



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 9
ROK: 1996

ČSLH
Za elektrárnou 419
170 00 Praha 7
TEL.: 02/ 37 54 47
872 74 26
872 74 30
FAX: 02/311 60 96

OBSAH:

Střelba v ledním hokeji a zásobník 73 cvičení
(Zdeněk Pavliš, Tomáš Perič)

Připravil: Zdeněk Pavliš,
metodik ČSLH

STŘELBA V LEDNÍM HOKEJI

Jedním z rozhodujících činitelů při hokejovém utkání, který určuje číselný výsledek zápasu podle počtu vstřelených branek na obou stranách soupeřů, je hokejová střelba.

Hokejová střelba patří k technicky velmi náročným činnostem, a to především proto, že je třeba spojit mnoho různých pohybových složek a návyků v jeden harmonický celek. Při střelbě jde o vzájemnou souhru bruslení, vedení kotouče s vlastní technikou střelby se správným odhadem situace ve hře, postřehem, přesností a v neposlední řadě i s fyzickou připraveností každého hráče. Veškerá činnost družstva i jednotlivce se tedy soustřeďuje na získání kotouče, jeho aktivní ovládnutí a na úspěšné zakončení společné akce střelbou.

Úspěšnost střelby determinuje (ovlivňuje) množství faktorů, které nemůžeme pojímat izolovaně. Ve vlastním tréninku tak proto dochází k určité „rozpolcenosti“ při nácviku střelby, kdy na jedné straně rozvíjíme tyto faktory samostatně, ale na straně druhé, je nutné pro potřebu hry rozvíjet a zvládnout tyto dovednosti v komplexním provedení.

K faktorům, které výrazně ovlivňují kvalitativní i kvantitativní charakteristiky střelby patří především:

- a) **Technika provedení** – dokonalé zvládnutí techniky střelby je nejen předpokladem k správnému časoprostorovému silovému impulsu, ale současně určuje i přesnost střelby. Efektivita techniky střelby vychází z vlastní herní situace, to je ze vztahu střílejícího hráče k okamžité poloze kotouče, kterou zaujímá vůči brance a brankářovi, z postavení na hřišti a to jak vlastního, tak spoluhráčů i soupeře. Vysoká úroveň techniky a její stabilita umožňuje prudkou a přesnou střelbu v koordinačně náročných herních situacích (střelba z otočky, pod tlakem a v maximální rychlosti, v pádu, ze vzduchu, při špatné kvalitě ledu ap.).
- b) **Kondiční připravenost** – efektivitu střelby, při zvládnutí techniky provedení, ovlivňují do jisté míry rychlostně silové schopnosti hráče a dosažená úroveň rozvoje maximální síly. Určitou výhodou pro střelbu mohou být i výškové a hmotnostní parametry hráče (prosazení se v osobním souboji, větší rozpětí pohybů, udržení výhodného střeleckého postavení ap.). Současně vysoká úroveň kondiční připravenosti napomáhá oddalovat nástup únavy, která negativně ovlivňuje techniku provedení, což se projevuje na rychlosti i přesnosti střelby a zároveň nevhodně působí i na taktické myšlení hráče.
- c) **Taktická připravenost** – úspěšnost střelby je závislá i na správném a rychlém zhodnocení herní situace a jejího dalšího vývoje. Jedná se o výběr optimálního místa a časového okamžiku střelby, volbu mezi střelbou a přihrávkou spoluhráči v lepším střeleckém postavení a umístění střelby. Za nejvýhodnější místa pro střelbu jsou obecně považovány dolní i horní rohy branky – místa poměrně nejvzdálenější od brankáře. Z bezprostřední blízkosti branky se ukazuje jako optimální střelit do horních rohů, ze střední a dlouhé vzdálenosti je neúčinnější střelba po ledě či nízko nad ledem (možnost tečování střelou).

Z hlediska taktiky provádíme střelbu:

- z kličky (po ruce a přes ruku)
- z malého prostoru
- v kontaktu se soupeřem
- po klíče brankáři (nahoru nebo po ledě)
- klamáním a naznačováním střelby.

- d) **Psychická odolnost** – se projevuje při střelbě především ve vypjatých herních situacích (plné hlediště, trestné střelení, vysoká míra zodpovědnosti za výsledek utkání atd.).

Při stanovení techniky střelby, pro správný nácvik je základním předpokladem biomechanický rozbor pohybu, při kterém se sleduje soustava hráč – hokejová hůl – kotouč. Analýza techniky vychází z pohybu jednotlivých částí těla (jejich těžišť), sleduje vyvíjené síly, které působí prostřednictvím hokejové hole na kotouč, sledují dráhu, zrychlení a rychlost zejména čepel hole a kotouče. Při rozboru je nejvíce využívána kinematografická metoda analýzy, při které se pohyb zachycuje vysokofrekvenční kamerou. Současně s tím se používá fotoelektrických buněk pro měření zrychlení a rychlosti kotouče a dynamometrická čidla pro rozbor silových momentů (umístěné např. v dráždle hole).

Při sledování literatury, která se zabývá technikou střelby z hlediska biomechaniky nalézáme údaje několika málo autorů našich a zahraničních. Jedná se o práce: KOSTKA 1972, THIFFAULT 1974, DORÉ – ROY 1975, WOHL 1974, PAVLIŠ 1976, PERCIVAL 1968.

Při střelbě rozeznáváme 4 základní fáze pohybu:

1. Nápřah – maximální vykvnutí hole proti pozdějšímu směru pohybu kotouče.
2. Švih – tj. do okamžiku, kdy se čepel hole dotkne kotouče.
3. Interakce – působení čepel hole na kotouč do okamžiku, kdy kotouč opouští čepel hole.
4. Protažení – okamžik, kdy se čepel dostane ve směru pohybu do nejkrajnější polohy.

Z jednotlivých prací vyplývá, že nejdůležitější částí pohybu pro rychlost kotouče je fáze interakce. Je to z toho důvodu, že čepel hole udílí kotouči zrychlení, které je přímo úměrné následné rychlosti kotouče.

Dále bylo zjištěno, že silové schopnosti, zejména trupu a horních končetin nejsou přímo úměrné rychlosti letícího kotouče, ale rozhodujícím faktorem je vlastní technika střelby. Určitá silová podmíněnost se našla pouze u paže, která svírá rukojeť hole v dolní poloze. Zjištěné výsledky ukazují, že se objevuje nízká závislost mezi silou stisku hole a rychlostí střelby. Naproti tomu přesnost nemá téměř žádný vztah k síle.

Jednotlivé způsoby střelby dělíme podle techniky provedení do tří skupin:

1. střelba po ruce
 - švihem (krátkým, dlouhým)
 - přiklepnutým švihem
 - krátkým přiklepnutím
 - golfovým úderem
2. střelba přes ruku
 - švihem
 - přiklepnutím
3. jiné způsoby střelby
 - tečování
 - dorážení
 - střelba ze vzduchu, z otočky, v pádu ap.

TECHNIKA JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ STŘELBY

Kvalita střelby je úzce spjata s dokonalým zvládnutím techniky jednotlivých druhů střelby. Proto je prvořadým úkolem při nácvičku střelby věnovat dostatečnou pozornost technice provedení. Z tohoto důvodu provedeme stručný popis technik základních druhů střelby.

Střelba po ruce krátkým švihem

Kotouč je u patky čepelě hole, která je k němu přiklopena, a to v prostoru šikmo od těla na úrovni souhlasné nohy (u leváků levé nohy a naopak). Současně se silným zatlačením hole na kotouč a páčivým pohybem rukou přenáší hráč (např. levák) hmotnost těla na opačnou tj. pravou nohu. Souhlasná (tj. levá noha) vyrovnává pohyb paží a hole tím, že zakopává šikmo dozadu a stranou. Hráč svírá pevně hůl (ve středu rukojeti) a rychlým vytočením zápěstí odklání čepel od kotouče. Tato ruka určuje současně směr střelby. Je důležité dotažení pohybu v pořadí: trup – ruce – zápěstí – hůl – čepel.

Střelba po ruce přiklepnutým švihem

Kotouč vedeme u patky čepelě hole. Před vlastní střelbou dochází na okamžik k oddálení čepelě od kotouče. Následným zrychlením pohybu dojde k udeření do kotouče přibližně středem čepelě. V momentě úderu do kotouče je důležité velmi pevné sevření středu rukojeti hole. Hmotnost těla je přitom na souhlasné noze (tzn. levák stojí na levé noze). Druhá (pravá) noha provádí vyrovnávací pohyb švihem dozadu stranou. Na přiklopení či odklopení čepelě od kotouče v okamžiku úderu závisí výška letu kotouče (při velkém odklopení letí kotouč vysoko nad ledem a naopak).

Střelba golfovým úderem

Kotouč je na úrovni osy těla (v boční nebo čelné rovině). Při nápřahu dochází k výraznému oddálení hole vzad a vzhůru (až nad úroveň ramen). Poté dochází k zpětnému švihovému pohybu hole ke kotouči, do kterého čepel udeří mezi patkou a středem. Je velice důležité dotažení pohybu hole ve směru střelby. V momentu udeření do kotouče dochází k prudkému zášvihů souhlasné nohy (u leváků levé) v důsledku vyrovnání pohybu paží a trupu.

Výška letu kotouče je opět závislá na přiklopení čepelě ke kotouči v okamžiku, kdy kotouč opouští čepel hole.

Střelba přes ruku švihem

Správný popis této techniky střelby je velice obtížný, začínáme-li je z úplného klidu. Je vhodnější provádět nácviček v pohybu, přičemž kotouč umístěný u patky čepelě hole se táhne zezadu. Pohyb hole se zrychluje prostřednictvím rotace ramen a trupu, se současným odklopením čepelě. Náklonem do směru střelby a současnou souhlasnou prací paží je kotouč vystřelen. Jeho poloha je přitom mezi patkou a středem čepelě hole. Výhodnější se ukazuje uchopení hole o něco níže (ve středu rukojeti) než je normální držení.

Pro vlastní techniku střelby všemi obvyklými způsoby je možné stanovit určitá základní pravidla:

- periferní vidění kotouče a cíle
- pevné držení hole (zejména středu rukojeti)
- ruka svírající střed rukojeti určuje směr střelby
- ruka svírající konec rukojeti provádí doprovodný páčivý pohyb předloktí
- dotažení pohybu vychází z pořadí trup – ruka – zápěstí – hůl – čepel
- kotouč má rotovat podél čepelě hole

METODIKA NÁCVIKU STŘELBY

S nácvičkou střelby začínáme po částečném osvojení a zvládnutí techniky přihrávků. Z počátku se soustředíme na střelbu krátkým švihem. Metodika nácvičku střelby švihem je v podstatě stejná jako metodika nácvičku přihrávků švihem.

Pro nácviček můžeme stanovit několik základních kroků:

- ukázka, instrukce a popis příslušného způsobu techniky střelby
- nácviček z místa (později na určitý cíl)
- nácviček z místa na branku
- nácviček střelby z pohybu
- jízda na branku – střelba
- převzetí přihrávků – driblíng – střelba
- převzetí přihrávků – přímá střelba na branku.

Důležité je nacvičovat střelbu na určitý cíl (bod), to je učít se od počátku střílet přesně. Jednou z možností je použití (jako cíle) pneumatiky, vyznačený bod na hrazení, maketa brankáře atp. Je třeba dbát na přesnost střelby tak, aby si hráči byli jisti, že dokáží umístit střelu do volných prostor branky. Cvičení s přímou střelbou na branku by se mělo v nižších věkových kategoriích vyskytovat často (využití většího počtu branek). Obdobně důležité je věnovat se nácvičku jak střelby nízké, tak vysoké. Vždy po krátkém období nácvičku střelby z místa přistoupíme k nácvičku z pohybu. Kromě požadavku na přesnost střelby je velmi důležité klást důraz na její maximální prudkost bez ohledu na vzdálenost od branky.

Jakmile hráči získají dostatečnou sílu v zápěstí a zvládnou zásady techniky mohou s úspěchem nacvičovat střelbu zápěstím – tzv. rychlou střelbu. Ta by měla patřit k hlavním herním momentům nacvičovaným v tréninku. Další součástí je vštěpování si možností využití švihové střelby a střelby přes ruku.

Nácviček střelby je nutné po zvládnutí základní techniky provádět se stresovým momentem. Při tom se využívá cvičení vybudované na různých typech stresů – prostorový a časový, způsobený soupeřem, psychologický, únava ap.

Je třeba znovu zdůraznit, aby hráči mohli tyto střelecké momenty úspěšně trénovat, musí mít dobře zvládnutou techniku střelby. Kromě požadavků na přesnost a prudkost střelby je zapotřebí nacvičovat dovednosti převzít odražený kotouč a vystřelit, tečovat letící kotouč, umět správně jednat v těžkých osobních soubojích před brankou soupeře. Nejdůležitější je však naučit hráče „umění“ využívat vytvořené střelecké příležitosti.

Nácviček střelby patří mezi nejdůležitější tréninkové úkoly. Je to proces, který nikdy nekončí ať již z hledisek věkových kategorií (od nejmladších až po seniorské) či výkonnostních (od začátečníků až po reprezentaci). V tréninkové praxi je žádoucí, aby cvičení střelby byla prováděna ve velké variabilitě, ať již z hlediska jejich obtížnosti či širokého výběru.

Z tohoto důvodu jsme připravili zásobník, který je zaměřen pouze na průpravná cvičení. Ta jsou volně rozdělena podle obsahu a organizace do tří skupin. První skupina obsahuje jednoduchá cvičení střelby bez větších nároků na obratnostní bruslení a koordinaci pohybu. Druhý blok obsahuje cvičení koordinace náročnější s větším množstvím přihrávek a obratnostních prvků. Závěrečná skupina cvičení má charakter diferencovaného tréninku obránců a útočníků. Celkem jsme zařadili 73 cvičení.

Všechna tato cvičení by měla sloužit jako určitý návod pro jejich tvorbu. Je záležitostí každého trenéra, jak tato cvičení dále vhodně modifikuje podle své trenérské filosofie tak, aby co nejvíce odpovídala jednotlivým herním momentům a přispěla tak k úspěšnosti hry jeho družstva. Většina těchto cvičení není neznámá a v trenérské praxi s úspěchem využívána. Přesto se domníváme, že ne všechna cvičení trenéři využívají, a proto věříme, že budou určitým přínosem v jejich trenérské praxi.

ZÁSObNÍK CvičENÍ STŘELBY V LH

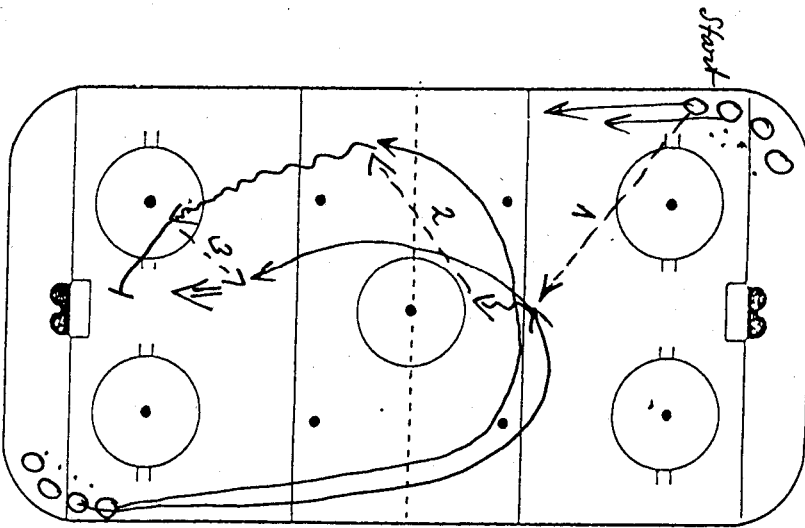
Legenda: O – organizace cvičení, P – průběh cvičení, V – varianty provedení

Cvičení č. 1: 2 – 0

O: 2 skupiny s kotouči v protilehlých rozích.

P: Dvojice hráčů vyjíždí bez kotouče, první oblouk k modré, druhý hlouběji do pásma, kde obdrží přihrávku, ve SP přihrává prvému hráči, který zajišťuje s kotoučem do kruhu pro vzhazování, přihrává zpět k modré a tečuje střelu.

V: Současné z obou stran, zleva i zprava.

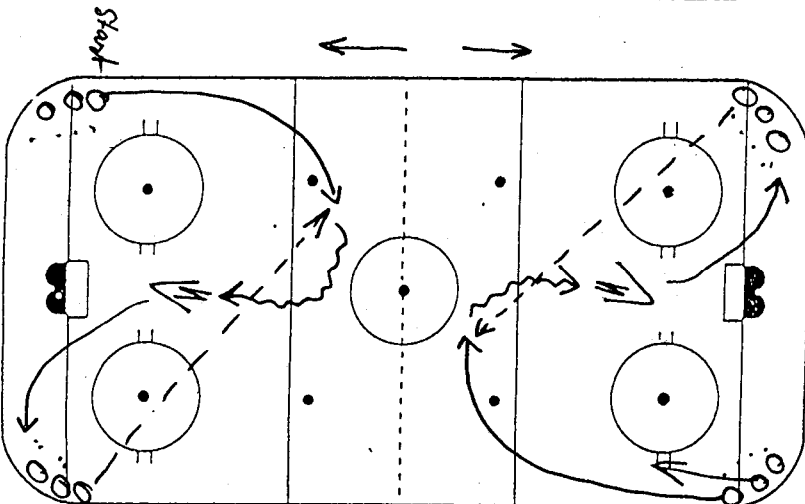


Cvičení č. 2: 1 – 0, 2 – 0, 3 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči v rozích, cvičení stejné na obou polovinách.

P: Vyjetí do SP, přihrávka, střelba.

V: Střídavě zleva, zprava, místo střelby nájezdy.

