



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 10
ROK: 1996
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA MAGAZÍNU HOKEJ 4/96

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:

- Směrnice a kritéria trenérských licencí v ledním hokeji
str. 3
- Herní situace 1–1, 2–1, 3–1 a zásobník 53 cvičení.
(Pavel Hynek, Zdeněk Pavliš)
str. 6
- Test na zjišťování aerobních schopností
(Pavel Hynek, Zdeněk Pavliš)
str. 20

Připravil: Zdeněk Pavliš,
metodik ČSLH

SMĚRNICE A KRITÉRIA TRENÉRSKÝCH LICENCÍ

V LEDNÍM HOKEJI

OBSAH:

- I. Obecné podmínky pro získávání všech typů licencí
- II. Licence „C“
- III. Licence „B“
- IV. Licence „A“
- V. Další ustanovení
- VI. Platnost trenérských průkazů příslušných licencí a podmínky pro jejich prodloužení
- VII. Kvalifikační předpoklady pro vedení družstev v soutěžích řízených ČSLH
- VIII. Platnost směrnic

Překládaný systém směrnic pro získávání trenérských licencí (kvalifikací) v ledním hokeji vychází z nově vytvořené koncepce vzdělávání trenérů všech licenčních stupňů a z progresivních prvků dosavadního systému vzdělávání. Přihlíží ke zkušenostem ze zahraničí, respektuje současné trendy ve vzdělávání a částečně zvýhodňuje hráče národního mužstva ČR „A“ a ELH.

Doposud používané trenérské třídy I., II., III., IV. byly nahrazeny trenérskými licencemi pod označením A, B, C.

Licence A odpovídá dřívější I. třídě, licence B II. třídě, licence C III. třídě. IV. trenérská třída byla zrušena, takže vlastníci této třídy žádající o udělení licence C musí absolvovat školení trenérů licence C.

I. obecné podmínky pro získávání všech typů licencí.

Trenérskou licenci může získat každý občan(ka) České republiky, který:

- dosáhl 18 let (výjimka u licence „A“ – 23 let) a má dobrý zdravotní stav (předložení lékařského potvrzení)
- splňuje podmínky pro přijetí na školení podle jednotlivých typů
- zaplatil stanovený finanční poplatek podle požadavků organizátora

Cizí státní příslušník se může zúčastnit školení po splnění obecných a speciálních podmínek, a to jen na základě schválení TMK ČSLH.

II. Trenérská licence „C“

Základní licence, která je předpokladem pro další zvyšování kvalifikace.

Podmínky pro přijetí:

- úspěšné vykonání přijímacích pohovorů (rozsah je dán základními znalostmi pojmů používaných v LH a grafické značení), předpokladem je určitý stupeň bruslařských dovedností u každého uchazeče
- školení se může zúčastnit občan starší 16 let, licence bude však vystavena po dosažení stanoveného věku 18 let.

Licenci „C“ získávají:

- absolvent trenérského kurzu (školení) licence „C“
- absolvent FTVS UK nebo obdobné VŠ se specializací LH nesplňující podmínky k udělení licence „A“, „B“ nebo absolvent I. ročníku studia specializace LH na FTVS UK Praha (nejedná se o I. ročník celkového studia).
- absolvent střední sportovní školy se zaměřením na LH, který studium úspěšně zakončil maturitou
- hráč, který sehrál v ELH v ČR 200 utkání nebo získal jednu z medailí na MS či OH a zúčastnil se školení licence „C“ jako demonstrátor podle požadavků organizátora školení.

Obsah a rozsah školení:

- školení probíhá formou konzultací v celkovém rozsahu 40 hodin, obsah výuky je dán 26 hodinami teorie a 14 hodinami praxe, obecná část zaujímá 17 hodin výuky, z toho 2 hodiny praxe, speciální část 23 hodin, z toho praxe na ledě 12 hodin, závěrečné hodnocení je tvořeno z klasifikované metodické praxe, vypracování práce formou zadaného tréninkového plánu a ústních zkoušek, které probíhají mimo rámec školení minimálně 7 dnů po jeho absolvování. Z organizačních důvodů se doporučuje max. počet 25 účastníků v jednom běhu školení.

Organizační zabezpečení:

- TMK ČSLH příslušných regionů
- jiné právní subjekty, které mají oprávnění tato školení provozovat (předpokladem souhlas MŠ a TMK ČSLH), upozornění: školící subjekt je povinen nahlásit TMK ČSLH předem termín a místo konání školení, vedoucího lektora školení, jmenný seznam přednášejících lektorů (u přednášejících specializaci i jejich licence) a jmenný seznam účastníků školení, specializaci mohou přednášet pouze lektori, kteří mají nejvyšší trenérskou licenci „A“ s praxí na úrovni ELH, I. ligy, extraligy juniorů a dorostu.

Udělování licence:

- TMK ČSLH prostřednictvím příslušných regionů ČSLH na základě potvrzení o absolvování školení oprávněným subjektem a úspěšném vykonání závěrečných zkoušek
- na základě doložené žádosti hráčů o počtu sehraných utkání v ELH potvrzené technickým ředitelem APK LH ČR. U hráčů, kteří získali medaili na MS či OH potvrzení od sportovního ředitele ČSLH.

III. Trenérská licence „B“

Střední stupeň kvalifikace.

Podmínky pro přijetí:

- vlastník licence „C“
- dva roky trenérské praxe na úrovni trenéra lic. „C“ (z toho 1 rok bezprostředně před zahájením školení)
- aktivní trenérská činnost
- úspěšné vykonání přijímacích pohovorů v rozsahu školení trenérů licence „C“

Licenci „B“ získávají:

- absolvent trenérského kurzu (školení) licence „B“
- absolvent FTVS UK Praha se specializací LH nebo TŠ FTVS nesplňující podmínky praxe uvedené pro získání licence „A“ (viz. dále)

Obsah a rozsah školení:

- školení licence „B“ probíhá třikrát ve 4–5 denních konzultacích, obsah je tvořen 112 hodinami výuky, z toho 70 hodin teorie a 42 hodin praxe. Obecná část zaujímá 30 hodin, kondiční příprava mimo led 33 hodin, specializace 49 hodin. V úvodu druhé a třetí konzultace probíhají zkoušky z obecné části školení a kondiční přípravy mimo led, závěrečné zkoušky se konají mimo rámec konzultací minimálně 7 dnů po absolvování celého školení

- absolventi pedagogických fakult univerzit s oborem TV, kteří úspěšně vykonali přijímací pohovory, se nemusí zúčastňovat přednášek a vykonat zkoušky z obecných předmětů, pokud je mají zapsané v indexu, výjimka: teorie a didaktika sportovního tréninku, fyziologie a právní normy

Organizační zabezpečení:

- TMK ČSLH ve spolupráci se školícím centrem FTVS UK Praha
- jiné právní subjekty, které mají oprávnění tato školení provozovat (předpokladem souhlas MŠ a TMK ČSLH), upozornění – školící subjekt je povinen nahlásit TMK ČSLH nejpozději 1 měsíc předem termín a místo konání školení, vedoucího lektora školení, jmenný seznam přednášejících lektorů (u lektorů přednášejících specializaci uvést licenci a trenérskou praxi) a jmenný seznam účastníků školení, specializaci mohou přednášet pouze lektoři, kteří mají nejvyšší trenérskou licenci „A“ a minimálně 3 roky praxe na úrovni ELH, I. ligy, extraligy juniorů nebo dorostu.

Udělení licence:

- TMK ČSLH na základě potvrzení o absolvování školení oprávněným subjektem a úspěšném vykonání závěrečných zkoušek
- na základě předložení diplomu a vysvědčení o absolvování studia na FTVS UK Praha nebo TŠ FTVS (nesplňující podmínky pro udělení licence „A“ - viz. dále)

IV. Trenérská licence „A“

Nejvyšší trenérská kvalifikace v ČR (nikoliv však vysokoškolský diplom).

Podmínky pro přijetí:

- vlastník trenérské licence „B“
- dva roky trenérské praxe na úrovni trenéra licence „B“, praxe se započítává až po získání licence „B“
- maturita
- úspěšné vykonání přijímacích zkoušek (podmínky určuje TMK ČSLH a FTVS UK)
- zaplacení určeného finančního poplatku podle požadavků organizátora

Licenci „A“ získávají:

- absolvent FTVS UK se specializací LH s příslušnou trenérskou praxí (viz. dále)
- absolvent TŠ FTVS UK s příslušnou praxí

Obsah a rozsah školení:

- školení trenérů licence „A“ je organizováno jako trenérská škola (TŠ) při FTVS UK Praha. Má charakter studia při zaměstnání a trvá dva školní roky (4 semestry)
- je realizováno v třídních konzultacích devětkrát v roce. Učební plán zahrnuje výuku v celkovém počtu 500 hodin (250 hod. v jednom ročníku) z čehož 220 hodin tvoří výuka specializace LH.
- v každém ročníku proběhne jedenkrát soustředění specializace LH v celkovém počtu 120 hodin (2 x 60)
- obsah studia je řešen dohodou mezi FTVS UK a TMK ČSLH. Pro úspěšné absolvování studia je nutné, aby posluchač splnil stanovené zkoušky a zápočty a vypracoval na zadané téma závěrečnou práci. Na základě všech splněných podmínek je pozván k závěrečným zkouškám.

Organizační zabezpečení:

- FTVS UK Praha ve spolupráci s TMK ČSLH

Udělení licence:

- TMK ČSLH na základě předloženého diplomu a vysvědčení o absolvování studia na FTVS UK Praha nebo TŠ FTVS, dále je nutné předložit potvrzení oddílu (klubu) o trenérské praxi:

požadovaná trenérská praxe k udělení licence A:

- 1 rok praxe u družstva ELH
 - 2 roky praxe u družstva I. ligy
 - 2 roky praxe u družstva Extraligy juniorů a dorostu
 - 3 roky praxe u ostatních soutěží řízených ČSLH
- Trenérská praxe se započítává i v době studia TŠ FTVS.

V. Další ustanovení

1. Pokud účastník školení přeruší školení z vážných důvodů, předloží písemně důvody přerušení. Školící subjekt posoudí další průběh studia a určí, jakým způsobem může školení dokončit.
 2. Pokud se účastník, který úspěšně složil přijímací zkoušky (licence „A“, „B“) nedostaví k prvnímu běhu školení, musí se písemně omluvit. Má-li dále zájem o školení, může být přijat v následujícím školení bez přijímacích zkoušek, avšak max. do uplynutí 2 let.
 3. Ti, kteří z vážných důvodů přerušili studium při získávání kvalifikace a nesplňují podmínky prvního odstavce (např. angažmá v zahraničí), musí předložit písemnou žádost. Školící subjekt posoudí jejich žádost a rozhodne o dalším způsobu studia. Doba přerušení nesmí být delší než 2 roky u licencí „B“ a „C“, licence „A“ do doby otevření nového studijního ročníku TŠ FTVS – UK Praha.
 4. Pro práci trenéra ze zahraničí, který není občanem ČR a nevládní příslušnou trenérskou licenci vydanou ČSLH po 1. 1. 1994 je nutný souhlas TMK ČSLH, která na základě předložené licence z jiného státu uzná způsobilost jeho práce v příslušné soutěži a vystaví odpovídající potvrzení, nikoliv však licenci. Potvrzení je vydáno nejdéle na dobu 12 měsíců s možností prodloužení.
 5. Z důvodů evidenci činnosti trenéra v souladu s rozpisem soutěží ČSLH je povinností klubu a trenéra nahlásit TMK ČSLH nejpozději do 31. 5. každého roku následující údaje potvrzené klubem:
 - název klubu (oddílu), ve kterém pracuje
 - družstvo, které vede
 - soutěž
 - licence
- Upozornění: tato povinnost platí i při změně trenéra v průběhu soutěže. Klub zašle zprávu o této změně nejpozději do 14 dnů na TMK ČSLH. Toto ustanovení platí i pro trenéry pracující v zahraničí. Tyto údaje zasílají kluby (trenéři) u soutěží řízených přímo ČSLH na TMK ČSLH Praha, u ostatních soutěží na příslušné TMK ČSLH regionů.

VI. Platnost trenérských průkazů příslušných licencí a podmínky pro jejich prodloužení.

Na základě usnesení z r. 1995 stanovila TMK ČSLH platnost trenérských průkazů jednotlivých licencí takto:

licence „A“	- 4 roky
licence „B“	- 4 roky
licence „C“	- 4 roky

Pro prodloužení platnosti průkazů všech typů licencí platí následující podmínky:

- aktivní trenérská činnost v době jeho platnosti a to minimálně 1 rok (potvrzená klubem)
- účast nejméně na 2 doškolovacích akcích pořádaných ČSLH v době platnosti průkazu
- evidenci činnosti trenéra u TMK ČSLH

Upozornění: v případě nesplnění předepsaných náležitostí k prodloužení platnosti průkazu je nutná účast na doškolovací akci TMK ČSLH. Obsah, rozsah a termín akce stanoví TMK ČSLH.

- vystavení nových trenérských průkazů nebo prodloužení jejich platnosti u všech typů licencí provádí ústřední metodik ČSLH a to:
- u licence „A“ a „B“ přímo na ČSLH
- u licencí „C“ pouze prostřednictvím příslušných regionů ČSLH

Každý trenér k vystavení průkazu či jeho prodloužení předloží tyto náležitosti:

- starý trenérský průkaz nebo potvrzení o absolvování příslušného školení
- 1x fotografii pasového formátu
- adresu trvalého bydliště
- rodné číslo
- potvrzení o zaplacení stanoveného poplatku

Pro částečné pokrytí finančních nákladů spojených s vydáváním a distribucí průkazů stanovila TMK ČSLH poplatky pro všechny typy licencí (A, B, C) ve výši Kč 100,-.

