



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

Zásobník tréninkových cvičení na ledě

Rostislav Juříček

**Redakce: Josef Dovalil
Zdeněk Pavliš**

Praha 2006





OBSAH

Tréninková cvičení na ledě se zaměřením na:

- **Kondiční bruslení 4-6**
- **Zpracování 7-8**
- **Přihrávky 9-10**
- **Činnosti obránce 11-13**
- **Střelba 14-18**
- **1 – 0 19-22**
- **2 – 0 23-26**
- **3 – 0 27-30**
- **5 - 0..... 31-33**
- **Herní činnosti pro obranu 34-36**





Úvodní slovo

Využívání tréninkových cvičení na ledě, jako nejdůležitějších prostředků zvyšování herní výkonnosti, je základem tréninku v ledním hokeji. Tato cvičení, která jsou ve své podstatě určitou cíleně uspořádanou formou herních dovedností, by měla vycházet ze hry a ke hře směřovat. Každé tréninkové cvičení v sobě zahrnuje jisté aspekty /herní, nácvikové či kondiční/, které se v praxi více či méně zdůrazňují nebo potlačují. Jednotlivá cvičení jsou svým zaměřením a strukturou různorodá: pro činnost jednotlivců, pro součinnost a spolupráci dvou a více hráčů nebo se jedná o cvičení bez kotouče.

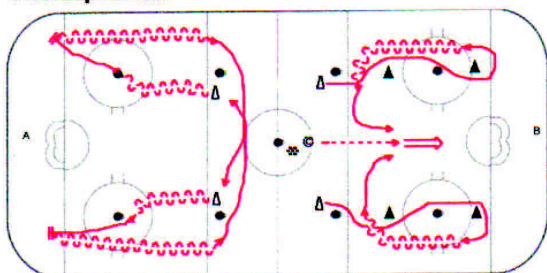
Hledání a vytváření cvičení je nikdy nekončící proces trenérské práce, každý zodpovědný trenér si vytváří vlastní databázi, svůj „zásobník cvičení“, který podle potřeb může upravovat a modifikovat. Pro obohacování souborů cvičení se využívá nejrůznějších příležitostí, např. diskuzí s jinými trenéry, studia odborné naší i zahraniční literatury, sledování ostatních, záznamy z různých hokejových akcí, např. mistrovství světa atd.

Pokrok v technologiích vytváření záznamu dnes umožňuje aplikovat k těmto účelům počítačové zpracování. Existují a vyvíjejí se různé programy, které tuto činnost zjednodušují a zdokonalují, umožňují operativní vstupy, změny, účelové souhrny, výběry apod. Takový přístup je vlastní především mladší trenérské generaci, která je pro to vybavována běžným vzděláním. O to větší uznání zasluhuje, pokud tak pracuje trenér starší. Dokladem, že využívání těchto technologií v trenérské práci nemusí být limitováno věkem, je další číslo Trenérských listů. TMK v něm předkládá první část „Zásobníku tréninkových cvičení na ledě“ Rostislava Juříčka (druhá část bude uveřejněna v dalším čísle Listů). K uspořádání a výběru cvičení využil své dlouhodobé trenérské zkušenosti a je sympatické, že zvolil cestu veřejné prezentace a jeho úsilí nevyjde naprázdno.

Josef Dovalil, Zdeněk Pavliš
TMK ČSLH

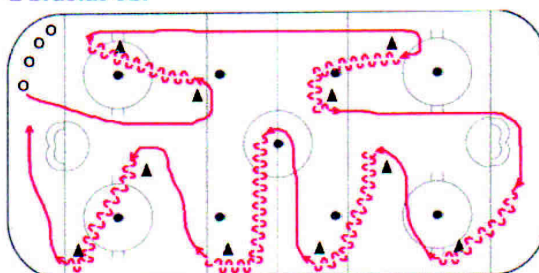


1 brus.přhr.os



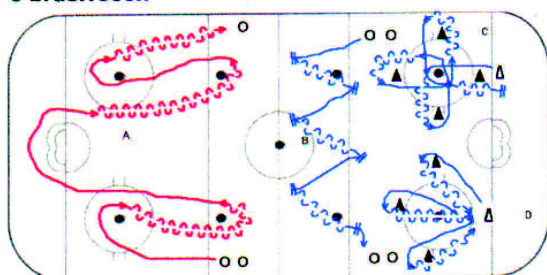
1 / A - bruslení vzad/vpřed
výměna míst
B - dvojice,přhrávka tr.
osobní souborj

2 brus.út-obr



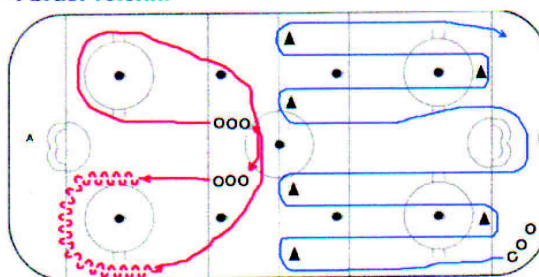
Ú,O - jízda dle gr.znač.
provádět bez kotouče
i s kotoučem

3 brus.všech



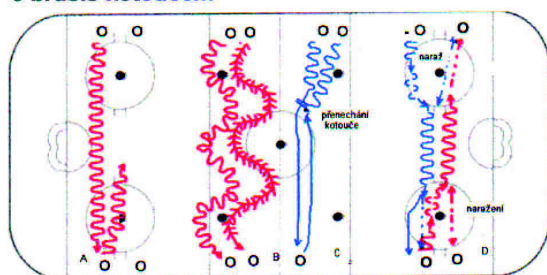
A- útočníci vpřed,vzad
B- všichni vpřed,vzad,brzdy
C- slalom kolem kuželů, všichni
D- vpřed, vzad, obránci

4 brus. všichni



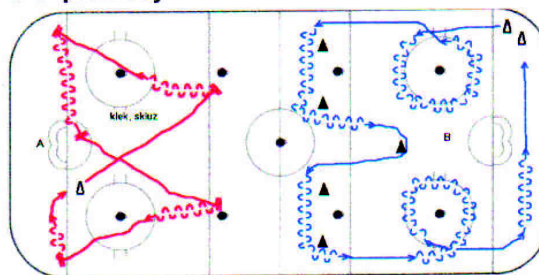
A -2družstva ve stř.pásmu
bruslení vpřed/vzad,za-
řazení - výměna
B - hráči v rohu, bruslení
dle značení, možná změna

5 brus.s kotoučem



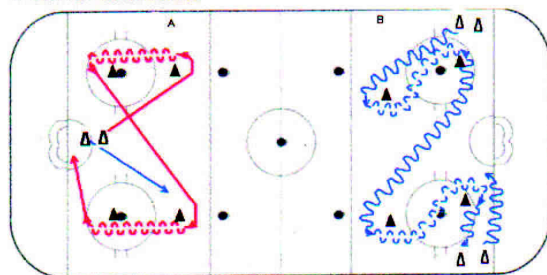
A - vedení kotouče vpřed
B - vedení kot.vpřed-vzad
(vlnovka)
C - přenechání kotouče
D - vedení vpřed-vzad, naražení

6 O- přechody



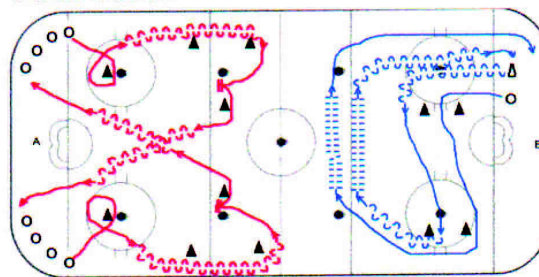
přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad
A - s brzděním
B - s obraty vlevo,vpravo

7 obr.s kotoučem



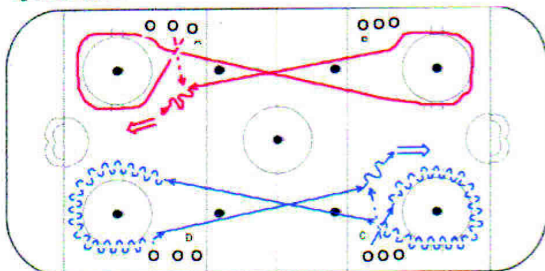
3 / A - přechody kolem kuželů
vpřed-vzad z obou stran
B - totéž s kotoučem

8 užité bruslení



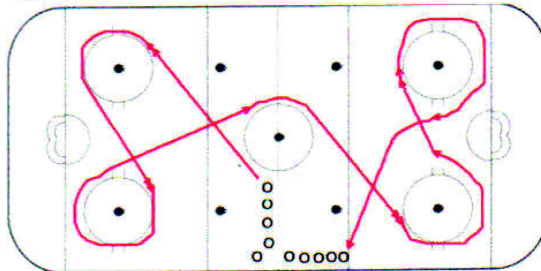
A - užité bruslení bez kotouče,
s kotoučem, střídavě
z obou stran
B - dvojice o / ú, sledování pohybu
vpřed, vzad, stranou

vytr.brus.1



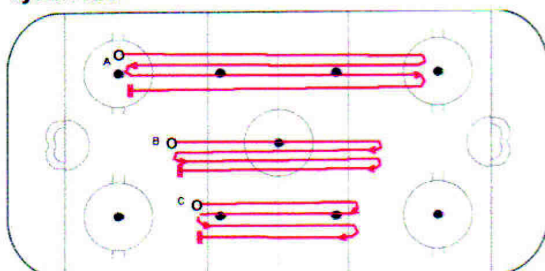
4 skupiny s kotoučem, střídavě startují A,C a B,D činnost dle graf.značení, zařazovat různý způsob bruslení, obraty,kleky...

vytr.brus.2



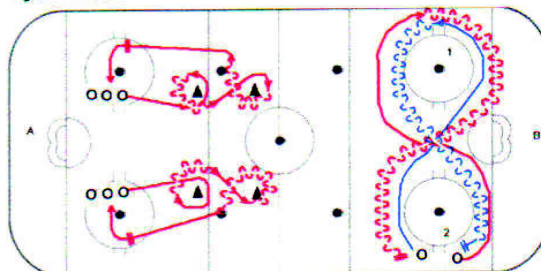
Bruslení po pětkách - na kruzích MAX.ÚSILÍ, rovinka ve SP stř. tempo, každá pětka provádí 4 - 8x (bez kotouče, s kotoučem) Interval 1:3 (protažení, uvolnění)

vytr.brus.3



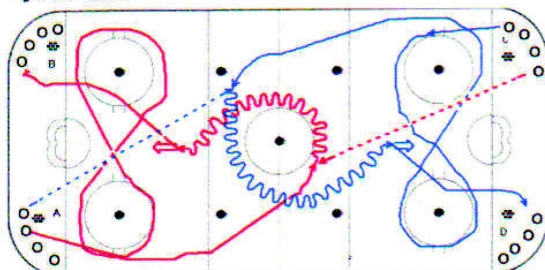
Opakované rovinky: A- 4 x 40 m (tempo cca 60%), B - 4 x 30m (tempo cca 75%), C - 4 x 20m (tempo 100 %), INTERVAL - mezi a,b,c = 2 min. Další serie po intervalu 5 min. Celé 2 - 3x !

vytr.brus.4



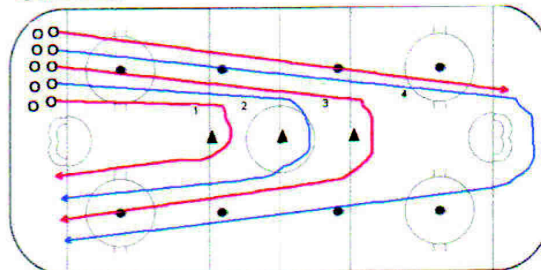
A - bruslení vpřed,vzad,obraty
B - bruslení po osmičce proti sobě (každá dojice 3 x), 1-přechod do jízdy vzad, 2-brzda

vytr.brus.5



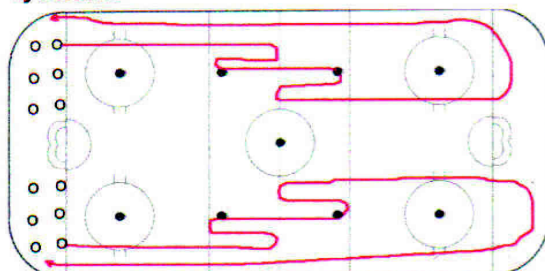
RV-bruslení zakončené střelbou 1-0: Organizace - 4 skupiny + kot. v rozích. Postup- startují vždy hráči z protilehlých rohů současně. Zařazení - výměna A-B, C-D

vytr.brus.6



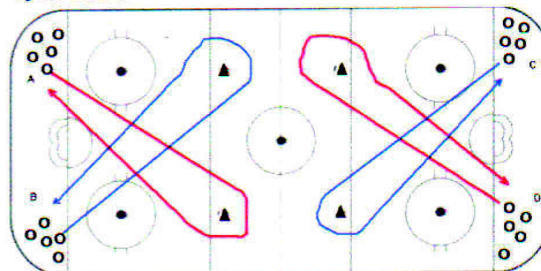
Vytravalostní bruslení: Org: pětice hráčů vlevo od branky na BČ Postup: - start na pokyn tr.- 5 hráčů společně, zrychlit v oblouku, dojet vedle br. Možnosti: - jízda vpřed, vzad, obraty, intervalově. Uvolnění-protážení

vytr.brus.7



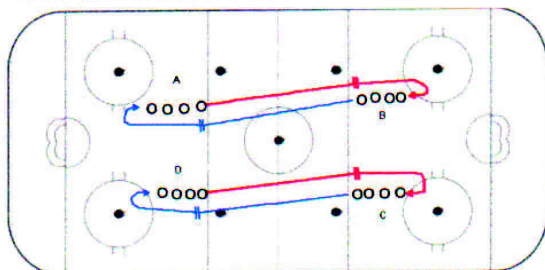
Kondiční bruslení: Org: skupiny hráčů za brank.čarou. Postup: skup. startují střídavě z L/P strany. Zatáčí vždy na jednu stranu. Zařadit v intervalu protažení/uvolnění.

vytr.brus.8



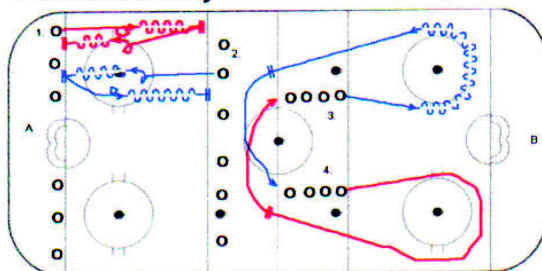
Výměna skupin. Org: 4 skupiny v rozích A,B,C,D. Postup: -současně startují A/B a C/D, výměna míst, v prostoru M prolínání, BEZPEČNOST !! - možná soutěž družstev.

10 střídání bruslení a brzd



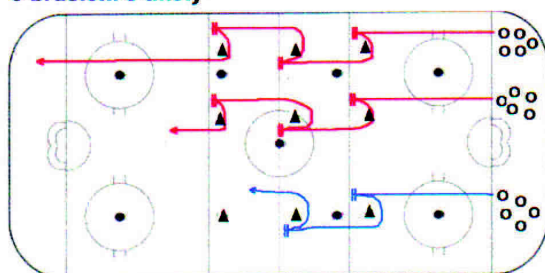
Jízda vpřed/ vzad. Org: A,B,C,D - skupiny hráčů na MČ.
Postup: střídání jízdy vpřed/ vzad a zastavení. Hráči startují těsně za sebou.

11 bruslení s úkoly



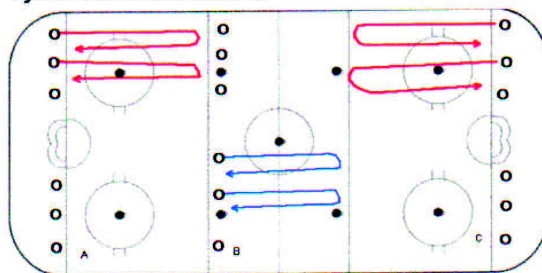
Intervalové bruslení. Org: A-hráči na BČ a MČ. Postup: -startuje skup.1. po návratu na místo skup.2. Org: 3,4 hráči v zástupu na MČ.
Postup: v plném tempu vyšlapání kruhu, zařazení výměna. Bruslit vpřed a vzad.

9 bruslení s úkoly



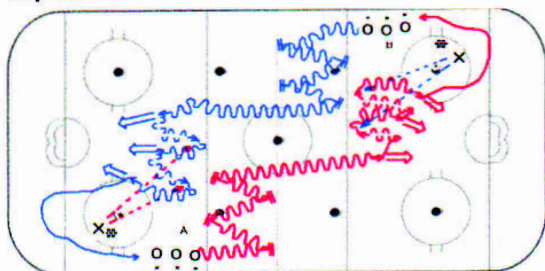
Jízda s úkoly. Org: skupiny hráčů za br.čarou, kužele /vyzn. body/
Postup: -startuje 1.hráč družstva a provádí brzdu a vybruslení vzad.
Možnosti - bez kotouče, - s kotoučem.

vytr.brus.10 intervalově



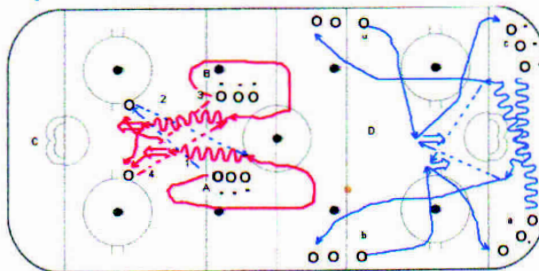
Intervalové bruslení. Org. - A,B,C - skupiny hráčů na čarách.
Postup: A-strat plnou R, vyjetí oblouku, návrat. B-start po dojetí A, C-po dojetí B. Možnosti - vpřed, vzad. Interval - uvolnění, protažení.
Opakovat 3x, celé 4-5x.

zpracování 1



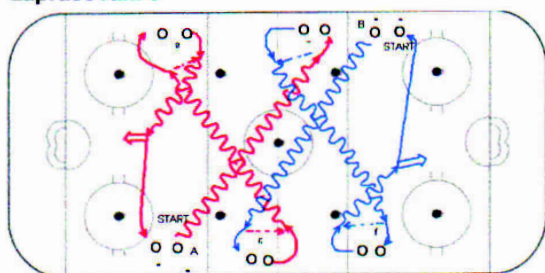
A,B hráči s kotouči, x nahrávači s kotouči, provádět současně na obě strany, opakovaná střelba po přihrávce, zařazení po akci A výměna do B

zpracování 2



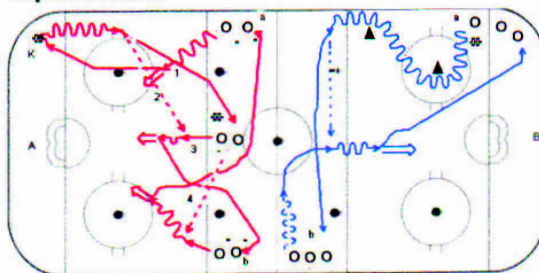
C - družstva A,B ve SP s kotouči, činnost dle graf.značení, hráč po střele nahrává (nahrávač se zařadí do družstva,sled nahrávek 1,2,3,4
D - hráč skupiny a,c nahrává, b,d, střílí, výměna míst dle značení

zpracování 3



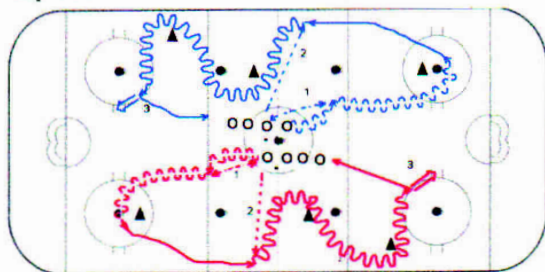
A,B - hráči s kotouči, skupiny c,d,e,f podle značení, hráči A,B zahájí
zařazení hráčů do následujících skupin podle graf.značení

zpracování 4



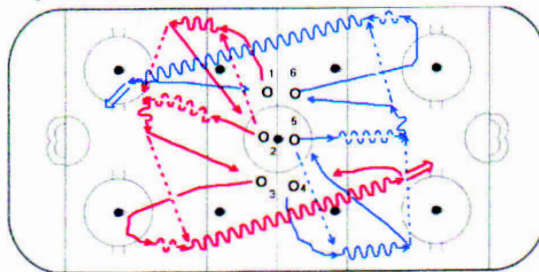
A - 3 skupiny a,b,c, kotouče, K-kotouče v rohu, sled akcí 1,2,3,4
zařazení dle značení
B - skupina a - kotouče, b ve SP bez kot., postup dle znač.

zpracování 5



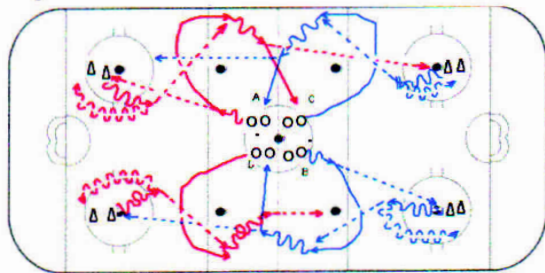
zpracování-vedení puku, přihrávka, střela - 2 skupiny hráčů ve SP s kotoučem, sled akcí- 1 naražení kotouče, 2 přihrávka, 3 střela
zařazení - zpět, změna stran

zpracování 6



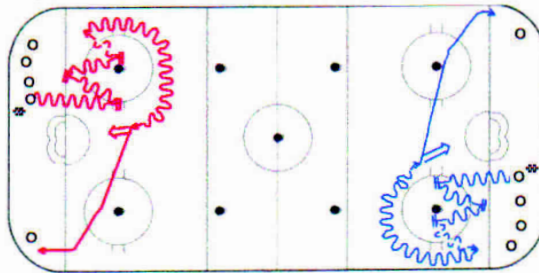
zpracování - najetí, přihrávka, zakončení, zařazení přesun do další skupiny, ZAHÁJÍ - 1,4

zpracování 7



A,B,C,D - skupiny hráčů v kruhu, A,B zahájí s kotoučem přihrávkou
na obránce, dále činnost dle značení, zařazení výměna A-C, B-D, obránci návrat

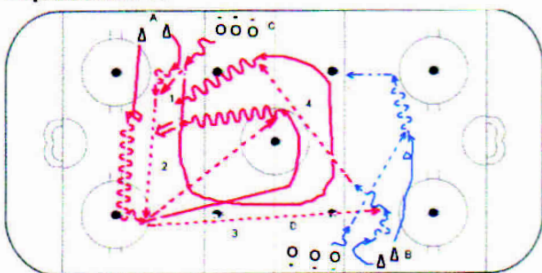
zpracování 8



Organizace - v protilehlých rozích hráči s kotoučem, postup podle graf.značení, totéž z druhého rohu

