

# Specifický trénink obránců kategorie starší žáci (projekt ČSLH)



## Trend posledních let:

- specifický trénink na pozicích (brankáři, obránci, útočníci)
- specializace na práci s detaily

Nepopírá se filozofie rotace postů do kategorie mladších žáků !!!



## V loňské sezoně se uskutečnil pilotní projekt „trénink obránců“

- 5 jednodenních akcí
- Organizovány regionálně
- Celkem se zúčastnilo 88 obránců roč. nar. 2001
- V rámci doškolení se akcí zúčastnilo 108 trenérů



## Obsah tréninků:

- Specifické bruslení
  - Vedení souboje
  - Rozehrávka z OP
- Pohyb na útočné modré čáře

(viz. tištěné materiály)



Od září 2015  
rozšíření o Specifický trénink pro útočníky

do pilotního projektu budou zahrnuti hráči týmů,  
které hrají ligu starších žáků „A“ (roč. nar. 2002)



# Organizace

- Jednodenní kempy – regionálně
- Podle skupin ligy starších žáků A

22.9. Ostrava-Poruba (pro skupinu č.5)

29.9. Mladá Boleslav (pro skupinu č.3)

30.9. Kroměříž (pro skupinu č.4)

19.10. Chomutov (pro skupinu č.1)

20.10. Rokycany (pro skupinu č.2)



# Nominace

- Doporučení trenérů jednotlivých týmů,  
(vždy 2 nejlepší obránci a 2 nejlepší útočníci z týmu)
- Nejpozději 10 dnů před termínem kempu  
zaslat e-mailem na [arnost@cze hockey.cz](mailto:arnost@cze hockey.cz)