VII. Kvalifikační předpoklady pro vedení družstev jednotlivých soutěží

Pro vedení družstev v jednotlivých soutěžích řízených ČSLH je požadováno, aby trenér byl držitelem příslušné licence a to nejméně:

licence „A“

- u reprezentačních družstev ČR „A“, „B“, „20“ (platí jak pro hlavního trenéra, tak pro asistenty)
- u reprezentačních družstev ČR „18“, „17“, „16“ a ČR „ženy“ (platí pro hlavního trenéra, asistent může být i studující TŠ FTVS)
- u družstev ELH hlavní trenér držitelem licence „A“ nebo studující, 2. trenér držitelem licence „B“
- u družstev I. ligy hlavní trenér držitelem licence „A“ (i studující) nebo licence „B“ s 5letou praxí u I. ligy nebo II. ligy dospělých, Extraligy juniorů nebo dorostu (praxe se sčítá) – platí jen do roku 1997 – 2. trenér držitelem licence „B“
- u družstev Extraligy juniorů a dorostu hlavní trenér držitelem licence „A“ (i studující) nebo licence „B“ s 5ti letou praxí u družstev juniorů nebo dorostu (dříve SD, MS) – platí jen do roku 1997 – 2. trenér držitelem licence „B“

licence „B“

- u družstev II. ligy dospělých
- I. ligy juniorů a dorostu
- žakovské ligy
- I. liga žen (jeden z trenérů, 2. trenér držitelem minimálně licence „C“)

licence „C“

- u družstev ostatních soutěží řízených ČSLH (minimálně oba trenéři)

Upozornění: Bez platné licence se trenérská činnost v soutěžích řízených ČSLH nepovoluje.

VIII. Platnost směrnic

Tyto směrnice nabývají platnosti po jejich schválení TMK ČSLH a VV ČSLH. Ruší se veškerá ustanovení a směrnice trenérských licencí platné do této doby. Jejich výklad přísluší pouze TMK ČSLH. Případné opravy a doplnění musí být vždy schváleny VV ČSLH. Směrnice se po přijetí stávají závaznými pro všechny trenéry působící v ČSLH.

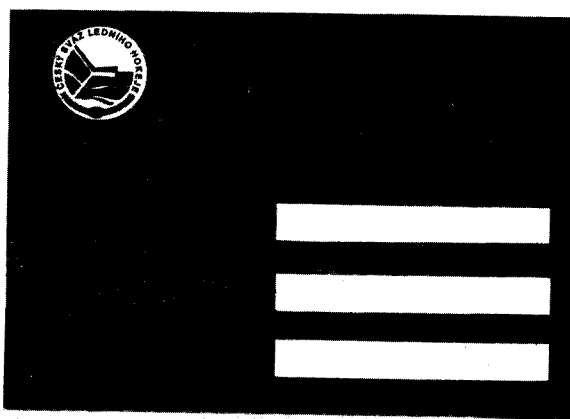
Schváleno TMK ČSLH dne 11. 10. 1995

Schváleno VV ČSLH dne 7. 12. 1995

Upozornění!

Vzhledem k tomu, že soutěže v sezóně 1995–96 jsou na všech úrovních již rozehrány, bod VII. – Kvalifikační předpoklady pro vedení družstev jednotlivých soutěží vstupuje v platnost až od data 1. května 1996. Ostatní ustanovení těchto směrnic platí v plné míře včetně bodu VIII.

TRENÉRSKÝ PRŮKAZ A – žlutý
TRENÉRSKÝ PRŮKAZ B, C – stříbrný



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE
CZECH ICE HOCKEY ASSOCIATION

B

TRENÉRSKÝ PRŮKAZ
COACHING LICENCE

Příjmení – Surname

Jméno – First name

Rodné číslo – Birth number



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE
CZECH ICE HOCKEY ASSOCIATION

C

TRENÉRSKÝ PRŮKAZ
COACHING LICENCE

Příjmení – Surname

Jméno – First name

Rodné číslo – Birth number

HERNÍ SITUACE 1-1, 2-1, 3-1 a zásobník 53 cvičení

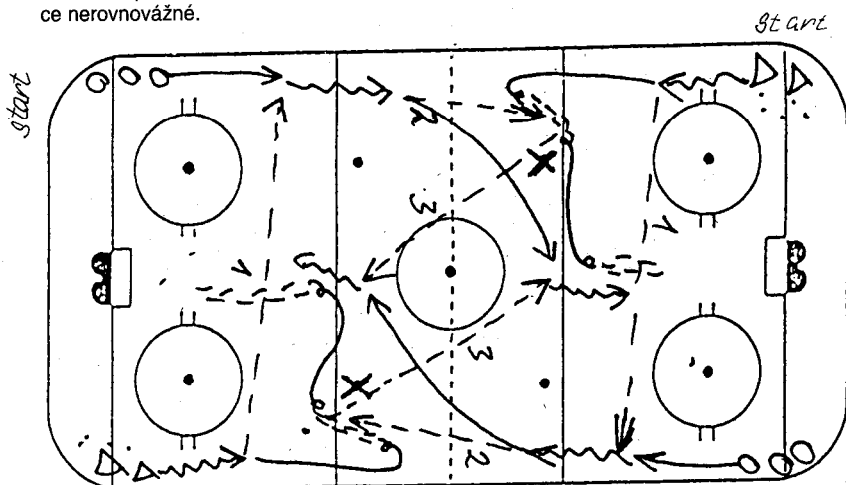
představují v ledním hokeji určitý herní okamžik, ve kterém družstvo reaguje na hru soupeře. Každá herní situace má velké množství řešení, která jsou buď standartní (mají typický průběh) nebo volná. Volná situace je řešena tvořivě (improvizačně).

V tréninku se k řešení těchto herních situací využívají tréninková cvičení, která se současně stávají nejdůležitějším prostředkem ke zvyšování herní výkonnosti. V tréninku na ledě jsou tréninková hra a herní cvičení hlavní součástí tréninkové jednotky. Při každém cvičení je třeba vědět a určit, proč příslušná cvičení provádíme a hlavně jaký přínos mají pro vlastní hru. Jejich hlavním znakem je určitým způsobem naprogramovaná činnost v podmínkách podobných utkání. Obsah herních cvičení tedy vychází z vlastní podstaty hry. V nich jsou více či méně zastoupeny jednotlivé aspekty, a to jak herně technicko-taktické, tak i kondiční. Tato cvičení využíváme jak při tréninku celého družstva, tak i ve skupinovém či děleném tréninku. Prostorově jsou směřovány na celé hřiště nebo do jeho jednotlivých částí.

Jednotlivá cvičení se realizují prostřednictvím intervalového zatížení, ve kterém se plánovitě střídají zatížení a odpočinek. Důležité je provést řádné vysvětlení doplněné grafickou ilustrací, což napomáhá k správnému a rychlému pochopení.

V tomto materiálu uvádíme soubor 53 cvičení zaměřených na herní situace v rovnovážných (1-1, 2-2, 3-3) a nerovnovážných stavech (2-1, 3-2). Uvedená cvičení nejsou neznámá a slouží jen jako určitý vzor pro jejich další upravení a zkvalitnění. Některá z nich jsou koncipována tak, že se z původní přesilové situace (např. 2-1, 3-2) zapojením dalšího bránícího hráče stává cvičení v rovnovážném stavu (2-2, 3-3). Vstup těchto bránících hráčů do akce je buď na znamení trenéra nebo v předem stanoveném okamžiku v průběhu cvičení. Domníváme se, že tvorba a realizace těchto cvičení je velice důležitá pro vlastní hru a napomáhá ke zkvalitňování obranných činností útočníků i obránců. Současně nutí bránící hráče sledovat celou herní situaci v daném prostoru a zejména zachycovat pohyb a následně obsazovat hráče bez kotouče jedoucího z druhé vlny.

Je možné provádět změnu cvičení i opačně, tzn. vyřazením jednoho bránícího hráče z probíhající akce přecházet ze situací rovnovážných na situace nerovnovážné.

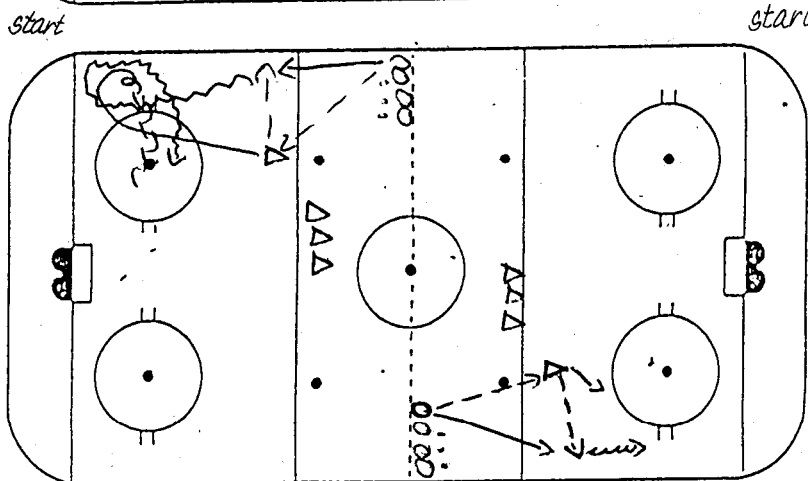


HERNÍ SITUACE 1-1

Cvičení č. 1: 1-1

O: Obránci s kotouči ve dvou protilehlých rozích, útočníci bez kotoučů.

P: Současně vyjždí 4 hráči, obránci v OP přihrávají útočníkům, ve SP obránci jízda vzad zpět, dostávají přihrávku od útočníka z druhé skupiny, obránci s kotouči jízdu vzad přihrávají útočníkům na modrou čáru a řeší situaci 1-1.

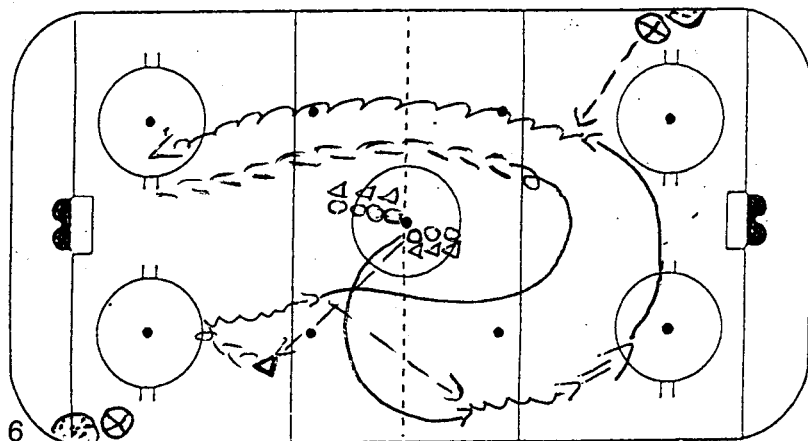


Cv. č. 2: 1-1

O: Útočníci s kotouči stojí podél hrzení u červené čáry, obránci na středové ose modré čáry.

P: Zahajuje útočník naražením kotouče o obránce, pokračuje směrem do rohu, kde po protisměrném uvolnění následuje situace 1-1. Po skončení akce se hráči řadí do svých zástupů.

V: Cvičení probíhá na polovinách hřiště.



Cv. č. 3: 1-1

O: Dvě skupiny obránců a útočníků ve středovém kruhu, útočníci s kotouči, dva obránci připraveni na modré čáře.

P: Útočník přihrává na obránce, najíždí si k hrzení, zpracovává přihrávku od obránce a zakončuje střelbou, pokračuje v oblouku, zpracovává přihrávku od trenéra a následuje situace 1-1 na obránce, který rozehrával. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět do středového kruhu.

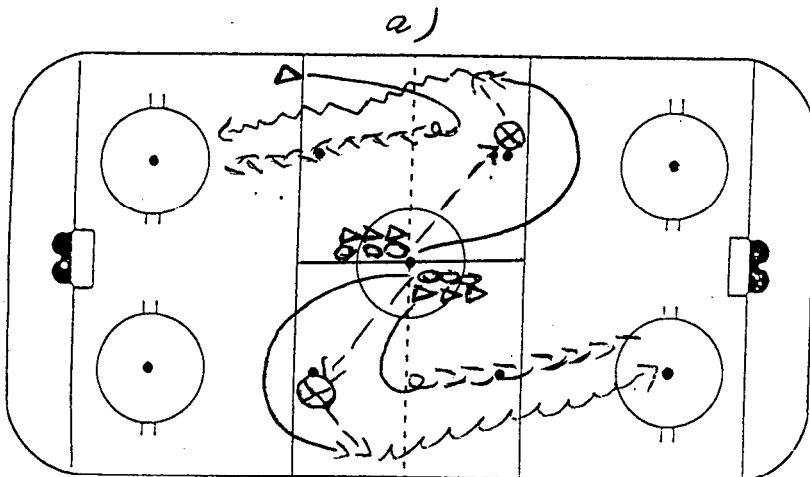
V: Současně z obou stran, zleva i zprava.

Cv. č. 4: 1-1

O: 2 skupiny obránců a útočníků ve středovém kruhu, útočníci s kotouči, ve variantě a) obránce připraven na modré čáře, ve variantě b) na červené čáře.

P: Útočník s kotoučem startuje, přihrává na modrou čáru trenérovi, v oblouku dostává přihrávku zpět a následuje situace 1-1. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět do středového kruhu.

V: Cvičení probíhá na polovinách hřiště.

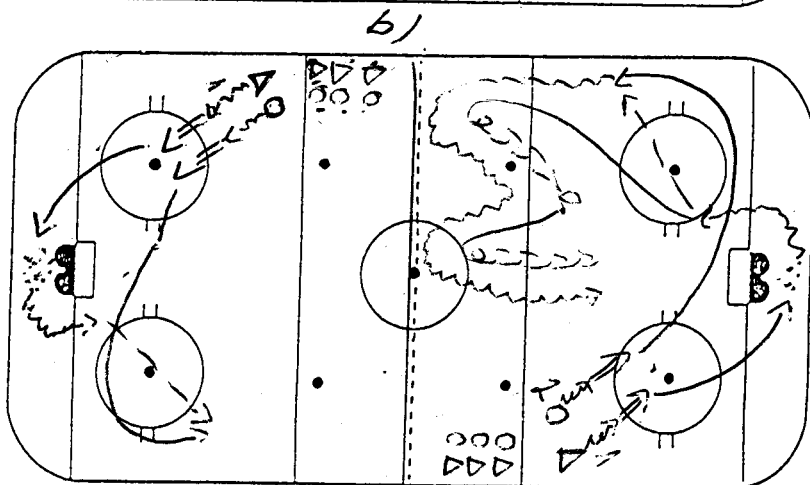


Cv. č. 5: 1-1

O: Obránci a útočníci stojí podél hrazení u modré čáry s kotouči, další kotouče za brankou.

P: Obránce zahajuje střelbou, následuje ho útočník, obránce bruslí směrem za branku, kde bere kotouč a přihrává k hrazení na najíždějícího útočníka, který pokračuje směrem k červené čáře a vlnovitým pohybem nutí obránce k přechodům z jízdy vzad do jízdy vpřed a zpět do jízdy vzad. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět k modré čáře.

V: Cvičení probíhá na polovinách hřiště současně.