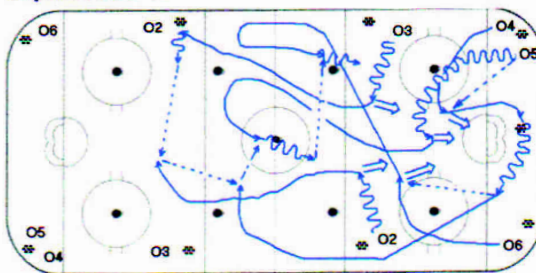


zapracování 11



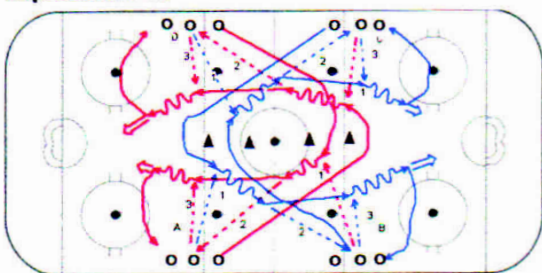
Organizace: A,B obránci, C,D útočníci + kotouče, rozmístění dle značení. Postup: zahájí obr. do jízdy vzad, druhý přebírá kotouč od útočníka, sled přihrávek 1,2,3,4 a zakončení 1-1, z obou stran

zapracování 12



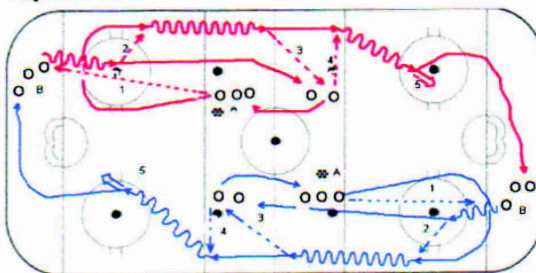
Střelba - Organizace: 5 hráčů v krjních pásmech, postupně všichni střílí, najíždí do OP a zakládají útok, zakončení 3-0 Postup - provádět intervalově z obou stran

zapracování 13



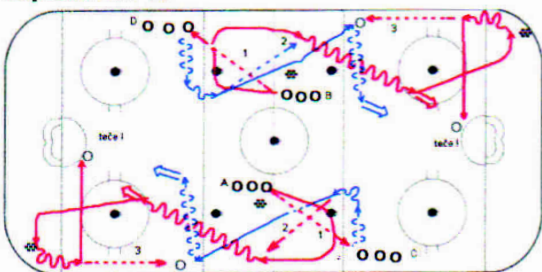
Zapracování HČJ: Org.: A,B,C,D útočníci+ kotouče na MČ. Postup: A,C jedou dlouhý oblouk, B,D jedou krátký oblouk. Na PÍŠTALKU! startují současně 4 hráči, sled přihrávek 1,2,3- zařazení výměna.

zapracování 14



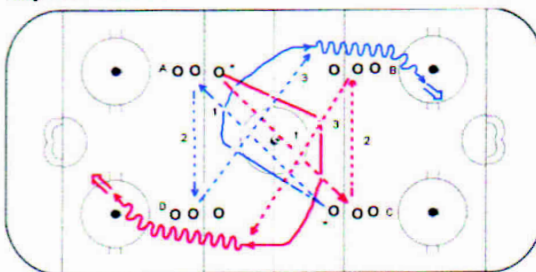
Průprava založení, zakončení 1-0: Org.- A- hráči s kotoučem va SP, B - hráč za brankovou čarou. Postup: založení 2-0 - A/B, zakončení A na obou stranách 1-0. Zařazení - výměna dle graf.značení.

zapracování 15



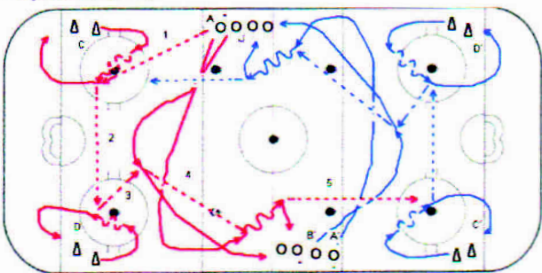
Zapracování. Org.: A,B hráči + kot. ve SP, C,D hráči bez kot. v OP. Postup: A,B zahájí přihrávkou, dále podle značení, v ÚP 2x střela a tečování. Sled přihrávek 1,2,3. Zařazení zpět. Na obě strany.

zapracování 16



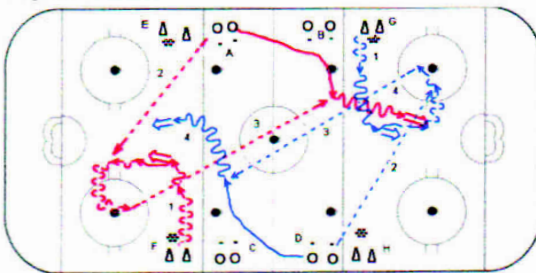
Zapracování: Org.- A,B,C,D hráči s kotoučem na MČ. Postup - zahájí hráči A,C křížnou přihrávkou, sled přihrávek 1,2,3. Zakončení 1-0. Totéž hráči B,D. Zařazení výměna A-C, B-D. Start na píšťalku.

zapracování 9



Zapracování: důraz na časování a přesnost přihrávek !! Postup - obránci na obou stranách zahájí najetím, dostanou kotouč od útočníků A/A', dále postup a zařazení dle graf.značení

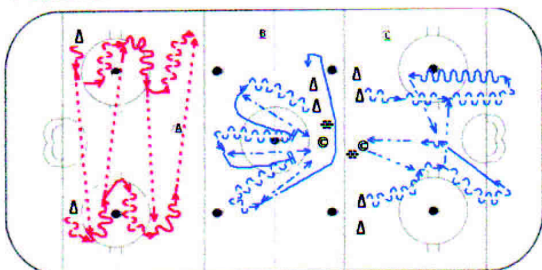
zapracování 10



Organizace: aA,B,C,D útočníci+kotouče, E,F,G,H obránci +kotouče Postup: obránci F,G zahájí najetím a střelou, dále podle graf.značení, sled akcí 1,2,3,4-zařazení A-D,B-C obránci zpět

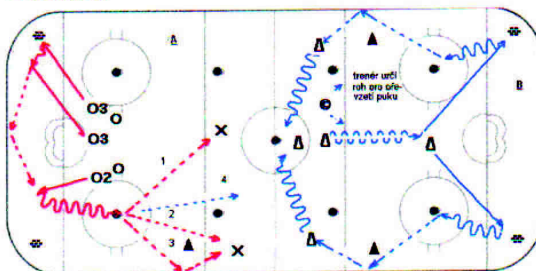


1 obránci



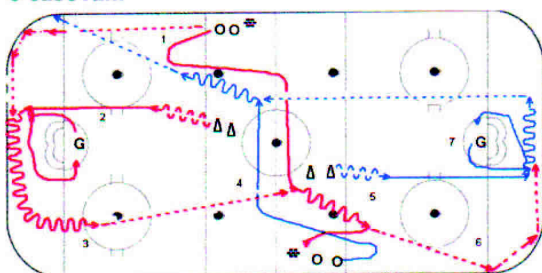
A - přihrávky ve dvojicích, vpřed - vzad, intervalově
 B - jízda vzad, vpřed, naražení kot.s trenérem, vybruslení
 C - spolupráce obránců, přihrávky v jízdě vzad-vpřed, na trenéra

2 obránci



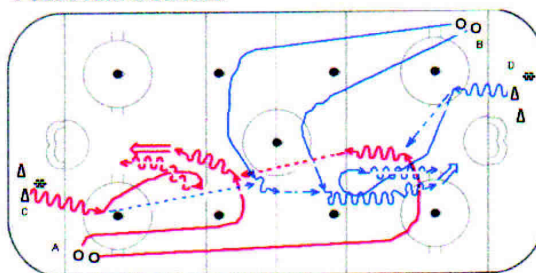
A - spolupráce obránců při založení: 1,2,3 přihrávka, 4 sam.akce
 B - trenér určí směr jízdy pro převzetí kotouče a vyvezení

3 časování



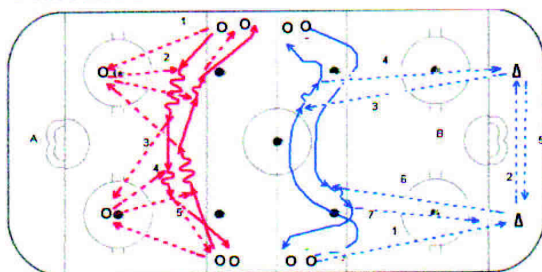
Rozmístění podle graf.značení, 2 skupiny útočníků, 2 skupiny obránců, sled akcí 1,2,3,4,5,6,7 pokračovat z druhé strany

4 časování a střelba



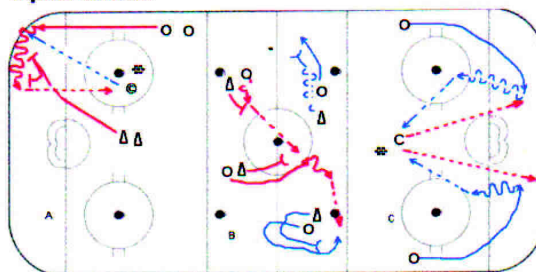
2 skupiny útočníků A,B v OP u hrazení, 2 skupiny obránců u mantinelu
 C,D. průběh podle značení současně z oboustran,prolínání ve SP,zakončení 1-1

5 časování D



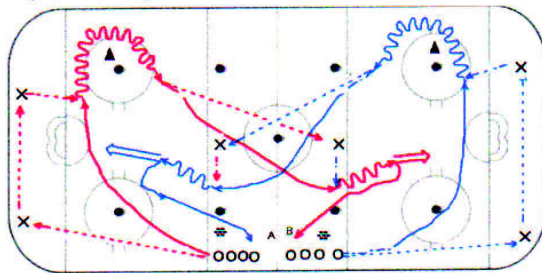
A - hráči ve SP u mantinelu, nahrávači 2, v kruzích, sled přihrávek 1,2,3,4,5- zařazení výměna
 B - nahrávači(obrání) jsou až za BČ sled přihrávek 1,2,3,4,5,6,7-zařa

6 pod tlakem



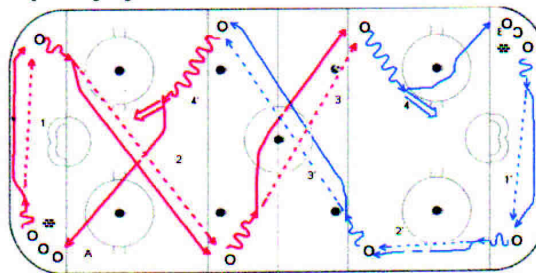
A - trenér nastřeluje, OS hráč s kot. se snaží přihrát pod tlakem
 B - 4 dvojice hráčů, 1 kotouč,spoluhráči se uvolňují, bránci cloní
 C - totéž jako cv.A, dvojice hráčů najíždí od mantinelu

7 prolínání sp



A,B - skupiny hráčů ve SP s kotoučem, x - 3 nahrávači, postup - první hráči obou skupin zahajují současně, pozor ve SP - prolínání (nebezpečí srážky), zařazení výměna A-B

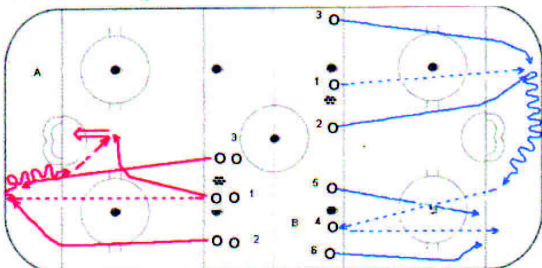
8 přihrej a jed'



A,B - hráči v rozích s kotoučem, další rozmístění dle graf.značení postup 1,2,3,4 zařazení A do B do A, hráči startují z obou stran

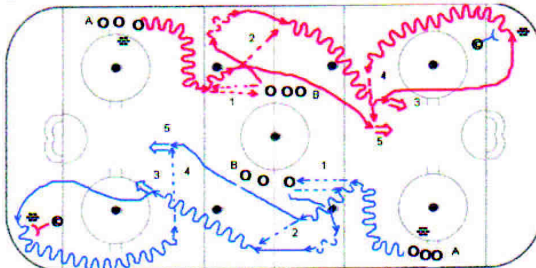


9 v os.souboji 1



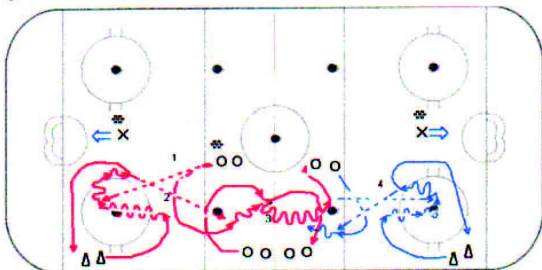
Přihrávka v OS: A - organizace- trojce na MČ, 1 nastřeluje, 2 a 3 souboj, vítěz přihrávka na 1
 B - stejná organizace i postup, hráč který vybojuje kot. přihrává hráči 4 na druhé straně, ten zahájí stejnou činnost spolu s 5,6

přihrávka 11 časování



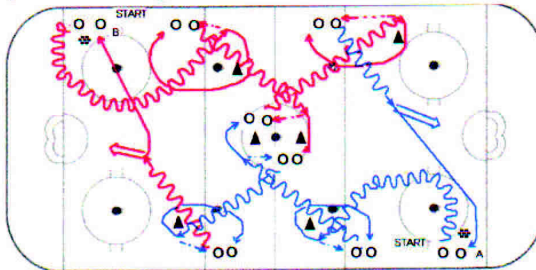
Tajmink, přihrávka, střelba: Org.-viz graf.značení. Postup: A z obou stran zahájují na pišťalku, sled akcí 1,2,3,4,5. V rozích tren.imituje tlak. Zařazení výměna A-B.

přihrávka 13 založení



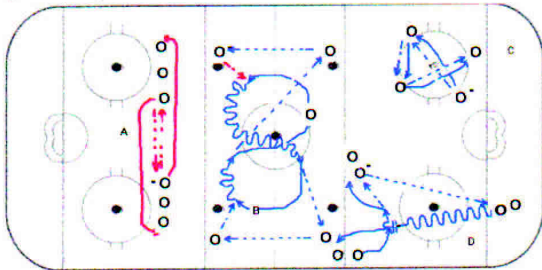
přihrávka pro založení útoku z OP, rozestavení útočníků a obránců podle graf.znač.-sled akcí 1,2,3,4 - totéž z druhé strany, zařazení O-na zpět, útočníci výměna dle značení, hráči X provádí v té době střelbu na Br.ze střední vzdálenosti

přihrávka 14 zpět



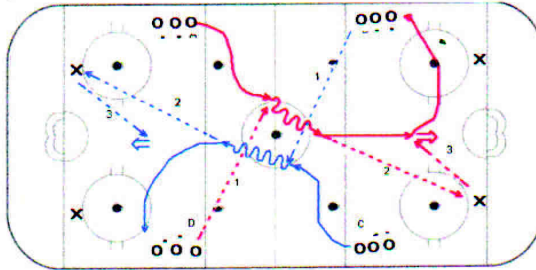
A,B - hráči s kotouči, START současně z obou stran, činnost podle graf.značení, zařazení -výměna skupiny

přihrávky 1



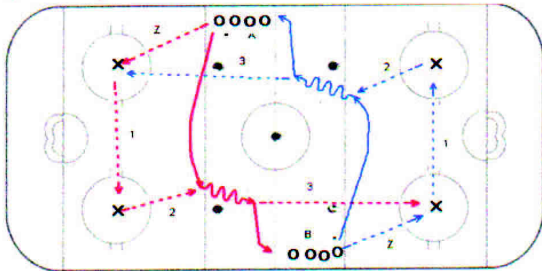
A - 2 družstva proti sobě, 1puk přihrej a jed
 B - 4 hráči, 1 kotouč, hráč uvnitř jezdí po 8 C - na kruhu, přihrej a jed
 D - 3 skupiny, činnost a

přihrávky 10 křížem ve SP



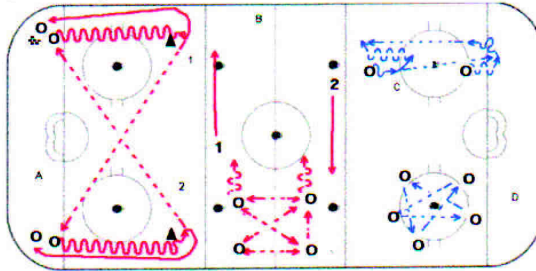
Křížná přihrávka ve SP: Org.- A,B,C,D hráči s kotoučem, x 4 nahrá vači. Postup: start A/C, přihrávka od B/D -zakončení 1-0. Následuje B/D, přihrávka A/C. Zařazení A-C-A, B-D-B.

přihrávky 12 časování



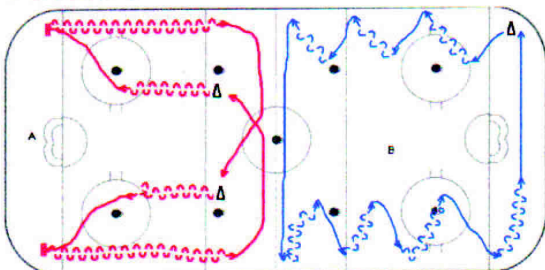
Přihrávka ,njetí časování. Org.-2 skupiny hráčů A,B ve SP+kotouč.
 2 nahrávači na každé straně X. Postup:-zahajovací přihrávka Z, sled přihrávek 1,2,3-zařazení výměna A-B.

přihrávky 2



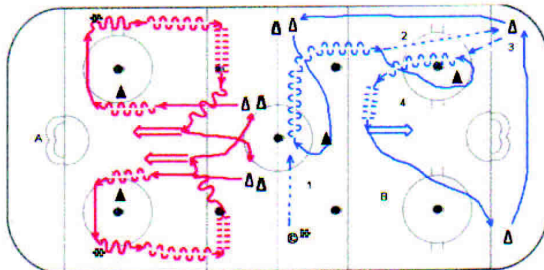
A - 2 skupiny, jízda s kotoučem, přihrávka, návrat na místo
 B - přihrávky ve čtverci, vpřed vzad
 C - přihrávky ve dvojici vpřed,

1-bruslení-O



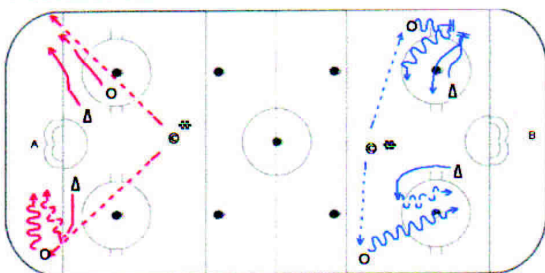
1 / A jízda vzad, vpřed za řazení výměna míst
B jízda vpřed/ vzad kolem na polovině hřiště

2 činnost obránců



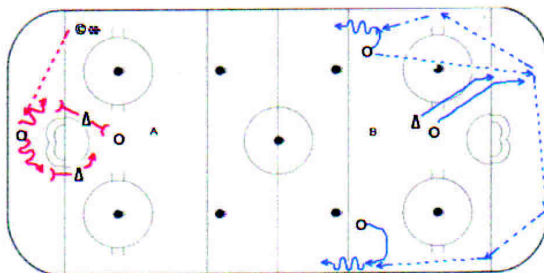
A - dvě družstva na polovině činnost dle značení, zařazení výměna skupin.
B - rozmístění dle značení, pohyb hráčů a přihrávky dle graf. znač.

3 obránce čte



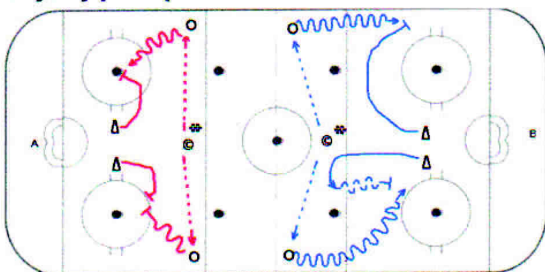
A - čtení situace, rozhodnutí přiblížit k soupeři a vyvinout tlak
B - obránce vyvíjí tlak na soupeře, který se uvolňuje ko-

4 obránce řeší



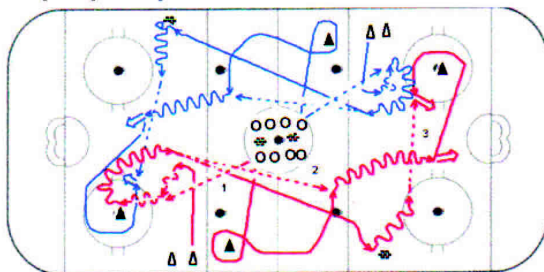
A - trenér přihrává kotouč hráči za branku, obránce řeší situaci 2 - 2
B - obránce je vystaven tlaku u krat. mantinelu, výběr řešení přihrávka-nejlépe po ruce

5 rychlý přístup



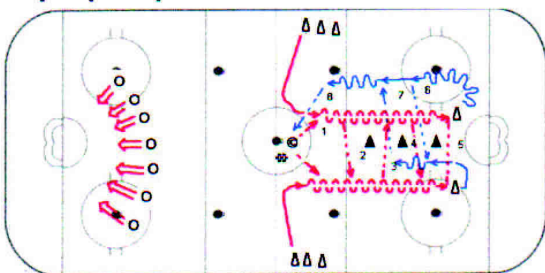
A - rychlý přístup napadajících hráčů (obránců)
B - totéž od poloviny, útočník proniká po mantinelu nebo středem hřiště

6 spolupráce při založení a koncovce



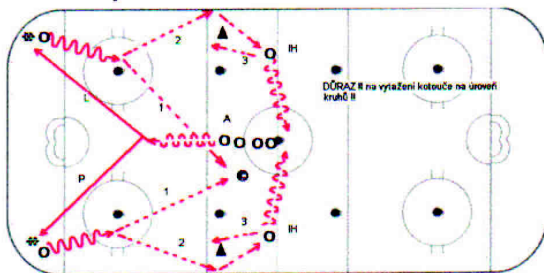
Spolupráce s Ú při založení / zakončení: Org.-2 skupiny ú ve stř. kruhu+kot., 2 skup. O na MČ. Postup: současně zahájí Ú přihrávkou na O, následuje založení 2-0, sled přihrávek 1,2,3. Zakončení 2x2-0 Zařazení zpět. Z obou stran.

7 spolupráce při založení



Přihrávky, spolupráce-založení: Org.: 2 skupiny obránců ve SP, trenér+kot. ve SK. Postup: - start dvojice O, trenér dává 1. přihrávku, spolupráce O v jízdě vzad, totéž vpřed-založení. Na druhé straně střelba ze stř. vzdálenosti.