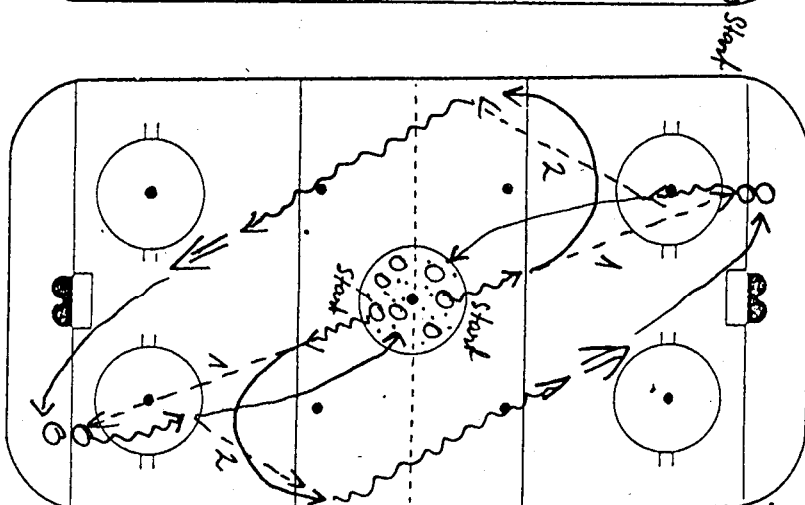


Cvičení č. 3: 1 – 0

O: 1 skupina hráčů s kotouči ve středovém kruhu, další 2 skupiny za brankovými čarami blíže k brance

P: Hráč s kotoučem ze střed. kruhu vyjíždí, přihrává hráči na brankovou čáru, tento startuje a přihrává zpět prvému k hrazení před červenou čáru, který zakončuje střelbou od modré.

V: Z obou stran, místo střelby nájezdy, při vedení kotouče zařadit obratnostní prvky.

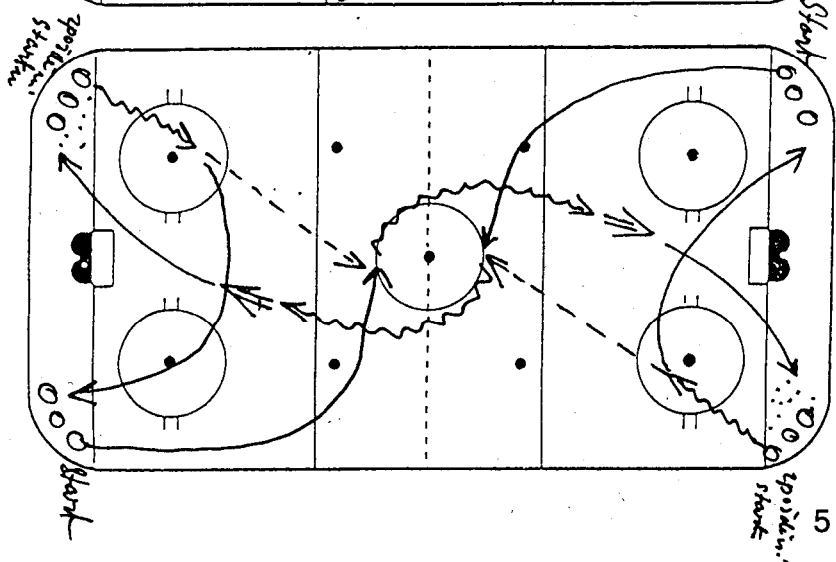


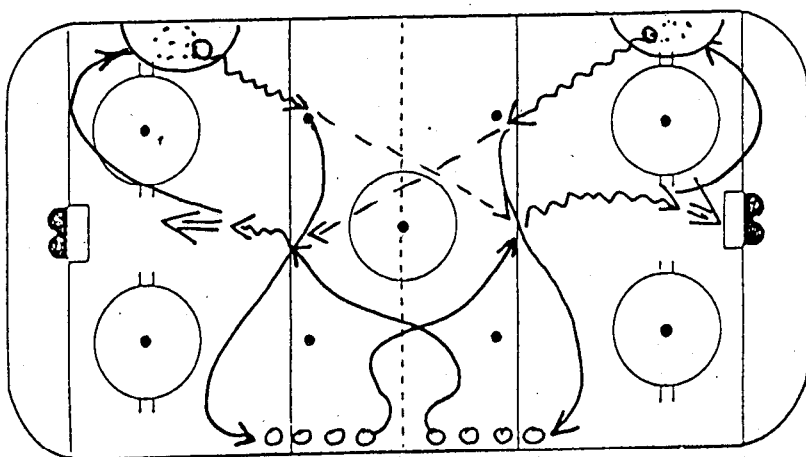
Cvičení č. 4: 1 – 0

O: 2 skupiny s kotouči v protilehlých rozích, další 2 skupiny ve zbývajících rozích bez kotoučů.

P: Hráč bez kotouče startuje kolem hrazení a najíždí ke středovému kruhu, kde zpracovává přihrávku od hráče, který startuje ze sousedního rohu s malým zpožděním, od modré střelba.

V: Z obou stran současně, zleva i zprava obratnostní prvky.

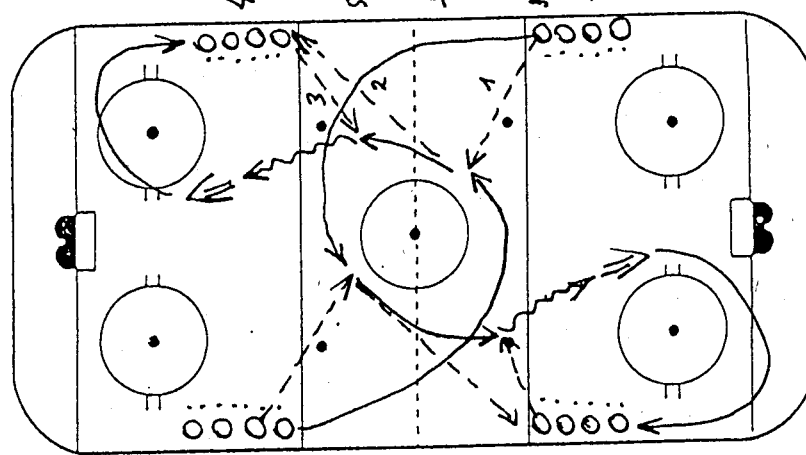




Cvičení č. 5: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů ve SP u hrazení bez kotoučů, kotouče v krajních pásmech u hrazení.
 P: Hráč vyjíždí bez kotouče na opačnou modrou, těsně před ní zpracovává kotouč, střelba, zajíždí pro kotouč, vyjíždí do SP a přihrává hráči druhé skupiny na modrou, řazení hráčů dle nákresu.

V: Současně z obou stran, zleva i zprava, zařadit obratnostní prvky.

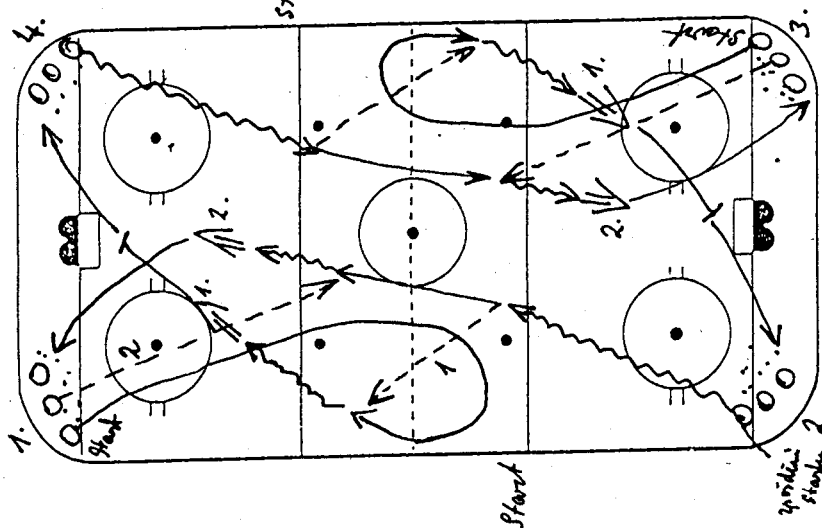


Cvičení č. 6: 1 – 0

O: 4 skupiny s kotouči u hrazení v krajních pásmech.

P: Hráč sk. 1 vyjíždí bez kotouče obloukem kolem střed. kruhu, zpracovává přihrávku od hráče ze 3. sk., ve SP naražení kotouče s hráčem 4. sk., od modré střelba.

V: Současně z obou stran, střídavě zleva – zprava.

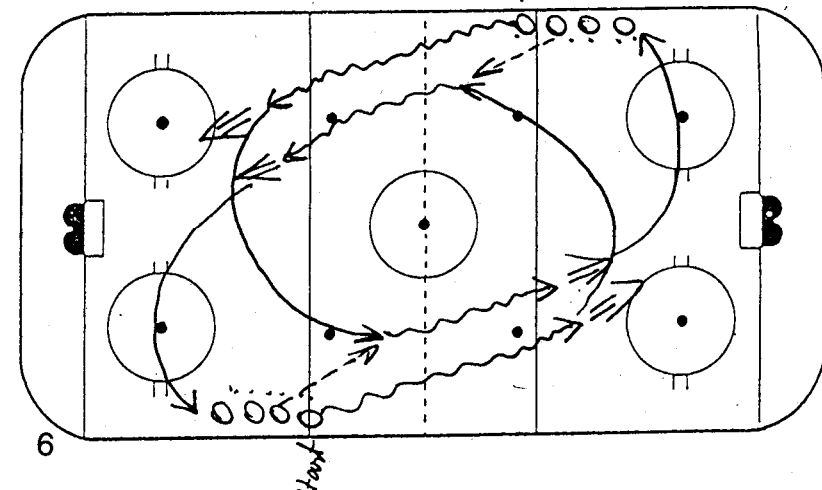


Cvičení č. 7: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči v rozích.

P: Hráč ze sk. 1 vyjíždí bez kotouče do SP až za červenou, krátkým obloukem se vrací zpět, před modrou zpracovává přihrávku od hráče ze sk. 2, který vyjíždí se zpožděním, první hráč stíhají od modré a jede před branku tečovat střelu druhého hráče, který obdržel přihrávku od dalšího ze sk. 1 dle nákresu.

V: Z obou stran současně, zleva i zprava.



Cvičení č. 8: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů s kotouči u hrazení na modré v krajních pásmech.

P: Hráč s kotoučem vyjíždí, od modré střelba, vyjíždí oblouk, dostává přihrávku z druhé skupiny, na straně odkud vyjel střelba od modré.

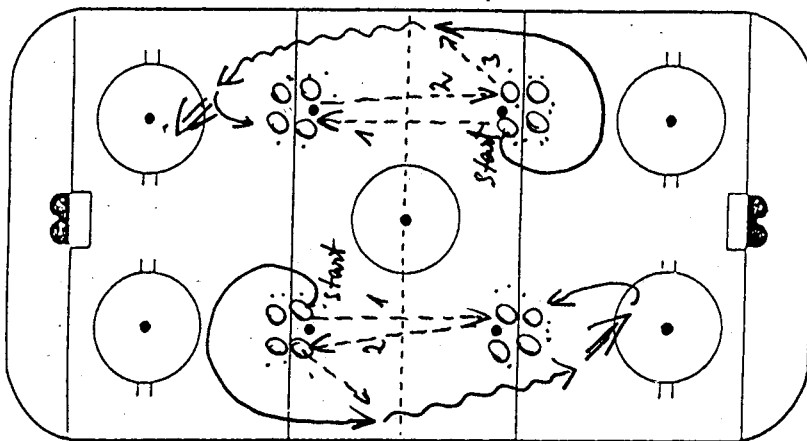
V: Současně z obou stran, zleva i zprava.

Cvičení č. 9: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči na modré dle nákresu, současně s obou stran.

P: Hráč přihrává do druhé skupiny na své straně a současně vyjíždí, z druhé skupiny přihrávka zpět, ve SP před červenou hráč zpracovává přihrávku, od modré střelba, po střelbě se řadí do skupiny, kam poprvé přihrál.

V: Střídavě zleva, zprava.

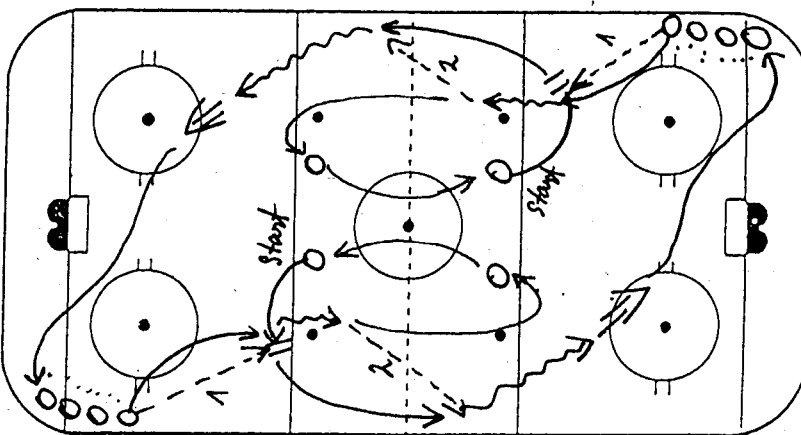


Cvičení č. 10: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů s kotouči v protilehlých rozích, 4 hráči na modré ve SP dle nákresu.

P: Hráč od modré vyjíždí krátkým obloukem, dostává přihrávku od hráče z rohu, kotouč přenechá a pokračuje do SP, hráč, který rozehrál startuje a přebírá kotouč, ve SP přihrává prvému k hrazení a řadí se dle nákresu, hráč s kotoučem za modrou střílí a řadí se do rohu.

V: Z obou stran současně, zleva i zprava.

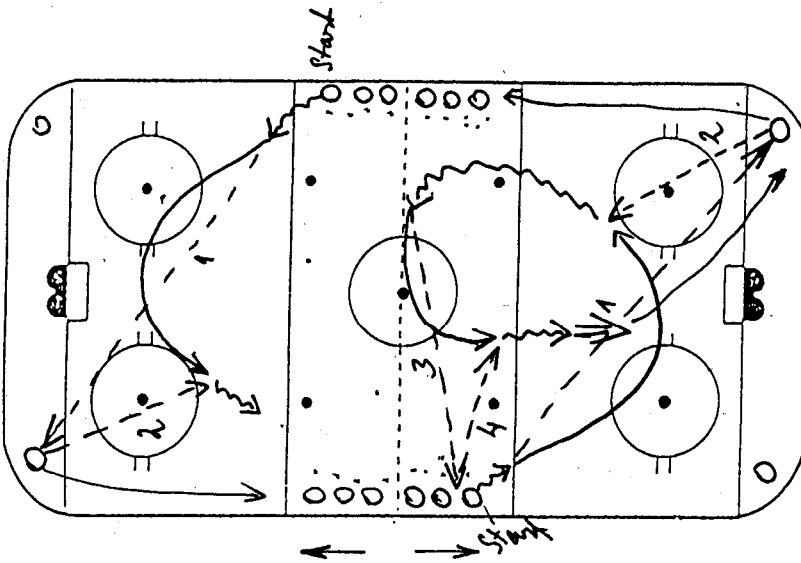


Cvičení č. 11: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči ve SP u hrazení, další 4 hráči bez kotoučů v rozích.

P: Hráč s kotoučem vyjíždí, přihrává do protilehlého rohu, v oblouku dostává přihrávku zpět, vyjíždí do SP až k červené čáře, přihrává hráči do své skupiny, obloukem se vrací, zpracovává přihrávku, od modré střelba, hráči se řadí do skupin dle nákresu.

V: Místo střelby nájezdy, oblouky vyjížděny jízdou vzad.

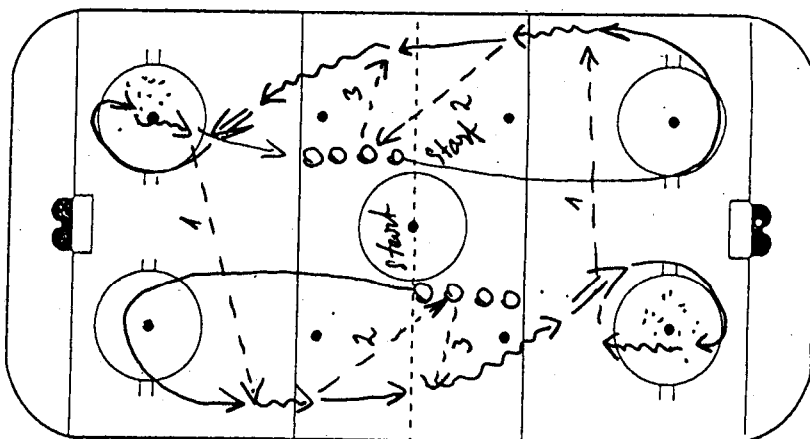


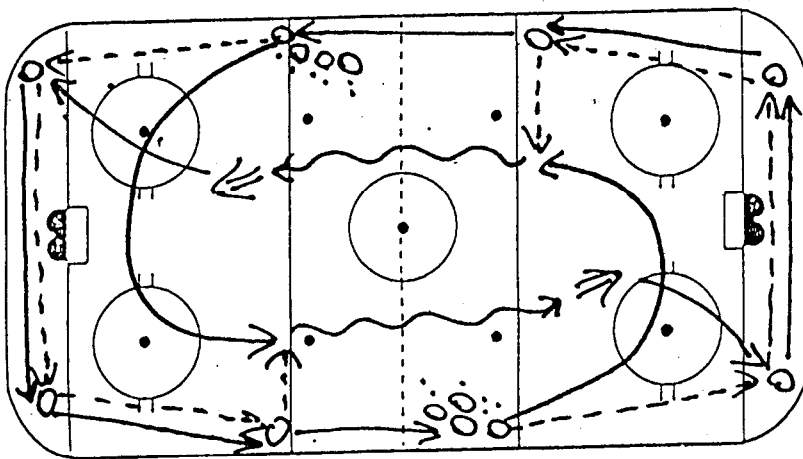
Cvičení č. 12: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů bez kotoučů ve SP na okraji středového kruhu, kotouče v kruhu pro vhažování v krajních pásmech.

