

# LETNÍ BRANKÁŘSKÁ ŠKOLA ČSLH 2017



Od 18. do 22. června 2017 proběhne ve sportovním komplexu v Kravařích letní kemp pro mladé brankáře, který pořádá Brankářská komise ČSLH.

Kemp s názvem **Letní brankářská škola ČSLH 2017** je určen brankářům ročníků narození 2003, 2004, 2005. Kapacita kempu je 48 brankářů.

Tréninky budou vedeny podle metodiky, kterou Brankářská komise ČSLH prosazuje v celém hokejovém hnutí.

**Tréninkové jednotky na ledě** budou zaměřeny především na:

- rozvoj bruslařských dovedností - T-PUSH, SHUFFLE, POWER SHUFFLE, FLOW
- správné držení paží před tělem a aktivní práce paží před tělem
- precizní sledování kotouče a dohrávání všech vyražených kotoučů.
- zvládnutí techniky rotace těla (PIVOT), která je velmi důležitou součástí všech forem přesunů a je nezbytná pro postavení brankáře kolmo na kotouč během přesunů
- chytání kotoučů po ledě pomocí aktivní čepele hole
- chytání střel na tělo pomocí zákroku ke kotouči

**Tréninky mimo led** budou zaměřeny na:

- koordinaci oko ruka
- postřehová cvičení
- stabilitu na nestabilních plochách
- agility na malém prostoru
- úpolová cvičení ve dvojici

**Teorie:**

- s pomocí tabletů budou prováděny analýzy natočených tréninků
- v přednáškách se budeme věnovat rozvoji brankáře v tréninku a taktické přípravě

Všechny informace najdete na [www.cslh.cz](http://www.cslh.cz), v sekci brankáři.

**Trenérský tým se těší na spolupráci  
na Letní brankářské škole ČSLH 2017.**