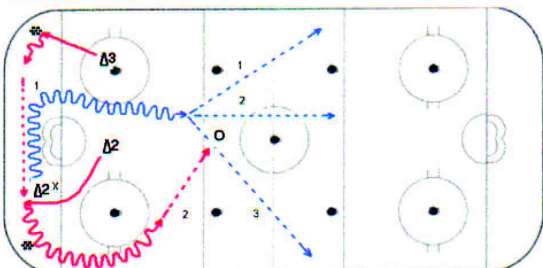
8 cvičení pro založení útoku



Cvič. O pro založení útoku. Org.- A-skup. O - P,L směr jízdy O - 1,2 směr jízdy O, IH-hráč imitující Ú. Postup: A-jízda vzad, viz. pokyn TR.- L/P, vytahuje kot. na úroveň bodů, volí přihrávku 1,2 - L,P

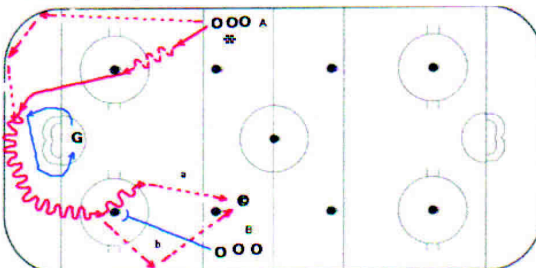


10 individuálně k MČ



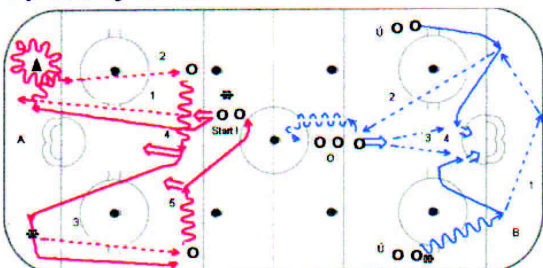
Individuální akce-O. Org: O 2,3 v OP, O 2x - nové postavení O. Postup -zahájí střídavě L,P obr.,po mantinelu sled přihrávek 1,2. Druhá možnost založení středem, možnost přihrávek 1,2,3. Možno doplnit zakončením 1-0,2-0,3-0.

11 založení pod tlakem



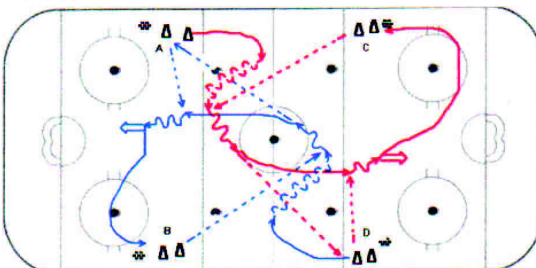
Založení pod tlakem. Org:A-zakládající obr.-B napadající hráč. Postup: A nastřeluje kot.po mantinelu, G(brankář) zastavuje kot.pro O, ten vytahuje kot.proti B a snaží seuvolnit klíčkou-a, nebo obhozením-na Tr.

9 přihrávky střelba



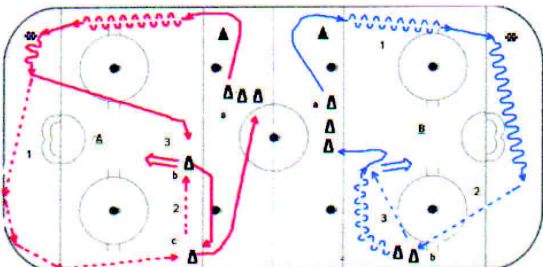
A- Herní cvičení- obránců:Org.-rozestavení dle graf.znač. Postup: nastřelení-1, založení2,3, střelba 4,5. Přesun dle značení. B-1,2-přihrávky Ú, 3,4-tečování-dorážení. Zařazení-O návrat, Ú- výměna.

střelba 1



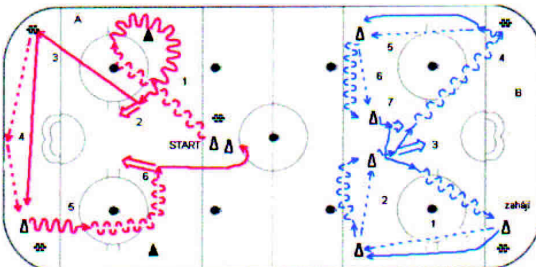
Organizace: 4 skupiny obránců A,B,C,D + kotouče Postup: současně startují hráči A,C a následně B,D - zařazení výměna ve skupinách

střelba 2



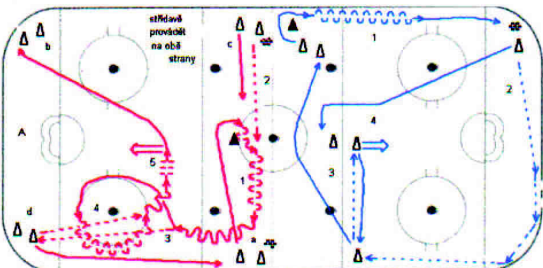
A - postavení hráčů a,b,c podle značení, kotouče v rohu Postup: a-zahájí najetím, sled činností 1,2,3 zařazení a-b-c B - postravení hráčů a,b dle znač., kotouče v rohu, sled 1,2,3

střelba 3



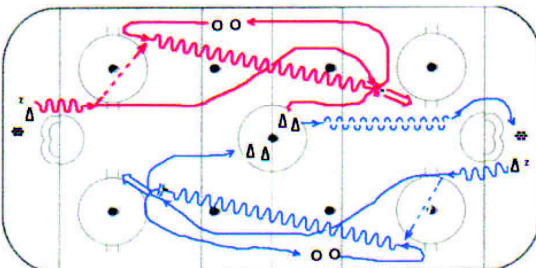
A - vedení puku, přihrávka, střelba, sled akcí 1,2,3,4,5,6 zařazení zpět, provádět z obou stran B - střelba po vybruslení na osu, sled akcí 1,2,3,4,5,6,7 zařazení, přesun dle graf.značení

střelba 4



A - skupiny a,b,c,d - sled akcí 1,2,3,4,5 - zařazení a-b-c-d-a B - rozmístění dle graf.značení, sled akcí 1,2,3,4, provádět z obou stran

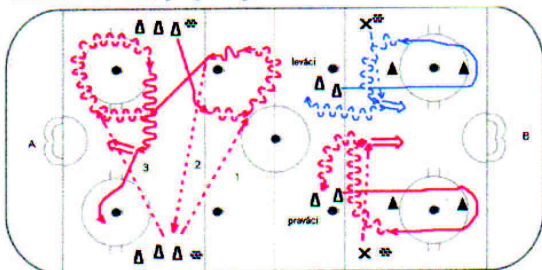
střelba 5



Organizace: obránci ve stř.kruhu, z-zahajující obránce, Postup: z - vyžít kotouč, přihrává út. ten přenechává v ÚP najíždějícímu O z 2.sledu-ten střílí, zařazení podle znač. Provádět z obou stran

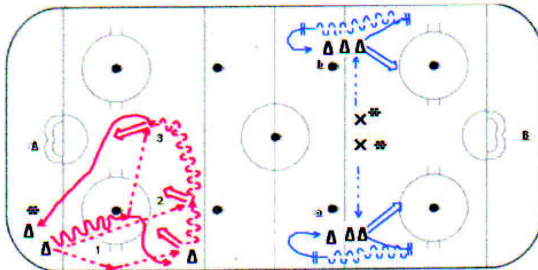


střelba 10 bez přípravy



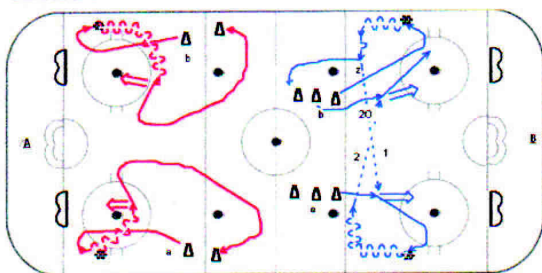
A-Střelba po 3 přihrávkách. Org: 2 skupiny obránců+kotouče u manli nelu. Postup: dle značení 1,2,3-výměna míst po akci, z obou stran.
B-střelba bez přípravy. Org: viz značení. Postup: pohyb dle znač. střelce bez přípravy!

střelba 6



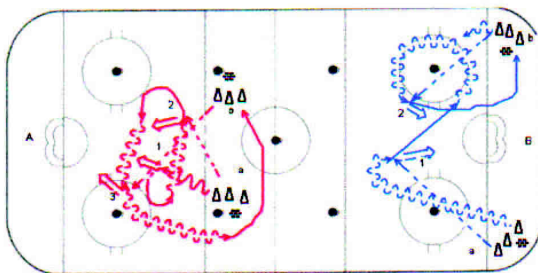
A - opakovaná střelba, nahrávky 1,2,3 - výměna míst
B - a= obránci leváci, b% obránci praváci, x 2 nahrávači
Postup - střelba bez přípravy (příklep)

střelba 7



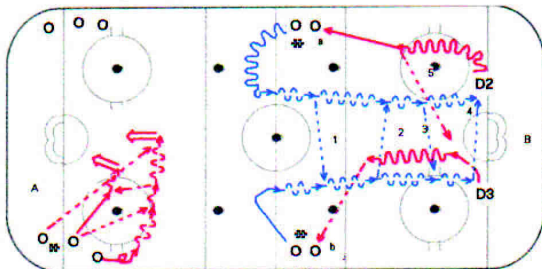
Organizace: na polovině 2 branky, 2 družstva+kotouče
Postup: A - a,b zahájí současně, najetí pro kot.vzad na osu+střela
B - zahájí z přihrávky a ten střelí, dále totéž jako z přihrávky a b ...zařazení výměna a-b

střelba 8



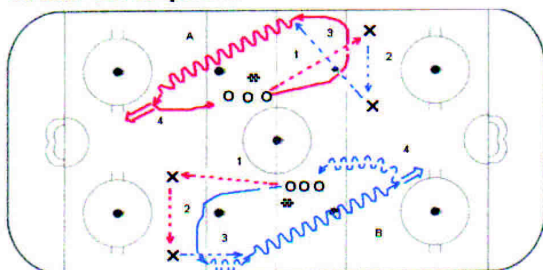
Organizace: A - 2 skupiny o.ve SP + kotouče Postup: zahájí a vedení kot+střela, následuje najetí-střela 2xzařazení do b.
B-2 skupiny v rozích, 2xstřela viz graf.značení

střelba 9 spolupráce



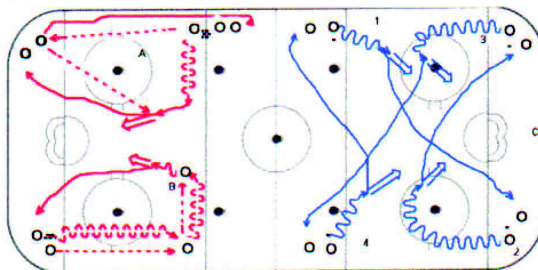
A- vyjetí z rohu, přihrávka - střelba: postup - provádět střídavě z obou stran. B - spolupráce při založení útoku: - postup: střídavě zahájí a,b s kotoučem- D2/D3 střídavě vytáhnou kot. středem a rozehrají další dvojici

střelba 1ze stř.pásma



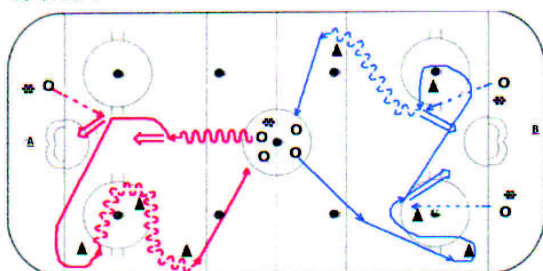
organizace - 2 skupiny ve SP s kotouči, na oboustraných 3přihrávkách, sled akcí 1,2,3,4 zařazení zpět, provádět z obou stran, střídat nahrávače

střelba 2



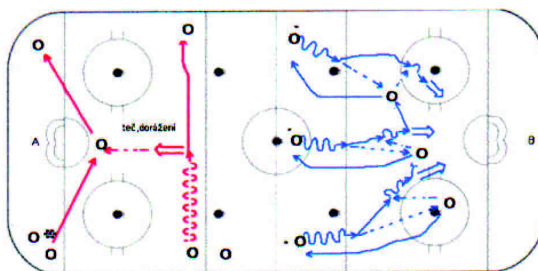
A - 2 přihrávky, přesun na osu
střela bez přípravy, výměna míst
B - přesun na MČ jízdu vzad, totéž na osu, střelba, výměna míst
C - 4skupiny, střelba a výměna míst

střelba 3



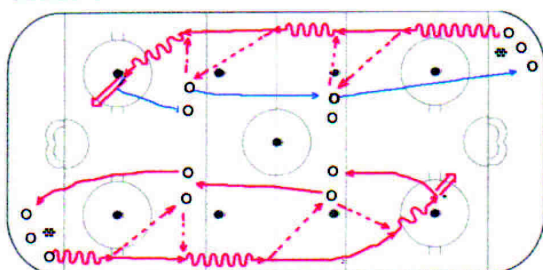
A - opakovaná střelba
B - opakovaná střelba, nahrávka ze 2 míst

střelba 4



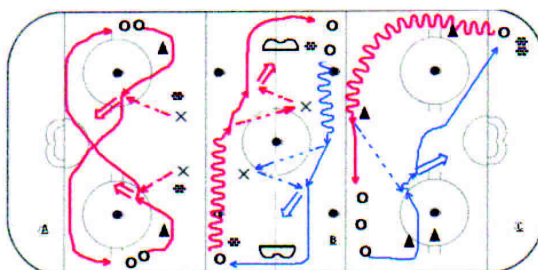
A - najetí, střelba, tečování, dorážení
B - střelba po naražení, po akci výměna míst

střelba 5



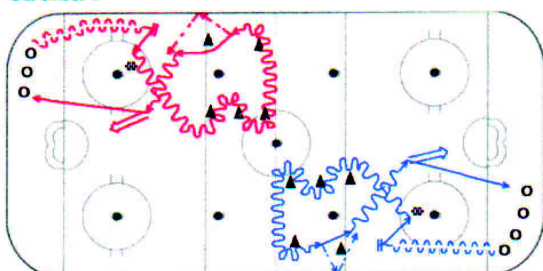
provádět současně z obou stran, 4 výměny kotouče

střelba 6



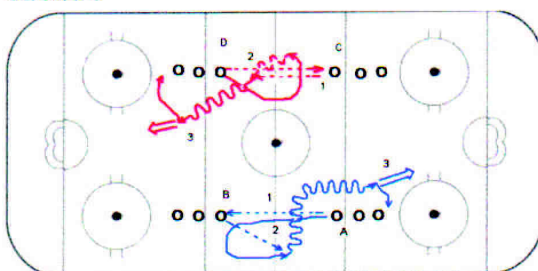
A - opakovaná střelba
B - střelba s naražením
C - střelba po najetí do P1

střelba 7



Organizace : v protilehlých rozích skupiny hráčů, kotouče v kruzích postup dle graf.značení, DÚRAZ - přesnost střelby

střelba 8

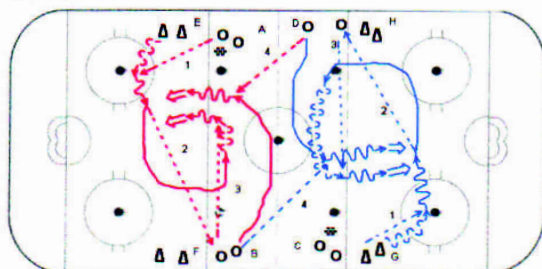


A,B - skupiny proti sobě ve SP, kotouče, postup 1,2,3, střídavě ze skupiny A,B
C,D - skupiny totéž jako předcházející cvičení, postup 1,2,3, střídavě C,D



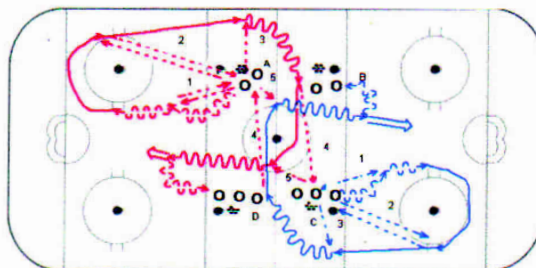
15.04.2006

střelba 10



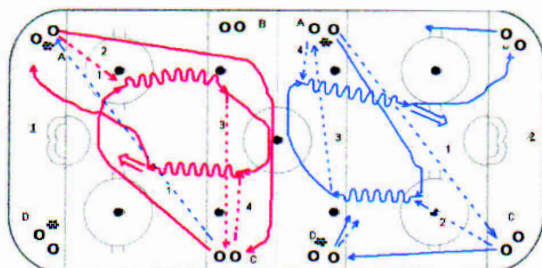
Organizace - 4 skupiny A,B,C,D s kotoučem, 4 skupiny E,F,G,H obránci bez kotouče, sled přihrávek 1,2,3,4 zařazení výměna A-B, C-D ostatní zpět

střelba 11



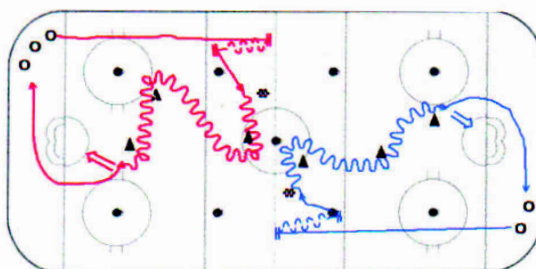
A,B,C,D - hráči s kotouči ve SP, POSTUP - současně zahájí AC, ná sledně BD, sled přihrávek 1 až 5, zařazení výměna A-D,B-C

střelba 12



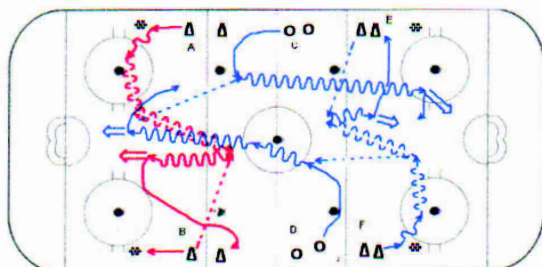
1- A,D hráči s kotoučem, B,C bez kotouče, střídavě provádí A,C/ B,D sled přihrávek 1,2,3,4 zařazení výměna A-B
2- stejné rozmístění, stejná činnost, stejné zařazení

střelba 13



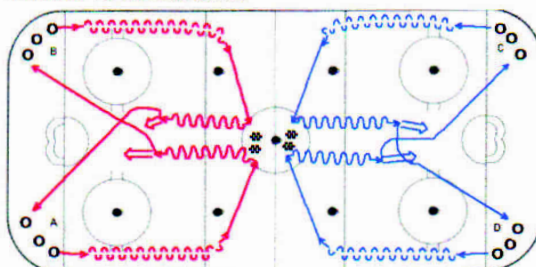
Bruslení, vedení kotouče, střelba - postup - podle graf.značení další hráč startuje, když první brzdí na ČČ

střelba 14



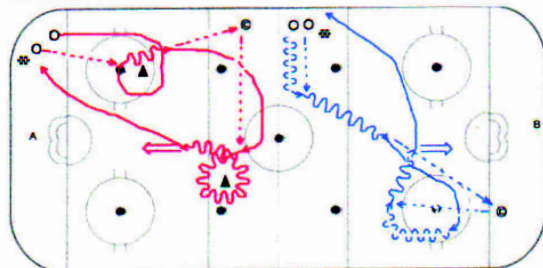
Spolupráce a střelba O, Ú : organizace dle graf.značení, zahájí současně obránci A,F a najíždí útočníci C,D - zařazení výměna ve skupinách A-b, C-D,E-F

střelba 15 samostatně



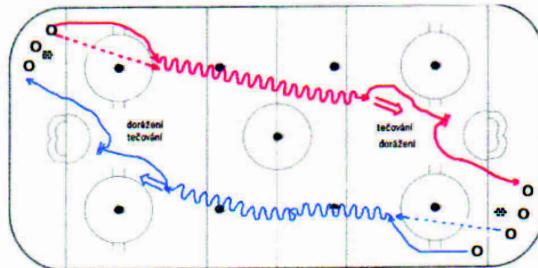
Střelba z rohů: A,B,C,D - hráči v rozích, kotouče ve stř.kruhu Postup - střídavě stanuje A/C, B/D Zařazení: A-B,B-A,C-D,D-C

střelba 16



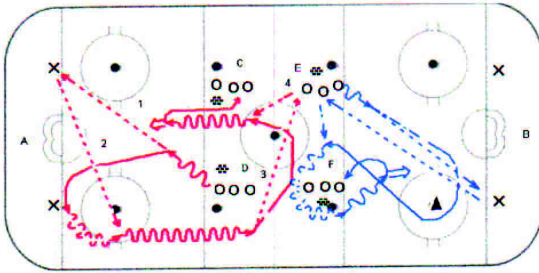
A - 3 přihrávky, střelba, zařazení zpět
B - totéž, jiná varianta, zařazení stejné

střelba 9



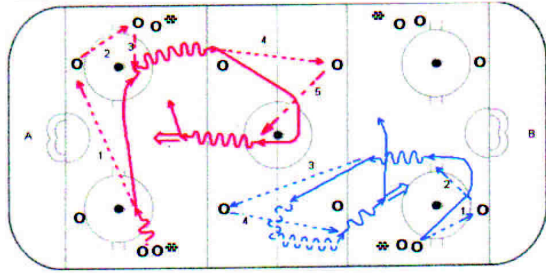
HČJ - důraz na tečování a dorážení, organizace - 2 skupiny hrá čů v rozích s kotoučem, po střele brzdí hráč před brankou a DORÁŽÍ, zůstává před brankou na střelu dalšího hráče zařazení do skupiny dle značení

střelba 25



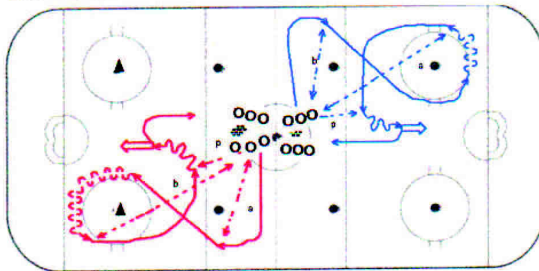
A - na 4 přihrávky + střela, 2 skupiny A,B + kot. a 2 nahrávači, sled přihrávek- 1,2,3,4 - střela. B - na 3 přihrávky a střela, 2 skupiny E,F + kot. ve SP, sled přihrávek 1,2,3 - střela

střelba 26



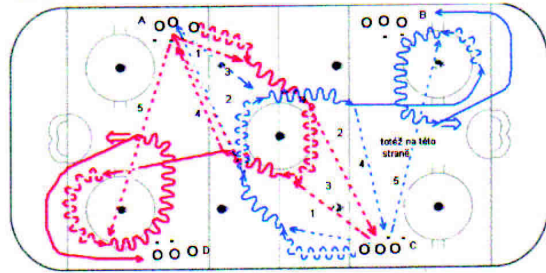
A - na 5 přihrávek + střela, 2 skupiny hráčů+kot. u mantinelu, 4 nahrávači, sled přihrávek 1,2,3,4,5 - střela, po akci výměna míst. B - na 4 přihrávky+střela, stejné rozestavení, činnost dle značení

střelba 27



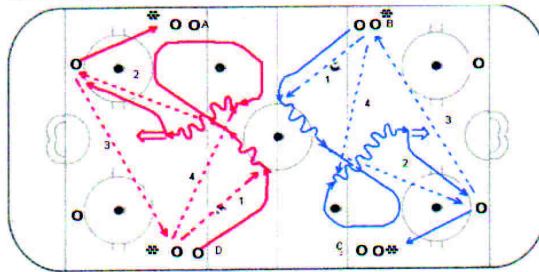
Střelba po 2 x naražení a přihrávce: rozestavení dle graf.značení. a, b = naražení kotouče, p - přihrávka. Provádět vždy skupiny křížem, zařazení - výměna

střelba 28



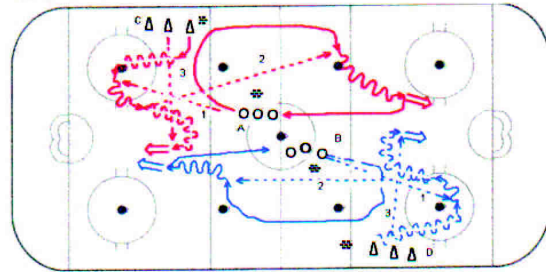
Na 5 přihrávek: organizace - 4 skupiny A,B,C,D + kotouče / viz. graf.značení. Postup- start křížem A/C, B/D -zařazen A-D,D-A,-C-B, B-C. Sled přihrávek 1,2,3,4,5.