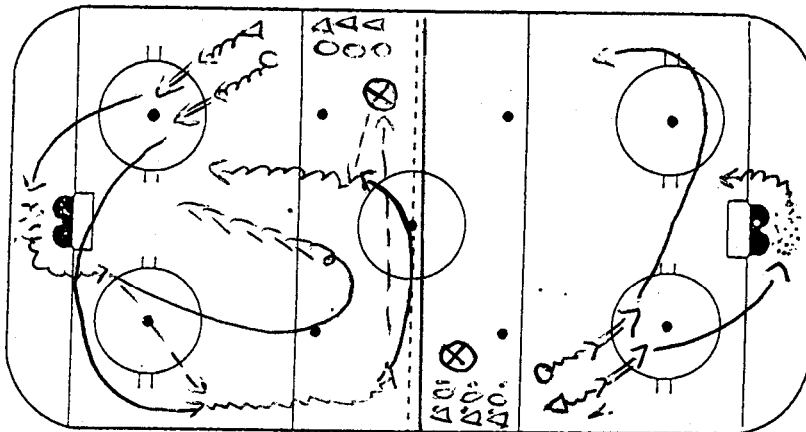


Cv. č. 6: 1-1

O: Obránci a útočníci stojí podél hrazení u modré čáry s kotouči, další kotouče za brankou.

P: Úvod viz. předchozí cvičení, po zpracování vyjetí do SP, výměna kotouče s trenérem a následuje situace 1-1. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět k modré čáře.

V: Cvičení probíhá na polovinách hřiště současně.

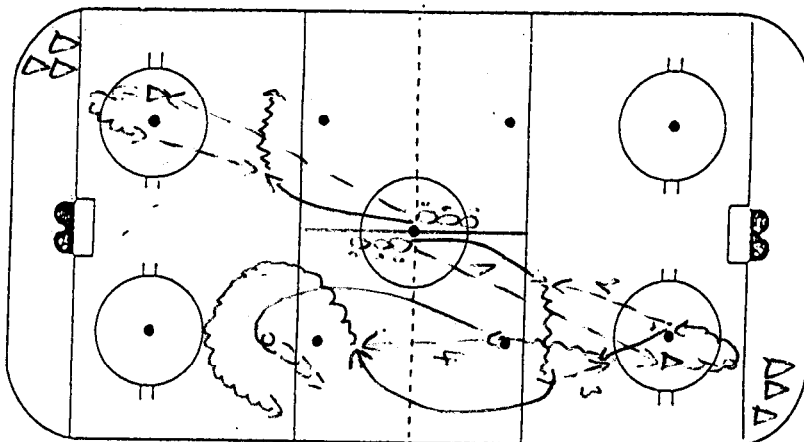


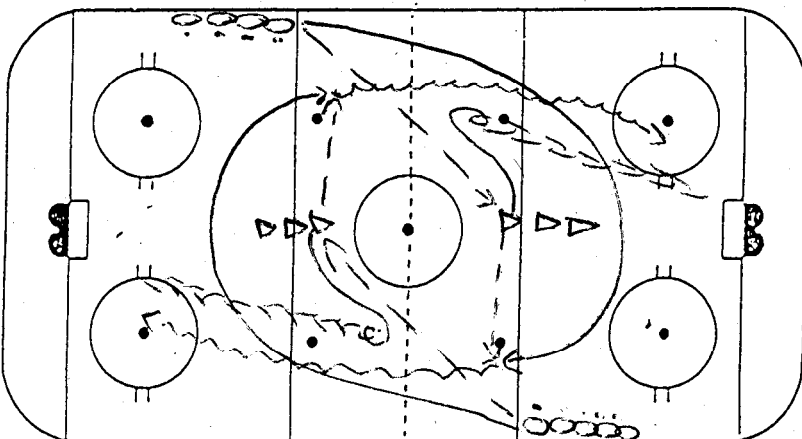
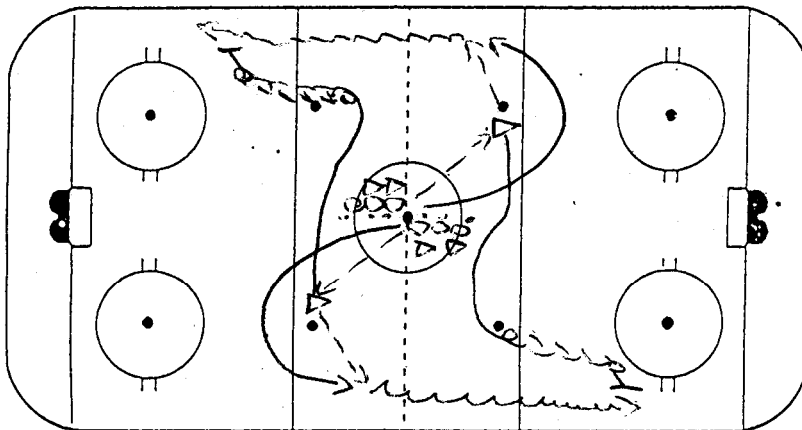
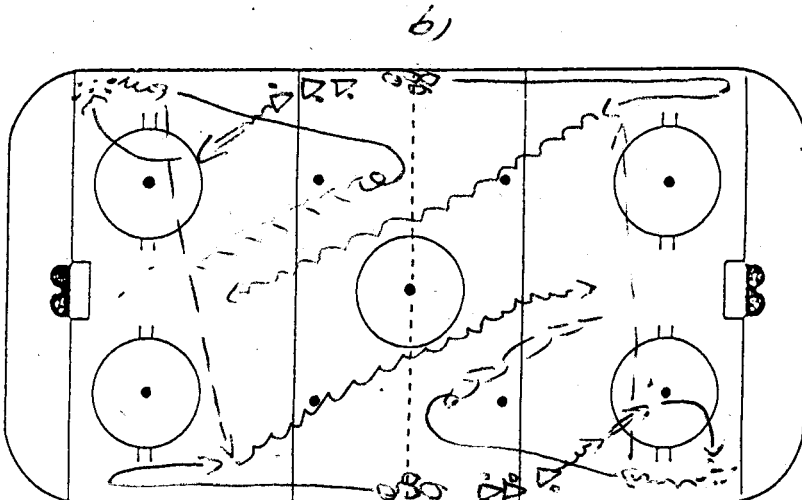
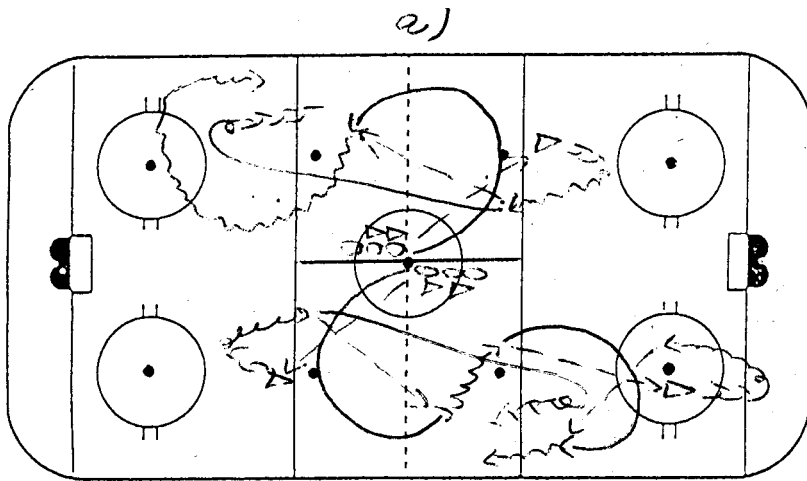
Cv. č. 7: 1-1

O: 2 skupiny obránců v protilehlých rozích, 2 obránci připraveni na bodech pro vhozování, 2 skupiny útočníků ve středovém kruhu.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, který přihrává na najíždějícího útočníka a ten mu vrací zpět, následuje druhá rozehrávka, útočník provádí oblouk směrem k hrazení a následuje situace 1-1. Po skončení akce se útočník zařadí do středového kruhu a obránce do rohu.

V: Cvičení probíhá z obou stran současně.





Cv. č. 8: 1-1

O: 2 skupiny obránců a útočníků ve středovém kruhu, při variantě a) obránce připraven na modré čáře, při variantě b) jeden obránce na modré čáře, druhý na bodu pro vřazování v krajním pásmu.

P: Varianta a) Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten přihrává zpět na útočníka, který provádí oblouk směrem k hrazení a následuje situace 1-1. Po skončení akce se obránce a útočník řadí do středového kruhu. Varianta b) Zahájení viz. a), po zpracování přihrávky od obránce následuje výměna kotouče s druhým obráncem a situace 1-1 na obránce, který poprvé rozehrával. Po skončení akce se útočník a bránci obránce řadí do středového kruhu, druhý obránce zůstává na bodu pro vřazování, kde je po několika opakováních vystřídán.

V: Cvičení probíhá z obou stran současně.

Cv. č. 9: 1-1

O: 2 skupiny útočníků na červené čáře, 2 skupiny obránců s kotouči na modré čáře, další kotouče v rozích u brankové čáry.

P: Obránce vystartuje s kotoučem a střílí na branku, pokračuje k brankové čáře, kde bere kotouč a přihrává na najždějícího útočníka k hrazení, pokračuje k červené čáře, kde přechází do jízdy vzad a následuje situace 1-1. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět k hrazení na svá místa.

V: Cvičení probíhá z obou stran současně.

Cv. č. 10: 1-1

O: 2 skupiny obránců a útočníků ve středovém kruhu, útočníci s kotouči, 2 obránce připraveni na modré čáře.

P: Útočník zahajuje přihrávkou na obránce, najíždí obloukem k hrazení, zpracovává přihrávku a pokračuje směrem na branku, obránce po přihrávce startuje, v oblouku si najíždí na útočníka na opačné straně a vytlačuje ho směrem k hrazení. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět do středového kruhu.

V: Cvičení probíhá z obou stran současně.

Cv. č. 11: 1-1

O: 2 skupiny útočníků u modré čáry, 2 skupiny obránců na středové ose modré čáry.

P: Útočník zahajuje přihrávkou na obránce, najíždí si oblouk pod obránce, dostává přihrávku zpět a pokračuje směrem na branku, obránce po přihrávce startuje k červené čáře, přechází do jízdy vzad a následuje situace 1-1. Po skončení akce se hráči řadí zpět do výchozích pozic.

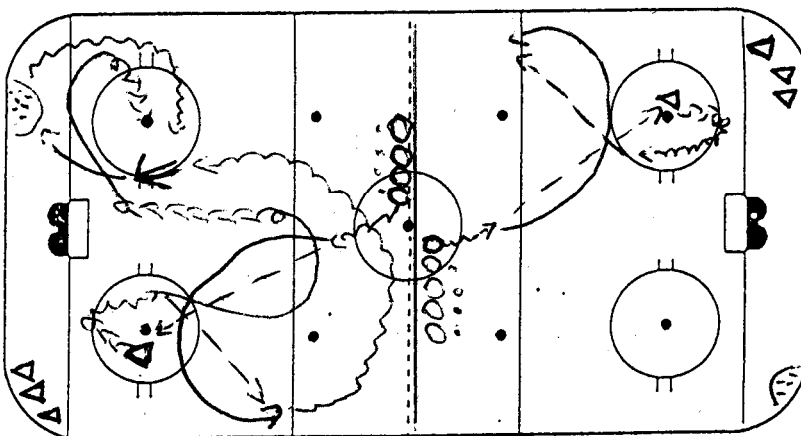
V: Cvičení probíhá z obou stran současně.

Cv. č. 12: 1-1

O: Útočníci s kotouči ve středovém kruhu, obránci v rohu, 1 obránce připraven na bodu pro vřazování, část kotoučů v opačném rohu.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, najíždí oblouk k hřazení a dostává zpět přihrávkou, pokračuje k červené čáře a následuje situace 1-1 zakončená střelbou přes obránce. Útočník a obránce pokračují do rohu, zde útočník bere kotouč a následuje vyjetí z rohu a situace 1-1. Po skončení akce se obránce zařadí zpět do rohu a útočník do středového kruhu.

V: Cvičení probíhá na obou polovinách hřiště.

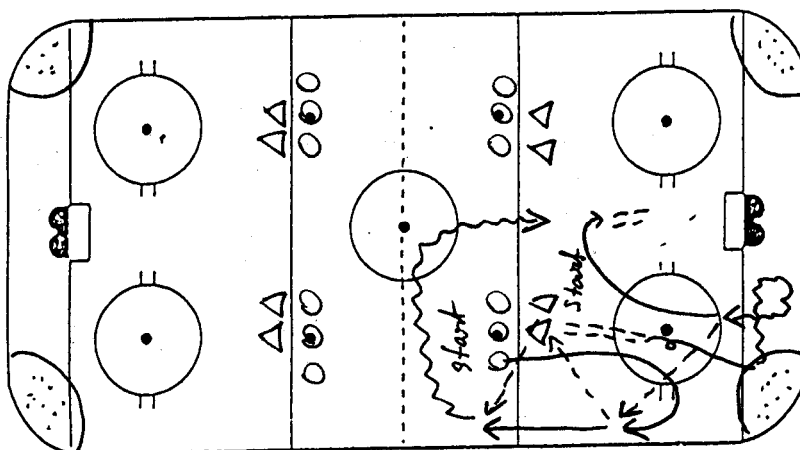


Cv. č. 13: 1-1

O: Hráči stojí po pětkách na modrých čarách, kotouče v rozích.

P: Obránce vyjíždí jízdou vzad do rohu pro kotouč, vyjíždí s kotoučem za branku, provádí protisměrnou klíčku a vyjíždí, přihrává útočníkovi k hřazení a od SP situace 1-1.

V: Zařadit obratnostní bruslení, provádět současně na obou polovinách, střídavě zleva a zprava.