P: Hráč bez kotouče objíždí kruh pro vhažování v krajním pásmu, zpracovává přihrávku, ve SP si naráží kotouč s hráčem ze své skupiny, od modré střelba, po střelbě jede pro kotouč a přihrává hráči, který provádí totéž z druhé strany. Při cvičení je důležitě časování akce.

V: Současně z obou stran.



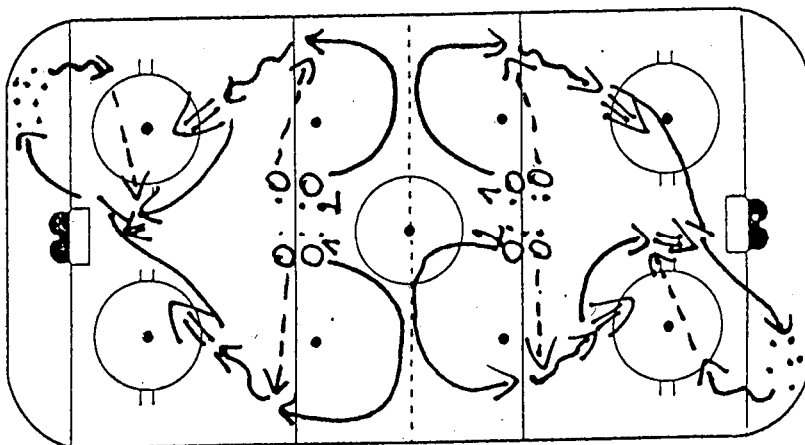


Cvičení č. 13: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na modré čáře u hrazení s kotouči, ostatní dle náskru.

P: Hráč vyjíždí s kotoučem, přihrává, najíždí si obloukem na přihrávku, kotouč je mezitím přihráván na modrou čáru, přihrávka na najíždějícího hráče, těsně za útočnou modrou střílba.

V: Zleva, zprava.

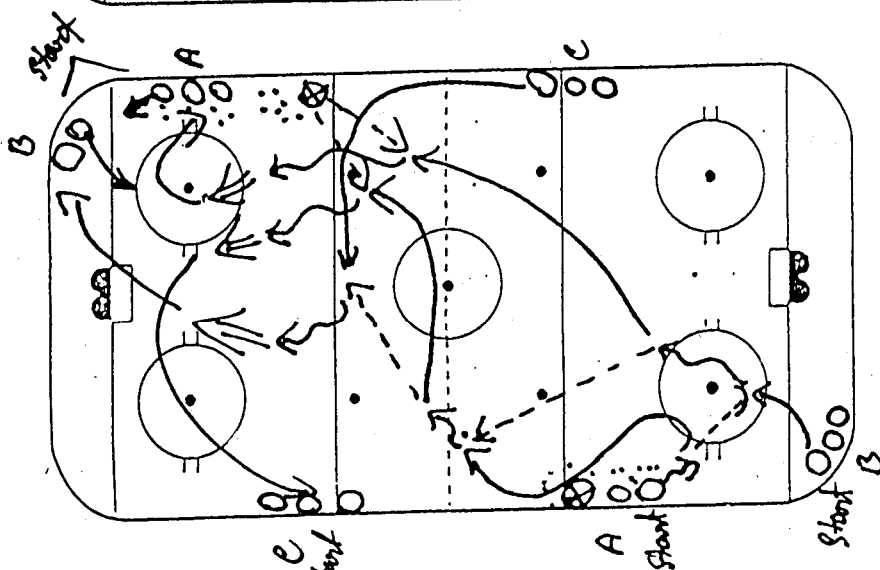


Cvičení č. 14: 1 – 0

O: Čtyři skupiny hráčů na modré čáře, další kotouče ve dvou rozích hřiště.

P: Hráč 1 vyjíždí, dostává přihrávku, střílí, jede k brance, mezitím vyjíždí hráč 2, který dostává přihrávku a střílí (hráč 1 tečuje střelu), po tečování jede hráč 1 do rohu pro kotouč, přihrává hráči 2 mezi kruhy a ten zakončuje.

V: Zprava, zleva.

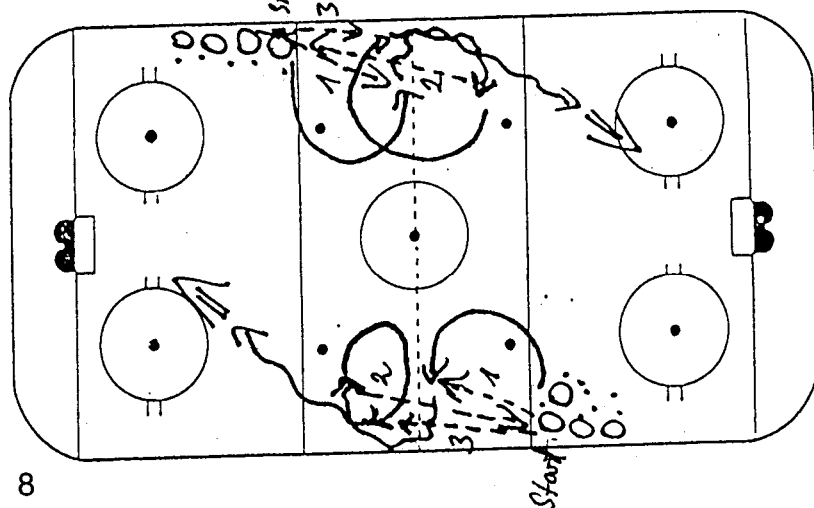


Cvičení č. 15: 1 – 0

O: Šest skupin, skupiny A s kotouči, další kotouče u trenérů.

P: Hráči skupin A a B startují současně, po přihrávce hráč A najíždí do SP a dostává kotouč zpět, mezitím startuje hráč skupiny C, dostává kotouč na modré a střílí, hráči skupin A a B dostávají postupně přihrávky od trenéra a zakončují.

V: Zprava, zleva, možno i jako 2 – 0.



Cvičení č. 16: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na modré čáře u hrazení s kotouči.

P: Hráč si obloukem najíždí na přihrávku, po vyjetí oblouku na druhou stranu vrací kotouč, krátkým obloukem si najíždí pro přihrávku, za modrou čárou střílí.

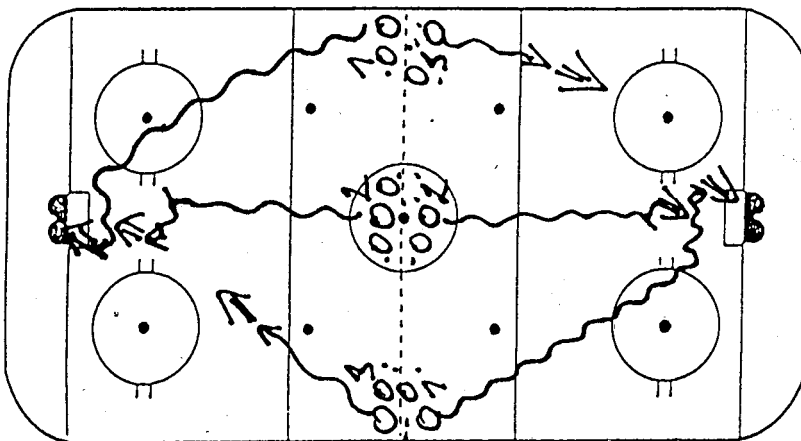
V: Zleva, zprava.

Cvičení č. 17: 1 – 0

O: Šest skupin na červené čáře s kotouči.

P: Každá skupina má určený jiný druh zakončení, 1. má zakončení z bezprostřední blízkosti (blafák), 2. střelbu ihned po klíče do horních prostorů branky a třetí z dlouhé vzdálenosti po ledě ke vzdálenější tyčce.

V: Různé druhy střelby v rozličných variantách.

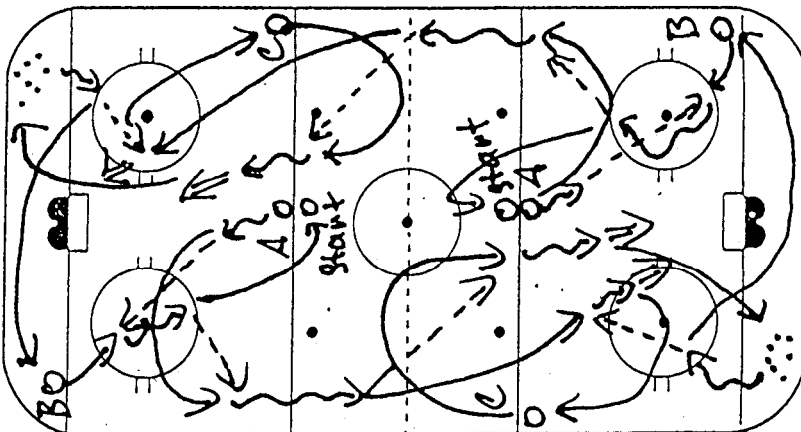


Cvičení č. 18: 1 – 0

O: Šest skupin, dvě skupiny hráčů na modré čáře u hrazení a dvě na středě, dvě skupiny v rozích hřiště, kotouče ve dvou rozích.

P: Hráč A vyjíždí s kotoučem, přihrává hráči B, najíždí si, dostává přihrávku, mezitím si najede hráč C a dostane od hráče A přihrávku, hráč C těsně za modrou střílí a jede do rohu pro kotouč, který přihrává hráči A mezi kruhy.

V: Zleva, zprava, možné i jako 2 – 0 a 2 – 1.

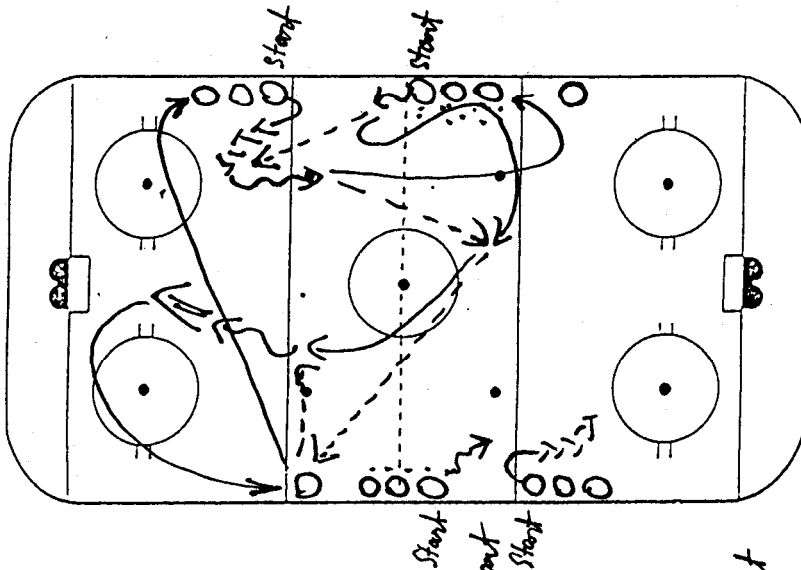


Cvičení č. 19: 1 – 0

O: Čtyři skupiny na modrých čarách a červené čáře, kotouče ve SP.

P: Hráč přihrává kotouč, provádí prudký oblouk a najíždí si na modrou čáru, kde dostává přihrávku, naráží si kotouč a těsně za modrou čárou střílí.

V: Zprava, zleva, možno jet i jako 1 – 1.

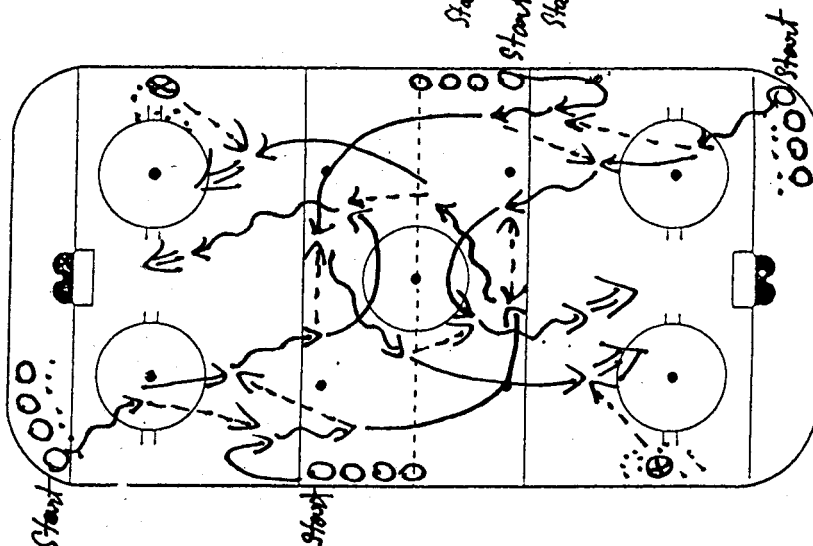


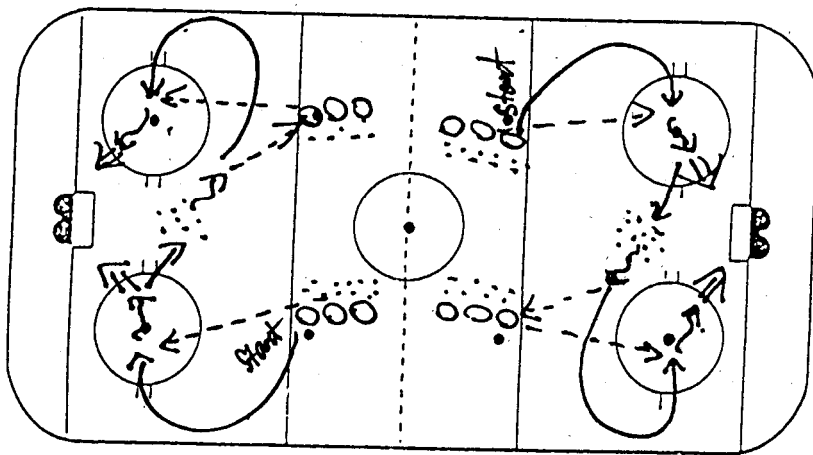
Cvičení č. 20: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů v rozích hřiště a na modré u hrazení ve SP, kotouče dle nákresu.

P: Hráč si najíždí na útočnou modrou pro přihrávku, jede na červenou čáru, kde přihrává zpět zakládajícímu hráči, ten ihned přihrává protijedoucímu z druhé dvojice, najíždí si a dostává přihrávku od hráče ze své dvojice, za modrou střílí.

V: Zleva, zprava, možnost i jako 2 – 0.



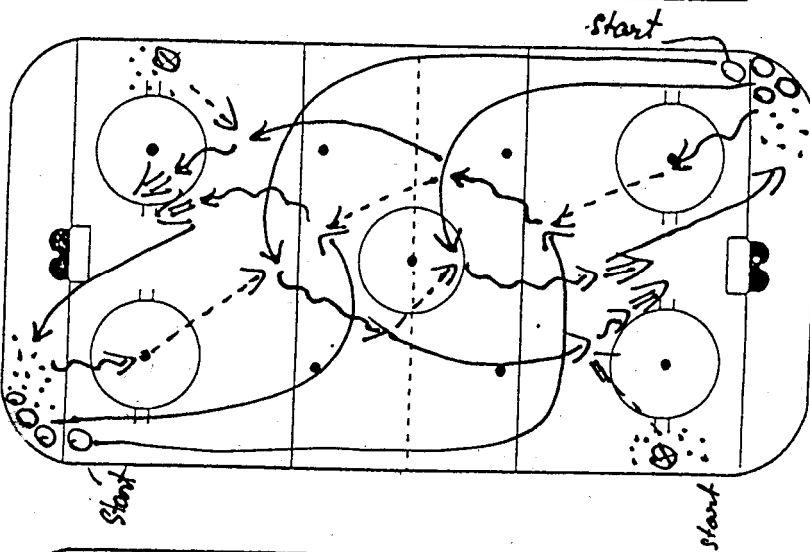


Cvičení č. 21: 1 – 0

O: Čtyři skupiny na modrých čarách v úrovni bodů pro vřazování ve SP s kotouči.

P: Hráč si najíždí a dostává přihrávku, střílí, bere kotouč, přihrává, najíždí si, dostává přihrávku a střílí podruhé.

V: Možnost do oblouků zařadit jízdu vzad, obraty ap., střídavě zleva, zprava.

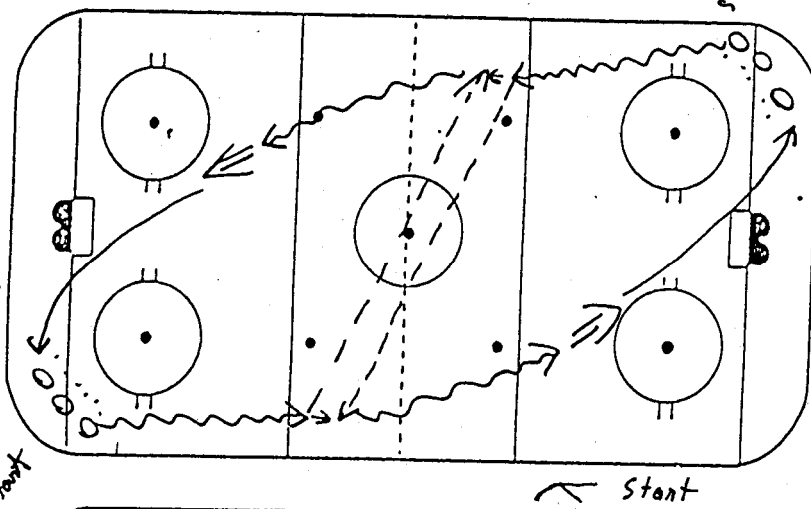


Cvičení č. 22: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů v rozích hřiště s kotouči, další kotouče u trenérů.

P: Hráč si najíždí na útočnou modrou pro přihrávku, jede na červenou čáru, kde přihrává druhému hráči, který si mezitím najel na modrou. Ten zakončuje a jede si do rohu pro kotouč, vyjíždí s ním a přihrává na modrou čáru.