střelba 29



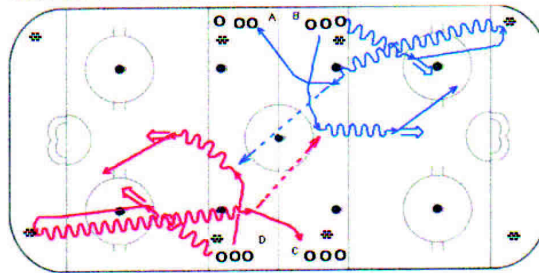
Na 4 přihrávky+střelba: Org. - 4 skupiny na MČ+ kot., 4 nahrávači Postup: hráči ze dvou skupin křížem zahájí současně. Sled přihrávek 1,2,3,4. Zařazení do protější skupiny A-D-A,B-C-B

střelba 30



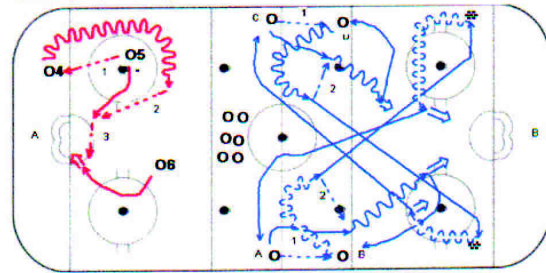
Střelba O/Ú po přihrávce: Org.- A,B hráči+kot. ve stř.kruhu, C,D obr. + kotouče u mantinelu. Postup: Na pištálku !! útočníci po dlouhé přihrávce střelba, obr. střela z voleje po přihrávce od mantinelu. Z obou stran, zařazení zpět.

střelba 31 křížem



Střelba po přihrávce ve SP: Org. - A,B,C,D + kot. ve SP, další kot. v rozích. Postup: současně startují A/C, B/D další činnost dle znač. Zařazení - výměna A-B,C-D.

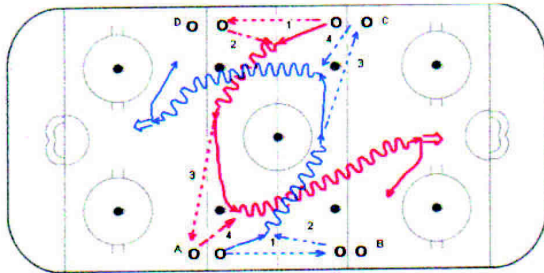
střelba 32-skupina



A-střelba 3 v ÚP: Org.-rozestavení dle znač.Postup: zahájí 5 přihrávkou, sled přihr. 1,2,3 zakončení, každá 3 provádí 2 x. B- 2xstřela z každé strany. Zahájí A,B následuje B,C-zařazení výměna.

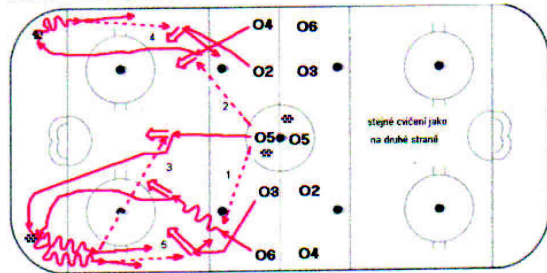


střelba 33 karusel na pišťalku



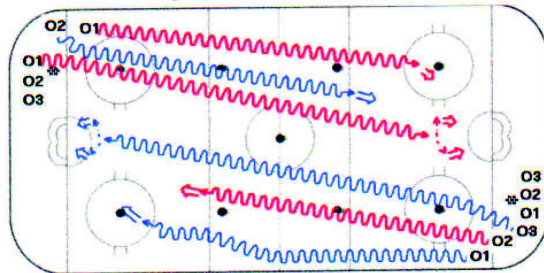
Karusel 1 - D, střelba: Org.: - a, b, c, d hráči s kotoučem. Postup: - se 4 přihrávkami, současně A/C a B/D, start na pišťalku, zařazení A-D, C-B a obráceně.

střelba 34 po přihrávce



Nácvik střelby, dorážení, tečování: Org.-rozestavení viz graf.znač. Postup: zahajuje hráč 6-4-5-2-3. Zařazení - zpět na místo !

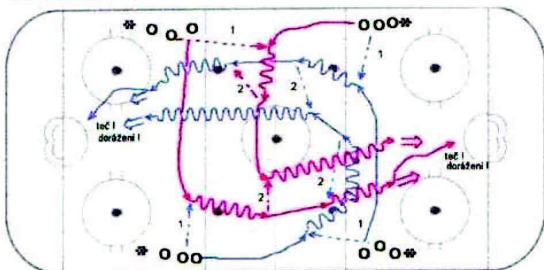
střelba 35 různý způsob



Střelba - po vedení kot. Org.- v protilehlých rozích skupiny hráčů vždy 1,2,3 s kotoučem. Postup: 1-střelba švihem, 2-střelba přiklepem od MČ, 3-blafák. Provádět z obou stran. ! bezpečnost !

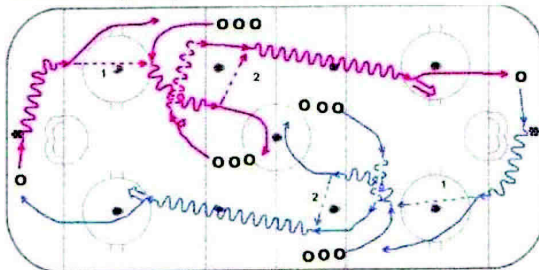


41 střelba 2x 1-0



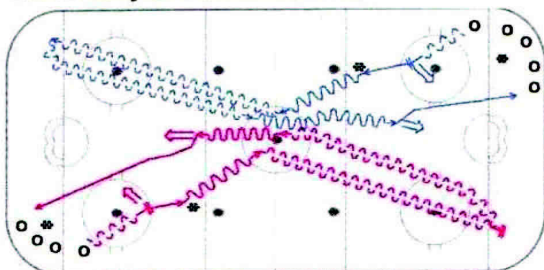
Střelba 2 x 1-0. Org: na MČ skupiny hráčů+puky. Postup: startují 1. hráči ze skupin. Sled přihrávek 1,2 a zakončení 1-0, na každou stranu 2x. Start na pišťalku. Změnit směr zahájení. Doplnit tečováním, dorážením.

42 střelba po 2 přihrávkách



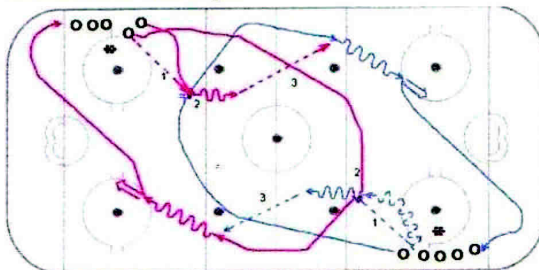
Střelba po založení a 2 přihr. Org: 4 skupiny hráčů ve SP dle znač. Puky za brankami. Postup: zahájí 2 hráči s kot. od branky. Sled přihrávek 1,2. /točnik po střelbě zakládá, po přihrávce zařazení do skupiny. Měnit směr.

43 dvě délky s brzděním a střelba



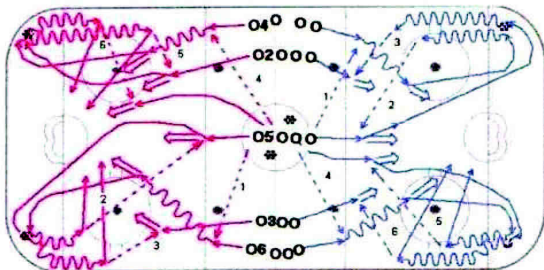
Kondice 2 x střelba. Org: hráči v protilehlých rozích, kot. v rozích a na MČ. Postup: Hráči startují střídavě z rohů. (start po otčce 1. na ČČ). Dvě délky s brzděním. Možné provádět ze 4 rohů, větší náročnost.

střelba 36 max. tempo



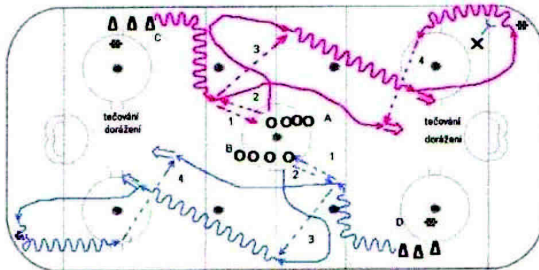
Střelba -max. tempo. Org: 2 skupiny hráčů+kot. v protilehlých rozích. Postup: současně startují 1. hráči z protilehlých skupin, dostávají přihr. 1, kot. přenechají dalšímu hráči z této skupiny, po přihr. 3 za končí střelou.

střelba 37 dorážení a tečování



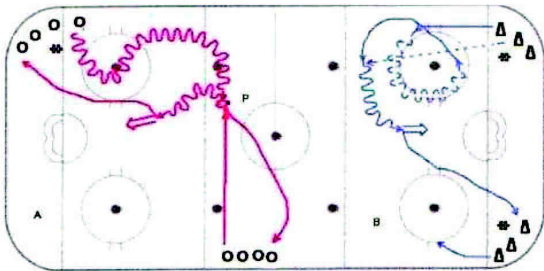
Nácvik střelby, dorážení. Org: 5 skupin hráčů ve SP, kotouče ve SK a v rozích. Postup: najetí, přihrávky, střelba, tečování a dorážení. Provádět současně na obě strany. Po tečování a dorážení před brankou zařadit zpět.

střelba 38 z obou stran současně



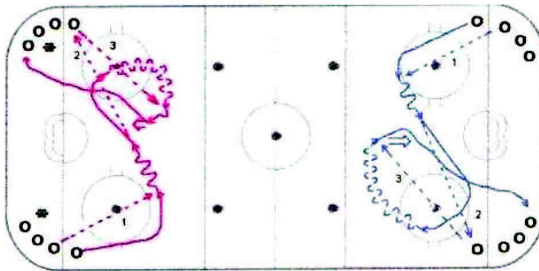
Střelba, tečování, dorážení. Org: A, B-Ú ve SK, C, D - O u mantinelu + kot. Postup: C, D zahájí vedením puku-následují přihr. 1,2,3 s Ú, A, B-střelba Ú, nový kot. přihr. A na C, B na D-střelba, dorážení a tečování. Zařazení výměna A-B, C-D.

střelba 39 dělený trenink



Dělený trenink. Org: A - útočníci, B - obránci. Postup: A (Ú) dle znač. přenechání kot. a střelba-výměna míst. B - (O) dle znač. bruslení po přihrávce střelba. Výměna míst, střídavě z obou stran.

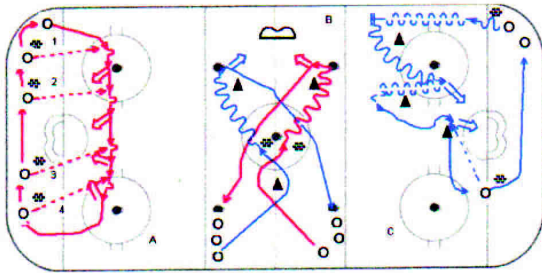
střelba 40 po 3 přihrávkách



Po 3 přihrávkách-střelba. Org: 4 skupiny v rozích hřiště + kotouče. Postup: hráči zahájí střídavě z rohů, po přihrávkách 1,2,3 - střelba. Zařazení výměna míst.

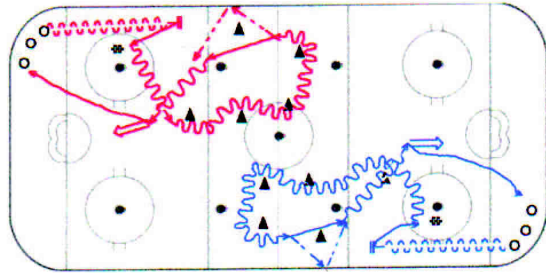


her.cvič. 1



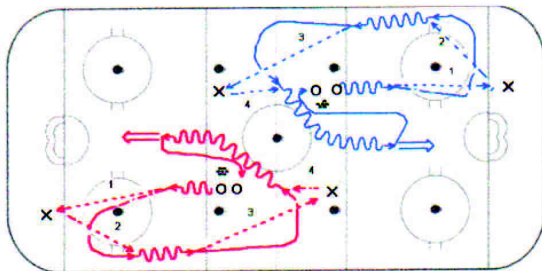
A - rozestavení dle znač. hráč se pohybuje podél branky, dostane přihrávku 1-střílí, 2-střílí... všichni hráči se posunují o stanoviště
 B - ve SP 2 skupiny, rozmístění a činnost dle graf. značení
 C - v krajním pásmu hráči v rohu s kotučí, činnost a zařazení gr.zn.

her.cvič. 2



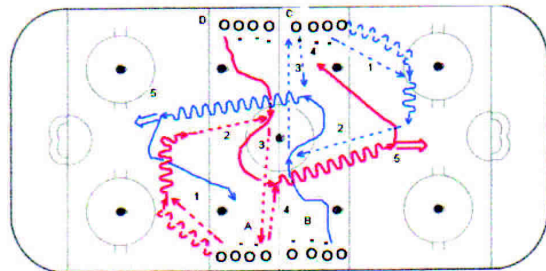
Herní cvič. 1-0. Skupiny v protilehlých rozích, kotouče v kruhu.
 Postup: činnost podle gr. značení, provádět z obou stran.

her.cvič. 3



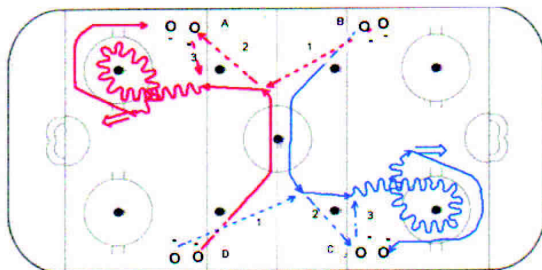
1 - 0 po 4 přihrávkách - na obě strany. Org: rozestavení dle graf. značení. Postup: sled přihrávek 1,2,3,4 - střela, provádět na obě strany.

her.cvič. 4



1 - 0 , na 4 přihrávky: Organizace - 4 skupiny ve SP+ kotouče.
 Postup: start současně z obou stran. Zařazení: A-C, B-A, C-D, D-B

her.cvič. 5



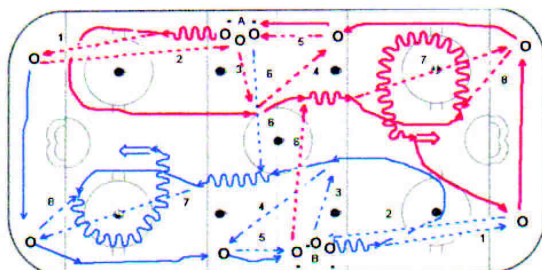
Časování P,S : Org.- A,B,C,D + kot. na MČ . Postup - start B/D, A/C sled přihrávek: 1,2,3 . Zařazení - B - C - B, A - D - A

her.cvič. 6



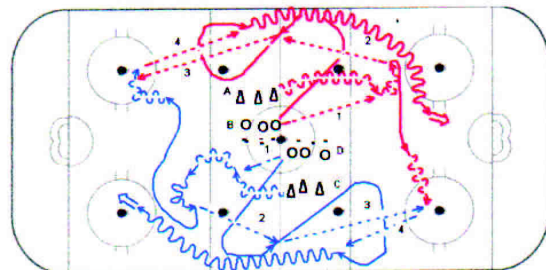
1-0 po 7 přihrávkách: Org.- na polovině 2 skupiny+kotouče a 2 na hráči. Postup: současně na obě strany - křížem, sled přihrávek 1 - 7, zařazení výměna dle graf. značení

her.cvič. 7



8 přihrávek + zakončení 1-0: Org.: A,B hráči ve SP+kot. , na každé polovině 3 nahrávači. Postup A/B zahájí současně na obě strany. Sled přihrávek 1 - 8, zařazení dle graf. značení.

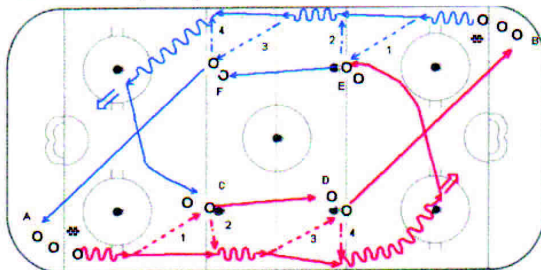
her.cvič. 8



1 - 0 po opakovaném založení: Org.- A/C obránci, B/D útočníci + kot. Postup: A,C v jízdě vzad přebere přihr. 1, B,D dostane přihr. 2 od A,C- další sled přihr. 3,4, zakončení 1-0, zařazení zpět.

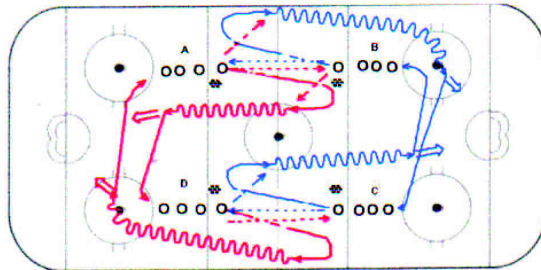


her.cvič. 10 po 4 přihrávkách



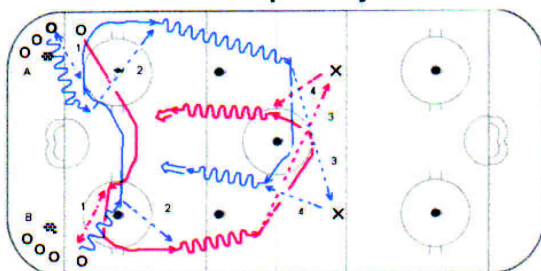
1-0 s naražením o nahrávače: Orga.: A,B hráči v rozích s kotouči, C,D,E,F nahrávači. Postup: sled přihrávek 1,2,3,4 - zakončení. Zařazení dle značení A-E-F-A - B-C-D-B. Provádět z obou stran.

her.cvič. 11



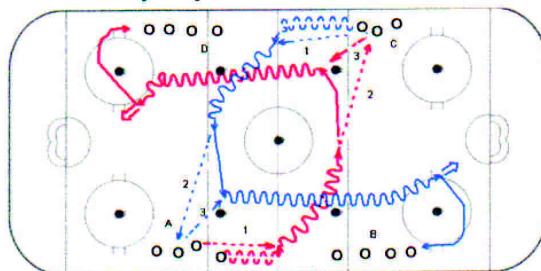
1-0 protilehlé skupiny.Org.- A,B,C,D hráči s kotoučem dle značení. Postup: zahájení na signál!! A,C přihrávka na B,D-najetí dovnitř na přihrávku-zakončení 1-0, B,D přihr.naA,C najetí k mantinelu, zařazení výměna A-D,B-C.

her.cvič. 12 naražení a 3 přihrávky



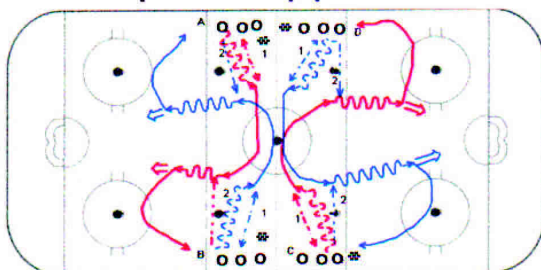
1-0 po naražení a 3 přihrávkách. Org.-A,B hráči v rozích+kotouče, na druhé MČ 2 nahrávači.Postup: zahájí A bez kotouče,1-naražení kot.s B, další sled 2,3,4 -B provádí totéž na druhou stranu, výměna míst A/B.

her.cvič. 13 po 3 přihrávkách



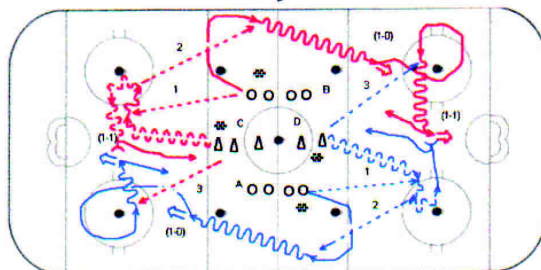
1-0 současně hráč protilehlé skupiny. Org.-A,B,C,D hráči s kotoučem Postup: současně startují A/C a B/D-střídavě na signál. sled přihrávek 1,2,3 - zařazení výměna A-D, B-D.

her.cvič. 14 protilehlé skup. po naražení



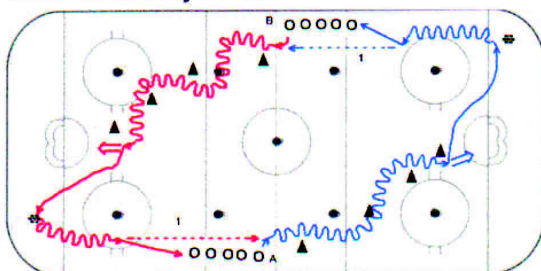
1-0 po naražení a přihrávce. Org.-A,B,C,D hráči + kot. ve SP. Postup: zahájí hráči protilehlých skupin, další sled 1 naražení, 2 přihrávka z protilehlé strany, zařazení výměna A-B,C-D.

her.cvič. 15 na obě strany



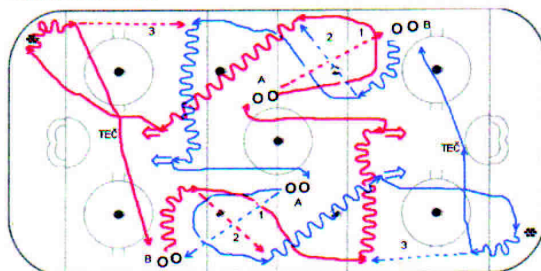
1-0, následně 1-1na obě strany. Org.-A,B út.s kotoučem, C,D obránci s kotoučem. Postup: C,D v jízdě vzad přebírá př.1, zakládá př.2 na A,B-ten zakončí 1-0, následuje př.3 a sít. 1-1, zařazení zpět. Na sig. z obou stran.

her.cvič. 16 velký okruh



1-0 velký okruh. Org: A,B hráči u hrazení, kotouče v rozích. Postup: 1. hráč zahájí s kotoučem, střílí a bere nový kot. v rohu, následuje přihrávka 1 dalšímu hráči a zařazení. Na obě strany.