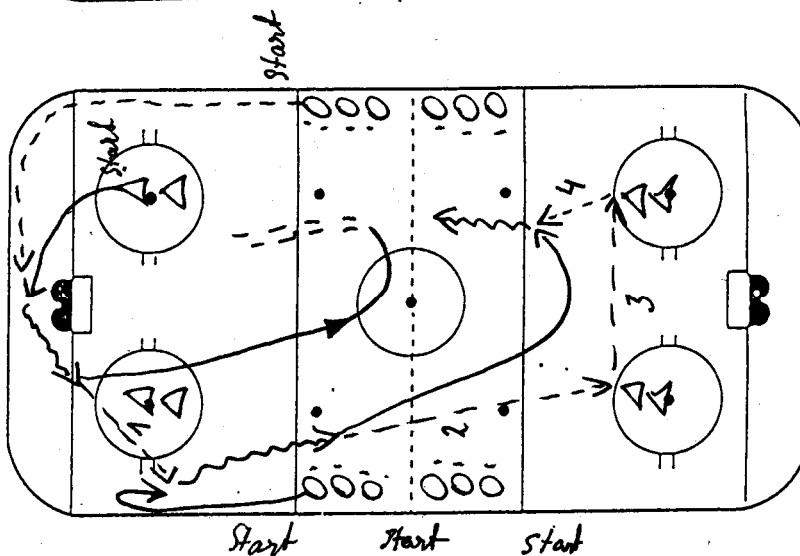


Cv. č. 14: 1-1

O: Útočníci s kotouči ve 4 skupinách ve SP, obránci ve 4 kruzích pro vřazování.

P: Útočník přihrává obránci podél hřazení za branku, útočník z druhé skupiny najíždí do hloubky OP, dostává kotouč, jede do SP, přihrává obráncům na opačné straně, u modré dostává kotouč zpět, řeší situaci 1-1 proti obránci, který první rozehrával.

V: Střídavě, možné současně z obou stran, střídavě zleva - zprava.

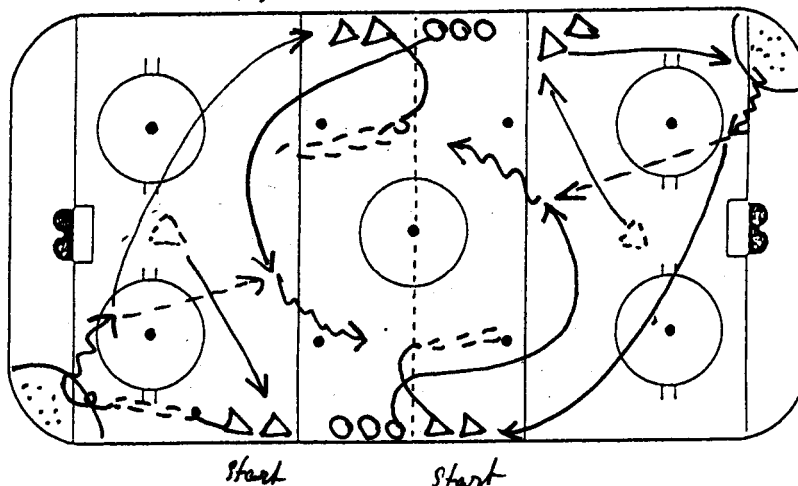


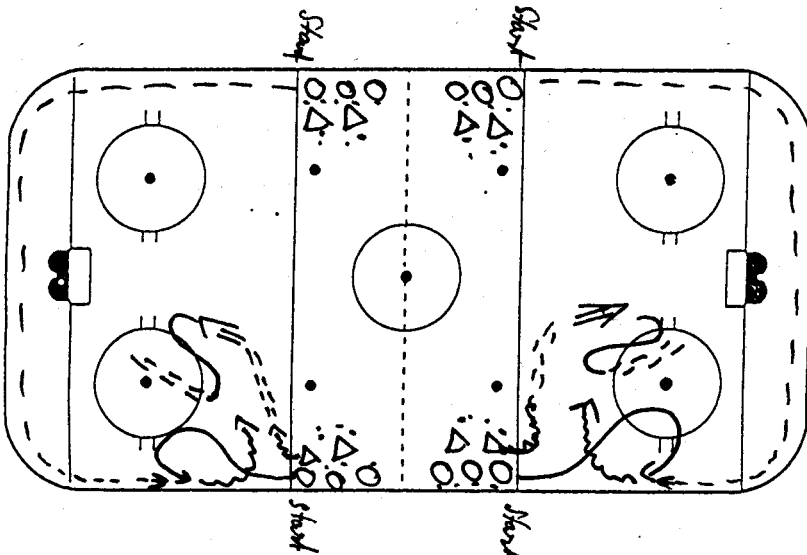
Cv. č. 15: 1-1

O: Útočníci ve dvou skupinách ve SP u hřazení, obránci ve 4 skupinách dle nákresu, kotouče v rozích.

P: Obránce vyjíždí obratnostním bruslením do rohu pro kotouč, který přihrává najetému útočníkovi k modré čáře, obránce z druhé skupiny vyjíždí, provádí příbr. oblouk a dále situace 1-1. Obránce, který rozehrával, se řadí do druhé skupiny, obránce, který bránil, se zařadí na jeho místo, útočník do své skupiny.

V: Zařadit obratnostní bruslení současně z obou stran.





Cv. č. 16: 1-0 + 1-1

O: Hráči s kotouči po pětkách ve SP u hrazení.

P: Akci začínají současně 3 hráči, obránce vyjíždí jízdou vzad a od modré střílí, útočník z jeho skupiny zpracovává kotouč u hrazení od útočníka z protilehlé strany, dále situace 1-1.

V: Současně na obou polovinách, střídavě zleva, zprava.

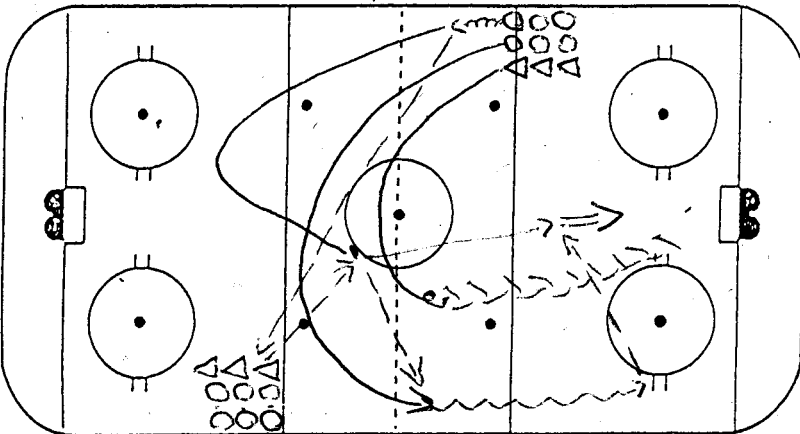
HERNÍ SITUACE 2-1

Cv. č. 17: 2-1

O: 2 skupiny dvojic útočníků s kotouči a 2 skupiny obránců stojí na modré čáře u hrazení.

P: Startuje dvojice útočníků + obránce, útočník přihrává na obránce v protější skupině, ten vrací útočníkům a následuje situace 2-1. Po skončení akce se vrací na modrou čáru k hrazení.

V: Cvičení probíhá z obou stran současně.

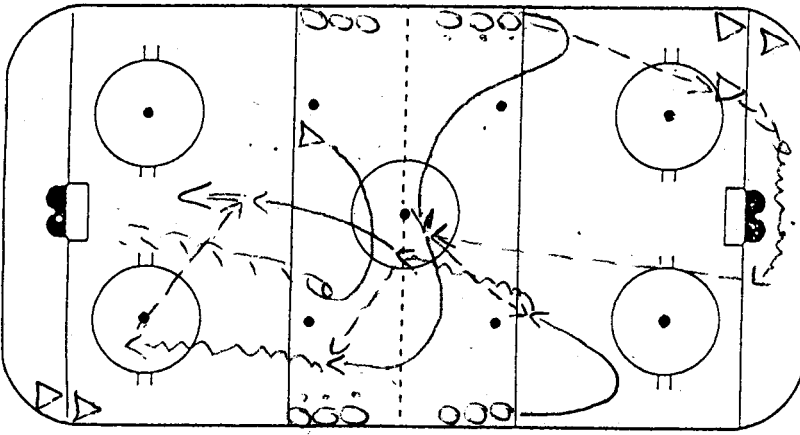


Cv. č. 18: 2-1

O: 4 skupiny útočníků s kotouči na modré čáře ve středním pásmu, 2 skupiny obránců v protilehlých rozích, 1 obránce připraven na brankové čáře rozehrávat, druhý na modré čáře bránit.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten z prostoru za brankou přihrává dlouhou kolmou přihrávkou na osu hřiště, útočník dává zpětnou přihrávku k modré čáře a nastává situace 2-1 na obránce, který brání od červené čáry. Obránce jednou rozehrává a podruhé brání. Útočníci se řadí zpět k modré čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z obou stran.

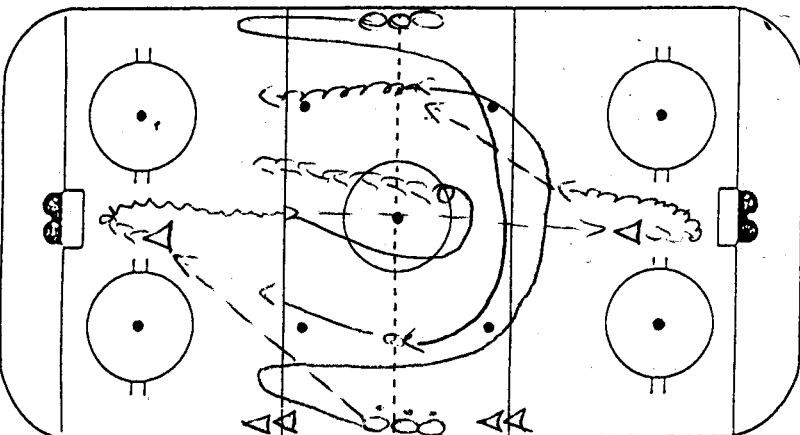


Cv. č. 19: 2-1

O: 2 skupiny útočníků s kotouči na červené čáře u hrazení, 2 skupiny obránců na modré čáře u hrazení, 2 obránci připraveni v krajních pásmech.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten startuje k modré čáře a přihrává na druhého obránce, který rozehrává vykiženým útočníkům a následuje situace 2-1 na prvního obránce. Obránce jednou rozehrává a podruhé brání. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět do středního pásma.

V: Cvičení probíhá střídavě na obě strany.

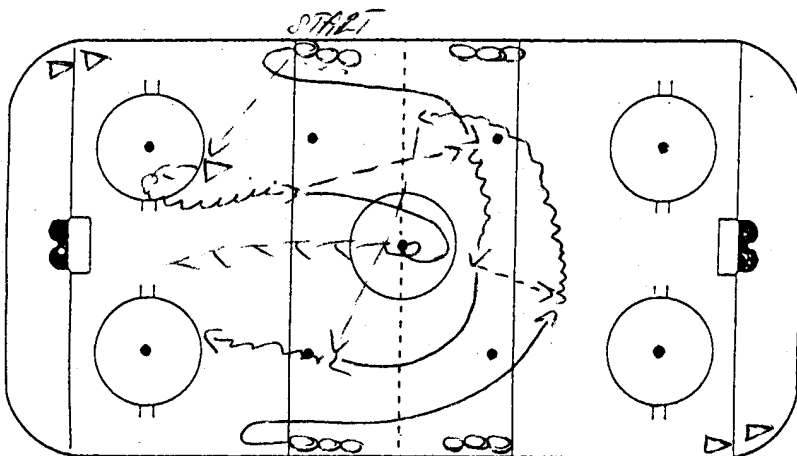


Cv. č. 20: 2-1

O: 4 skupiny útočníků s kotouči na modré čáře ve středním pásmu, 2 skupiny obránců v protilehlých rozích, 1 obránce připraven na vrcholu kruhu pro vzhazování.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, který přihrává zpět útočníkovi k modré čáře, následuje vykřížení útočníků a situace 2-1 na obránce, který rozehrával. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět do svých družstev.

V: Cvičení probíhá střídavě z obou stran.

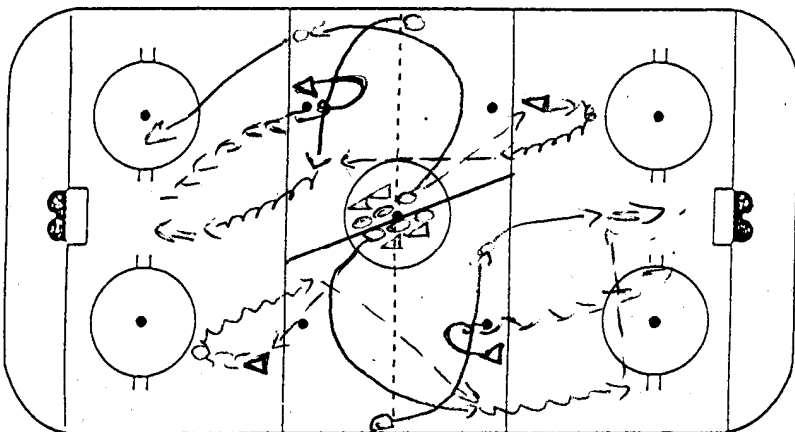


Cv. č. 21: 2-1

O: 2 skupiny obránců ve středovém kruhu, 2 skupiny útočníků s kotouči ve středovém kruhu, 1 útočník připraven na červené čáře u hrazení, jeden obránce připraven rozehrávat a druhý bránit.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, který přihrává zpět k hrazení nebo na útočníka, který najíždí na osu hřiště. Obránce jednou rozehrává a podruhé brání. Po skončení akce se útočníci řadí zpět do středového kruhu.

V: Cvičení provádíme současně na obě strany.

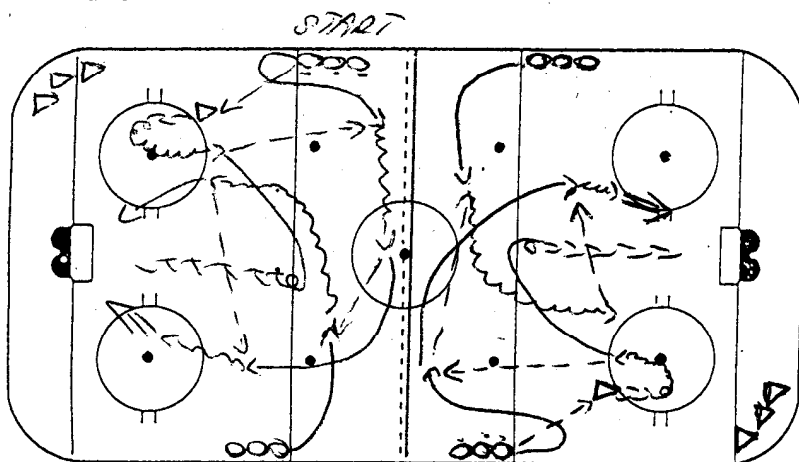


Cv. č. 22: 2-1

O: 2 skupiny útočníků na modré čáře u hrazení, skupina obránců v rohu hřiště. 1 obránce připraven na vrcholu kruhu pro vzhazování.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten mu přihrává zpět k červené čáře, následuje vykřížení útočníků a situace 2-1 na obránce, který rozehrával.