V: Zleva, zprava, možnost i jako 2 – 0.

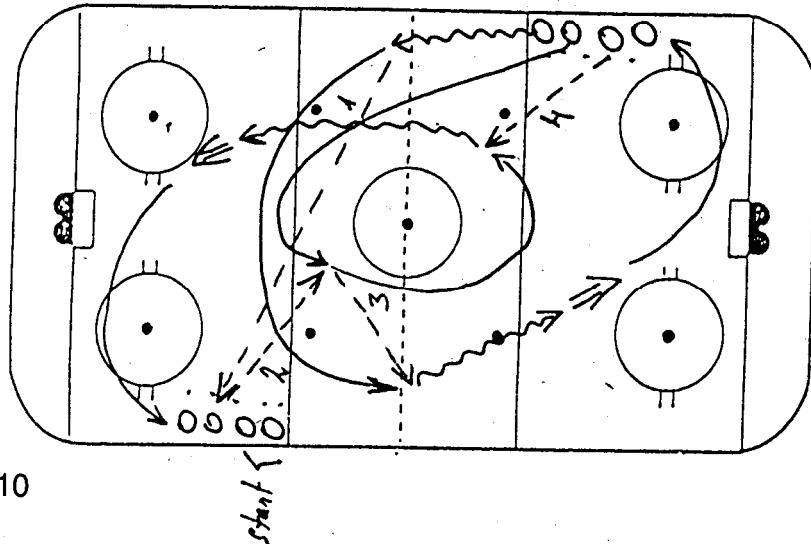


Cvičení č. 23: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů s kotouči v protilehlých rozích.

P: Hráči vyjíždějí současně z obou skupin, ve SP výměna kotoučů, od modré střelba.

V: Zařadit obratnostní prvky, cvičení provádět z obou stran (4 skupiny), místo střelby nájezdy.



Cvičení č. 24: 2 – 0 přechod 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů s kotouči u hrázení v krajních pásmech u modré.

P: Dvojice hráčů vyjíždí za sebou, první s kotoučem, za červenou přihrává do protilehlé skupiny a obloukem najíždí do SP, kde zpracovává přihrávku od hráče, který vyjížděl za ním, od modré střelba, hráč bez kotouče pokračuje v jízdě, obloukem kolem střed kruhu, dostává přihrávku, od modré střelba.

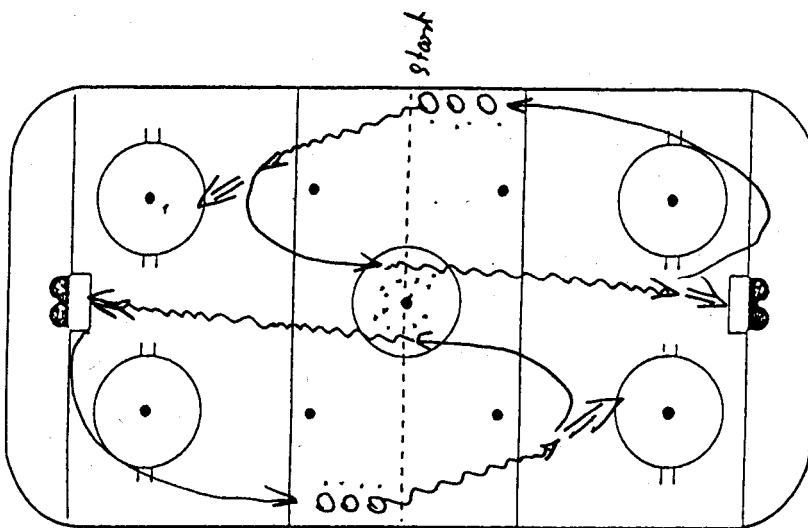
V: Současně z obou stran, místo střelby nájezdy, zleva i zprava.

Cvičení č. 25: 1 – 0

O: 2 skupiny s kotouči ve SP u hrazení, další kotouče ve středovém kruhu.

P: Hráč s kotoučem vyjíždí, od modré střelba, krátkým obloukem zpět, vzít kotouč ve střed. kruhu, nájezd na brankáře.

V: Obratnostní prvky, jízda vzad, místo 2 sk. vytvořit 4.

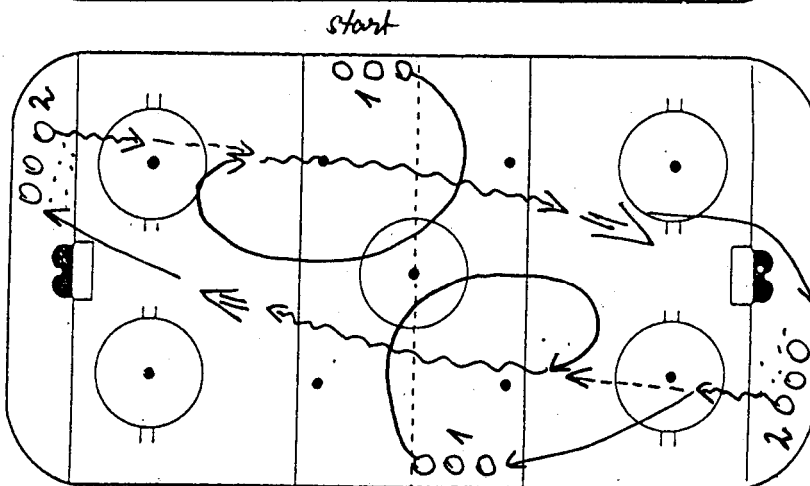


Cvičení č. 26: 1 – 0

O: 2 skupiny bez kotoučů ve SP u hrazení, další 2 skupiny s kotouči za brankovou čarou blíže k brance.

P: Hráč bez kotouče vyjíždí obloukem do krajního pásma, zpracovává kotouč od hráče 2. skupiny, vedení kotouče přes SP, od modré střelba.

V: Zařadit obratnostní prvky, jízdu vzad, více přihrávek.

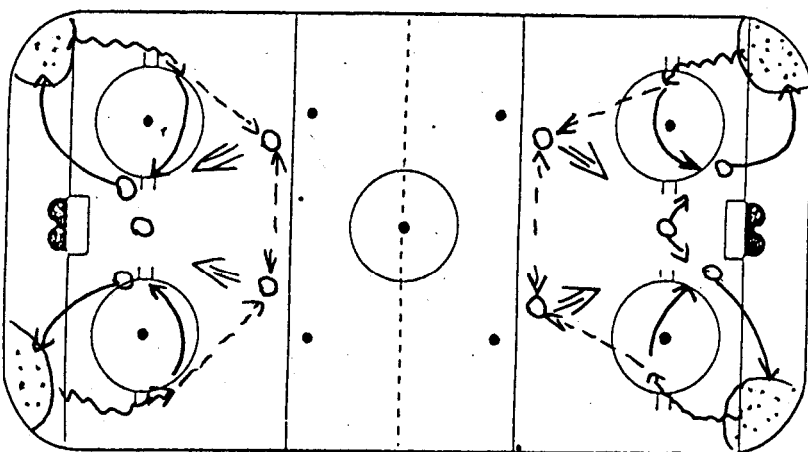


Cvičení č. 27: 5 – 0

O: Celá pětka hráčů v ÚP, kotouče v rozích.

P: KÚ vyjíždějí postupně za sebou pro kotouče, přihrávka na obránce, střelba, tečování, dorážení kotouče, SÚ se přemísťuje podle situace.

V: KÚ jede 2x po sobě, SÚ se střídá s KÚ.

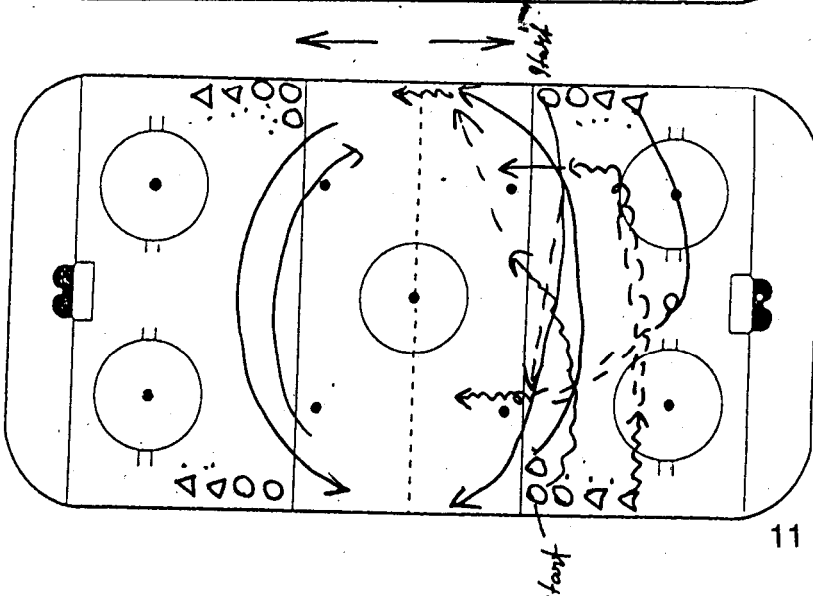


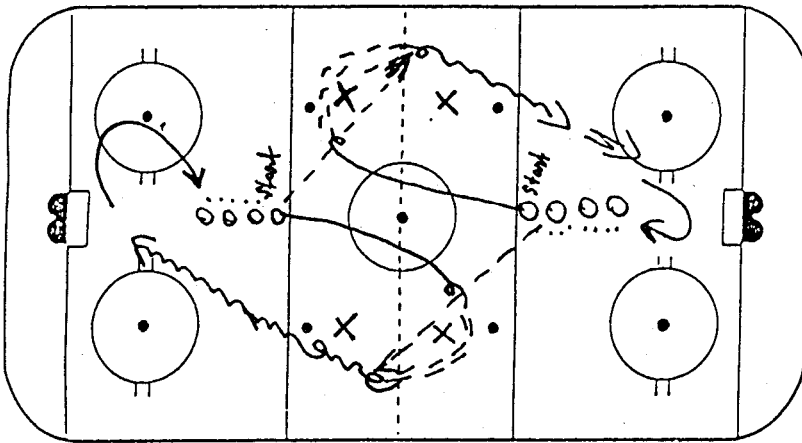
Cvičení č. 28: 3 – 0 + 2 – 0 s návratem zpět na modré út. č.

O: Útočníci a obránci ve 4 skupinách na m. č. s kotouči, LO a LKÚ na pravé straně, PO a PKÚ na levé.

P: Akci zahajují útočníci po křížení svých KÚ, ve SP přihrávky, na modr. útoč., překřížení a zpětný návrat zakončený střelbou a dorážením, v okamžiku návratu startují z opačné strany další. Obránci začínají obratem do jízdy vzad a překřížením, oblouky vyjíždí jízdou vzad, průběh stejný jako u útočníků, střelba od modré.

V: Více obrátů, přihrávek atd. Hráči zakončují akci vždy na straně, ze které začali.



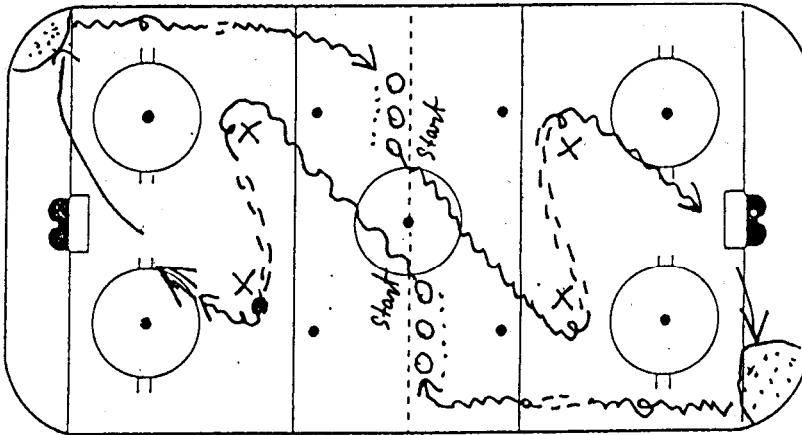


Cvičení č. 29: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na modré čáře na ose, kotouče tamtéž.

P: Hráč bez kotouče vyjíždí do SP, provádí obrat do jízdy vzad, objíždí kužel jízdou vzad, dostává přihrávku, obrat do jízdy vpřed, těsně za modrou střílí, na druhé straně provádí blafák.

V: Při vedení kotouče provést obrat, současně z obou stran, zprava i zleva.

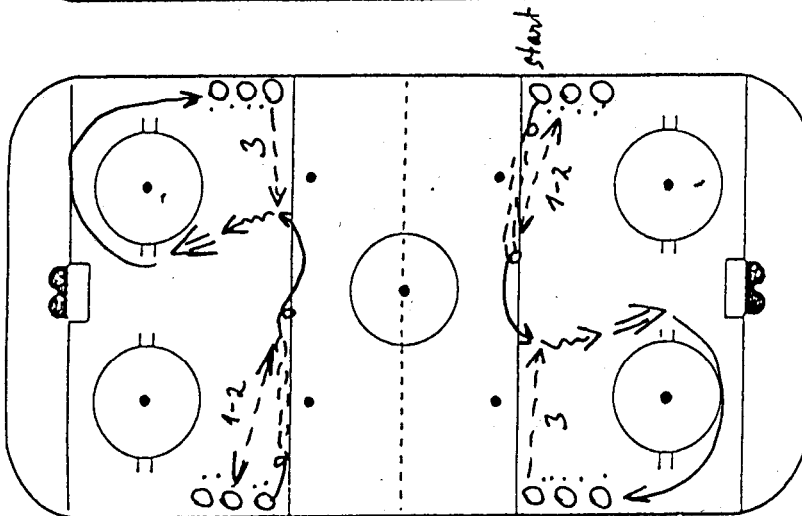


Cvičení č. 30: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na stř. červ. čáře s kotoučem, další kotouče v protilehlých rozích.

P: Vedení kotouče okolo cvič. náčiní, obrat do jízdy vzad, obrat do jízdy vpřed, střelba, start do rohu pro kotouč, vedení kotouče s obratnostními prvky.

V: Místo jízdy vzad provadět obraty, současně z obou stran, zprava i zleva.

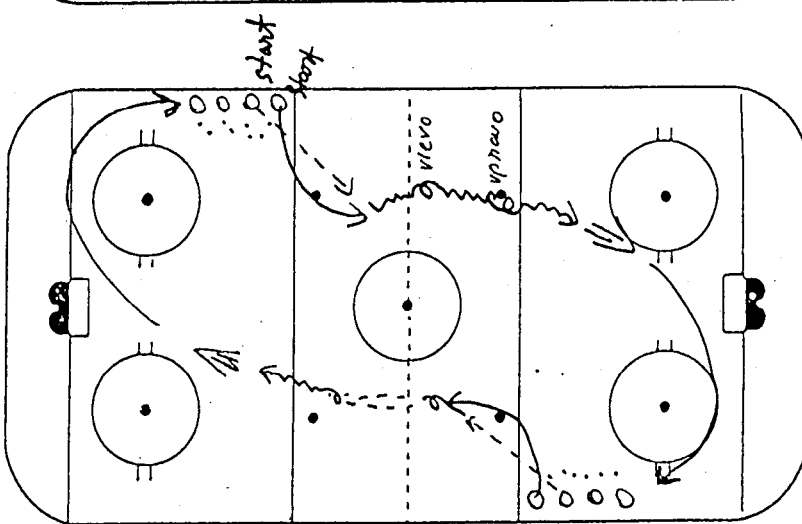


Cvičení č. 31: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči na modré čáře v krajních pásmech.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče, provádí obrat do jízdy vzad, dostává přihrávku, kotouč vrací zpět, obrat do jízdy vpřed, zpracovává přihrávku z druhé skupiny, střelba.

V: Střídavě zleva, zprava, stejné na obou polovinách.



Cvičení č. 32: 1 – 0

O: Hráči stojí u mantinelu na modré ve dvou skupinách s kotouči.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče do SP, zpracovává přihrávku, obrat do jízdy vzad, před modrou obrat do jízdy vpřed, těsně za modrou střílí, po střelbě zrychluje do své skupiny. Na druhé straně provádí s kotoučem obraty ve SP (vlevo, vpravo).

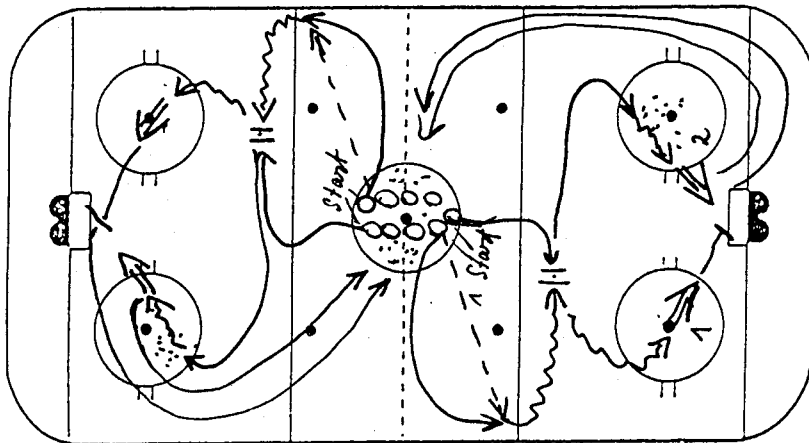
V: Jiné obratnostní prvky, na jedné straně střelba od modré, na druhé nájezdy na brankáře. Současně z obou stran, zprava i zleva.

Cvičení č. 33: 2 – 0 (1 – 0)

O: Hráči ve středovém kruhu s kotouči, další kotouče v kruhu ÚP, z obou stran.

P: Hráč bez kotouče vyjíždí k hrazení, zpracovává přihrávku, za modrou přenechání kotouče, střelba, po střelbě na teč. a dorážení, hráč, který přenechal kotouč si jede do kruhu pro další, střelba, návrat do výchozích pozic.

V: Zařadit obratnostní prvky.