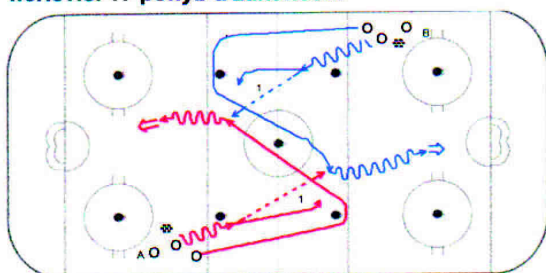
her.cvič. 9 teč



Založení 2-0, zakončení 1-0 x 2: Org.: rozestavení dle graf.značení Postup: -A zahájí přihr. (současně na obě strany) na B, sled přihrávek 1,2,3- po vyjetí A z rohu a přihrávce na B tečuje střelu,zařazení dle znač.

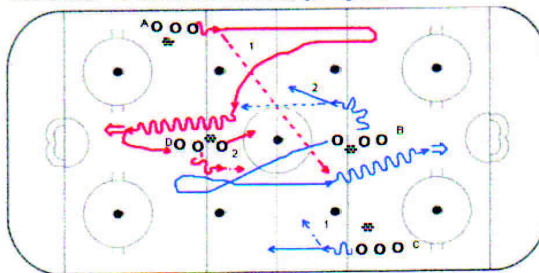


her.cvič. 17 pohyb a zakončení



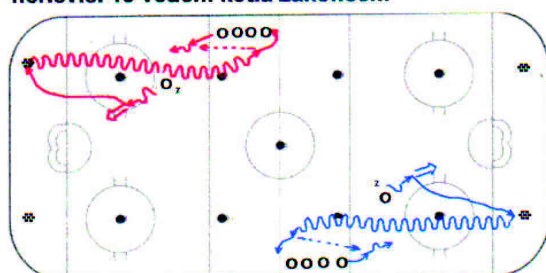
Na obě strany 1-0. Org: A, B skupiny hráčů+kot.dle značení. Postup: najetím zahájí 1. hráči protilehlých skupin, s kotoučem zahájí 2. hráči stejné skupiny. Změnit místo zahájení.

her.cvič. 18 změna modelu pohybu



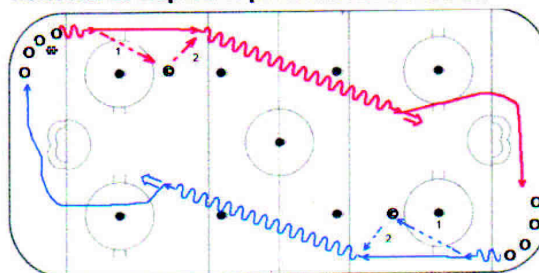
1 - 0 na obě strany. Org: skupiny A,C u hrazení+kot., skupiny B,D uprostřed+kot. Postup: zahájí první hráč B bez kot., následuje 1. hráč A s kot., sled přihrávek 1,2 a zakončení na obě branky. Stejný průběh skupiny C,D.

her.cvič. 19 vedení kot.a zakončení



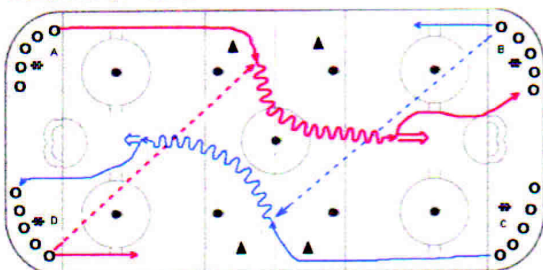
Vedení kot.po přihrávce.zakončení 1-0.Org: 2 skupiny hráčů ve SP, kotouče v rozích.Postup:-zahájí současně hráči protilehlých skup. (1.hráč s kot.), po střele bere kot.-vyváží do SP a přihrává dalšímu. Vyměnit strany.

her.cvič. 20 nepřesná přihrávka a zakončení



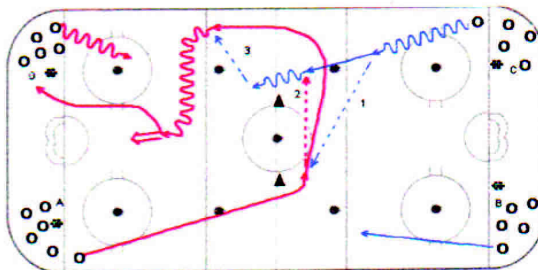
Zpracování nepřesné přihrávky. Org: skupiny hráčů s kot. v rozích, trenér a asistent (nahrávači).Postup: současně první hráči, trenér vrací kot.(nepřesně).Důraz na zpracování. Měnit strany zahájení.

her.cvič. 21- další



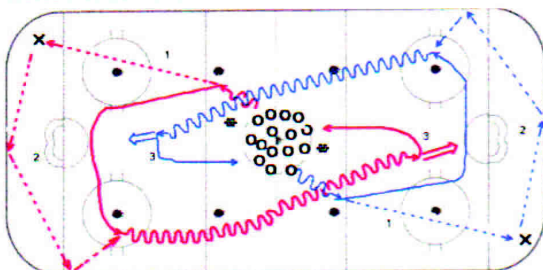
HČJ-zakončení 1-0. Org: 4 skupiny hráčů+kot.v rozích, ve SP 4xkužel (viz.gr.znač.) Postup:současné najede hráč protilehlé skupiny A/C dále B/D,po přihrávce od B/D nebo A/C zakončení 1-0, zařazení viz značení.

her.cvič. 22 - další



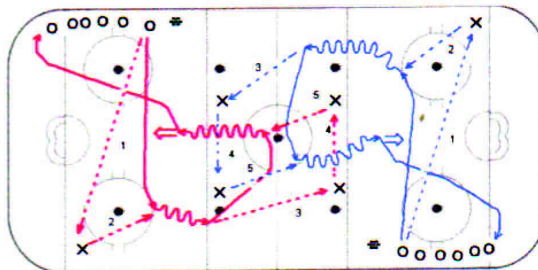
Zdokonalení ved.kot.,přihr.,střely.Org:A,B,C,D hráči s kot.v rozích. Postup: střídavě zahájí s kot. A-C,B-D, sled přihr.1,2,3 střela, zařazení- výměna míst A-D,C-B.

her.cvič. 23-další



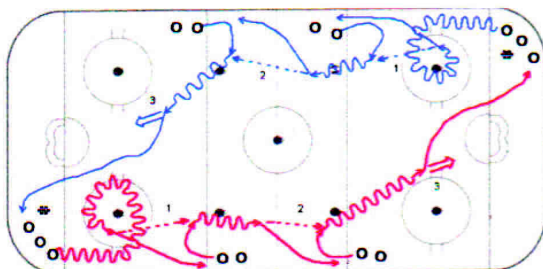
Zdokonalení zal.útoku z OP 1-0.Org: útočníci+kot.ve SK.Postup: současně na obě strany.Sled akcí 1,2,3. Zřazení zpět, střídavě na obě strany.

her.cvič. 24 - další



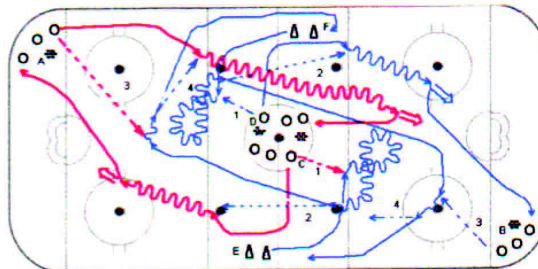
Založení útoku z OP-zakončení 1-0.Org: 2 skupiny hráčů+kot.v kraj. pásmech,4-nahrávači ve SP.Postup:hráči z obou skupin zahájí současně,sled přihrávek 1,2,3,4,5-zakončení 1-0.Střídát strany zahájení,zařazení zpět.

her.cvič. 25 z obou stran



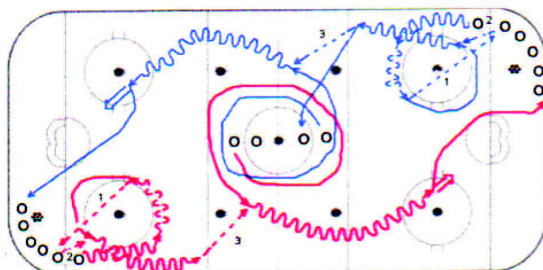
Z obou stran 1-0. Org: skupiny hráčů dle gr.znač., kotouče v rozích. Postup: zahájí 1. hráč z rohu současně, sled přihr.1,2-dále zakončení 1-0. Změnit směr zahájení. Zařazení do skupin podle graf. značení.

her.cvič. 26 současně z obou stran



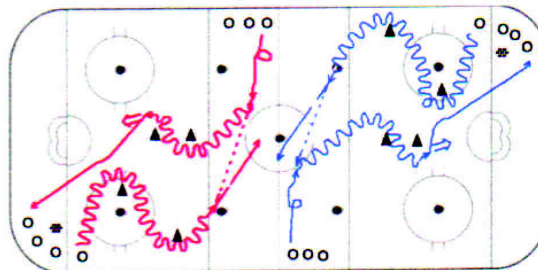
Zakončení 1-0 na obě strany. Org: A,B- útočníci v rozích + kotouče, C,D-út.ve SK+kot.,E,F-obr.na ČČ. Postup:současně z obou stran, sled přihr.1,2 ved.kot.+střela, následně přihr.3,4 vedení kot.+střela. Zařazení výměna EF-DB-CA.

her.cvič. 27 další řešení ve SP



Současně na obě strany 1-0. Org: v protilehlých rozích hráči+kot. ve SK dvojice hráčů bez kot.Postup: zahájí 1.hráč s kot.z rohu, po naražení 1,2-vyváží kot.k MČa přihr.3 na hráče z kruhu-ten zakončuje, Zařazení dle znač.Měnit směr zahájení.

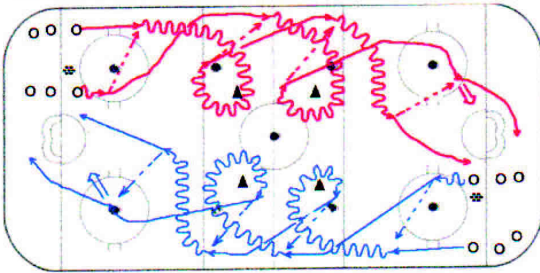
her.cvič. 28 na obou polovinách



Bez rozdílu postů 1-0. Org: na každé polovině 2 skupiny hráčů, kot. v rozích Postup: zahájí hráč s kot. z rohu. Zařazení - výměna hráčů ve skupinách. Provádět v obou směrech.

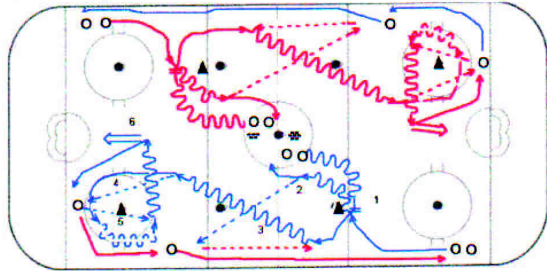


1 bez odporu



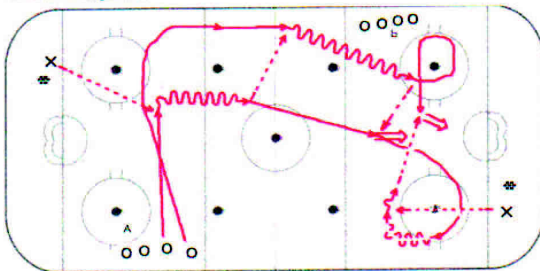
Přihrávky ve dvojicích, časování, střelba. Org: v protilehlých rozích po 2 skupinách s kotouči. Postup: - dle graf.znač. !ZAKONČENÍ ! Změnit směr zahájení.

2 bez odporu



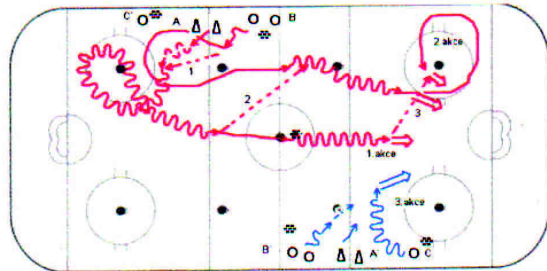
Provádět na polovině - podélně, rozmístění dle značení, sled akcí 1- křížení přenechání kot.,2,3,4,5 - přihrávky, 6 střela. Zařazení přesun do skupin dle graf.značení.Sřídát strany.

3 bez odporu



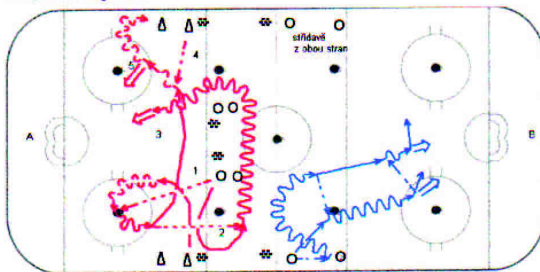
Po přihrávce od nahrávачe.Org:2 skupiny hráčů, 2 nahrávачi s kotouči. POSTUP - zahájení z obou stran A,B na pišťalku, zakončují oba hráči střelou, zařazení - výměna A - B.

4 bez odporu



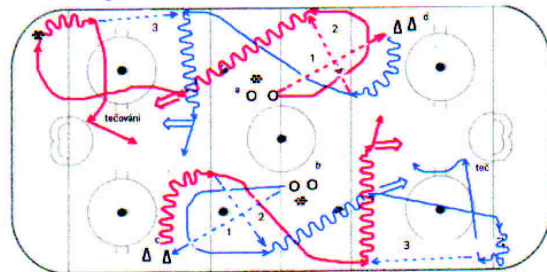
Založení 2-0, zakončení 3x střela.Organizace: rozmístění podle graf.značení, A,A' obránci, B,B' útočníci + kotouče, C,C' extra Ú,O Postup: provádět současně z obou stran, zařazení zpět do skupin.

5 bez odporu



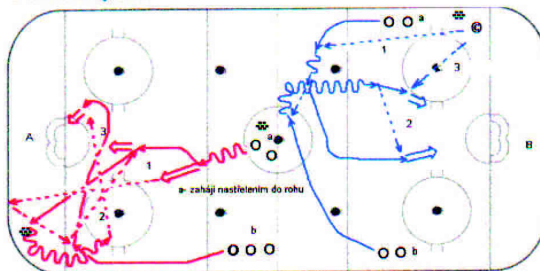
A - střelba útočníků a obránců po přihrávce 2-0 (střídavě Ú-O) Postup: 1,2,3,4,5, zařazení - výměna míst ve skupinách B - střelba po akci 2 - 0, zařazení do skupin na druhé straně

6 bez odporu



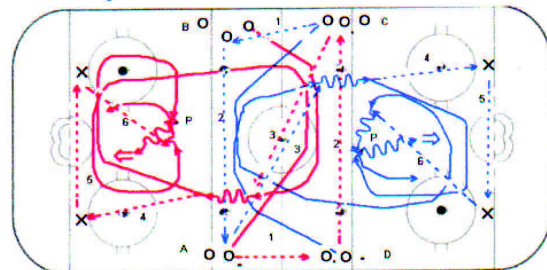
Spolupráce O-Ú.Organizace: a,b útočníci ve SP+kotouče, c,d obránci v krajních pásmech.Postup: a,b zahájí přihrávkou, sled přihrávek 1,2,3-zařazení a-b-a, c-d-c

7 bez odporu



A - út.a+kotouče v kruhu, b-umantinelu, další kotouče v rohu Postup: a-zahájí, sled dalších akcí 1,2,3 - zařazení výměna B - organizace: a zahajuje najetím, tren.přihrává, překřížení ve SP v ÚP 2x střelba, sled přihrávek 1,2,3 zařazení výměna

8 bez odporu



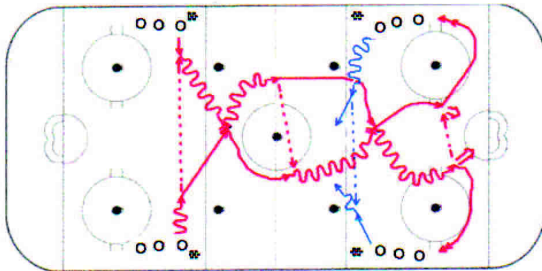
6 x přihrávka, zakončení 2-0. Org.: 4 skupiny A,B,C,D ve SP a 2 x 2 nahrávачi na BČ. Postup: Start současně A/B, sled přihrávek 1,2, 3,4,5,6 - P- přenechání kotouče,zakončení 2-0, další start C/D, zařazení A-B,C-D výměna



231

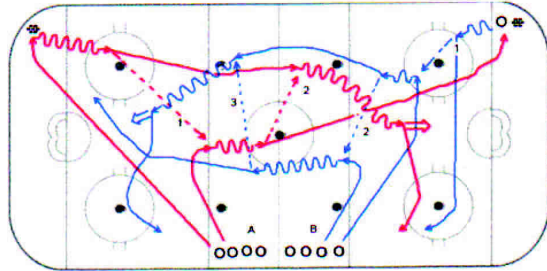
16.04.2006

10 bez odporu



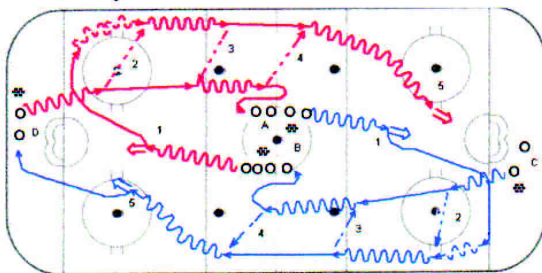
2 x přenechání kot. a zakončení 2 - 0: Org.- 4 skupiny + kotouče v OP, Postup - střídavě z obou stran. ZAKONČIT ! na brankovišti, dorážení, zařazení max.rchlostí !!

11 bez odporu z rohu



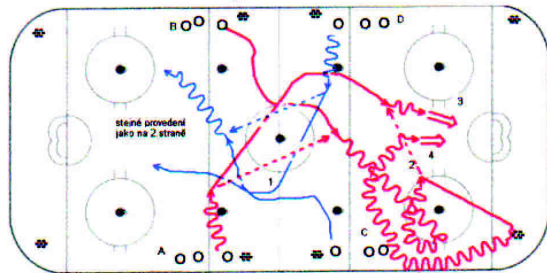
2 - 0 her.cvič: Org.- ve SP 2 skupiny A,B. V rozích kotouče. Postup: 1.hráč A zajíždí pro kotouč s 2.hráčem vytvoří 2-0, hráč který nestřílí jede pro kot.do rohu a zakládá. Zařazení oba do skupiny B.

12 bez odporu zakončení



Přihřej a jed-střelba: Org.- A/B ve stř.kruhu + kot.,C/D za brankami + kotouče. Postup: -současné z obou stran, zahájí A/B ved.kot. a střelou, zpět spolupráce A/D, B/C zakončení 1-0 střela, zařazení dle značení.

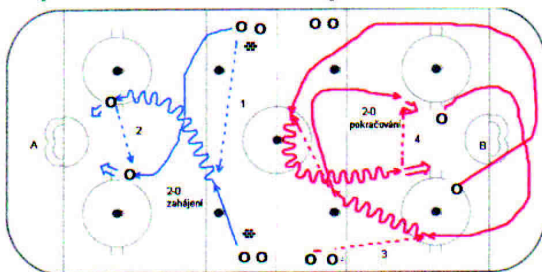
13 zakončení bez odporu ze SP



Spolupráce, zakončení ze SP. Org: A,B,C,D-hráči+kotouče ve SP. Postup: současné zahájí s kotoučem A,D - po spolupráci A,B a C,D

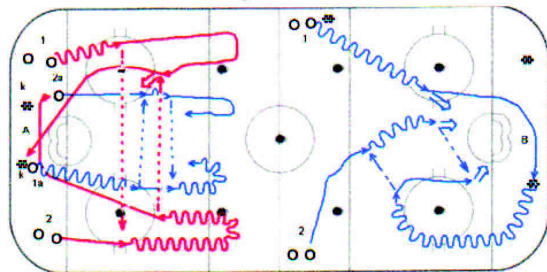
2 x zakončení. následně zahájí s kotoučem B,C.Zařazení-výměna A,B do C,D a obráceně. Možné (2-1).

14 po křížení v útočném a stř.pásmu



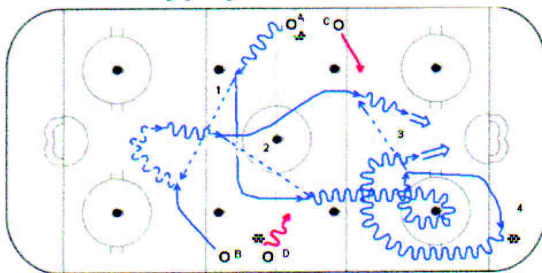
Ze SP 2-0 x 2zakončení. Org: -dvojice hráčů s kot. ve SP. Postup: A-zahájení a 1x zakončení, B pokračování po 2. zakončení. Zahajovat střídavě z obou stran.