V: Cvičení provádíme na polovinách hřiště.

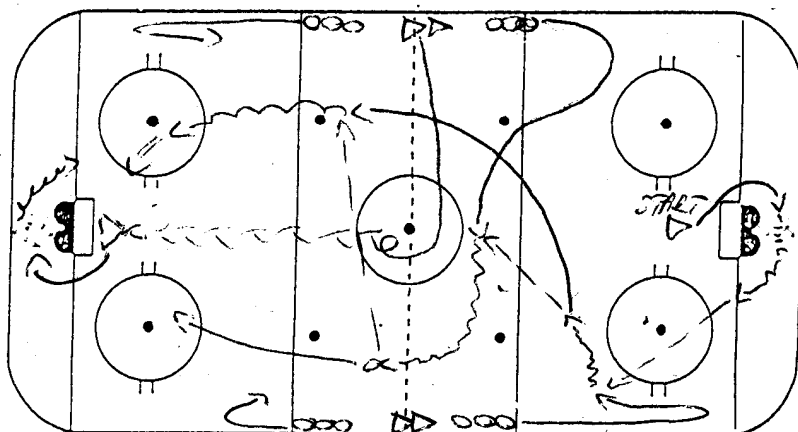


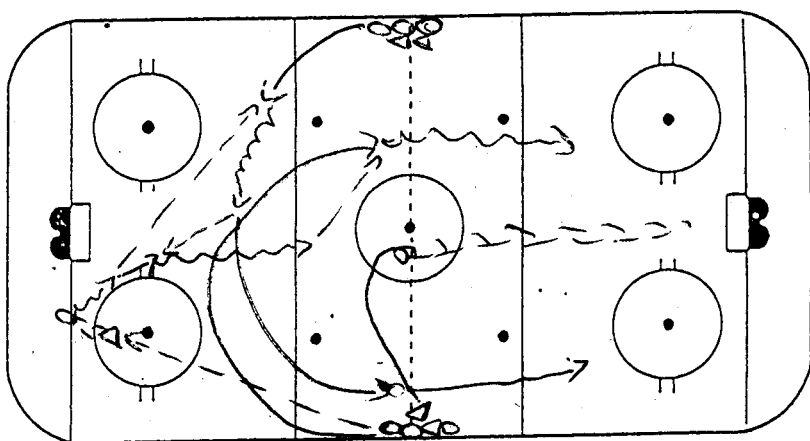
Cv. č. 23: 2-1

O: Čtyři skupiny útočníků na modré čáře u hrazení, dvě skupiny obránců na červené čáře u hrazení, zahajující obránce před brankou.

P: Obránce po skončení akce na pokyn trenéra startuje za branku a přihrává útočníkům, následuje situace 2-1 na obránce, který brání od červené čáry. Obránce se po rozehrávce zařazuje zpět k červené čáře. Útočníci se řadí k modré čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z obou stran.



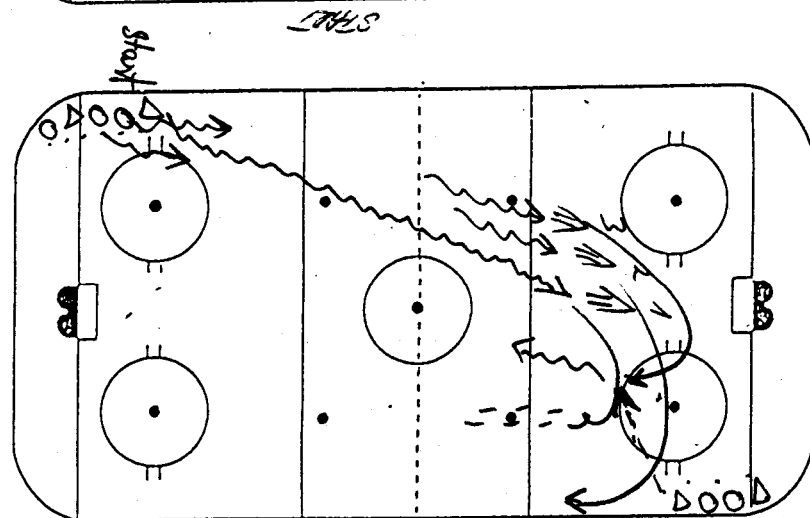


Cv. č. 24: 2-1

O: 2 skupiny útočníků s kotouči a 2 skupiny obránců na červené čáře u hrazení, 1 obránce připraven na bodě pro vhazování v krajním pásmu.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten přihrává na druhého útočníka, který mu vrací zpět a obránce rozehrává podruhé, následuje situace 2-1 na obránce, který brání od červené čáry. Po skončení akce obránce, který bránil, ihned rozehrává a řadí se k červené čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z obou stran.

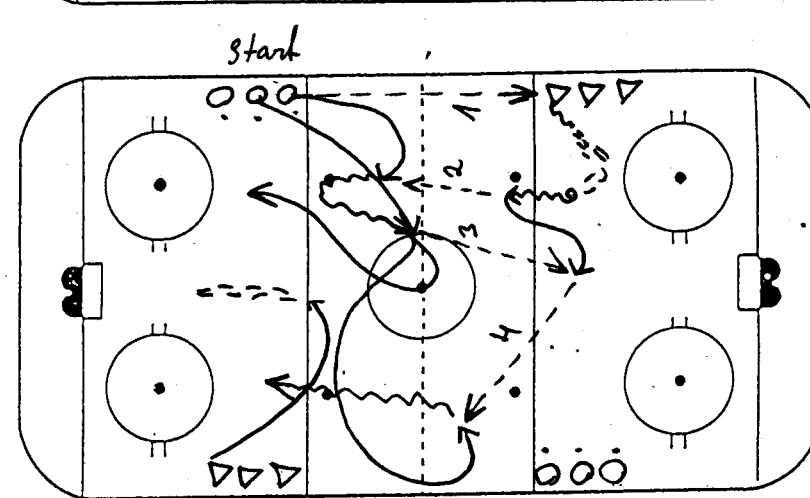


Cv. č. 25: 3-0 + 2-1

O: Hráči stojí ve dvou skupinách v protilehlých rozích s kotouči.

P: Obránce a 2 útočníci vyjíždějí těsně za sebou, od modré střelba, obránce přechází do jízdy vzad, útočníci najíždějí v oblouku, dostávají přihrávku a řeší situaci 2-1.

V: Současně z obou stran.

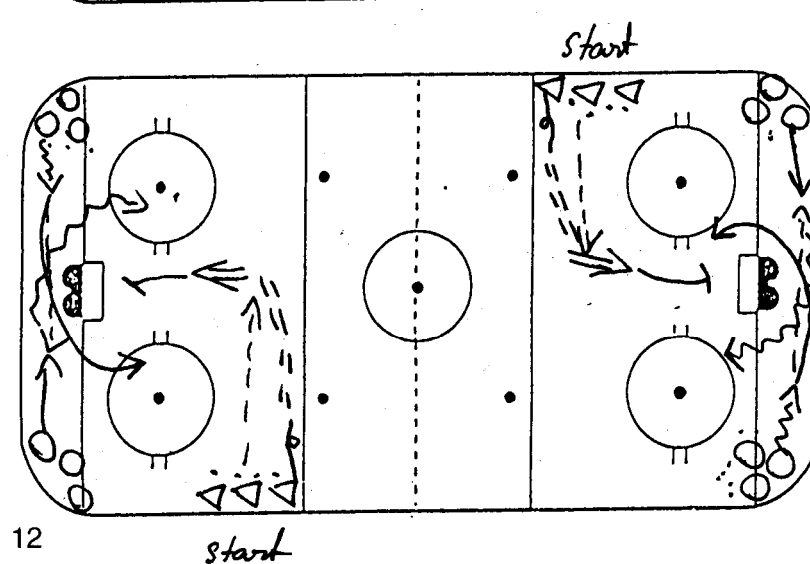


Cv. č. 26: 2-1

O: Útočníci ve dvou skupinách na modré s kotouči, obránci rovněž ve dvou skupinách na modré.

P: Akci zahajuje útočník přihrávkou na obránce, současně vyjíždí tento hráč a druhý útočník z téže skupiny, jízda obou hráčů má vlnovitý průběh, výměna kotouče s obráncem dle náčrtu a situace 2-1 na opačnou stranu.

V: Zařadit u útočníků obratnostní bruslení.



Cv. č. 27: 2-1

O: Útočníci ve čtyřech rozích s kotouči, 2 skupiny obránců v krajních pásmech rovněž s kotouči.

P: Akci zahajuje obránce, v jízdě vzad zpracovává kotouč a střílí, současně startují útočníci z rohů, výměna kotouče s překřížením a vyjetím před branku do situace 2-1.

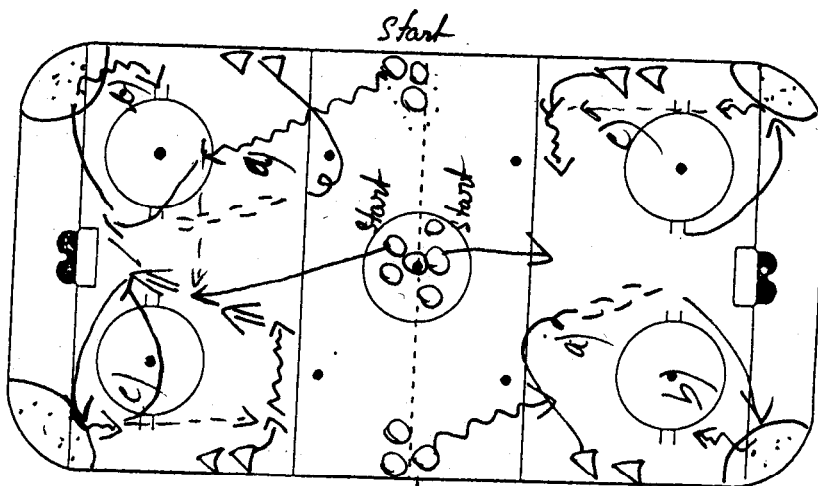
V: 2x po sobě, na obou polovinách současně.

Cv. č. 28: 2-1

O: 3 skupiny útočníků s kotouči ve SP na červené čáře, 4 skupiny obránců u hrazení v krajních pásmech.

P: 2 útočníci startují současně s kotoučem proti obránci, který vyjíždí od hrazení a) zakončení akce 2-1 b) druhá akce 2-1 z rohu c) třetí akce - útočník po ukončení druhé akce jede pro kotouč do druhého rohu, přihrává obránci do druhé skupiny a spolu s dalším útočníkem tečuje střelu od obránce.

V: Současně na obou polovinách.

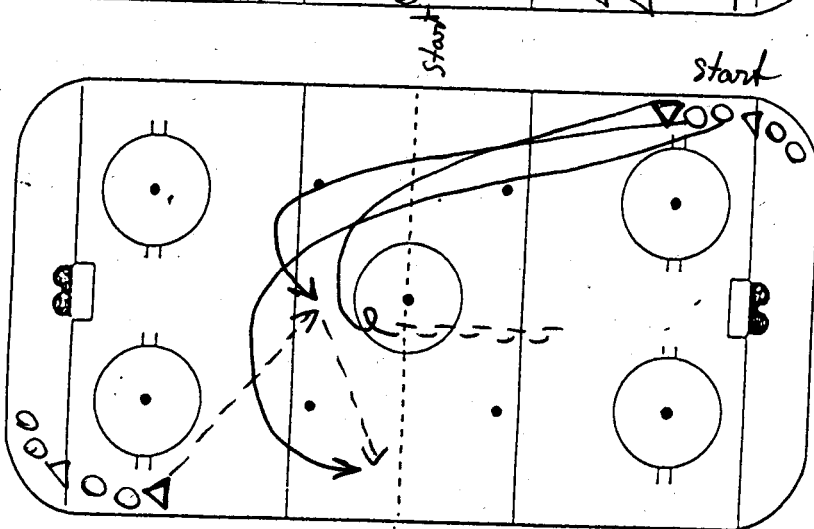


Cv. č. 29: 2-1

O: 2 skupiny hráčů v protilehlých rozích s kotouči.

P: Trojice hráčů vyjíždí do SP, první bránící hráč provádí obrat do jízdy vzad, druzí dva útočníci dostávají kotouč a řeší situaci 2-1.

V: Střídavě z obou stran.

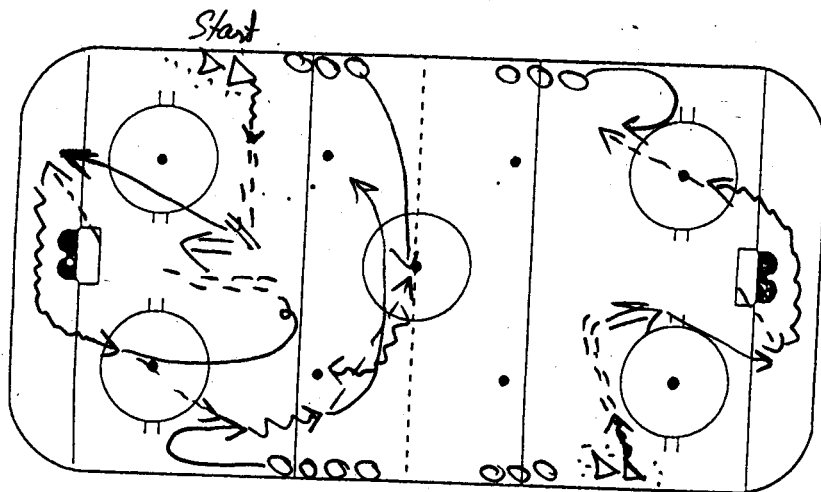


Cv. č. 30: 2-1

O: Útočníci ve 4 skupinách na modré čáře, obránci ve 2 skupinách v krajních pásmech s kotouči.

P: Obránce startuje, provádí obrat do jízdy vzad a střílí, pokračuje za branku, zpracovává kotouč od brankáře a přihrává útočnickovi k hrazení, obratem do jízdy vzad řeší situaci 2-1 proti útočnickům, kteří provedli překřížení ve SP.

V: Zařadit obratnostní bruslení pro útočníky.