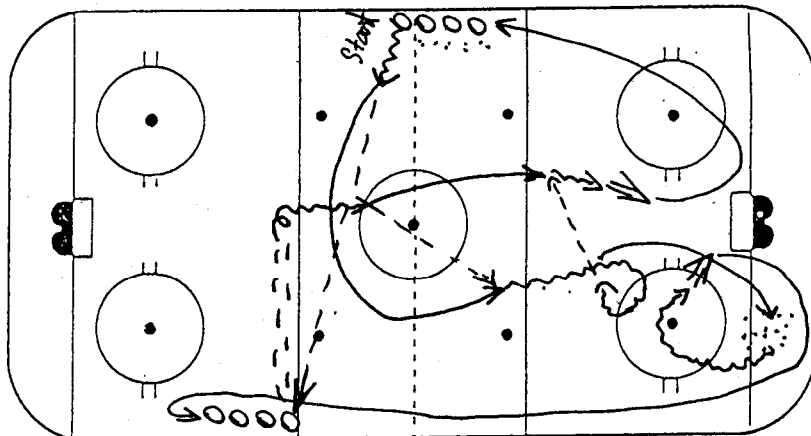


Cvičení č. 34: 2 – 0 (1 – 0)

O: Jedna skupina hráčů na modré čáře u hrazení, druhá s kotouči na červené, další kotouče vedle branky na brankové čáře.

P: Zahajuje hráč na červené přihrávkou na hráče druhé skupiny, ten s kotoučem obrát do jízdy vzad na osu, přihrávka, pokračování akce ve SP a ÚP, střelba, pokračování akce druhým kotoučem.

V: Více přihrávek, cvičení provádět z obou stran, vytvořit 4 skupiny.

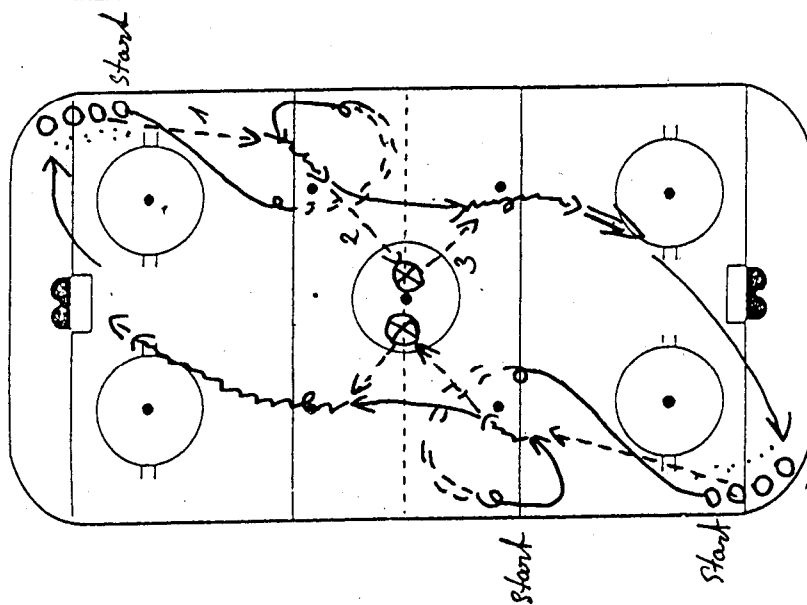


Cvičení č. 35: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů s kotouči v protilehlých rozích, trenéři ve středovém kruhu.

P: Hráč bez kotouče vyjíždí do SP, u modré obrát do jízdy vzad a vybruslení oblouku zpět k modré, obrát do jízdy vpřed, v krátkém oblouku zpracovává přihrávku, ve SP naražení kotouče, od modré střelba.

V: Střídavě zleva, zprava.

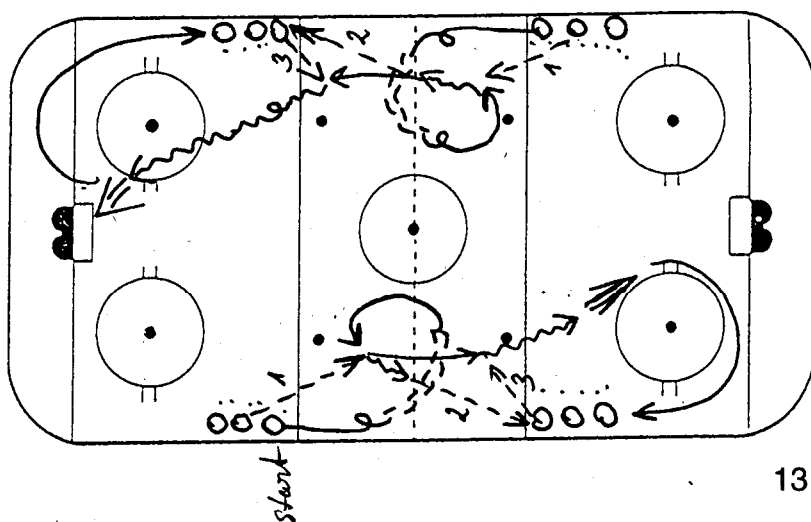


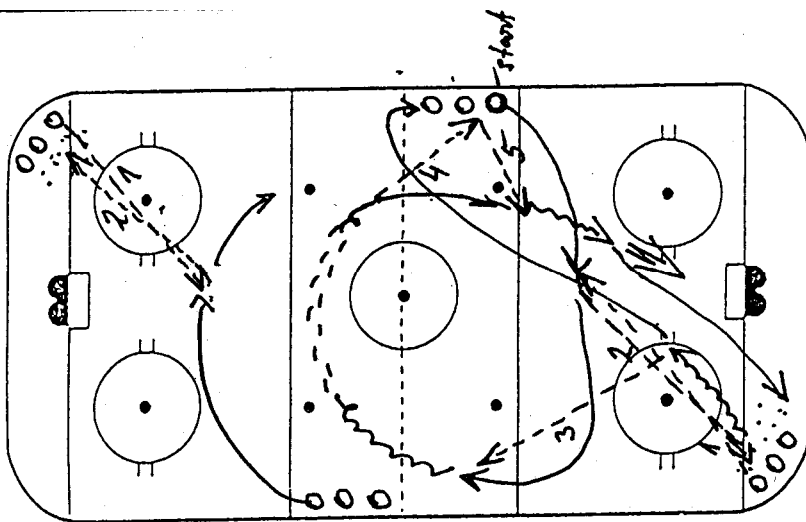
Cvičení č. 36: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči u hrazení na modré čáře.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče do SP, obrát do jízdy vzad, oblouk, obrát do jízdy vpřed, zpracování kotouče, výměna kotouče s hráčem ze druhé skupiny, po zpracování kotouče ihned obrát, těsně za modrou střelba.

V: Zleva, zprava, místo obratu pokleky.



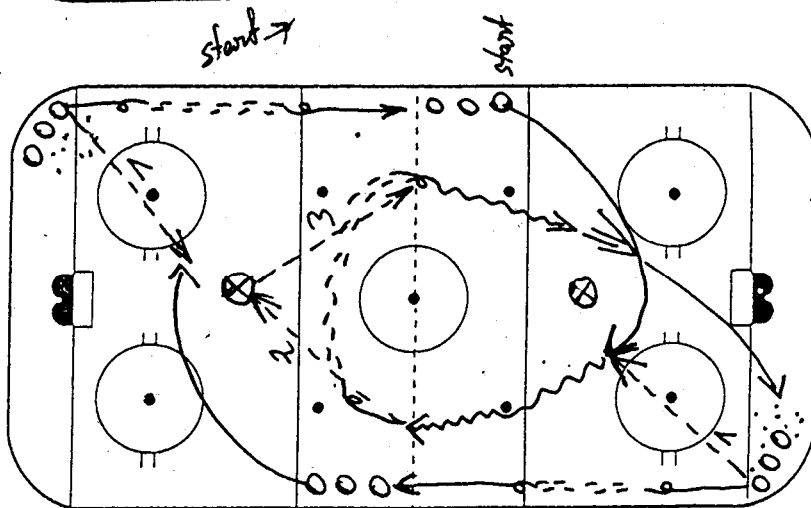


Cvičení č. 37: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů s kotouči v protilehlých rozích, 2 skupiny u hrazení ve středním pásmech bez kotoučů.

P: Hráč vyjíždí ze SP, výměna kotouče s hráčem v rohu, najetí do SP, zde zpracovává přihrávku od hráče z rohu, s kterým si vyměnil kotouč, s kotoučem obrátí do jízdy vzad, vybruslení oblouku, po výměně kotouče ve SP, střelba od modré, řadí se do rohu.

V: Současně z obou stran, zleva, zprava.

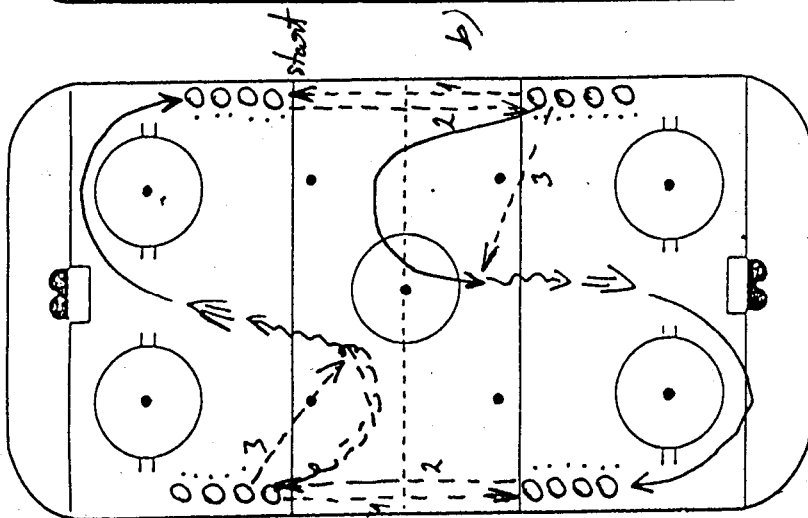


Cvičení č. 38: 1 – 0

O: Stejně jako u předchozího cvičení, pouze trénér na modré dle nákresu.

P: Stejný jako u cv. č. 37, výměna kotouče s trenérem ve SP

V: Z obou stran, možné provádět střídavě zleva, zprava.

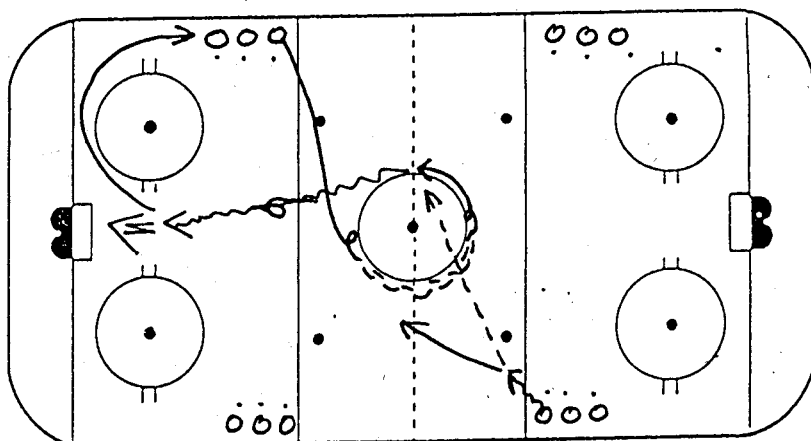


Cvičení č. 39: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů s kotouči na modré v krajních pásmech.

P: Hráč přihrává do druhé skupiny a bez kotouče vyjíždí do SP v oblouku k červené střední, před modrou zpracovává kotouč od hráče ze své skupiny, který jej obdržel ze skupiny protilehlé, za modrou střelba.

V: a) oblouk jízdou vzad
b) oblouk jízdou vpřed
řadí se do své nebo protilehlé skupiny, střídavě zleva, zprava



Cvičení č. 40: 1 – 0

O: Stejná jako u předchozího cvičení.

P: Hráč bruslí kolem středového kruhu jízdou vzad, návrat zpět, ve SP zpracovává kotouč, obrátí, za modrou střelba.

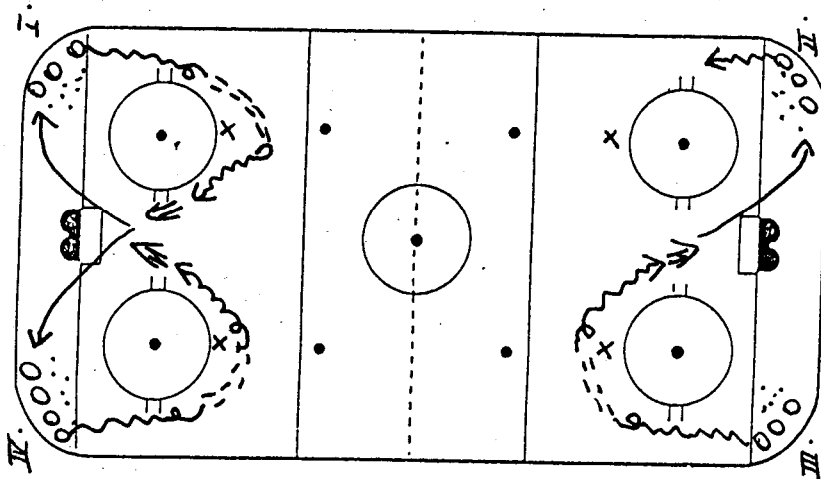
V: Více obratnostních prvků, cvičení provádět současně z obou stran, střídavě zprava, zleva.

Cvičení č. 41: 1 – 0

O: Čtyři skupiny hráčů s kotouči v rozích.

P: Současně vyjíždí hráči sk. I. a III., provádí obrat do jízdy vzad, za kuželem do jízdy vpřed, střelba, po objetí kuž. startují hráči z druhých skupin.

V: Střelba po ruce a přes ruku, provést obraty, objeť celého kruhu, pokleky, po objeť celého kruhu hráč jede za branku a vyjíždí u bližší či vzdálenější tyčky před branku nebo jízda vzad.

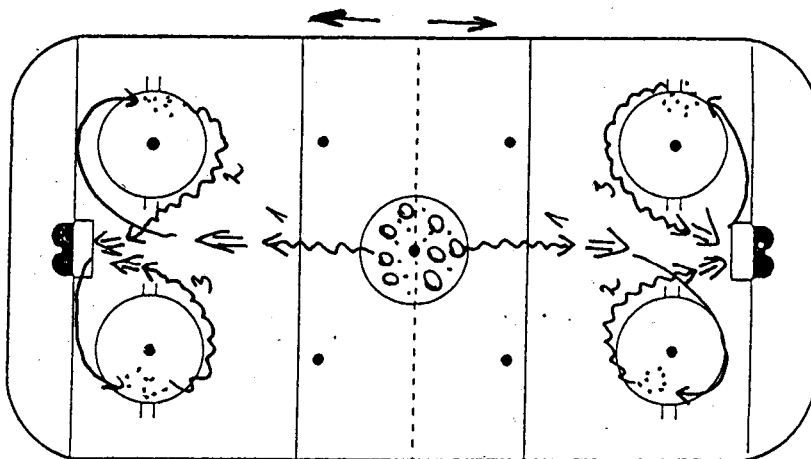


Cvičení č. 42: 1 – 0

O: Hráči s kotouči ve středovém kruhu, další kotouče na okraji kruhů pro vhadzování v krajních pásmech.

P: 1x střelba od modré, 2x blaťák, vše provádět maximální rychlostí.

V: Při bruslení zařadit obratnostní prvky, jízdu vzad.

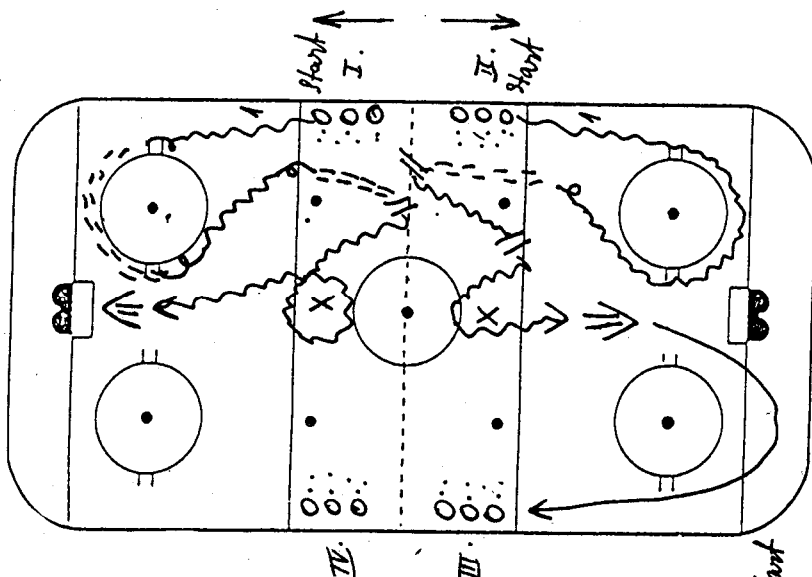


Cvičení č. 43: 1 – 0

O: Hráči s kotouči ve čtyřech skupinách, současně vyjíždí hráči z protilehlých skupin.

P: Vedení kotouče a střelba, důraz je kladen jak na obratnost, tak na kondiční aspekt.

V: Zařadit obraty, pokleky, místo brzd vybruslit krátké oblouky, více přihrávek.