15 další možnosti na polovině



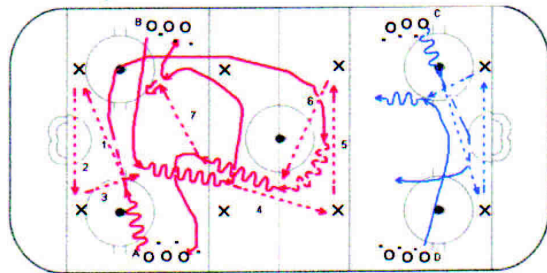
Další varianty 2-0 v ÚP. Orga: A- 1,2 hráči s kot., kot.za brankou. Postup: zahájí 1s kot.,přidá se 2, 1a-2a nové postavení hráčů zpět 2-0.Org: B- 1,2 hráči ve SP,k-kot.za brankou.Postup:zahájí 1-střela, bere kot. zakončení 2-0 s 2.

16 další modely pohybu



Různé modely pohybu 2-1. Org: A,D hráči s kot.,B,C bez kot.ve SP. Postup:zahájí střídavě A,D do 2-0 doplní B,C.Sled přihrávek 1-2-3 zakončení, 4-druhá akce A, B -doráží. Zařazení výměna.Pro vyspělejší start současně A,D.

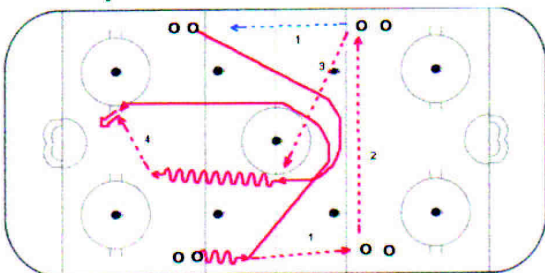
9 bez odporu



Založení 4-0, 7 přihrávek, zakončení 2-0. Org. -A,B,C,D hráči s kot. Postup: Start střídavě z obou stran A/B, C/D následuje 7 přihrávek, zakončení 2-0. Zařazení zpět, výměna nahrávačů po 5 x založení

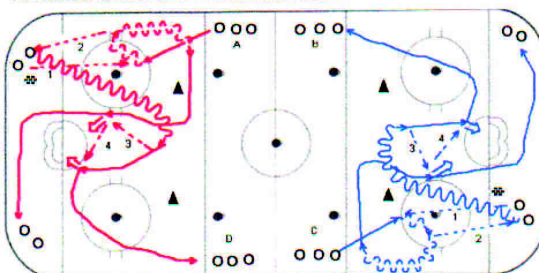


17 ze stř.pásma křížem



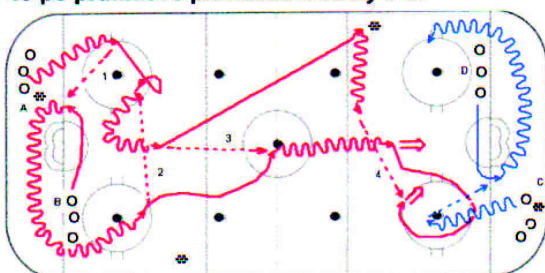
Ze SP 4 přihrávky. Org: 4 skup.+kot. na MČ. Postup: zahájí střídavě
střídavě
křížem ze SP na obě strany. Sled přihrávek 1,2,3,4. Zařazení zpět.

18 užití bruslení 2-0 zakončení



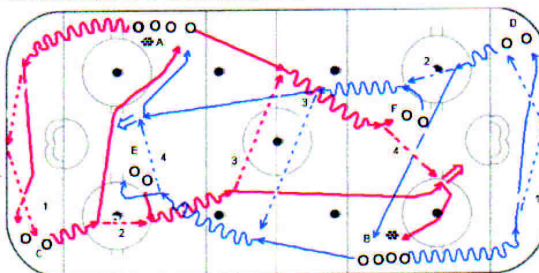
Situace 2-0, zakončení. Org: 4 skupiny hráčů na polovině A,B,C,D-
kotouče za BČ. Postup: najetím zahájí střídavě protilehlé skupiny.
Sled přihrávek 1-2-3-4. Zařazení dle značení.

19 po průnikové přihrávce 2 střely v ÚP



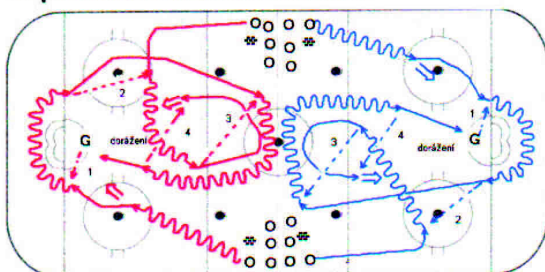
Spolupráce O a Ú zakončení 2x. Org: A,C obr.s kotoučem, B,D
útoč.
bez kot. Postup: Střídavě z obou stran zahájí O s kot. a zpětnou
přihrávkou na Ú, v ÚP 2 x zakončení 2-0, přihr.4 s novým
kotoučem. Zařazení výměna A-C,B-D.

20 situace 2-0 následně 1-0



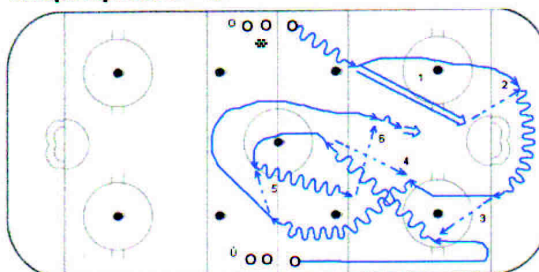
Situace 2-0 z obou stran. Org: A,B-hráči s kotoučem, C,D,E,F bez
kot.-dle značení. Postup: zahájí A,B-sled přihrávek 1,2,3,4-přesun
dle gr.znač.-zakončení střelou z plné jízdy. Přesuny hráčů dle gr.
značení.

21 po střele a rozehráni brankáře



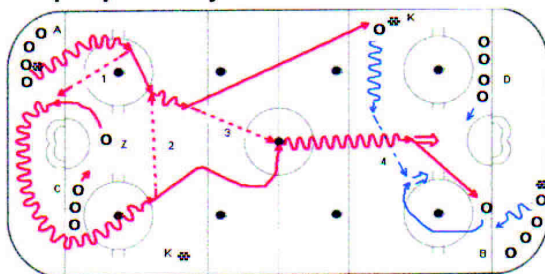
Po rozehráni brankáře. Org: 4 družstva hráčů+kotouče na ČČ ve
SP.
Postup: střídavě zahájí hráč nastřelením, následně brankář roze
hrává kot., po spolupráci 2 útočníků následuje 2-0+dorážení, zařa-
zení zpět. Na obou polovinách.

22 spolupráce O - Ú



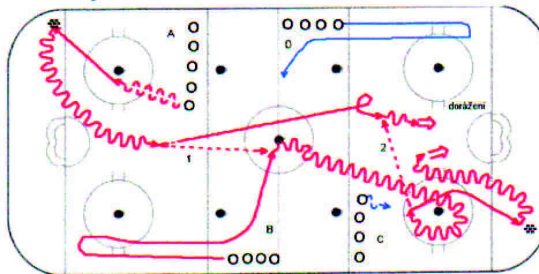
Součinnost hráčů ve dvojicích. Org: Ú na jedné, O na druhé straně.
Postup: O zahájí nastřelením na branku, následují přihrávky 2,3,
4,5,6 a zakončení. Zařazení zpět. Provádět na obě strany.

23 spolupráce dvojic a 2 x střelba



Spolupráce dvojic. Org: A,B hráči v protilehlých rozích s kot., C,D
hráči na BČ. Postup: střídavě z obou stran A/B zahájí rohu s kot.,
sled přihrávek 1,2,3. 2.akce-s kot.K přihrávka 4 na C/D střela. Zařa-
zení-výměna A/C do B/D.

24 zahájení z rohu



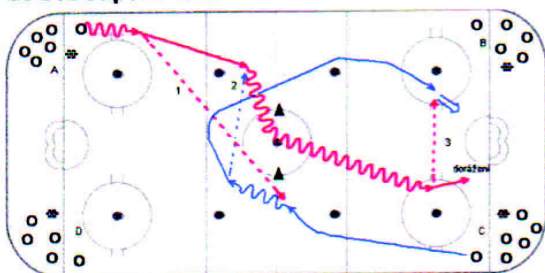
Spolupráce z obou stran. Org: Hráči A,C na MČ, B,D ve SP.
Postup:
střídavě zahájí A,C pro kot. do rohu. Sled přihrávek 1,2. Zakončení
v ÚP 2x střelba(dorážení). Zařazení-výměna A-D, B-C.



231

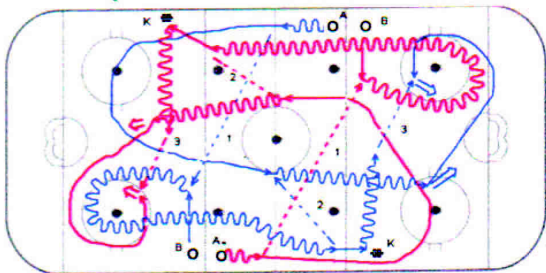
16.04.2006

25 bez odporu-další



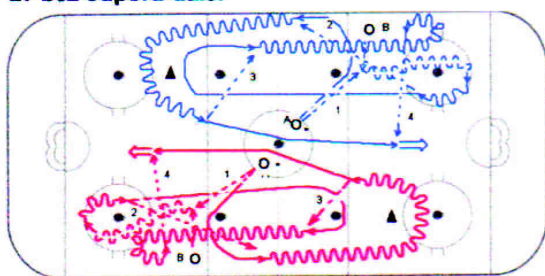
Založení útoku z OP-zdokonalování. Org: skupiny hráčů+kot.v rozích.
Postup: střídavě zahájí s kot. A/C nebo B/D zakončení 2-0, zařazení A-C, C-B, B-D, D-A.

26 bez odporu -další



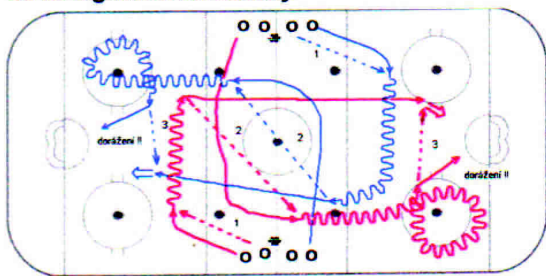
Současně z obou stran 2-0. Org: A-hráči s kot., B-hráči bez kot., další kot. K-u hrazení. Postup: spolupráce A, B současně na obě strany, zakončení 2 x střelou. Zařazení zpět. Změnit směr zahájení L/P.

27 bez odporu-další



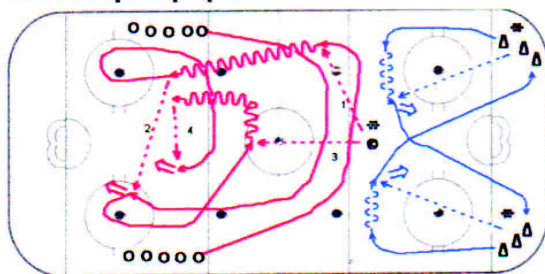
2-0 na obě strany současně. Org: A ve stř.kruhu+kot., B-u mantineli na MČ. Postup: A-zahájí přihrávkou na B-na obě strany, sled přihr. 1,2,3,4-střela. Zařazení zpět. Výměna stran zahájení.

28 na signál na obě strany



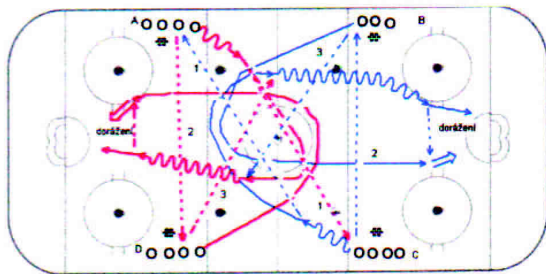
2-0 na obě strany. Org: hráči na obou stranách podél hrazení+kot. Postup: současně na obě strany, sled přihrávek 1,2,3 - po střele dorážení před brankou. Zařazení zpět ke hrazení. Změnit směr zahájení.

29 bez odporu po překřížení 2x zakončení



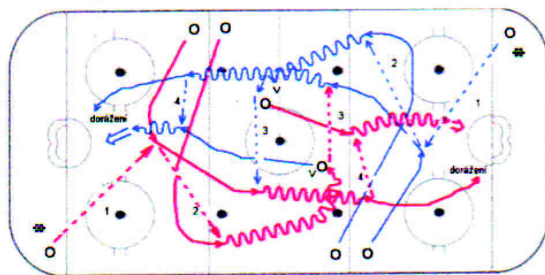
Opakované zakončení 2-0. Org: 2 skupiny Ú u hrazení v krojním pásnu, Tr.+kot na MČ. Postup: činnost dle znač.-2x křížení ve SP, 2x zakončení 2-0. Zařazení zpět. Na druhé straně střelba obránců.

30 další možnosti 2-0



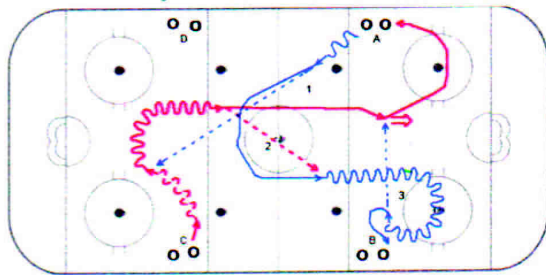
Na obě strany 2-0. Org: A, B, C, D hráči+kot. Postup: zahájí současně hráči protilehlých skupin A/C, sled přihrávek 1,2,3- zakončení 2-0. Následují další 2 hráči skupin B/D stejná činnost. Ve SP prolínání, BEZPEČNOST (mladší kategorie).

31 s větší náročností 2-0 současně



Cvič.2-0 s větší náročností. Org: rozmístění hráčů dle graf.znač., nahráváči v protilehlých rozích+kot. Postup: dvojice hráčů zahájí současně najetím, sled přihrávek 1,2,3,4-zakončení. Po přihr.3 výměna hráčů V ve dvojicích.

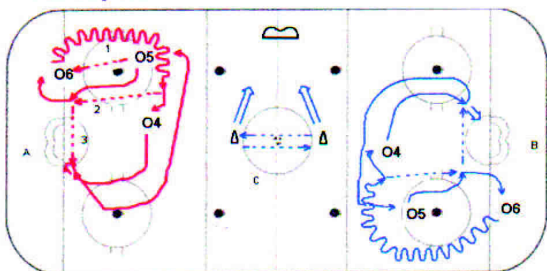
32 důraz na tajmink



Zaměření na časování. Org: 4 skupiny hráčů na MČ u hrazení+kot. Postup: střídavě zahájí protilehlé skupiny A, C nebo B, D. Vždy jeden s kot. Sled přihr.1,2,3-zakončení 2-0. Zařazení dle značení. Důraz na časování najetí.

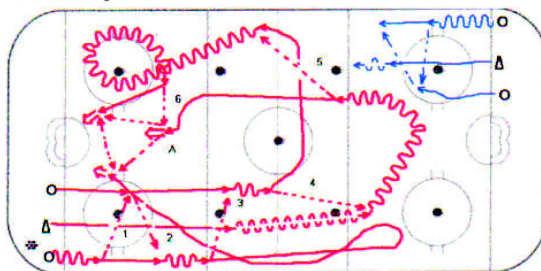


1 bez odporu



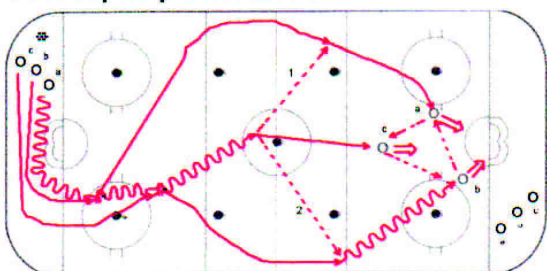
A, B - organizace - viz graf.znač. - Postup: 3 - 0 v krajních pásmech
C - ve SP střelba obránců, bez přípravy po ruce příklepem

2-bez odporu



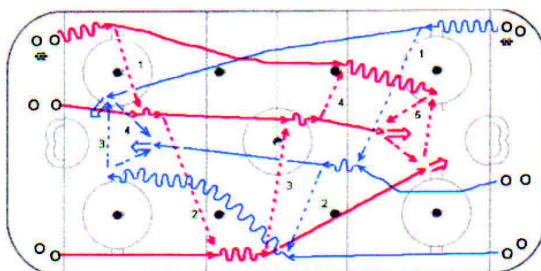
2 útočníci a 1 obránc: Org.- trojice hráčů na obou stranách hřiště
Postup: - start trojic střídavě z obou stran, A - O má 3 možnosti - střelu a 2 přihrávky, zařazení zpět, změna strany startu, sled přihrávek 1-6.

3-bez odporu přenechání v OP



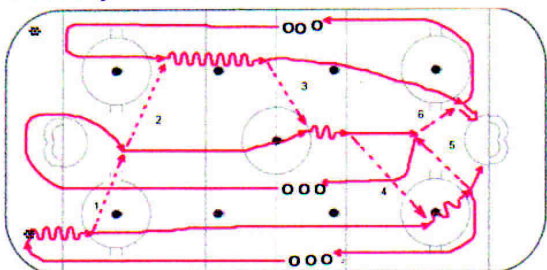
2 x přenechání v OP. Org.: trojice hráčů + kot. v protilehlých rozích
Postup: a-vede kotouč v kruhu přenechá b- ten vede kot. před MČ přenechá c-ten volí na ČČ přihrávku 1 / 2, zakončení v ÚP 3-0
Provádět z obou stran.

4-střídavě z obou stran



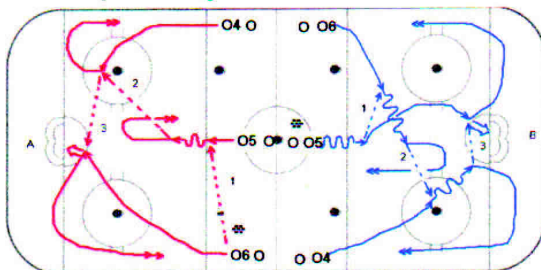
Jednosměrně 3 - 0: Org.-trojice hráčů dle značení + kot. na obou stranách hřiště. Postup:- 3 hráčů najíždí střídavě z obou stran. O mohou jezdit ve dvojicích se střelbou po přihrávce od MČ.

5 bez odporu ze SP



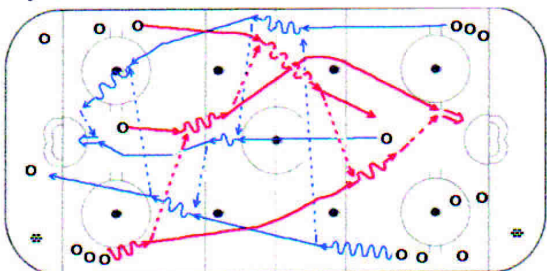
Útok 3 bez odporu. Org.-útočné 3 ve SP, kotouče v rozích za bran.
Postup: 3 plnou rychlostí proti brance, 1 hráč vezme kot., zpět situace 3-0, velká frekvence přihr., hloubka v ÚP.

6 bez odporu zahájí křídlo nebo SU



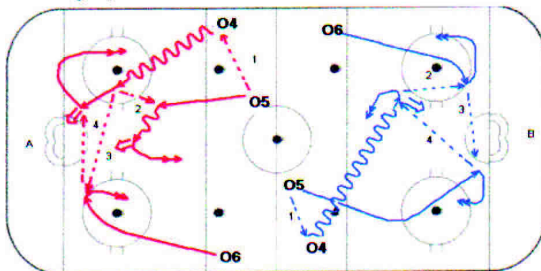
3-0 ze SP. Org. útočné 3 ve SP+kotouče. Postup: A-zahajuje KÚ, B-zahajuje SÚ. Vytvoření hloubky v ÚP pro zakončení, návrat max. rychlostí. Další možnosti 3-1,3-2.

7 prolínání ve SP



Prolínání ve SP. Org: trojice hráčů+kot. v krajních pásmech.Postup:
-z obou stran současně, prolínání ve SP, frekvence přihrávek,hlavu vzhůru.

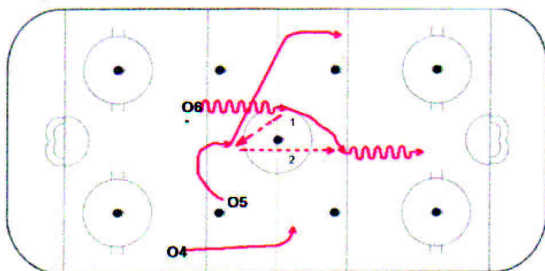
8 různý způsob zakončení



Zakončení v ÚP. Org: 3 hráčů ve SP. Postup: A- zakončuje 5 nebo 4
B - zakončuje 4 /trajler/ - 5,6 doráží. Současně na obě strany návrat Max.R !!

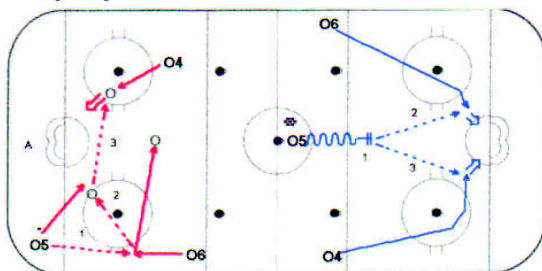


10 překonávání SP



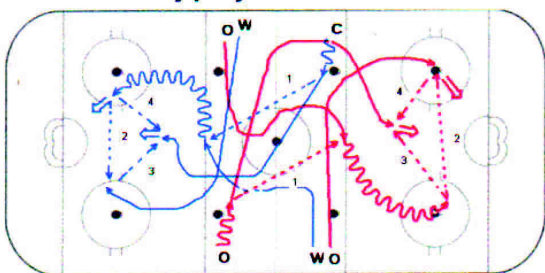
Překonání SP. Org: -trojice hráčů v krajních pásmech. Postup: LK vede kot., 1-zpětná př.na SU/překřížení, naražení SU/LK - zakončení
Střídavě na obě strany.

11 spolupráce v ÚP



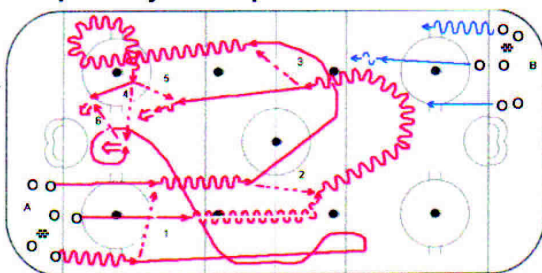
A- spolupráce v ÚP. Org:-rozestavení dle gr.zn. Postup: -přihrávky 1,2,3- o-nové postavení. B - zakončení ze SP. Org:3 hráčů ve SP. Postup:-do ÚP vniká SU, za MČ zastaví, přihrává na LK nebo PK. Zakončení,dorážení.