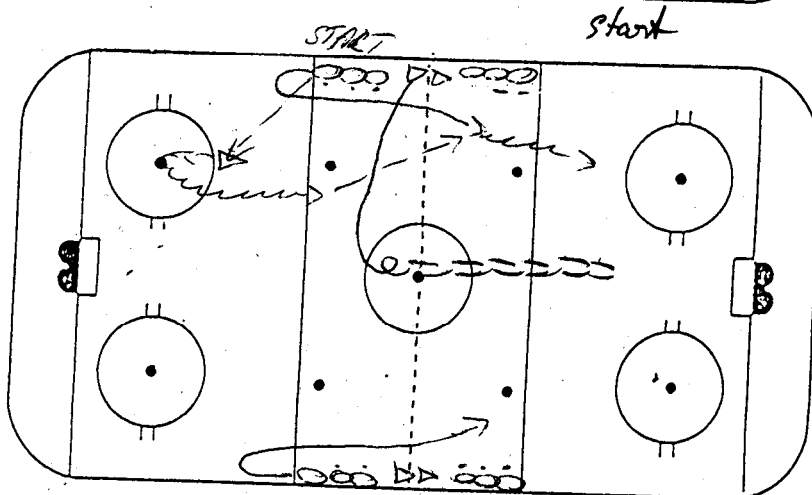


Cv. č. 31: 2-1

O: 4 skupiny útočníků s kotouči na modré čáře ve středním pásmu, 2 skupiny obránců na červené čáře u hrazení, 1 obránce připraven na vrcholu kruhu pro vzhazování.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten startuje k modré čáře a přihrává najetým útočnickům a následuje situace 2-1 na obránce, který brání od červené čáry. Obránce, který bránil, ihned rozehrává, útočníci se po skončení akce řadí k modré čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z obou stran.



HERNÍ SITUACE 2-2

Cv. č. 32: 2-2

O: Útočníci s kotouči stojí podél hrzení u červené čáry, obránci v rozích hřiště, 2 obránci jsou připraveni na úrovni bodů pro vzhazování.

P: Útočník zahajuje přihrávkou na obránce, který startuje směrem k modré čáře a přenechává útočnickovi kotouč, ten přihrává druhému obránci, který vytahuje kotouč k modré čáře a přihrává útočnickům, kteří se vykříží ve SP na útočné modré a následuje situace 2-2 na obránce, kteří rozehrávali. Po skončení akce se obránci zařadí zpět do rohu a útočníci k červené čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě na obě dvě strany.

Cv. č. 33: 2-2

O: Útočníci s kotouči stojí podél hrzení u červené čáry, obránci v rozích hřiště, 2 obránci jsou připraveni rozehrávat na úrovni bodů pro vzhazování a 2 obránci jsou připraveni bránit na červené čáře.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, ten přihrává na druhého obránce, který rozehrává na střed hřiště a následuje situace 2-2. Po skončení akce se obránci, kteří bránili, zařadí do rohu, obránci, kteří rozehrávali, se připraví u červené čáry bránit.

V: Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

Cv. č. 34: 2-2

O: Útočníci s kotouči stojí podél hrzení u červené čáry, obránci v rozích hřiště, 2 obránci jsou připraveni na úrovni bodů pro vzhazování.

P: Útočník zahajuje přihrávkou na obránce, ten přihrává druhému obránci, který vytahuje kotouč směrem k modré čáře k hrzení, odkud přihrává zpět na osu hřiště, současně probíhá najetí útočnicků, obránce vytáhne kotouč na modrou čáru, přihrává útočnickům, kteří se vykříží ve SP na útočné modré a následuje situace 2-2 na obránce, kteří rozehrávali. Po skončení akce se obránci zařadí zpět do rohu a útočníci k červené čáře.

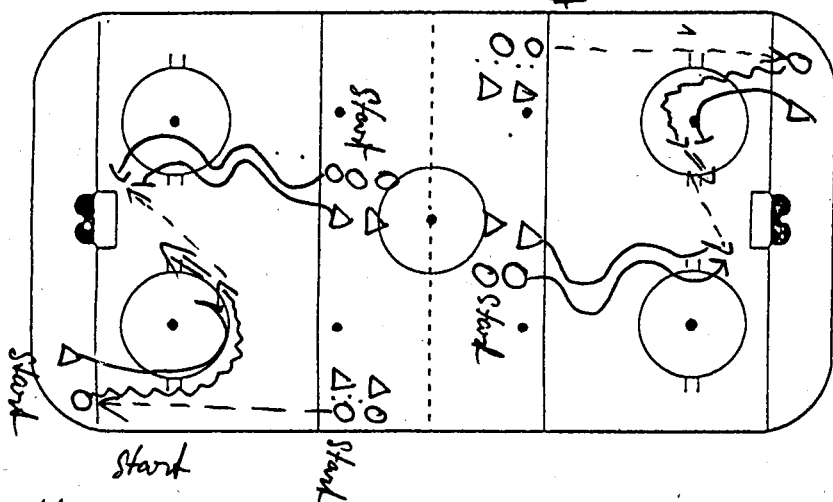
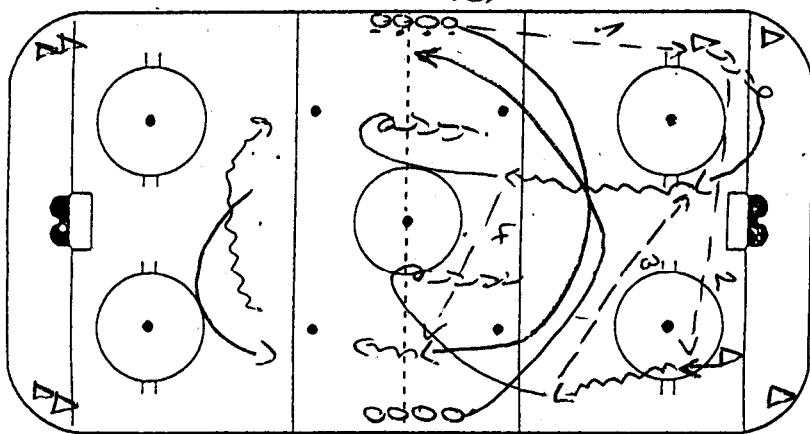
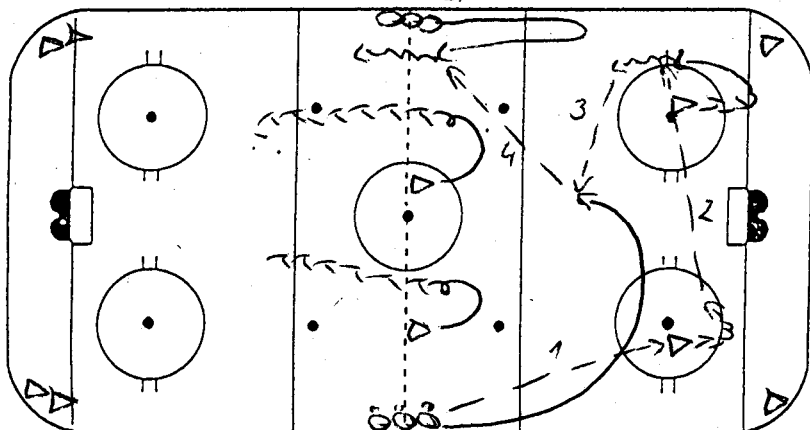
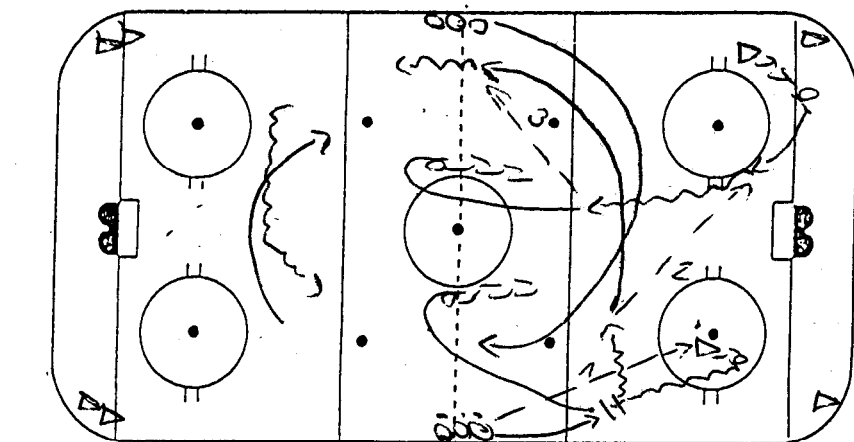
V: Cvičení probíhá střídavě na obě dvě strany.

Cv. č. 35: 2-2

O: Útočníci i obránci v postavení dle nákresu, kotouče u hrzení.

P: Akci zahajuje útočník s kotoučem přihrávkou do rohu na druhého útočníka a následuje akce 1-1, současně startuje druhý útočník a je těsně obsazován dalším obráncem, následuje situace 2-2.

V: Současně na obou polovinách.

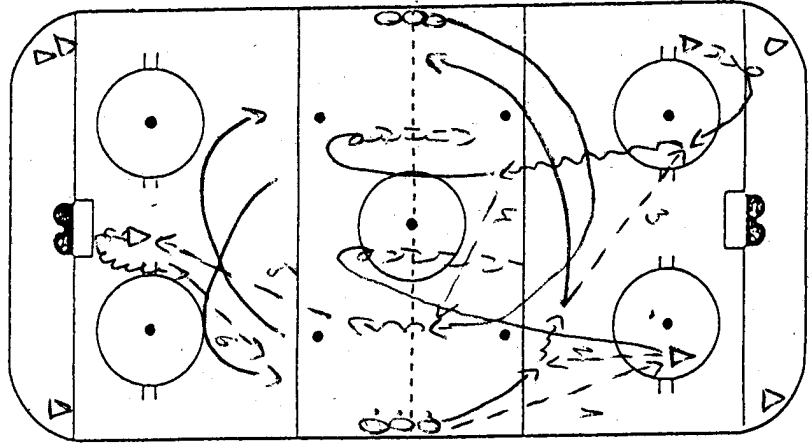


Cv. č. 36: 2-2

O: Útočníci s kotouči stojí podél hrazení u červené čáry, obránci v rozích hřiště, 2 obránci jsou připraveni na úrovni bodů pro vhadzování, 1 obránce stojí před brankou na druhé straně hřiště.

P: Útočník zahajuje výměnou kotouče s prvním obráncem, ihned přihrává na druhého obránce, který vytahuje kotouč k modré čáře a přihrává útočníkům, kteří přihrávají na obránce před brankou, ten přihrává zpět a následuje situace 2-2 na obránce, kteří rozehrávali. Po skončení akce se obránci zařadí zpět do rohu a útočníci k červené čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany a na obě strany.

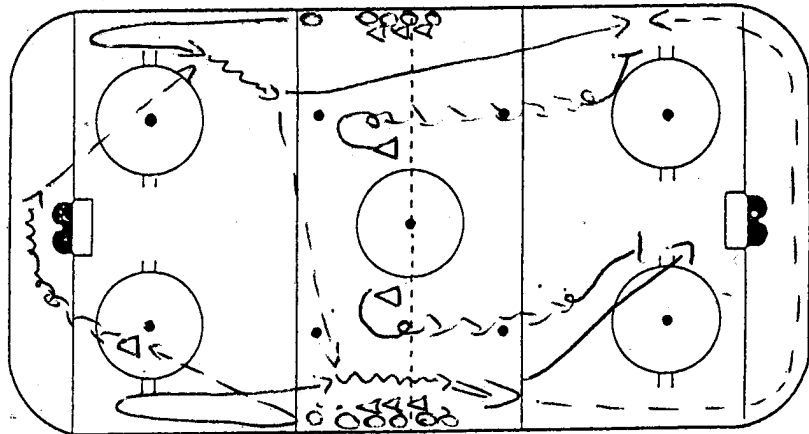


Cv. č. 37: 2-2

O: Obránci a útočníci stojí podél hrazení ve středním pásmu. 1 obránce připraven na úrovni bodu pro vhadzování, 2 obránci na červené čáře.

P: Útočník zahajuje přihrávkou na obránce, který z prostoru za brankou přihrává na útočníka najíždějícího k hrazení, následuje přihrávka na druhého útočníka, který nastřeluje kotouč podél hrazení a následuje situace 2-2. Po skončení akce se obránci a útočníci řadí zpět k červené čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany a na obě strany.

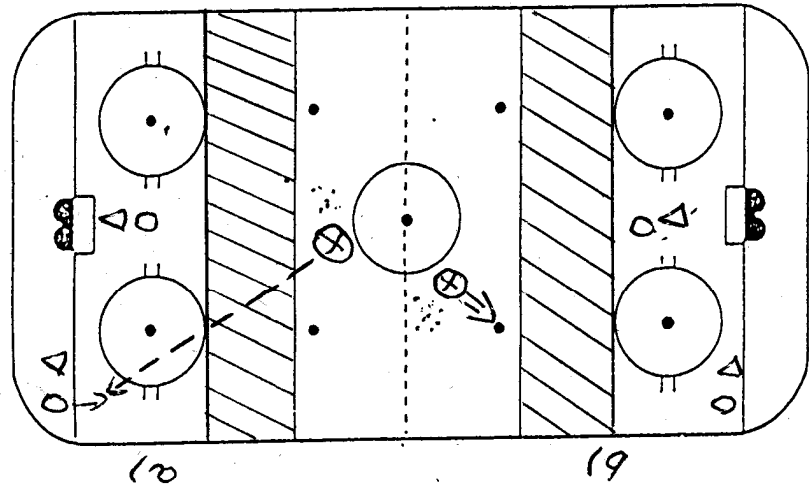


Cv. č. 38: 2-2

O: 2 obránci a 2 útočníci se pohybují v krajních pásmech v prostoru po vrchol kruhů pro vhadzování.

P: a) Trenér přihrává útočníkům, b) trenér nastřeluje kotouč, obránci se snaží o rychlý přístup a osobní obranu ve střeleckém prostoru.

V: Cvičení probíhá na obou polovinách hřiště.

