

LETNÍ BRANKÁŘSKÁ ŠKOLA ČSLH 2018



Od 23. do 27. června 2018 proběhne ve sportovním komplexu v Kravařích letní kemp pro mladé brankáře, který pořádá Brankářská komise ČSLH.

Kemp s názvem **Letní brankářská škola ČSLH 2018** je určen brankářům ročníků narození 2004, 2005, 2006. 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 – ADAPTIVE SKATING
- rozvoj specifických bruslařských dovedností - T-PUSH, SHUFFLE, POWER SHUFFLE, FLOW
- správné držení paží před tělem a aktivní práce paží před tělem
- 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 čepice hole
- aktivní práci holí – zastavení a rozehrání kotouče
- zvládnutí herních situací v těsné blízkosti branky
- precizní sledování kotouče a dohrávání všech vyražených kotoučů
- využití SCREEN BOARDU a PRO-SCREENU (skrytá střela a skrytá přihrávka)

Tréninky mimo led budou zaměřeny na:

- koordinaci oko ruka
- postřehová cvičení
- stabilitu na nestabilních plochách
- agility na malém prostoru
- hry na rozvoj obratnosti a koordinace
- kloubní pohyblivost s využitím dynamického strečinku

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, v sekci brankáři.

Trenérský tým se těší na spolupráci na Letní brankářské škole ČSLH 2018.