12 různé modely pohybu a zakončení



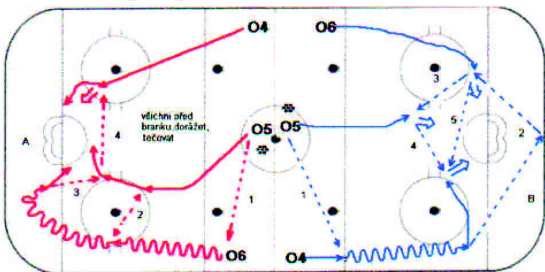
Varianty pohybu ze SP. Org: 3 hráči ve SP. Postup: -na obě strany, přihrávky dle určení Tr. Možno střídavě různé varianty spolupráce a zakončení.

13 z protilehlých rohů proudově



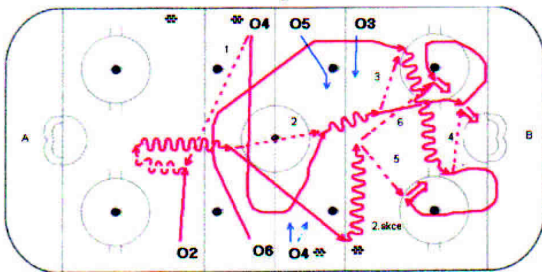
3-0 z obou stran. Org: A,B trojice hráčů+kotouče /další varianta 4 skupiny/. Postup: zahájí hráč s kot.u mantinelu, sled přihrávek 1,2, 3,4,5,6 pohyb dle značení.

14 nácvik spolupráce v ÚP



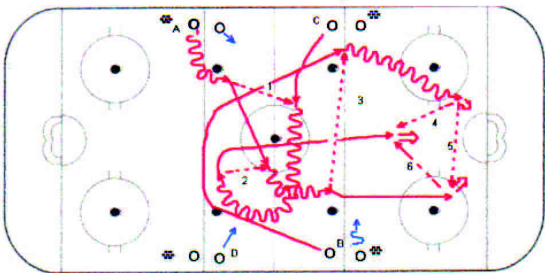
Spolupráce, zakončení ze SP. Org: 3 hráčů ve SP, SU má kotouč. Postup A: pohyb viz znač., přihrávky 1,2,3,4. B-stejný postup v ÚP důraz na tlak před brankou (dorážení,tečování).

15 3-0 ze SP na obě strany



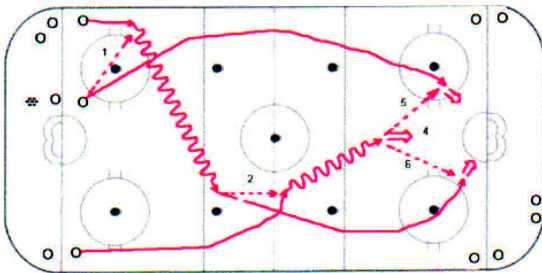
Různé modely pohybu 3-0 ze SP. Org: A-Ú4,6 ve SP, O2-na MČ.B-Ú 4,5 ve SP,O3 na MČ.Postup:A-Ú4přihrávka na O2, další sled 2-3-4, 2.akce O2 přihrávky 5,6. Zařazení zpět do skupin. Střídavě z obou stran.

16 ze SP střídavě na obě branky



3-0 ze SP (na obě strany). Org: A,B,C,D-hráči+kotouče.Postup: střídavě zahájí A,B,C,D s kot., další spolupráce podle gr.značení. Sled př. 1,2,3 v ÚP možnosti 4,5,6.Zařazení zpět.

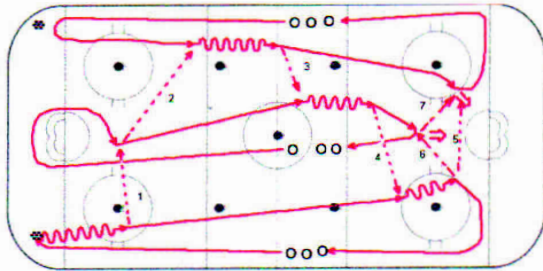
9 spolupráce při založení a zakončení



Založení, zakončení střídavě. Org: trojice za brankovými čarami. Postup: Zahájí 5/6 překřížení, v ÚP 3 možnosti: 4-střela,5/6 přihrávka na SU nebo LK, který zakončí, ostatní doráží.Střídavě z obou stran.

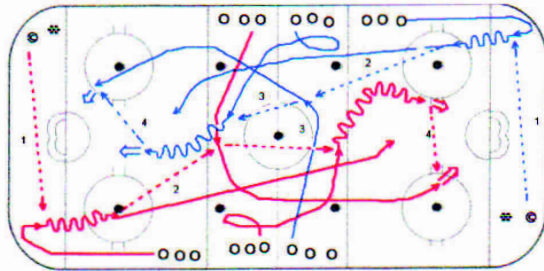


17 různá spolupráce 3-0



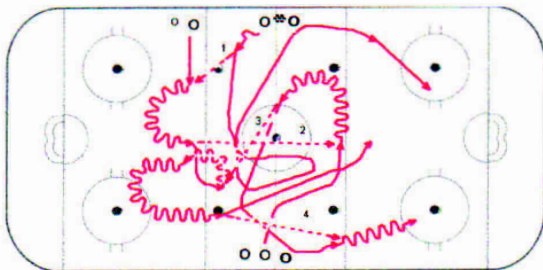
Cvičení 3-0, kondiční bruslení. Org: 3 hráčů ve SP, kotouče v rozích.
 Postup: zahájí střídavě LK / PK, bere v rohu kot., následuje spolu práce (různé možnosti), zakončení v ÚP (hloubka, střelba, dorážení).
 Návrat - proudová metoda.

18 spolupráce O a Ú



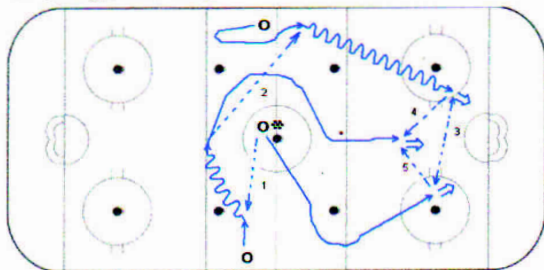
Střídavě z obou stran 3-0. Org: ve SP na každé straně 2 skupiny Ú, v OP u MČ obránci. Postup: obránce dostane přihr. od trenéra, spolupráce se 2 Ú vytvoří v ÚP 3-0 a zakončí, zařazení do skupin na 2. polovině. ! Hloubka formace !!

19 2 x založení do sit.3-0



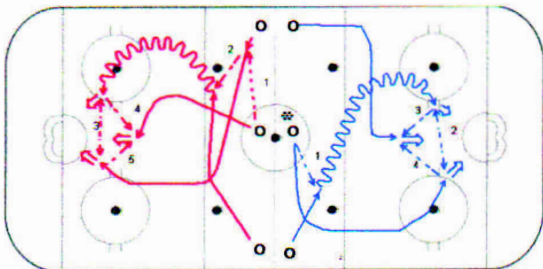
Obránce 2x rozehrává. Org: útočníci podél hrazeni, O-obránce na jedné straně u hrazeni. Postup: obránce 2x rozehrává útočníkovi, spolu se 2 Ú vytvoří sit. 3-0 ze SP, zakončení a dorážení v ÚP. Na obě branky.

20 triangulace v ÚP



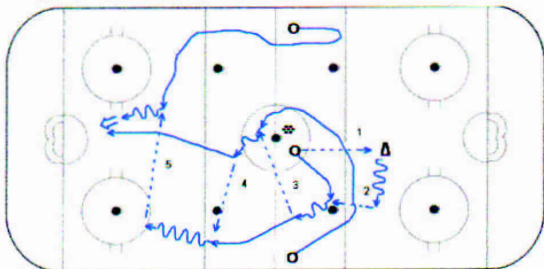
Triangulace a zakončení. Org: útočná trojice ve SP, kot. ve stř. kruhu
 Postup: SÚ zahájí přihrávkou 1, sled dalších přihrávek 2,3,4,5. V ÚP zakončení (střelba, dorážení). Na obě strany, možná obměna 3-1,3-2.

21 další možnosti spolupráce v ÚP



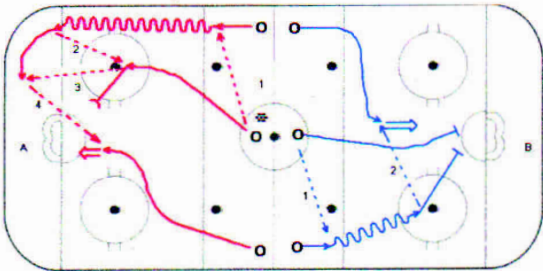
Další možnosti triangulace, zakončení. Org: trojice Ú ve SP+kotouče.
 Postup: SÚ zahájí přihrávkou na KÚ, dále dle značení. Sled přihrávek 1,2,3,4,5- střelba a dorážení v ÚP.

22 po přihrávce na obr. 3-0



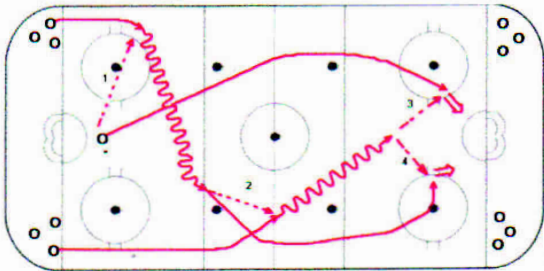
Po zpětné přihrávce na O. Org: 3 útočníků ve SP, obr. za MČ. Postup: zahájí SÚ přihrávkou na O, ten mu vrácí 2, další přihrávky 3,4,5 a zakončení 3-0, dorážení. Provádět střídavě na obě strany.

23 další varianty 3-0 v út.pásmu



Varianty zakončení 3-0. Org: A/B rozestavení hráčů dle gr. značení.
 Postup: A-zahájí SÚ, sled přihr. 1,2,3,4 (situační přihrávka v rohu). B-zahájí SÚ, přihr. 1,2. V obou případech střelba bez přípravy, clone ní, dorážení.

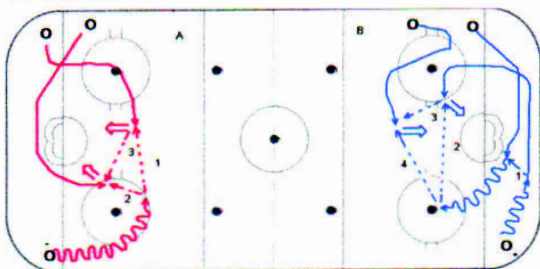
24 na obě strany



Přes celou délku 3-0, zakončení. Org: skupiny hráčů za brankou na obou stranách. Postup: zahájí SÚ přihrávkou 1, další sled 2,3,4 triangulace, zakončení, dorážení. Střídavě na obě strany.

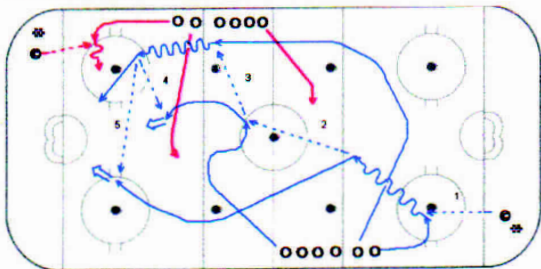


25 součinnost 3-0 další možnosti



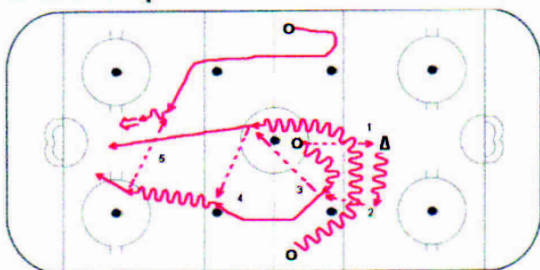
Zakončení 3-0 z prostoru za brankou. Org: varianta A,B rozastavení hráčů dle graf.znač.Postup: vždy zahájí hráč s kot. Sled přihr.A-1,2,3. Sled přihr.B-1,2,3,4. Triangulace v P1, střelba po přihrávce. Var. další doplnit na 3-1,3-2,3-3.

26 další řešení sit. 3-0



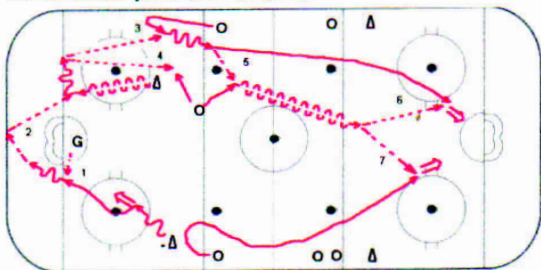
Další řešení sit.3-0. Org: všichni hráči ve 2 skupinách, Tr.a + kot. Postup: trojice hráčů startuje podle graf.znač., po přihr.od Tr/A spo luprác 2,3,4,5 a zakončení v ÚP.Start střídavě z obou stran.

27 ze SP 3-0 po křížení



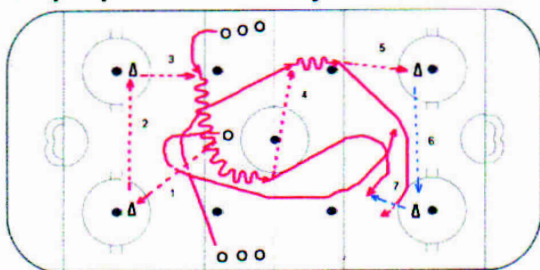
Ze SP 3-0 po přihrávce. Org: zahajovací postavení viz.graf.znač. Postup: křížení SÚ a LK.Sled přihrávek 1,2,3,4,5. Zakončení celé akce na brankovišti, dorážení. Provádět na obě strany.

28 založení přes SÚ nebo LK



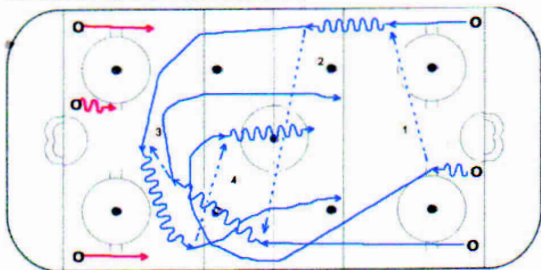
Založení přes SÚ nebo LK. Org: zahájení z postavení dle graf.znač. Postup: založení po rozehrání Br. na SÚ nebo LK, sled přihr.1,2,3,4 5,6 nebo 7. Střelí PK nebo LK.Nácvik obou variant přes SÚ nebo LK. Provádět střídavě na obě branky.

29 spolupráce 3-0 bez střelby



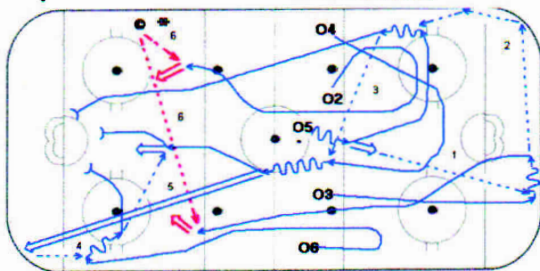
Opakovaně založený útok o stající obránce. Org: 2 skupiny útočnicků ve SP. Postup: zahájí přihrávkou na obr. SÚ, další přihrávky 1,2,3, 4,5... Každá 3 zakládá 4x, bez střelby (křížení při založení)

30 střídavě z obou stran 3-0



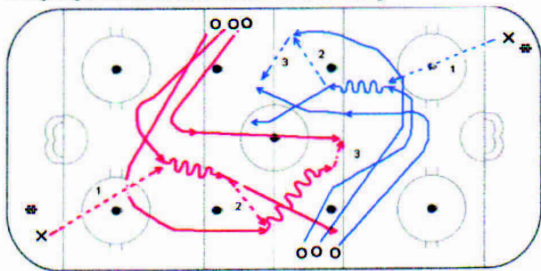
Spolupráce 3-0 po reorg. ve SP-zpět. Org: trojice hráčů za brank. čarami na obou stranách. Postup: zahájí hráč na středu s kotoučem. Poreorganizaci ve SP zpět 3-0 se zakončením. Provádět na signál střídavě na obě strany.

31 po zakončení dorážení střel obránců



Po nastřelení zakončení 3-0. Org: základní rozestavení 5 ve SP. Postup: zahájí SÚ nastřelením (1), následuje pf.2,3,4,5, zakončení 3-0 v ÚP. Přihrávky od Tr.5,6 obr.-střelba, dorážení útočnicků. Na obě strany, návrat po akci do SP.

32 po přihr.současné na obě strany

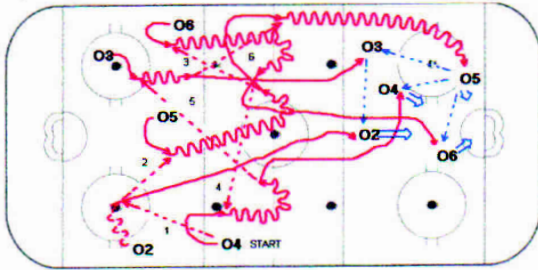


Na obě strany 3-0 po nahrávce z rohu. Org: hráči ve SP ve trojicích, bez rozdílů postů, nahrávači X v rozích+kot. Postup: trojice hráčů startují,po přihrávce 1 následují přihrávky,křížení zakončení 3-0. Možno provádět současně(větší náročnost), výměna směru zahájení



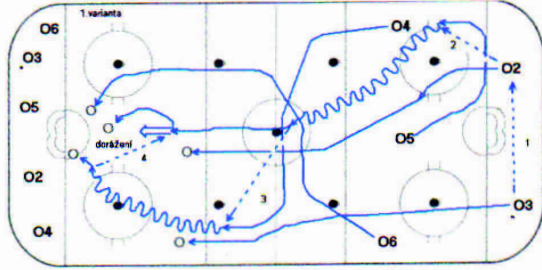
07.06.2006

spolupráce 1



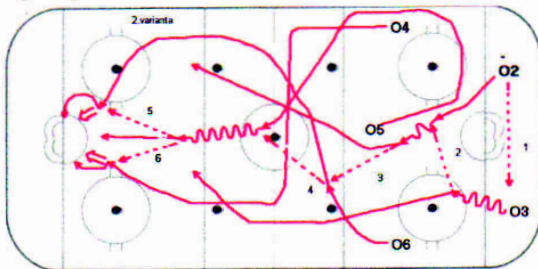
Spolupráce při založení (bez odporu): Organizace - rozmístění hráčů dle graf. značení. Postup: zahájení přihrávkou 4 na 2 do jízdy vzad, sled přihrávek 1-6 pohyb dle značení. možnost zakonče ní bez odporu, každá 5 jede 2x, interval 90''

spolupráce 2



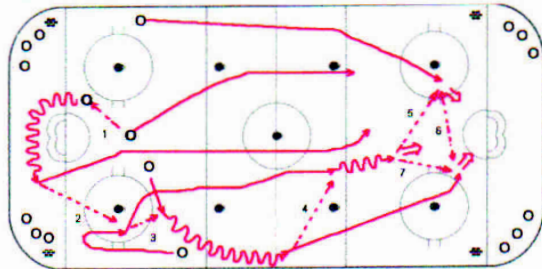
Nácvik vedení útoku- 1. varianta: Org - podle graf. značení, zahájí 3 přihrávkou na 2, dále přesně podle značení, zakončení střelou bez přípravy+dorážení, každá pětka jede 2 x, interval.

spolupráce 3



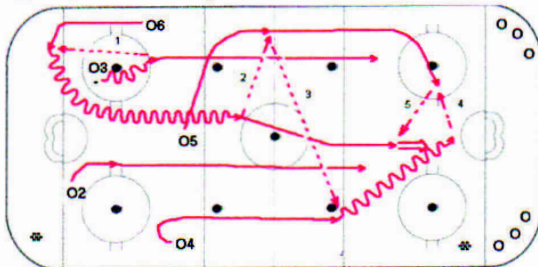
Nácvik vedení útoku: 2. varianta - přesně podle značení. Zahájí 2 přihrávkou na 3, který pokračuje dle značení, zakončení střelou bez přípravy+ dorážení, každá 5 dvakrát, provádět z obou stran.

spolupráce 4 rozvíjení útoku



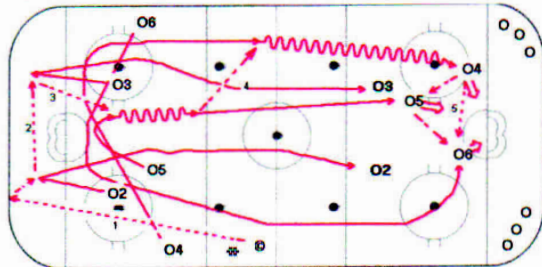
Založení, rozvíjení, zakončení 5-0. Org: jednotlivé pětky za BČ + kot. Postup: Střídavě z obou stran, možno změnit na 5-2, 5-3. Sled přihrávek 1,2,3,4,5,6,7. Obránci se střídají při zakládání.

spolupráce 5 rozvíjení a zakončení další způsob



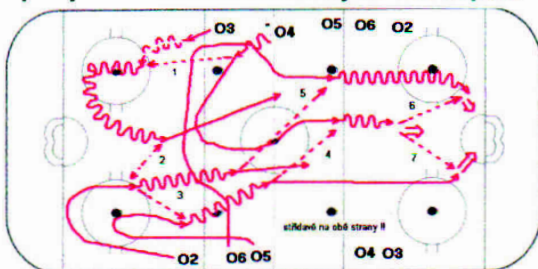
Bez odporu-další způsob. Org: kompletní pětka+kot. v krajních pá smech. Postup: zahajuje O, sled přihrávek 1,2,3,4,5. Provádět střídavě z obou stran.

spolupráce 6 založení a zakončení



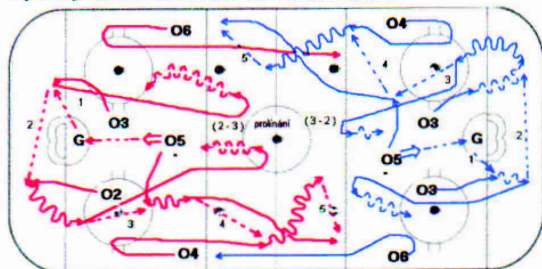
Další rozehrání 5-0. Org: pětka hráčů rozmístěna dle gr. značení. Postup: Trenér zahájí nastřelením, spolupráce obránců, zakončení v ÚP bez odporu. Střídavě na obě strany.

spolupráce 7 založení z hloubky OP bez odporu



Po založení 5-0. Org: výchozí postavení pětic ve SP kolem hrzení. Postup: založení 5-0 z hloubky OP, varianty přihrávek -zahájí Ú4 př. 1 na O2, následuje výběr př. 2-naražení, 3 na SÚ, dále 5 nebo 4, zakončení po př. 6,7.