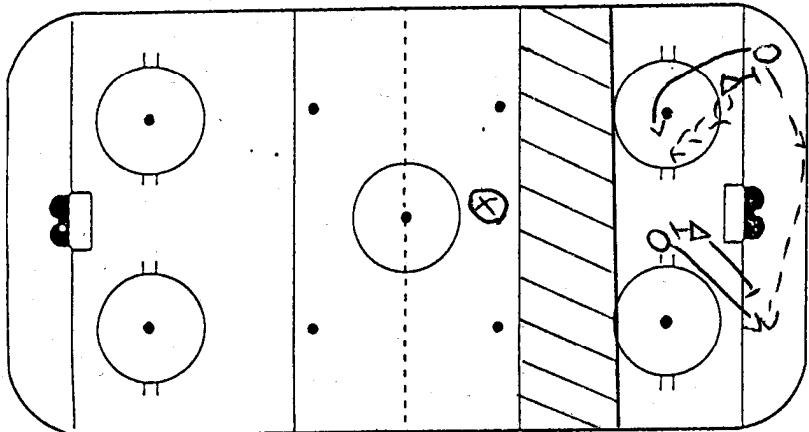


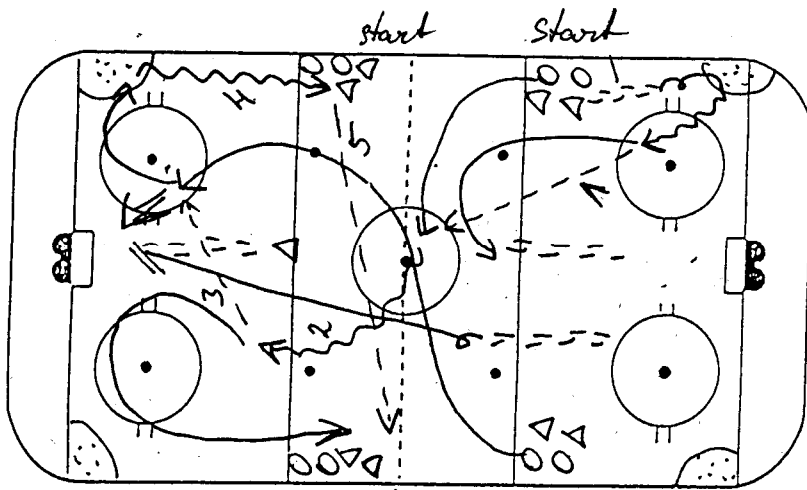
Cv. č. 39: 2-2

O: 2 obránci a 2 útočníci se pohybují v krajních pásmech v prostoru po vrchol kruhů pro vhadzování.

P: Na písknutí trenéra se obránci snaží o rychlý přístup a osobní obranu ve střeleckém prostoru.

V: Cvičení probíhá na obou polovinách hřiště.



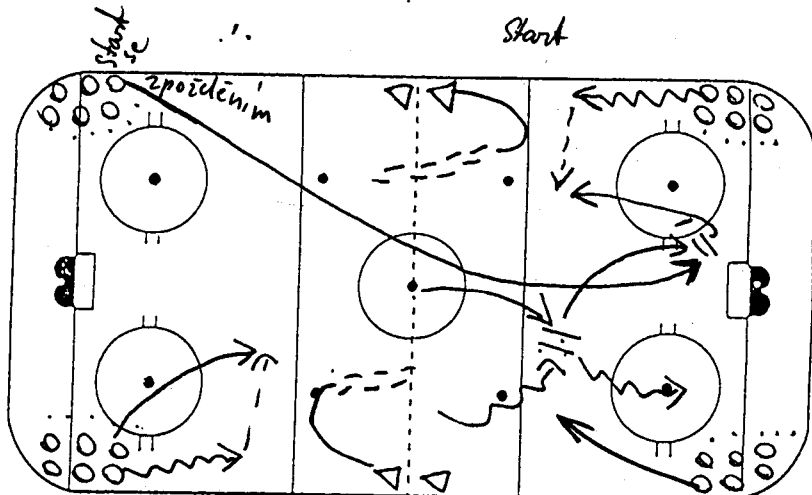


Cv. č. 40: 2-1 + 2-2 (dobruslení)

O: Obránci a útočníci ve 4 skupinách na modré čáře u hrazení, kotouče na brankové čáře ve všech rozích.

P: Obránce startuje jízdou vzad pro kotouč a přihrává najetým útočníkům do SP, následuje situace 2-1, po zakončení jede útočník do rohu pro kotouč, druhý útočník se připojuje a následuje situace 2-1 na obránce, který první rozehrával, druhý obránce co nejrychleji dobrušuje situaci a následuje 2-2.

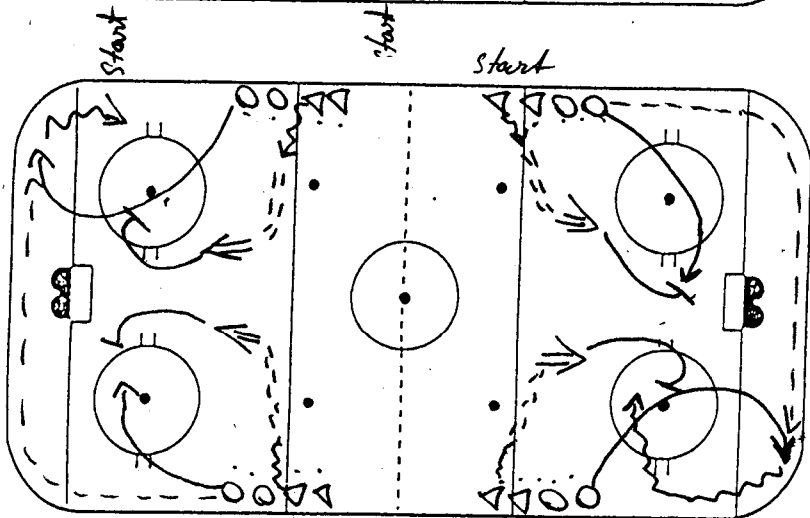
V: Střídavě na obě strany, zleva i zprava.



Cv. č. 41: 2-1 + 2-2 (dobruslení)

O: Útočníci ve všech rozích s kotouči, obránci ve SP u hrazení.

P: Cvičení začíná se dvěma útočníky ze stejného rohu proti obránce v situaci 2-1, útočník z protějšího rohu startuje se zpožděním ve snaze změnit tuto situaci na 2-2. V okamžiku, kdy akce skončí, ten útočník, který se vracel, sjíždí do jednoho rohu, obdrží přihrávku a začíná nová akce na opačnou stranu.

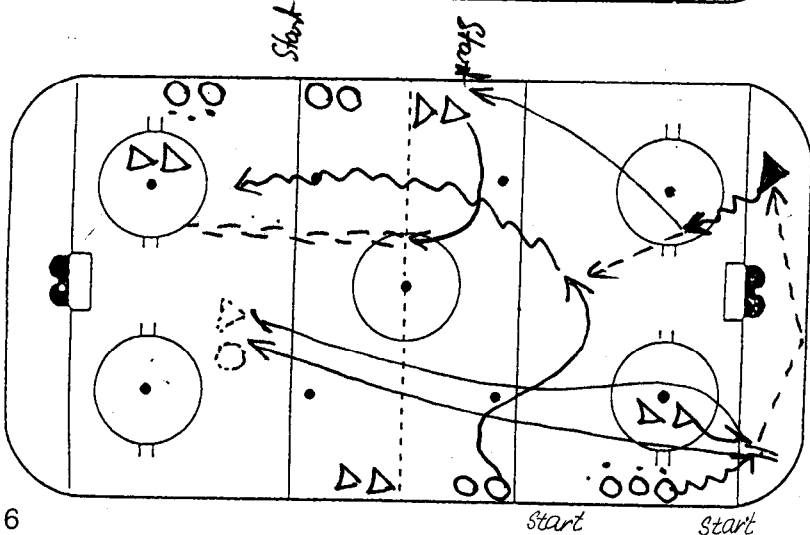


Cv. č. 42: 2-2

O: Obránci a útočníci ve 4 skupinách na modré u hrazení s kotouči.

P: Akci zahájí obránci střelbou od modré z jízdy vzad, útočník z jedné skupiny přihrává podél hrazení na druhého, který sjíždí do rohu, následuje situace 2-2 proti obráncům, kteří zahajovali střelbou.

V: Současně na obou polovinách, vyjetí útočníků do SP.



Cv. č. 43: 1-1 přechod na 2-2

O: 2 skupiny útočníků v krajních pásmech s kotouči, další dvě ve SP, 2 skupiny obránců rovněž ve SP, obránce, který první bránil za brankovou čarou.

P: Akci zahajuje útočník přihrávkou na obránce za branku, současně najíždí útočník ze SP, po přihrávce řeší situaci 1-1, útočník, který první přihrával, spolu s druhým obráncem dobrušuje situaci na 2-2.

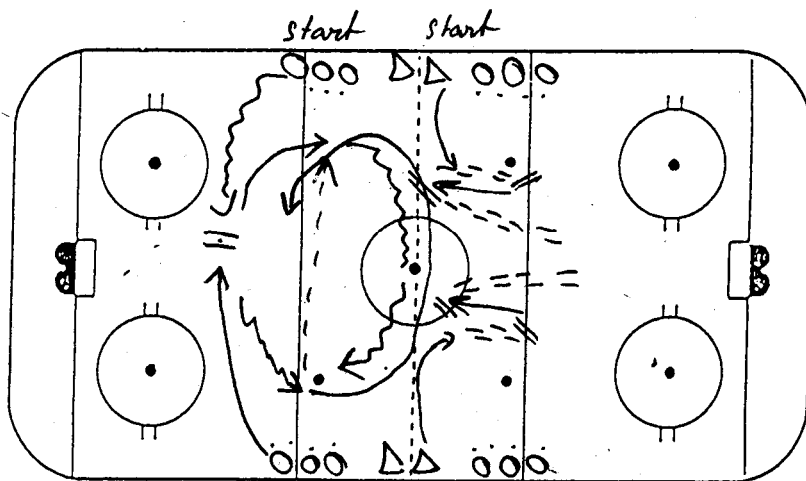
V: Střídavě z obou stran.

Cv. č. 44: 2-2

O: 4 skupiny útočníků ve SP na modré s kotouči, 2 skupiny obránců ve SP na červené čáře.

P: 2 útočníci zahajují akci křížením v krajním pásmu a přihrávkami, ve SP provedou návrat zpět a akci 2-2 zakončí ve směru na opačnou branku. Obránci kopírují pohyb útočníků.

V: Návrat provádět na znamení trenéra.

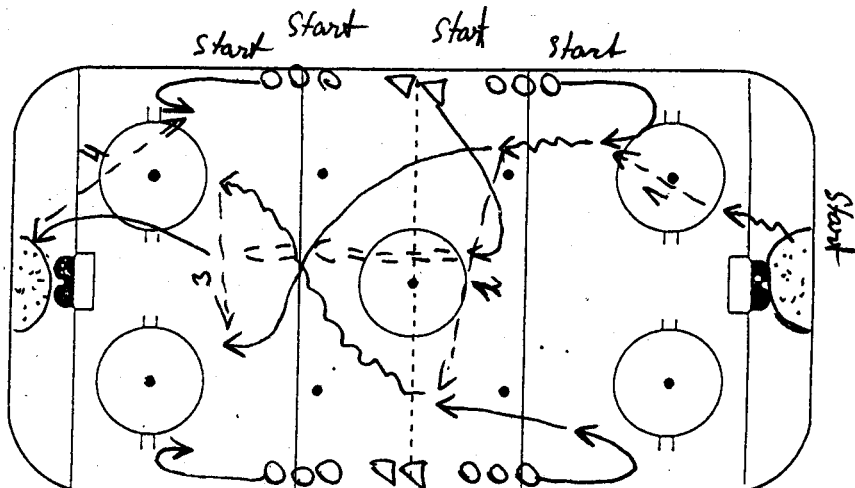


Cv. č. 45: 2-1 - 2-2

O: 4 skupiny útočníků u hrazení ve SP, 2 skupiny obránců na červené čáře, kotouče za brankou.

P: Obránce, který bránil, rozehrává akci, následuje situace 2-1, po zakončení brání obránce z druhé skupiny a útočník, který při zakončení 2-1 byl poslední (zůstal blíže ke SP) v situaci 2-2.

V: Střídavě z obou stran.



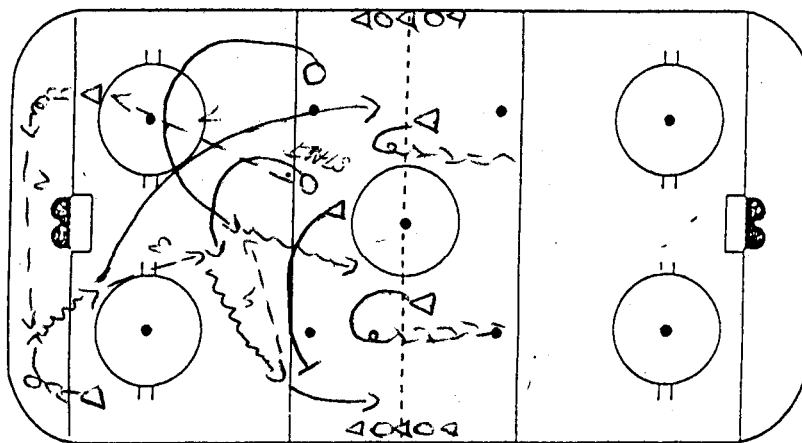
HERNÍ SITUACE 3-3

Cv. č. 46: 4-3 - 3-3

O: Obránci a útočníci stojí podél hrazení u červené čáry, 2 rozehrávající obránci připraveni v prostoru u brankové čáry, 2 bránící obránci a 1 bránící útočník připraveni u červené čáry.

P: Útočník zahájuje přihrávkou na obránce, následuje poziční přihrávka na druhého obránce, který rozehrává na osu hřiště, útočník bruslí směrem k hrazení a dává zpětnou přihrávku na druhého útočníka, obránce, který rozehrával, se zapojuje do akce a vytváří situaci 3-3. Po skončení se obránci a útočníci řadí zpět k červené čáře.