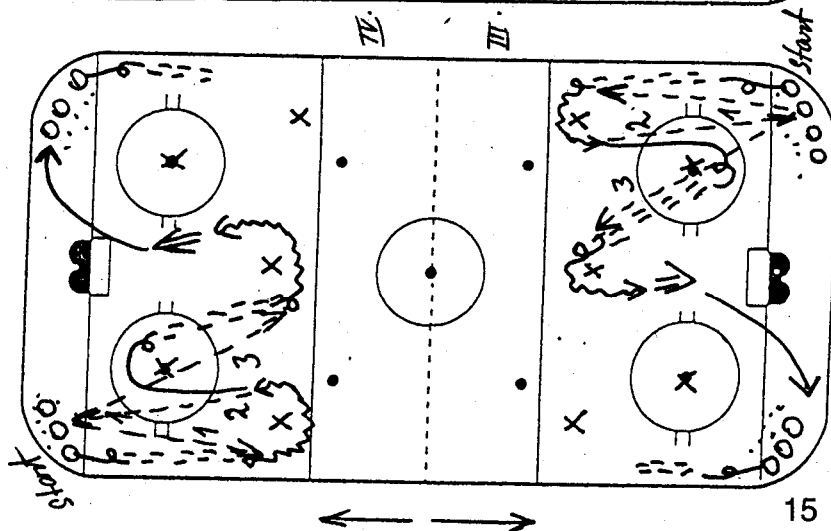


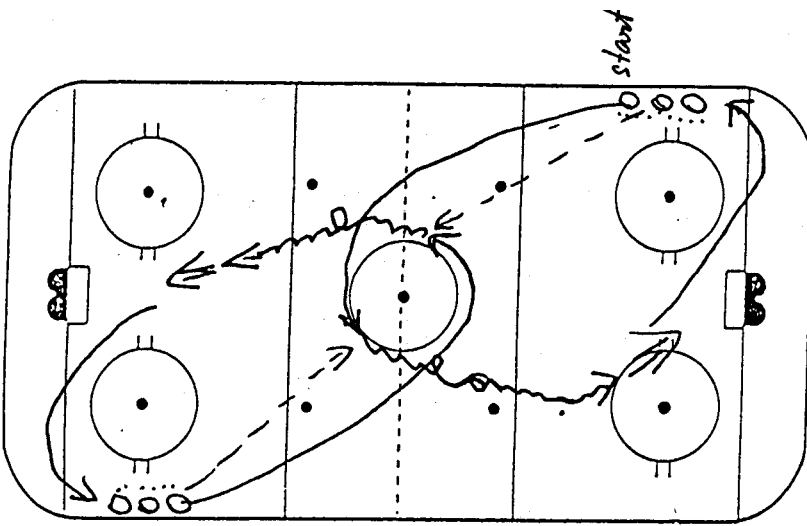
Cvičení č. 44: 1 – 0

O: Čtyři skupiny hráčů v rozích s kotouči, cvičení stejné na obou polovinách.

P: Spojení obratnostního bruslení s přihrávkami dle nákresu.

V: Více obrátů, pokleky atd.



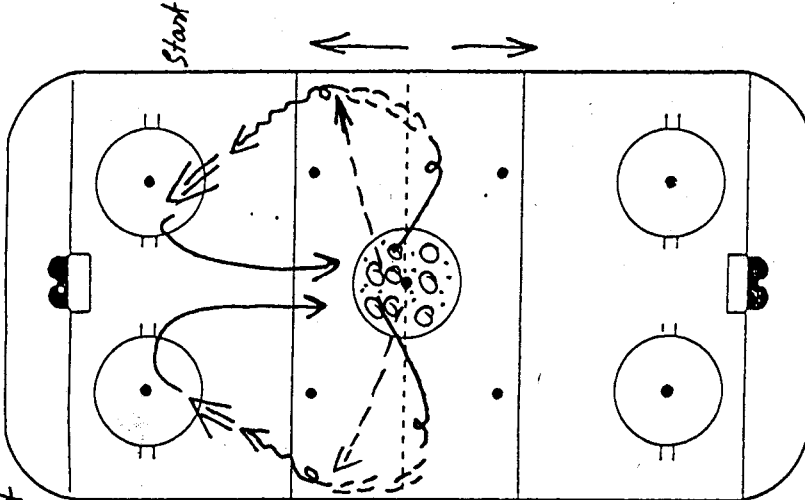


Cvičení č. 45: 1 – 0 (2 – 0)

O: Hráči ve dvou skupinách s kotouči u ohrazení v krajních pásmech.

P: Hráči vyjždí současně s obou skupin bez kotoučů, po objetí střed. kruhu zpracují přihrávku, ve SP provádějí obrát, v ÚP na straně jedné střelba od modré, na straně druhé blafák.

V: Možné provádět jako cvičení 2 – 0, jiné obratnostní prvky, jízda vzad atd., provádět z obou stran současně, zleva i zprava.

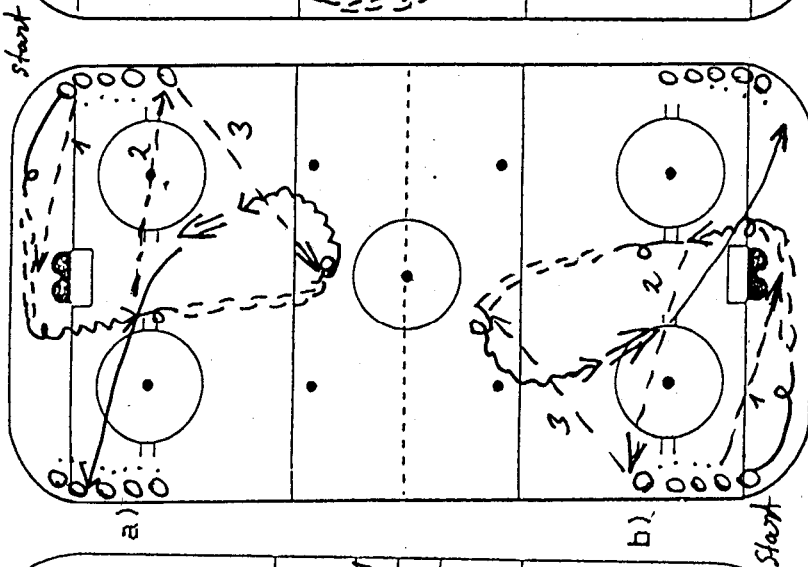


Cvičení č. 46: 1 – 0

O: Hráči ve středovém kruhu s kotouči, cvičení stejné na obou polovinách.

P: Hráč vyjždí ze své skupiny na druhou polovinu, provádí obrát do jízdy vzad, vybrusí oblouk jízdy vzad k hrazení, zpracovává přihrávku, provádí obrát do jízdy vpřed, za modrou střílí. Hráč, který přihrál, startuje na druhou stranu a provádí to samé. Po střelbě vybrusí zpět do své skupiny.

V: Provést obraty bez kotouče i s kotoučem, místo střelby od modré – blafáky.

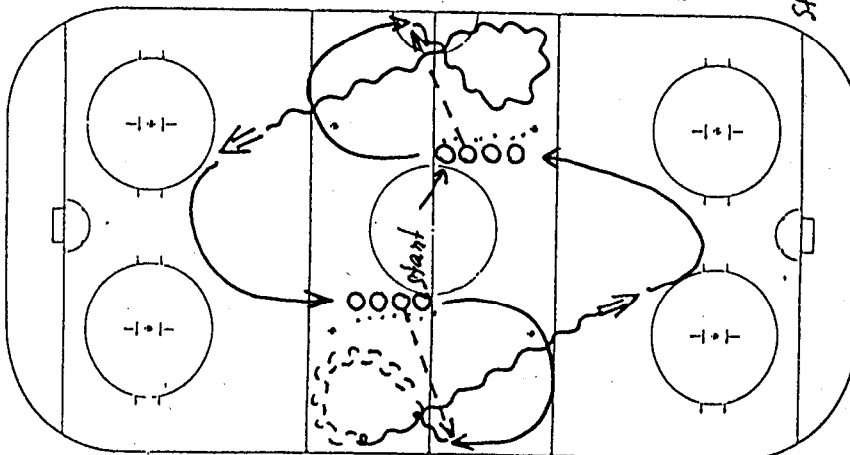


Cvičení č. 47: 1 – 0

O: Dvě skupiny na obou polovinách hřiště s kotouči v krajních pásmech.

P: Start z rohu, obrát do jízdy vzad, za brankou zpracování přihrávky, vybrusení do jízdy vpřed, přihrávka na posledního hráče ve své skupině, obrát do jízdy vzad, na modré zpracování přihrávky, vybrusení do jízdy vpřed, střelba těsně za modrou. Po střelbě start do skupiny. Cvičení vhodné především pro obránce.

V: Z obou stran, střídavě zleva, zprava.



Cvičení č. 48: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů u středové čáry s kotoučem.

P: Hráč současně vyjždí podle vyznačeného směru, zpracovává přihrávku, vede kotouč, střelba.

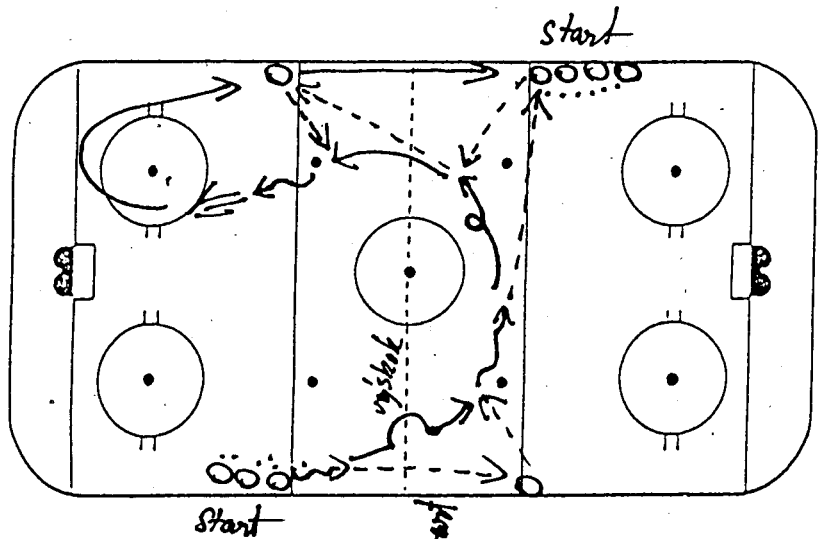
V: Možnost jízdy vpřed i vzad, a, b, obraty vlevo, vpravo s kotoučem i bez kotouče.

Cvičení č. 49: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na modré čáře v krajních pásmech s kotouči u hrazení.

P: Hráč vyjíždí s kotoučem, přihrává, provádí výskok, dostává přihrávku zpět, přihrává hráči do druhé skupiny a provádí obrat, dostává kotouč zpět, který si naráží, od modré střelba, řízení dle nákresu.

V: Současně z obou stran, zleva a zprava, možno modifikovat jako 1 – 1.

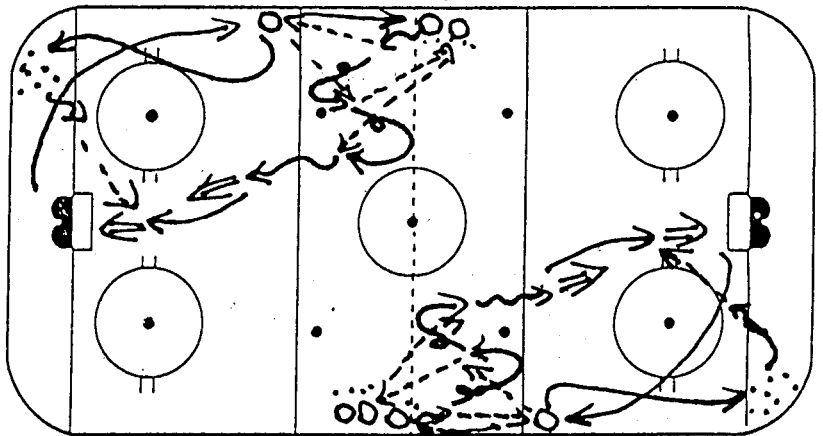


Cvičení č. 50: 1 – 0

O: 4 skupiny hráčů, 2 na modré a 2 na červené čáře s kotouči, další kotouče v protilehlých rozích.

P: Hráč vyjíždí a přihrává, provádí obrat, krátký oblouk, dostává přihrávku, ihned přihrává dál, opět obrat, oblouk, dostává kotouč zpět, za modrou střelba, pokračuje před branku, druhá střelba.

V: Současně z obou stran, zprava i zleva, možné provádět jako 1 – 1.

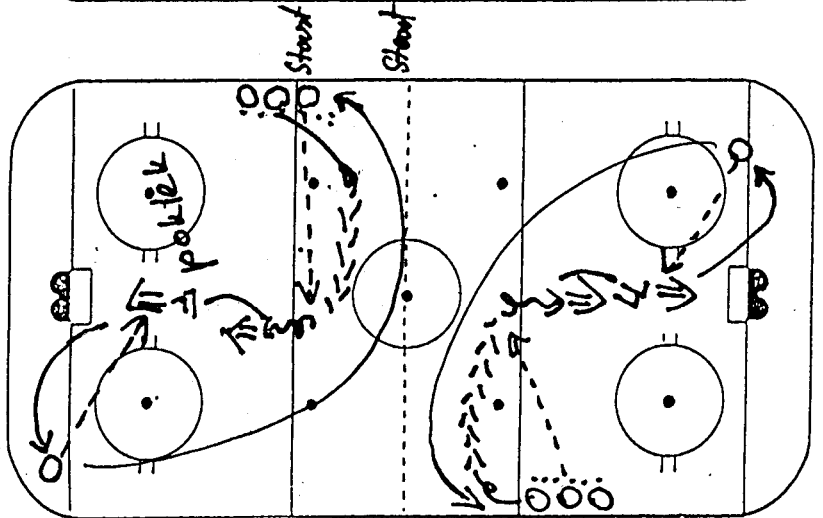


Cvičení č. 51: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na modré čáře u hrazení s kotouči.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče, provádí obrat do jízdy vzad, dostává přihrávku, obrat do jízdy vpřed a střílí, provádí poklek, dostává druhou přihrávku a znovu střílí.

V: Zleva, zprava, místo pokleku obrat či výskok.

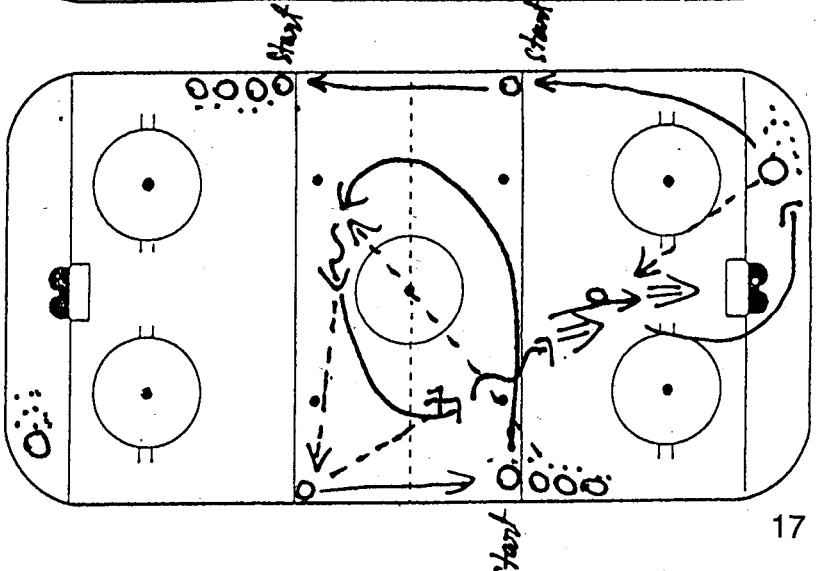


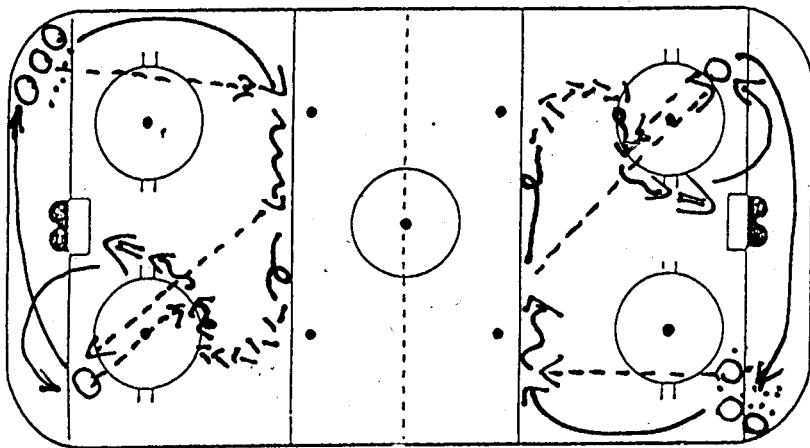
Cvičení č. 52: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů s kotouči na modré čáře u hrazení, další hráči jsou na protilehlých koncích modré čáry a ve dvou rozích hřiště také s kotouči.

P: Hráč vyjíždí, úhlopříčně přes pásmo dostává přihrávku, ihned přihrává znovu a na modré čáře dostává zezadu zpět kotouč, střílí, ihned provádí obrat, dostává mezi kruhy další přihrávku a střílí podruhé.

V: Zprava, zleva, místo obratu klek, kyvadlový průběh.



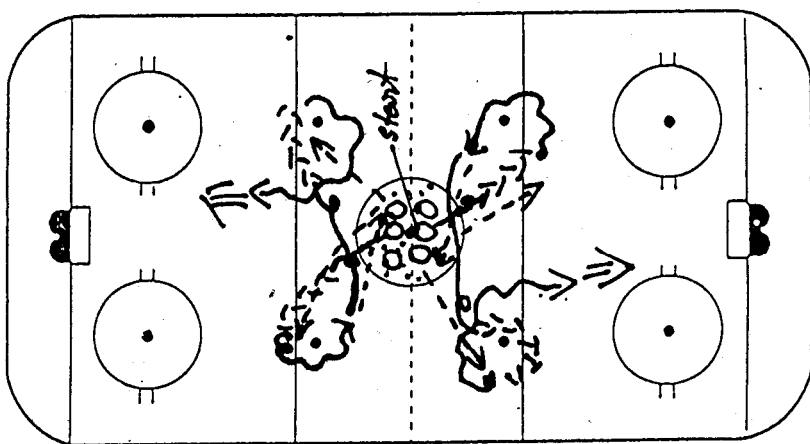


Cvičení č. 53: 1 – 0

O: 2 skupiny hráčů na brankové čáře v úrovni bodů pro vzhazování s kotouči.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče na modrou čáru, dostává přihrávku, nahrává úhlopříčně přes třetinu, provádí obrat do jízdy vzad, vyjíždí oblouk na kruh pro vzhazování, dostává přihrávku a střílí.

