

Tréninkový program



Rozvoj acyklické rychlosti



1a - brankář stojí v brankářském postoji na brankové čáře



1b - odráží se maximálním úsilím na brankovišti, k připravenému kuželu.



1c - zde dokončí pohyb, opět do brankářského postoje. Následuje odraz zpět do výchozího bodu.



2a - to samé na druhou stranu



2b



2c