V: Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

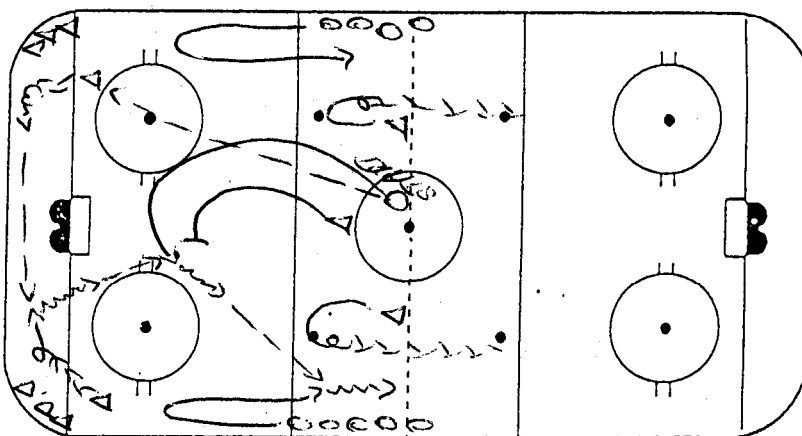


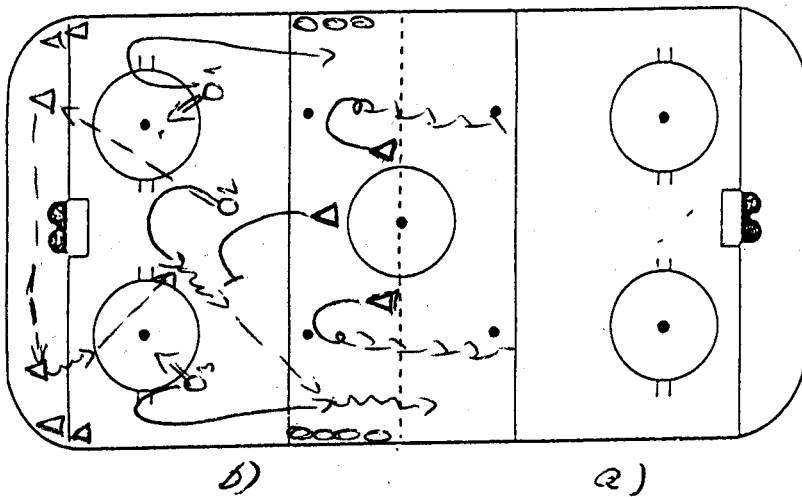
Cv. č. 47: 5-3 - 3-3

O: Obránci stojí v rozích hřiště, útočníci podél hrazení u modré čáry, 2 rozehrávající obránci jsou připraveni v prostoru u brankové čáry, 3 bránící a 3 útočící hráči u červené čáry.

P: Útočník zahájuje přihrávkou na obránce, následuje poziční přihrávka na druhého obránce, který rozehrává na osu hřiště na středního útočníka, ten je napadán a nucen přihrát k hrazení na křídelního útočníka, následuje situace 3-3. Po skončení akce se obránci řadí do rohu a útočníci k modré čáře.

V: Cvičení provádíme pouze z jedné strany.



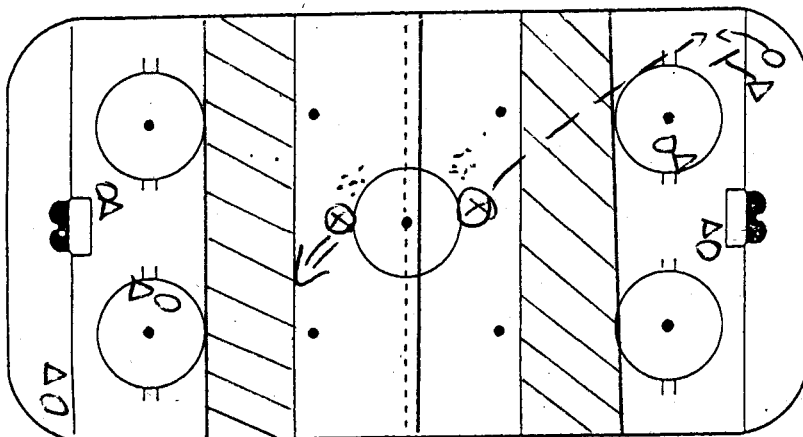


Cv. č. 48: 5-3 - 3-3

O: Obránci v rozích hřiště, útočníci stojí na modré čáře u hrazení, 2 rozehrávající obránci stojí na brankové čáře, 3 útočníci na vrcholu kruhů pro vzhazování, 3 bránící hráči na červené čáře.

P: Zahajuje první útočník střelbou, druhý přihrává na obránce, třetí také střílí, obránce rozehrává na osu hřiště na středního útočníka, který je napadán a nucen přihrát k hrazení na křídelního útočníka, následuje situace 3-3. Po skončení akce se obránci řadí do rohu a útočníci k modré čáře.

V: Cvičení provádíme pouze z jedné strany.

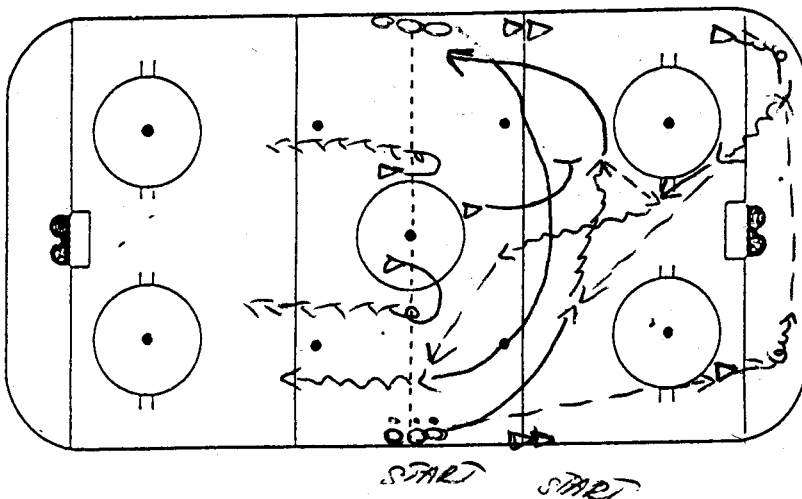


Cv. č. 49: 3-3

O: 2 obránci + 1 bránící útočník a 3 útočníci se pohybují v krajních pásmech v prostoru po vrchol kruhů pro vzhazování.

P:
a) Trenér přihrává útočníkům,
b) trenér nastřeluje kotouč, obránci se snaží o rychlý přístup a osobní obranu ve střeleckém prostoru.

V: Cvičení probíhá na polovinách hřiště intervalovým zatížením podle kondičních požadavků.

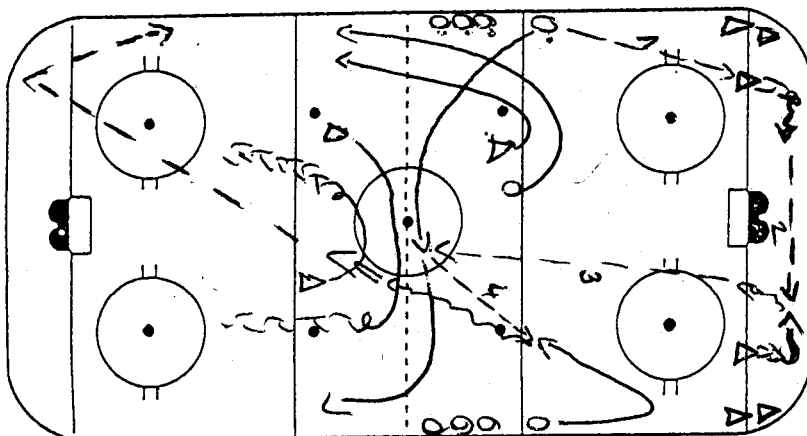


Cv. č. 50: 4-3 - 3-3

O: Útočníci stojí podél hrazení u červené čáry, obránci na modré, 2 rozehrávající obránci jsou připraveni v prostoru u brankové čáry, 2 bránící obránci + 1 bránící útočník u červené čáry.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, kteří rozehrávají zpět na útočníka, ten je napadán a dává zpětnou přihrávku na obránce, který podruhé rozehrává, zapojuje se do akce a vytváří situaci 3-3. Obranná dvojice vždy jednu brání a jednu rozehrává.

V: Cvičení provádíme pouze z jedné strany.



Cv. č. 51: 5-3 - 3-3

O: Obránci stojí v rohu, dva připraveni na brankové čáře, útočníci podél hrazení u modré čáry, trojice připravena na modré čáře, trojice bránících (2 obránci + 1 útočník) připravena ve středním pásmu.

P: Zahajuje útočník přihrávkou na obránce, kteří z prostoru za brankou přihrávají dlouhou kolmou přihrávkou na osu hřiště, útočník dává zpětnou přihrávku k modré čáře a nastává situace 3-3. Útočník řeší rovněžnou situaci nastřelením kotouče. Po skončení akce se útočníci řadí zpět k mantineli, obránci vždy jednu rozehrávají a podruhé brání.

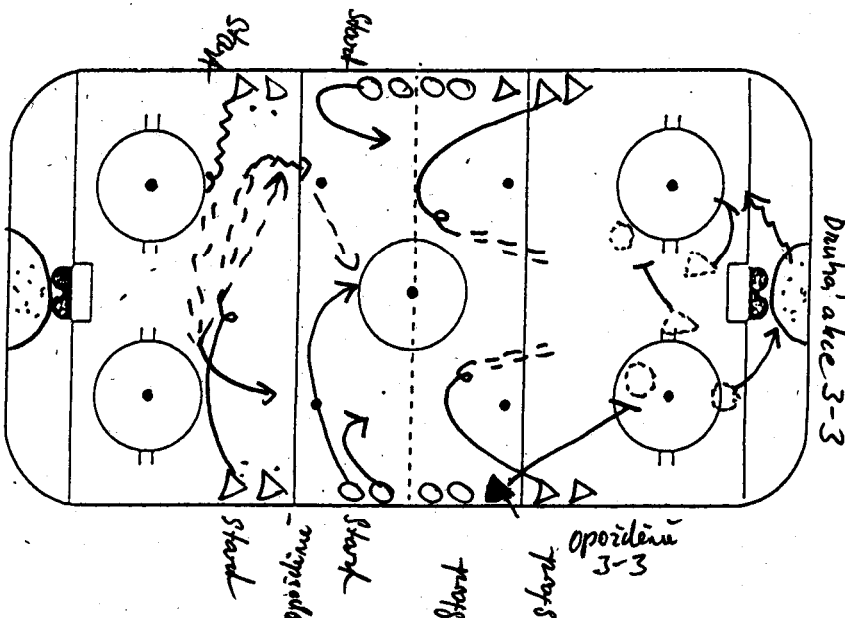
V: Cvičení provádíme pouze z jedné strany.

Cv. č. 52: 3-2 + 3-3

O: 4 skupiny obránců na modré s kotouči (výměna postů), 2 skupiny útočníků ve SP, kotouče za brankou.

P: Zahajují obránci křížením při jízdě vzad, útočníci najíždějí ve SP, dostávají kotouč od obránců a řeší situaci 3-2 proti obráncům z opačných skupin. Po zakončení akce jede SÚ za branku pro kotouč a následuje druhá akce 3-3, do které se zapojuje bránící útočník od modré čáry.

V: Střídavě na obě strany.

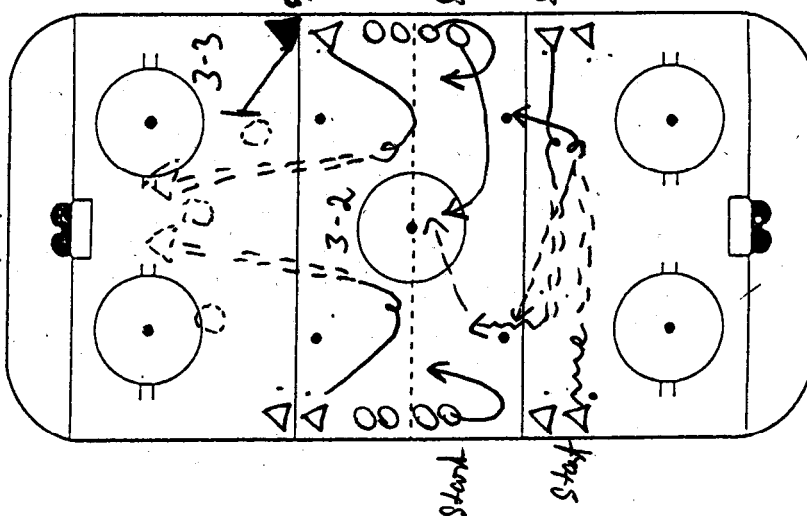


Cv. č. 53: 3-2 + 3-3

O: 4 skupiny obránců na modré s kotouči (výměna postů), 2 skupiny útočníků ve SP.

P: Stejný průběh jako u předchozího cvičení ve SP, po vniknutí do ÚP – v okamžiku přechodu přes modrou čáru – se do akce zapojuje bránící útočník a vytváří situaci 3-3.

V: Střídavě z obou stran.



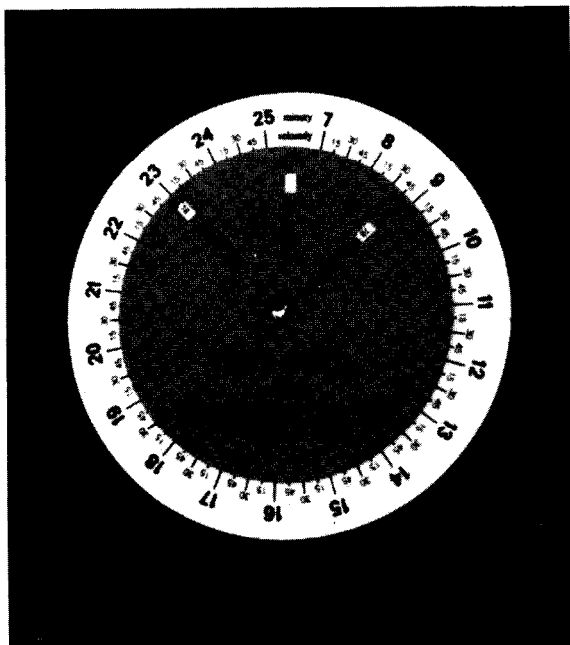
TEST NA ZJIŠŤOVÁNÍ AEROBNÍCH SCHOPNOSTÍ

Trenérsko-metodická komise Českého svazu ledního hokeje oznamuje všem trenérům, že si mohou zakoupit na Českém svazu ledního hokeje v Praze Test pro zjišťování aerobních schopností hráčů pomocí informativního stanovení hodnoty $VO_2\text{max}$.

Test je v podobě kotouče, na kterém se hodnota $VO_2\text{max}$ stanovuje v závislosti na naměřeném čase běhu na vzdálenost 2 000, 2 400, nebo 3 000 m.

Testovací kotouček si mohou zájemci zakoupit pouze osobně na adrese Český svaz ledního hokeje, Sportovní hala, Za elektrárnou 419, 170 00 Praha 7-Holešovice za 70 Kč.

Z organizačních důvodů nelze zajišťovat jinou formu prodeje, než osobní odběr.



TEST NA ZJIŠŤOVÁNÍ AEROBNÍCH SCHOPNOSTÍ