V: Zleva, zprava.

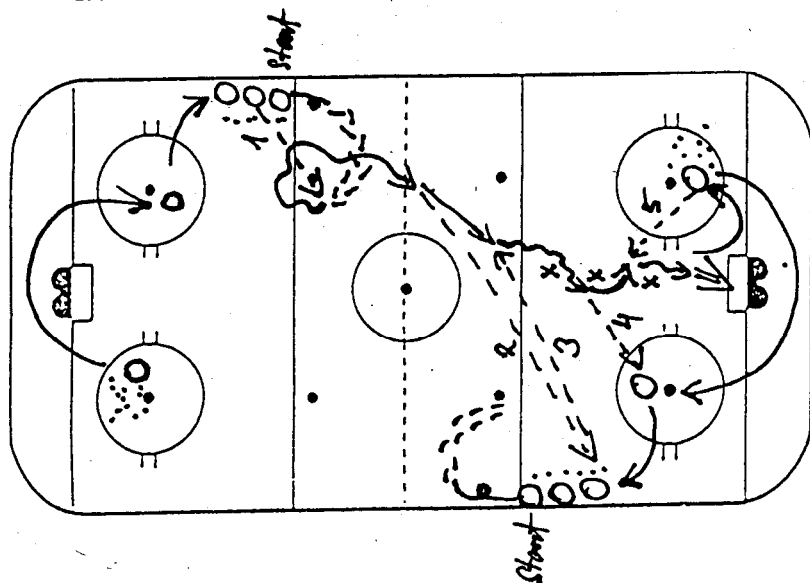


Cvičení č. 54: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na červené čáře ve středovém kruhu s kotouči.

P: Hráč vyjíždí, provádí obrat do jízdy vzad, dostává přihrávku, vyjíždí kolem bodu pro vzhazování oblouk do jízdy vpřed, přihrává, provádí obrat do jízdy vzad, dostává druhou přihrávku, kolem druhého bodu pro vzhazování vyjíždí oblouk do jízdy vpřed a zakončuje.

V: Možná ještě třetí přihrávka do prostoru mezi kruhy a druhá střelba.

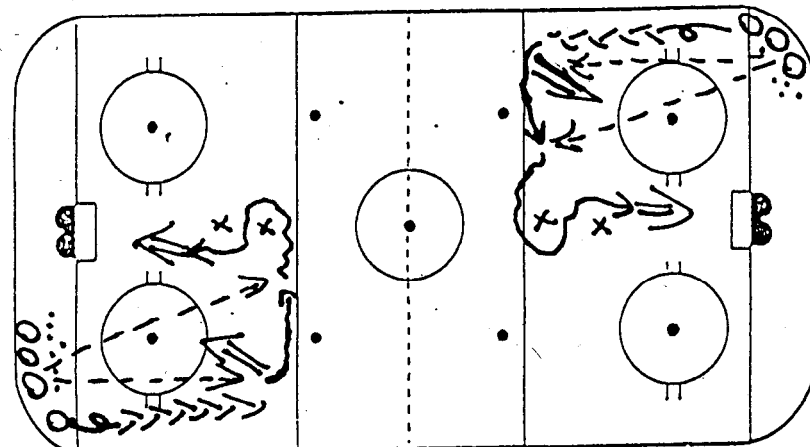


Cvičení č. 55: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů na modré čáře v krajních pásmech s kotouči, další kotouče v protilehlých kruzích.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče, vybrusí oblouk jízdou vzad, dostává přihrávku, ve SP narážení kotouče s hráčem druhé skupiny, objíždí kužel, přihrává hráči v kruhu, objíždí druhý kužel, po přihrávce z druhé strany střílí, řazení dle nákresu.

V: Současně z obou stran, zleva a zprava.



Cvičení č. 56: 1 – 0

O: Dvě skupiny hráčů v rozích hřiště s kotouči.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče, provádí obrat do jízdy vzad, dostává přihrávku a z jízdy vzad zakončuje, obrat do jízdy vpřed, druhá přihrávka, projíždí slalom a střílí.

V: Zleva, zprava, místo slalomu obraty či pokleky.

Cvičení č. 57: 1 – 0 útočníci, obránci

Útočníci

O: 2 skupiny v rozích s kotouči.

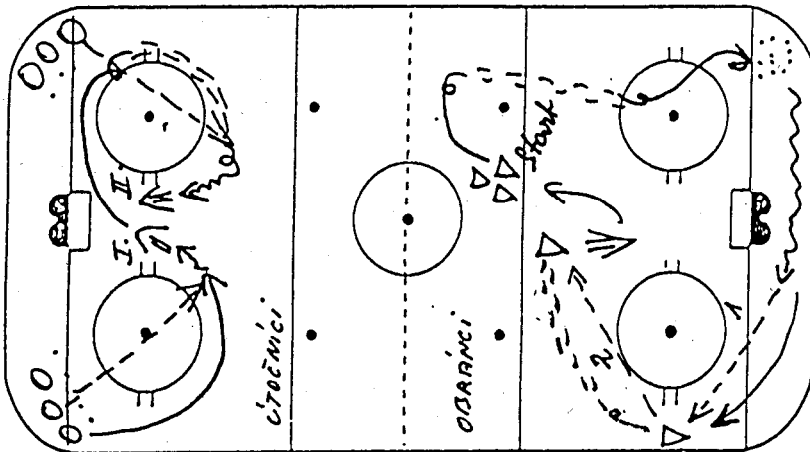
P: Útočník vyjíždí, po přihrávce střelba, objíždí druhý kruh jízdou vzad, po přihrávce střelba.

V: Střídavě zleva, zprava.

Obránci

O: Obránci v postavení dle nákresu, kotouče v rohu.

P: Obránce vyjíždí ze skupiny, obratnostním bruslením jede do rohu pro kotouč, další pohyb a přihrávky dle nákresu, od modré střelba.



Cvičení č. 58: 1 – 0 obránci, útočníci

Obránci

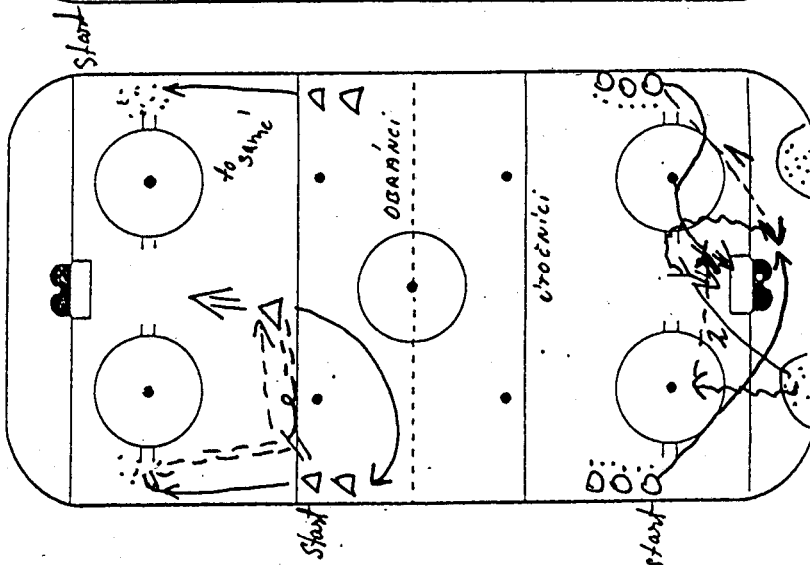
O: 2 skupiny na modré u hrazení, kotouče na obvodu kruhů, střídavě z obou stran.

P: Spojení obratnostního bruslení se střelbou bez přihravy.

Útočníci

O: 2 skupiny u hrazení v pásmu s kotouči, další kotouče za br. čárou blíže k brance.

P: Útočník bez kotouče vyjíždí za branku, dostává kotouč, vyjíždí před branku a střílí, jede pro kotouč a přihrává hráči druhé skupiny před branku, který střílí. Po zakončení se hráči řadí do opačných skupin.



Cvičení č. 59: 1 – 0 útočníci, obránci

Obránci

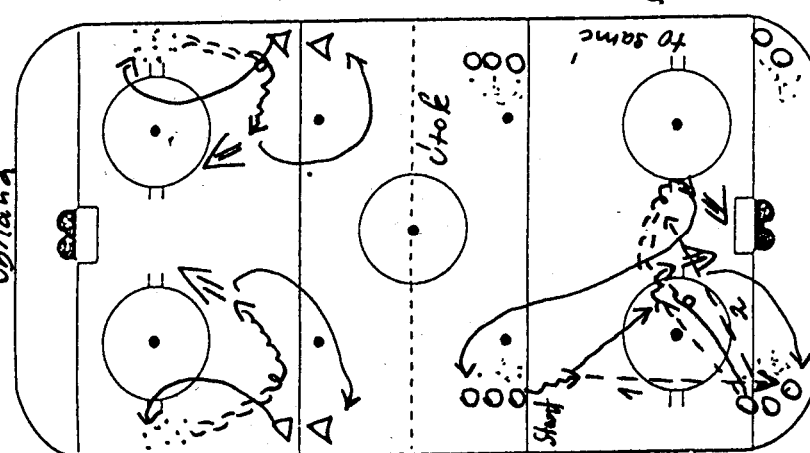
O: 2 skupiny na modré u hrazení, kotouče u hrazení na úrovni bodu pro vhadzování.

P: Obránce jede jízdou vpřed pro kotouč, jízdou vzad k modré, obrat, od modré střelba. Střídavě zleva, zprava.

Útočníci

O: 2 skupiny útočníků s kotouči na modré blíže u hrazení, 2 skupiny rovněž s kotouči v rozích za brankovou čárou.

P: Útočník s kotoučem vyjíždí od modré, přihrává do rohu, dostává přihrávku zpět, střílí a řadí se do rohu. Hráč z rohu, který přihrával, najíždí jízdou vpřed a vzad dle nákresu před branku, po přihrávce střílí. Střídavě zleva, zprava.



Cvičení č. 60: 1 – 0 útočníci, obránci

Obránci

O: 2 skupiny s kotouči u hrazení před brankovou čárou.

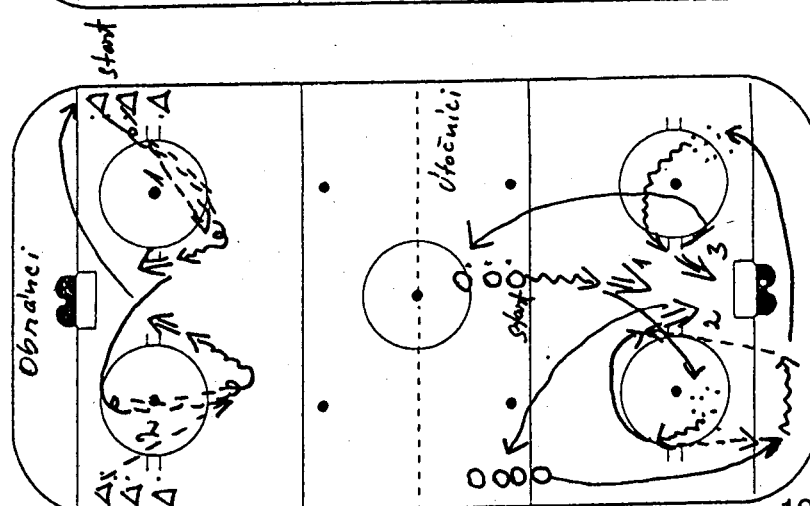
P: Obránce vyjíždí, provádí obrat do jízdy vzad, po přihrávce střílí, vybruslí na obvod druhého kruhu, obrat do jízdy vzad, po přihrávce druhá střelba.

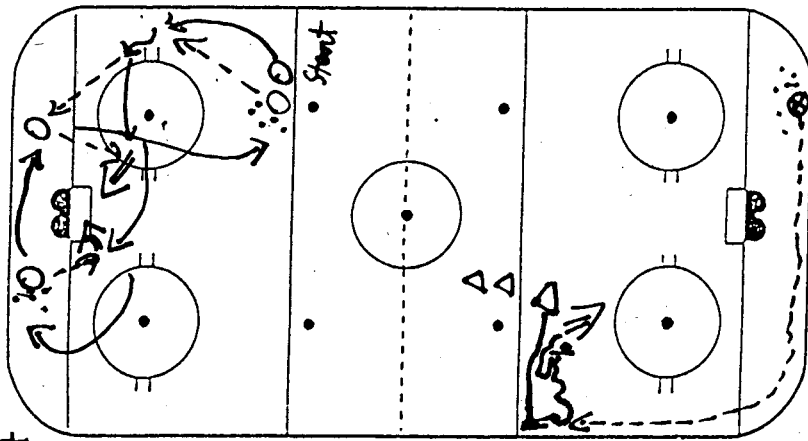
Útočníci

O: 1. skupina s kotouči ve SP modré na ose, 2. skupina u hrazení, další kotouče na obvodu kruhů pro vhadzování.

P: Hráči obou skupin vyjíždí současně, útočník na středě střílí, jede pro kotouč, zpětná přihrávka na druhého, pokračuje po obvodu kruhu před branku, po přihrávce střílí, hráč, který mu přihrál pokračuje za branku, na kruhu bere kotouč a střílí.

V: Možné provádět střídavě z obou stran.





Cvičení č. 61: 1 – 0 útočníci, obránci

Útočníci

O: Skupina na modré, dva hráči za brankovou čarou.

P: Hráč dostává přihrávku, použije kombinaci přihrej a jed, střílí, dostává druhou přihrávku a střílí podruhé.

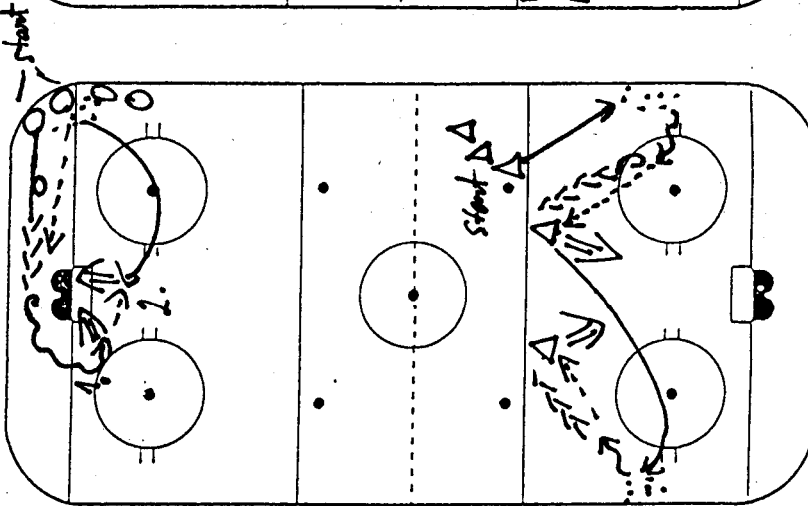
V: Zprava, zleva.

Obránci

O: Hráči na modré v úrovni bodů pro vzhazování, trenér s kotouči v rohu za br. čarou.

P: Trenér nasteluje kotouč po mantinelu, obránce ho zpracovává, provádí pohyb na malém prostoru a střílí.

V: Po zpracování kotouče provádět pokleky, obraty.



Cvičení č. 62: 1 – 0

Útočníci

O: Hráči s kotouči v rohu.

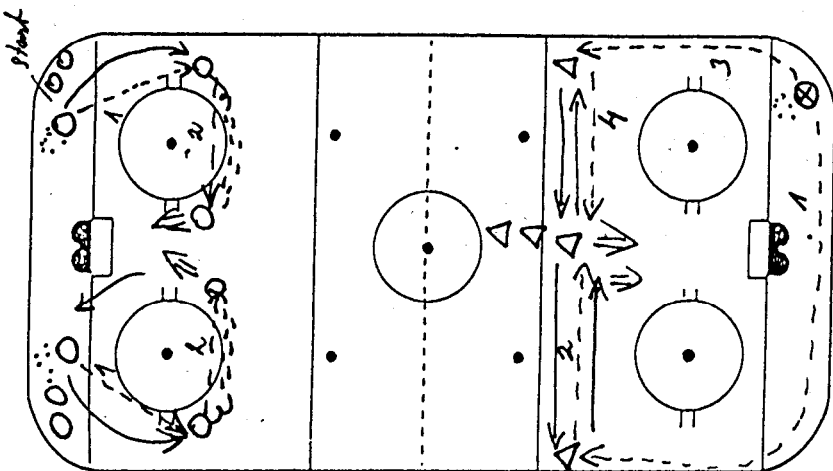
P: Hráč provádí obrat, dostává přihrávku a vyjíždí s kotoučem před branku, kde: buď sám zakončuje, nebo přihrává.

V: Zleva, zprava.

Obránci

O: Obránci ve dvou skupinách na modré, kotouče u hrazení v úrovni čar pro vzhazování.

P: Obránce startuje, bere kotouč a přihrává na modrou, jízdu vzad jede do místa přihrávky, dostává kotouč, střílí, to samé z druhé strany.



Cvičení č. 63: 1 – 0 útočníci, obránci

Útočníci

O: 2 skupiny s kotouči za brankovou čarou v rozích, střídavě zleva, zprava.

