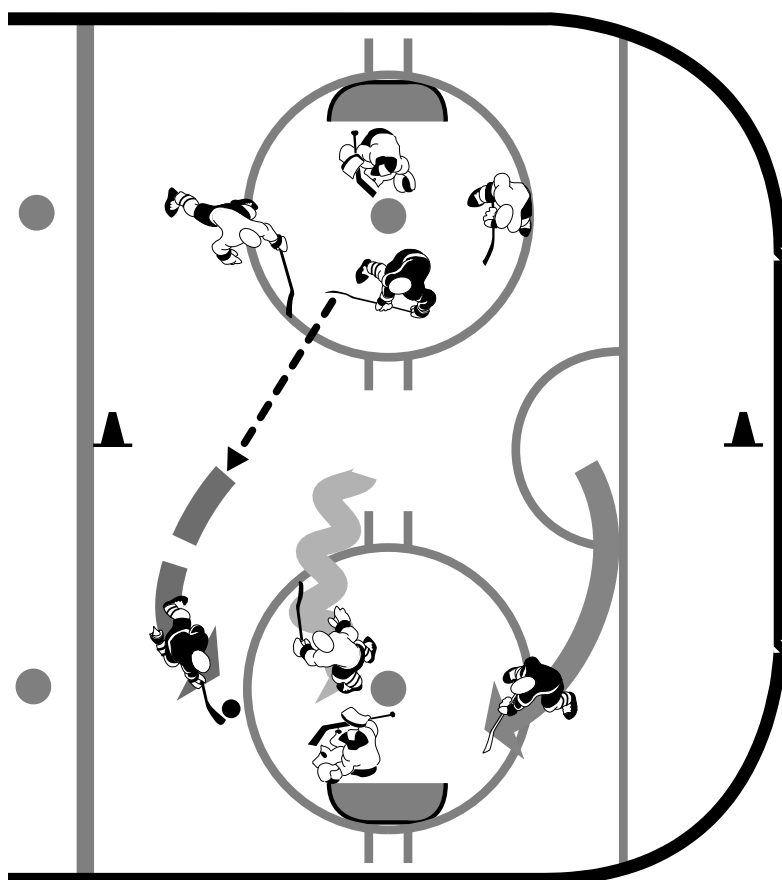
Hra - černý baron

Ve hře je pět hráčů, dva hráči jako jeden tým a dva hráči jako tým druhý poslední hráč, označený jako černý baron je neutrální a hraje vždy v týmu který má kotouč. Tím vytváří situaci 3-2.

Hra může mít několik variant, např. černý baron pouze stojí a mužstvo pokud jde do ofenzivy, musí dostat nejprve nahrávku od něho nebo černý baron se pohybuje laterálně po modré a přihrává mužstvu, které přechází do ofenzivy. Poslední varianta, černý baron se pohybuje po celé třetině neomezeně a hraje s mužstvem přecházející do

Zaměření:

vědomé zlepšování transition



2-1 transition

Hra začíná situací 2-1 na jedné půlce třetiny. Bránící hráč má za úkol sebrat kotouč útočícím hráčům a rozehrát akci útočníkům na druhé půlce třetiny, ale nesmí překročit středovou čáru, označenou kužely. Hra se prolíná z jedné půlky třetiny na druhou po dobu asi 30 – 40 s.

Zaměření:

rychlost reakce na změnu situace

