

## Tréninkový program



### rozvoj rychlosti reakce



1a - brankář drží ruce cca 15cm nad tyčí



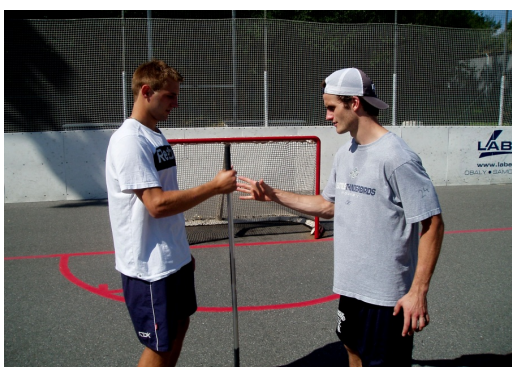
1b - pomocník (kolega) tyč ze stran uvolní



1c - brankář se snaží tyč chytit v co nejkratší době



2a - jiná varianta, tyč je ve svislé poloze



2b - brankář se opět snaží tyč chytit co nejrychleji

## Tréninkový program



### rozvoj rychlosti reakce



3a - brankář stojí cca 1m od stěny



3b - kolega stojí cca 1m za ním a hází mu míček o zem a o stěnu, tak aby bylo těžké jej chytit. Brankář chytá míček.



4a - brankář drží ruku cca 15cm nad rukou kolegy s míčkem



4b - brankář se snaží chytit uvolněný míček co nejrychleji



5a - brankář stojí cca 2m proti kolegovi, ten mu hodí míček do levé nebo pravé ruky



5b - brankář startuje na druhou stranu, než mu byl míček hozený