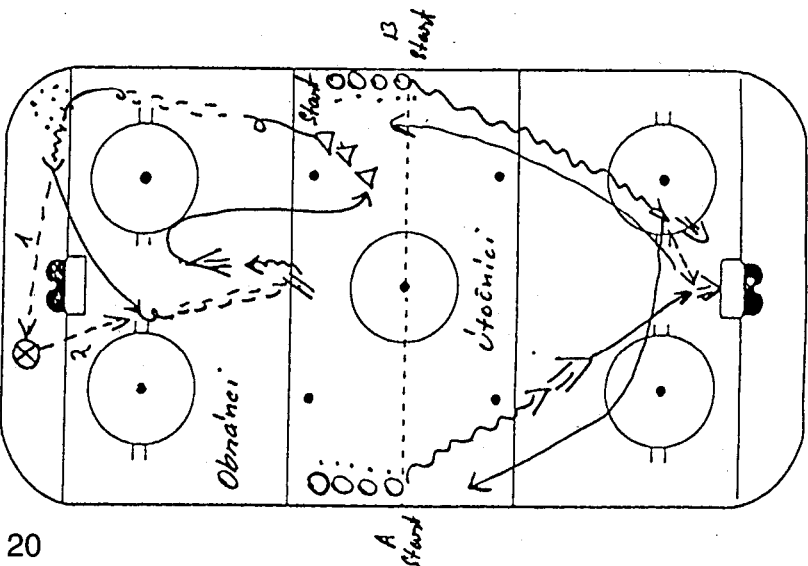
P: Uplatnění kombinace „přihrej a jed“, hráči přes ruku střílí bez přípravy, pohyb hráčů jízdu vpřed a vzad dle nákresu.

Obránci

O: 3 obránci v postavení podle nákresu na modré č., trenér s kotouči v rohu.

P: Akci zahajuje trenér přihrávkou kolem hrazení, střílí vždy obránce z osy hřiště, po přihrávce a střele výměna míst.

V: Možné 2x po sobě, po zakončení výměna trojice.



Cvičení č. 64: 1 – 0, 2 – 0 útočníci, obránci

Obránci

O: Obránci ve SP za modrou, kotouče v rohu, trenér za brank. čarou blíže k brance.

P: Obránce jízdu vpřed a vzad jede pro kotouč, přihrává, jede před branku, dostává kotouč, obrat do jízdy vzad, vybruslí k modré, brzda a střelba.

Útočníci 1 – 0 + 2 – 0

O: 2 skupiny ve SP u hrazení na červené čáře s kotouči.

P: Hráči obou skupin startují současně, jeden střílí od modré a pokračuje k brance, druhý volí mezi střelou a přihrávkou podle situace.

Cvičení č. 65: 1 – 0 obránci, útočníci

Obránci

O: Na modré s kotouči, trenér s kotouči za brankovou čarou.

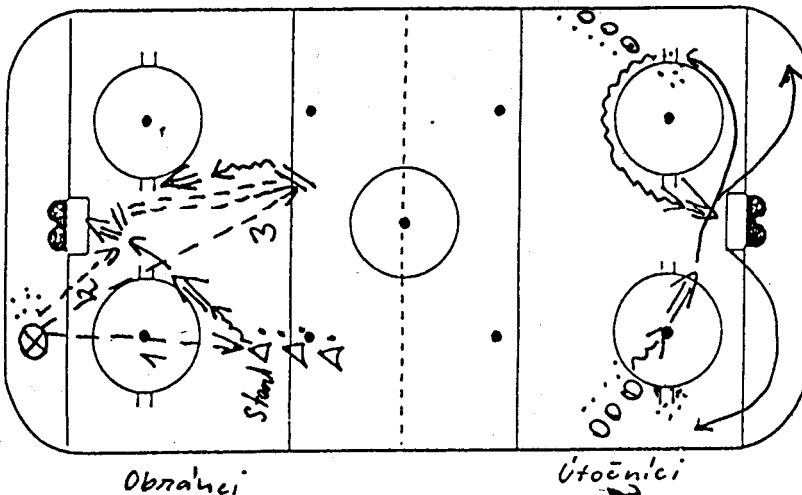
P: Obránce obdrží přihrávku a vyjíždí, střelba, pokračuje, dostává druhý kotouč a střílí, jízda vzad k modré, obdrží třetí kotouč – střelba.

Útočníci

O: S kotouči dle nákresu, další kotouče na okraji kruhů.

P: Po vyjetí střelba, objíždí kruh pro vzhazování, bere kotouč, druhá střelba.

V: Více obratnostních prvků, provádět z obou stran střídavě.



Cvičení č. 66: 1 – 0

Obránci

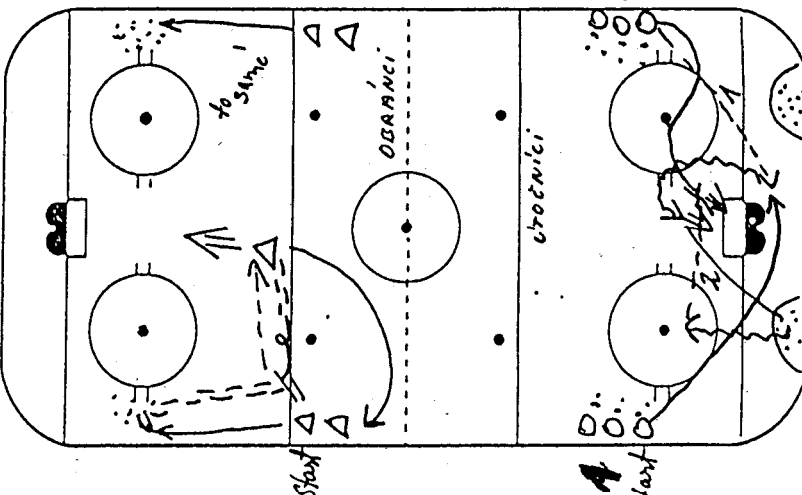
O: Obránci ve SP na modré, jeden proti brance, kotouče na okraji kruhů pro vzhazování, z obou stran.

P: Jízdou vpřed pro kotouč, s kotoučem jízda vzad k modré, přihrávka, střelba bez přípravy, přesun na střed.

Útočníci

O: 2 skupiny u hrazení s kotouči, další kotouče za brank. čarou.

P: Hráč vyjíždí bez kotouče za branku, dostává přihrávku od hráče 2. skupiny, vyjíždí před branku a zakončuje, pokračuje za branku, bere kotouč, vyjíždí do kruhu a přihrává hráči 2. skupiny před branku, který střílí.



Cvičení č. 67: útočníci 3 – 0, obránci 1 – 0

Útočníci

O: Útočné řady ve SP na červené č., kotouče ve střed. kruhu u SÚ.

P: SÚ ještě před modrou přihrává na KÚ, v ÚP zakončení a pohyb dle nákresu, provádí se střídavě zleva a zprava.

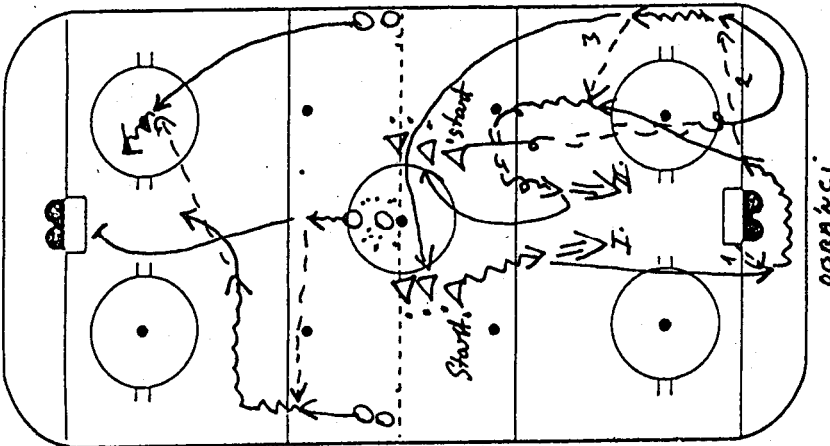
V: Jiné alternativy zakončení – s kotoučem za branku atd.

Obránci

O: 2 skupiny s kotouči ve SP.

P: Obránci s kotoučem i bez startují současně, obránce s kotoučem střílí těsně za modrou a pokračuje za branku, kde dostává přihrávku od brankáře, druhý jízdu vpřed a vzad najíždí do hloubky, kolem hrazení výměna kotouče s prvním obráncem, akce zakončena střelbou od modré č.

V: Střídavě zleva, zprava.



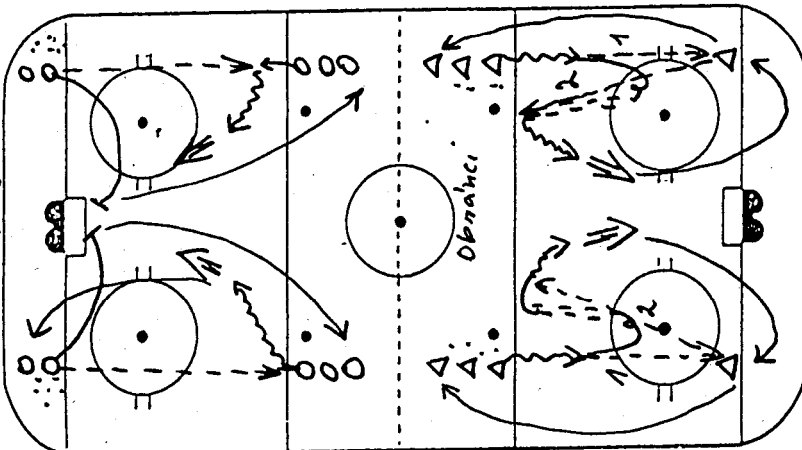
Cvičení č. 68: 1 – 0 útočníci, obránci

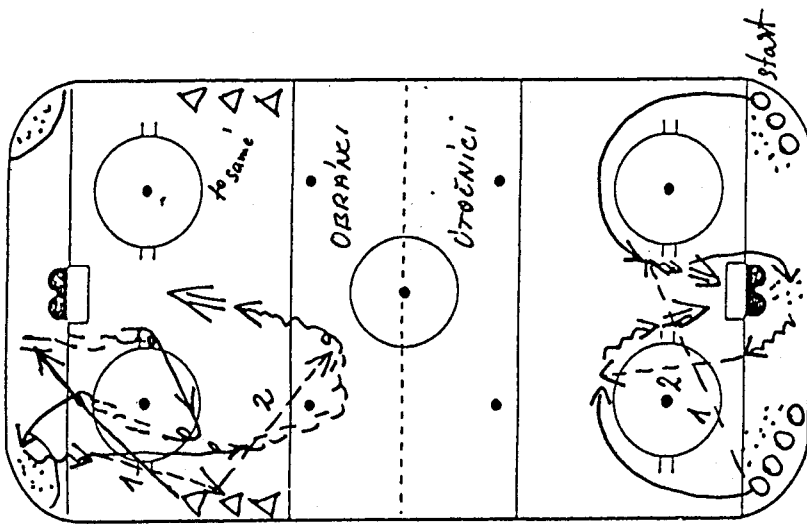
Útočníci

O: 2 skupiny bez kotoučů ve SP u modré č., další 2 skupiny s kotouči za brankovou č.

P: Útočník z brankové čáry přihrává na modrou a jede před branku tečovat střelu od hráče, kterému přihrál, po akci výměna pozic.

V: Provádět střídavě zleva, zprava.





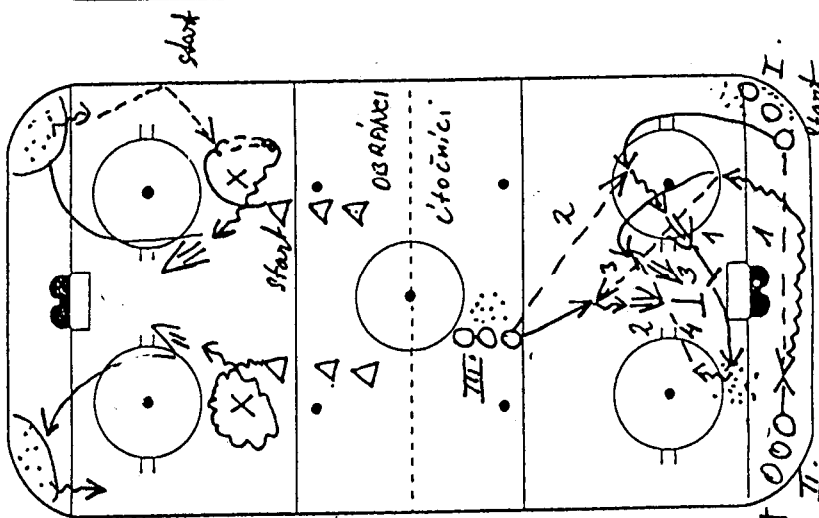
Cvičení č. 69: 1 – 0 obránci, útočníci

Obránci

O: 2 skupiny u hrazení, kotouče v rozích.
 P: Obránce vyjíždí za branku, čáru, brzdí, jízda vzad a dál dle nákresu jede do rohu pro kotouč, vyjíždí a přihrává druhému ve své skupině, jízda vzad se dostává za modrou, zpracovává přihrávku, střelba.

Útočníci

O: 2 skupiny s kotouči v rozích, další kotouče za brankou.
 P: Hráč vyjíždí po obvodu kruhu, po přihrávce střelba, pokračuje za branku, bere kotouč a přihrává hráči druhé skupiny, který střílí.



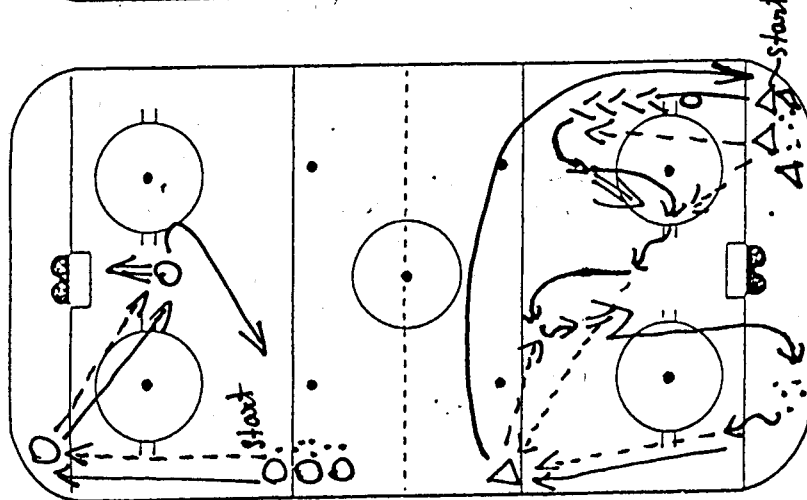
Cvičení č. 70: 1 – 0 obránci, útočníci

Obránci

O: 2 skupiny ve SP, kotouče v rozích, cvičné kužely.
 P: Obránce objíždí kužel, zpracovává přihrávku, střelba, zajíždí pro kotouč do rohu a přihrává dalšímu.
 V: Z obou stran.

Útočníci

O: 3 skupiny útočníků, kotouče ve skupině I. a III., další kotouče u brankové čáry.
 P: Hráč ze sk. I. přihrává hráči sk. II., vyjíždí po obvodu kruhu, přijímá kotouč ze sk. III., střelba, před brankou tečuje střelu hráče III. sk., jede pro kotouč a přihrává hráči II. sk., který střílí jako poslední.



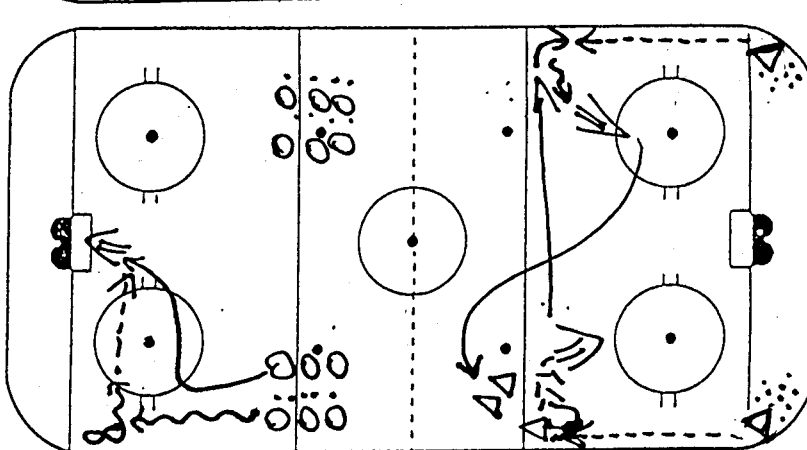
Cvičení č. 71: 1 – 0 útočníci, obránci

Útočníci

O: Hráči na modré s kotouči, jeden v rohu, jeden před brankou.
 P: Hráč, který přihrává jede na místo přihrávky (dle nákresu).
 V: Zprava, zleva, řadit se do druhé skupiny.

Obránci

O: Hráči jsou v rohu, další hráč úhlopříčně na modré.
 P: Hráč vyjíždí, obrat do jízdy vzad, dostává přihrávku, vyjíždí obrat do jízdy vpřed, střelba, dostává přihrávku, přihrává a na modré čáře po přihrávce střílí, jede do rohu, bere kotouč a přihrává.



Cvičení č. 72: 1 – 0

Útočníci

O: Hráči na modré s kotouči.
 P: Dvojice hráčů vyjíždí současně, hráč s kotoučem provádí prudkou změnu směru (zvat) a přihrává prudce před branku.
 V: Zleva, zprava, výměna postů.

Obránci

O: Hráči na modré a v rohu s kotouči.
 P: Hráč v rohu přihrává prudce na modrou čáru, obránce zpracovává kotouč u mantinelu a střílí, přesouvá se co nejrychleji na druhou stranu, zpracovává druhý kotouč a střílí.

Cvičení č. 73: 1 – 0 útočníci, obránci

Útočníci

O: Hráči s kotouči ve dvou skupinách na modré, další kotouče v rohu.

P: Hráči startují těsně jeden za druhým, první hráč bere kotouč, vyjíždí z rohu a dává zpětnou přihrávku, druhý ji zpracovává a přihrává prudce před branku.

V: Zprava, zleva, možno i jako 2 – 0.

Obránci

O: Hráči s kotouči ve dvou skupinách dle nákresu.

P: Vybruslení jízdou vzad, střelba po přihrávce, najetí před branku a druhá střela, hráči se řadí dle nákresu.

V: Zprava, zleva, možno i střídavě.