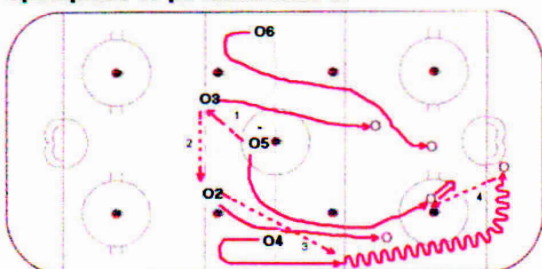
spolupráce 8 současně z obou stran



Prolínání ve SP. Org: v krajních pásmech 1 pětka s kot. Postup: Ú5 zahájí nastřelením na branku. Sled přihrávek 1,2,3,4,5. současně na obou stranách. Ve SP prolínání v situaci 3-2 z obou stran. Každá pětka jede 2x.

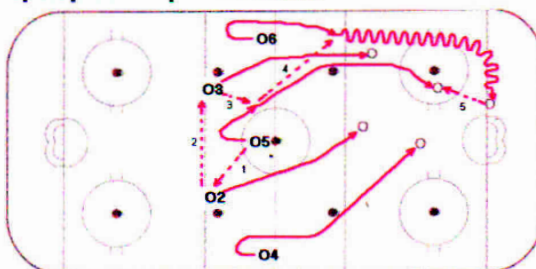


spolupráce 10 po založení ze SP



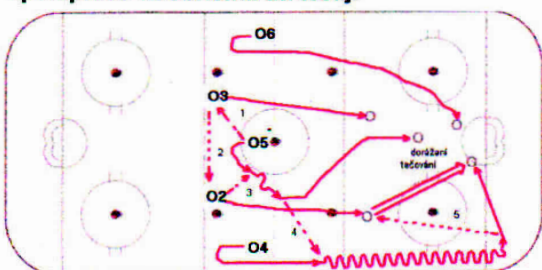
Po založení útoku ze SP.Org:5 hráčů ve SP,SÚ s kotoučem.
Postup: Zahájí SÚ přhr.1 na LO. Sled přhrávek 1,2,3,4.Po zakončení v ÚP rychlý návrat do SP.Střídavě na obě strany.5 hráčů střídat po 2x za ložení.

spolupráce 11 po levé straně



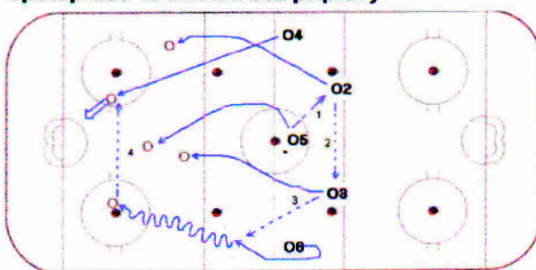
Ze SP 5-0. Org: 5 hráčů ve SP,SÚ s kot.Postup:zahájí SÚ přhr.1 na PO,sled přhr.2,3,4,5.Zkončení v ÚP bez odporu. Po střele návrat do SP max.R. Střídat pětky po 2x založení.Provádět střídavě na obě strany.

spolupráce 12 obr.střelí út. tečují



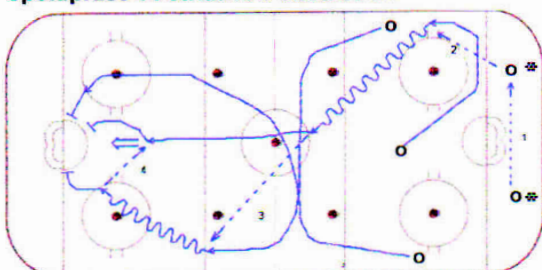
Ze SP zakončí střelou obr.Org: 5 hráčů+kot.ve SP.Postup:ze SP zahájí SÚ,sled přhr.1,2,3,4,5.Útočníci tečují a doráží střelu obrán. Střídat útok po L/P straně,návrat max.R.Provádět na obě strany. 5 střídat po 2 zakončeních.

spolupráce 13 střelba bez přípravy



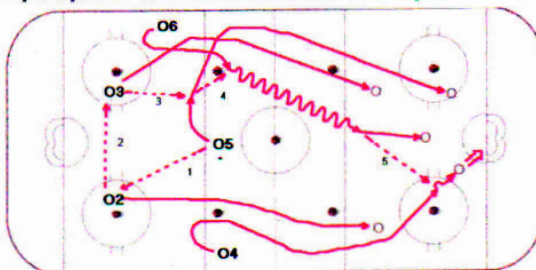
Ze SP střela bez přípravy.Org: 5 hráčů ve SP+kot.Postup: SÚ zahájí přhr.1, sled dalších přhr.2,3,4. Zakončení střelbou bez přípravy v plné rychlosti. Na obě strany, střídat po 2 nájezdech, návrat do SP max.R.

spolupráce 14 střídavě z obou stran



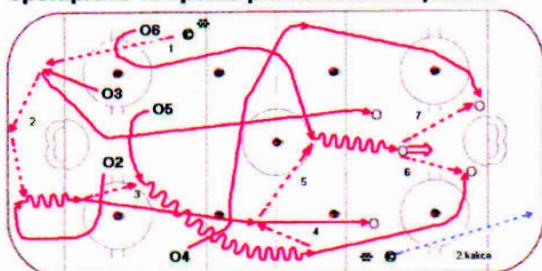
Vedení útoku 5-0.Org: 5 hráčů +kot.v OP.Postup: zahájí spolupráce obránců SÚ,sled přhrávek 1,2,3,4.Pohyb hráčů dle gr.znač.V ÚP dorážení. Návrat na pišťalku. Pětky startují střídavě z obou stran.

spolupráce 15 křížení útočníků ve stř.pásmu



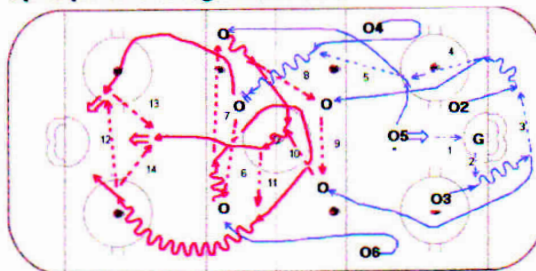
Křížení SÚ s LK (PK). Org: zakládající formace v rozestavení v OP. Postup: Zahájí SÚ přhr.1 na PO,sled dalších přhrávek 2,3,4,5. Ve SP křížení SÚ s LK (PK).Provádět na obě strany.

spolupráce 16 zpětná přhrávka ve stř.pásmu



Po zpětné přhrávce na O ve SP.Org: výchozí postavení pětice v OP. Postup:založení v OP,zpětná přhr.na PO a rozehrání ve SP. Zakončení v ÚP 5-0, další možnosti 5-2,5-3. 2.akce v ÚP kot. od trenéra.Na obě strany.

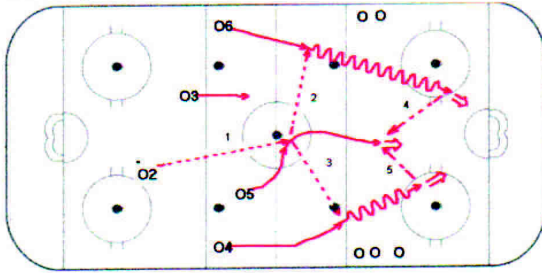
spolupráce 9 reorganizace ve SP



Založení,reorganizace ve SP,zakončení. Org: rozestavení hráčů dle znač.Postup:-zahájí SÚ nastřelením, založení 5-0 přhr.1,2,3,4, 5 - reorganizace ve SP přhr. 6,7,8,9,10,11- zakončení po př.12,13, 14.Každá 5 tam-zpět.

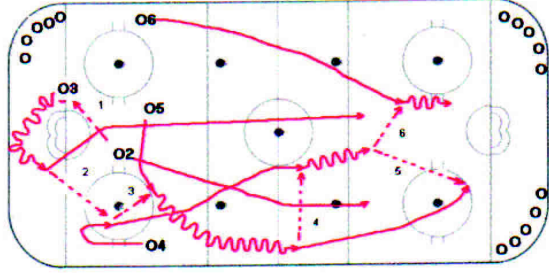


19 var.překonání stř.pásma



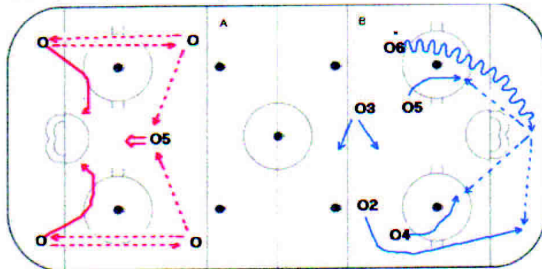
Překonávání SP 5-0. Org: rozestavení hráčů viz.graf.značení. Postup: zahájí O přihr.1, další možnost přihr.ve SP 2,3. Řešení v ÚP zakončení KÚ samostatně nebo přihr.na SÚ a střelou+tečování, dorážení.Na obě strany.

20 výměna míst ve stř.pásmu



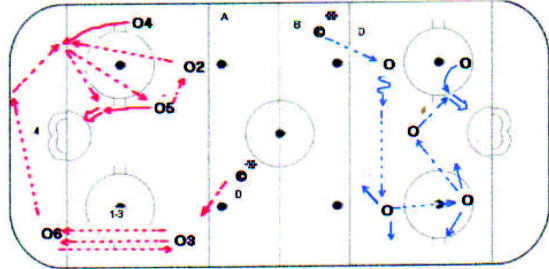
Další var.5-0 po založení z OP. Org: pětice hráčů s kot. v krajních pásmech. Postup: spolupráce obr.(1), založení přes SÚ, výměna míst PK a SÚ po přihr.(3), další přihr.4,5,6-zakončení 5-0 v ÚP. Na obě strany ve vysokém tempu.

21 spolupráce v krajním pásmu



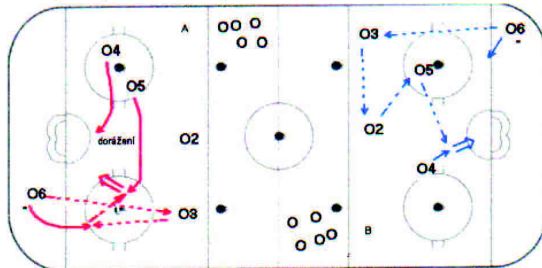
Pětice v krajních pásmech.Org: A-hráči v pásmu, SÚ ve středu. B-pětka rozmístěná dle gr.znač. Postup: A i B nácvik spolupráce v ÚP. Sled přihrávek, pohyb hráčů a způsob zakončení podle pokynů Tr.

22 spolupráce v út.pásmu



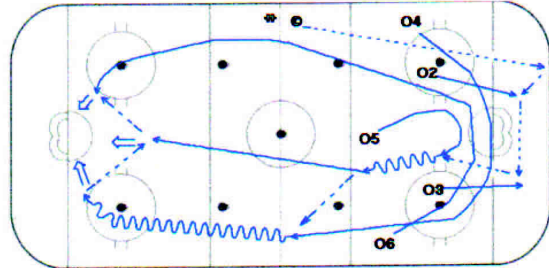
Nácvik hry 5-0 v ÚP. Org: A/B dle graf.znač. Postup: A zahájí 3 přihr. mezi LK a LO,dále přenos (4) a spolupráce Pk,SÚ,PO-zakončení. B- důraz na frekvenci přihr.a pohyb hráčů, střelbu, po vystřelení dává Tr.další kotouč (D).

23 spolupráce v út.pásmu



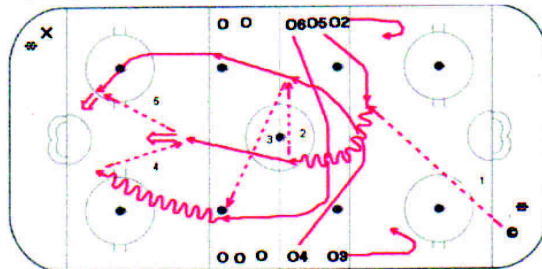
Pětice v ÚP-nácvik spolupráce. Org: A/B-rozmístění dle graf.znač. Postup: A-zahájí LK přihr.na LO,SÚ najíždí do P1 a po přihr.střelí. B-nácvik spolupráce v ÚP podle pokynů Tr. Zatížení 30sec.-interval 1:3.Ostatní-protažení ve SP.

24 další zal.a rozv.útku



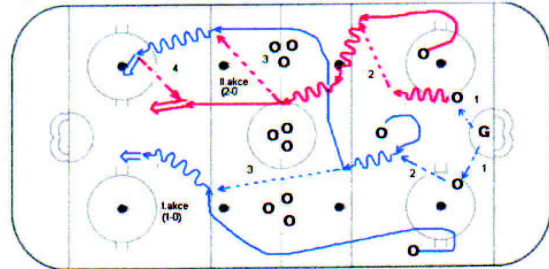
Další způsob založení a zakončení útoku. Org: pětice v krajním p. Tr.ve SP+kot. Postup: Tr.nastřeluje kot., následuje založení a rozvoj útoku-zakončení v ÚP, po zakončení návrat Max.R do vých. postavení.

spolupráce 17 - další



Rozvíjení útoku ve SP.Org:2 pětice ve SP u mantinelu,nahrávači v rozích+kot.Postup: celá 5 najíždí k MČ,dostává kot.od Tr.,pokračuje do ÚP a zakončuje, stejně najíždí 2.pětka na druhou stranu, každá 5 zakládá 2 x.

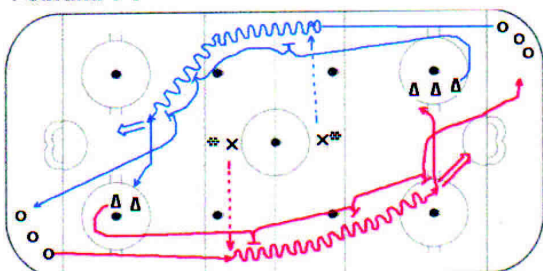
spolupráce 18 založení a zakončení útoku



Založení a zakončení útoku 5-0. Org: 5 hráčů v OP, zbývající hráči ve skup.ve SP (vytváří zhuštěný prostor. Postup: br. zahájí přihr.1 následuje 1.akce 1-0, po rozehrávce na druhého obránce 2.akce 2-0. Střídavě z obou stran.

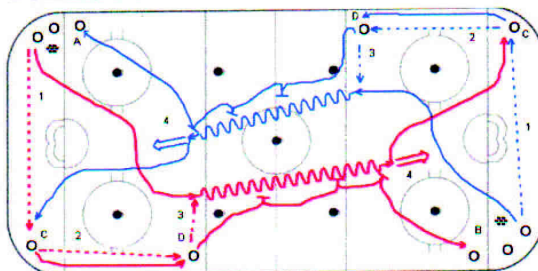


1 obrana 1-1



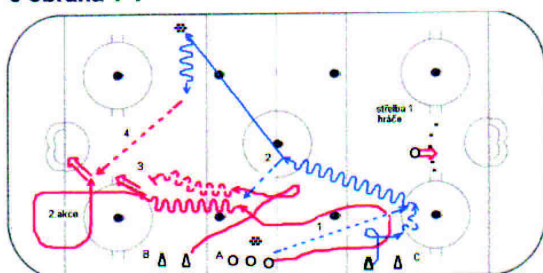
Obsazování hráče s kotoučem - rozmístění podle graf. značení
Postup - trenér nebo SÚ přihrává hráči k mantinelu, bránič hráč najíždí obloukem a vytlačuje útočníka od osy, zařazení - bránič jde útočit a opačně

2 obrana 1-1



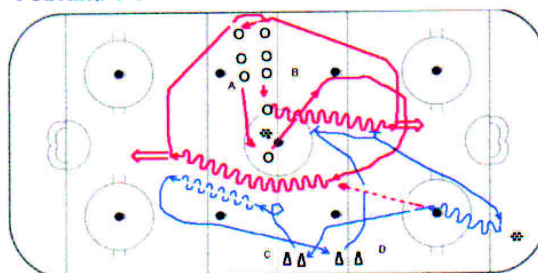
Organizace: A,B hráči s kotoučem, C,D na obou stranách u mantinelu
Postup: A,B zahájí přihrávkou na C, ten dále na D- ten po nahrávce na A,B dobrušuje a vytváří tlak na útočníka, zařazení přesun A-B - C-D, provádět z obou stran.

3 obrana 1-1



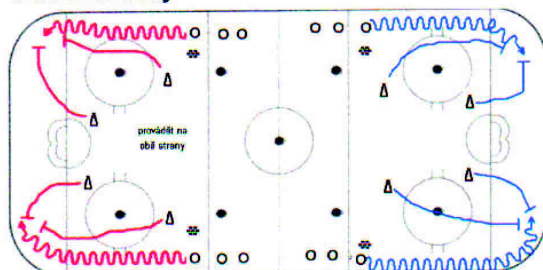
Organizace: A útočníci s kotoučem, B,C - obránci, zahajuje C najíždí a přebírá přihrávku od A, dále průběh dle značení - zakončení 1-1, 2. akce další střelba A po přihrávce druhého puku od C, zařazení zpět

4 obrana 1-1



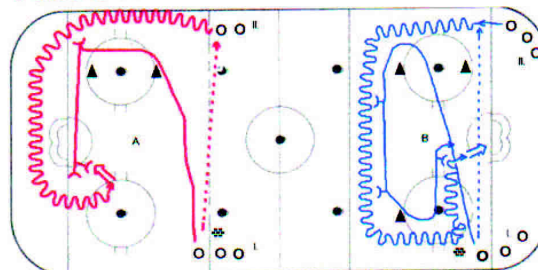
Organizace: A,B útočníci, C,D obránci - B zahajuje s kotoučem proti D situace 1-1, A najíždí-dostává puk od D a útočí na druhou stranu proti C-situace 1-1, zařazení výměna míst A-B,C-D z obou stran.

5 obrana zdvoj



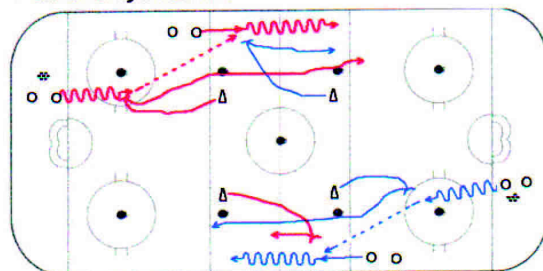
Zdvojování KÚ - O, provádět současně na 4 místech, činnost dle graf.znač. - výměna útočících a bráničích hráčů, ZÁSADA - 1.blokuje 2. hráč bere kotouč ! nedovolit útočníkovi odjet, nebo nahrát !!

6 obrana VT



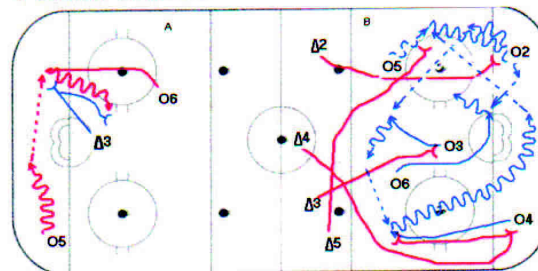
Obrana ve vys.tempu. Org:A-2 skupiny na MČ, I.hráči + kot.,II.bez kot.B-2skupiny na BČ,I.hráči+kot.,II.bez kot.Postup: hráč skupiny I. zahájí přihrávkou, dobrušuje k hráči II. /max.rychlostí/ nedovolí mu vystřelit. Výměna skupin.

7 obrana vyúhlování



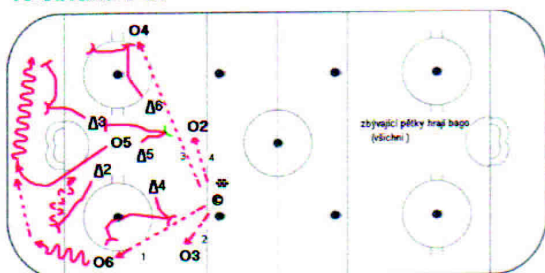
Vyúhlování. Org:-rozmístění dle značení.Postup: provádět současně z obou stran,zahájí hráč s kot., bránič hráč jej vytlačuje od osy a nutí přihrát na hráče ke hrození.Důraz na ! DOHRÁNÍ ! - výměna úkolů.

8 obrana obsazení



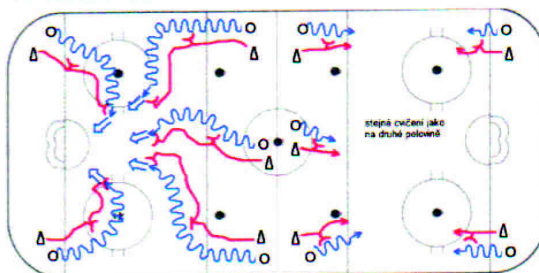
A - trojice hráčů - 5 má kotouč, 6 se uvolňuje, 3 obsazuje, Postup: provádět intervalově Zatížení 30", interval= 1:3 B - v OP si přihrává 5 hráčů, na 1/2 SP se pohybují 4 hráči, na pokyn obsazují přiděleného hráče(nedovolit přihrávku)

10 obrana v OP



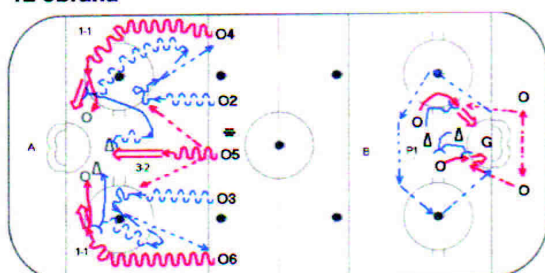
Obrana v OP: 5-5 útočníci hráči 4,6,3 jsou v těžce obsazovatelných prostorech. Bráničtí hráči zahájí v sevrženém rozestavení, trenér zahájí přihrávkou 1,2,3,4 - Průběh -herně, zatížení 60''

11 obrana OS



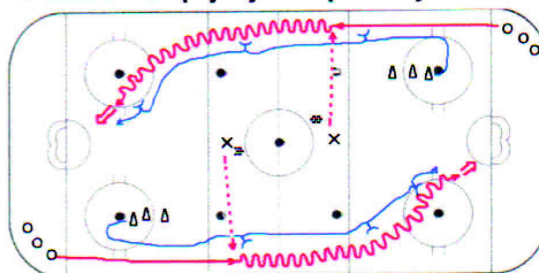
Obsazování- OS: dvojice hráčů Ú / O (útoční hráč, bráničtí hráč)
Postup: dvojice hráčů startují postupně, Ú se snaží zakončit, O se snaží kotouč získat nebo nepustit Ú do střeleckého prostoru, zatížení cca 15'' -výměna

12 obrana



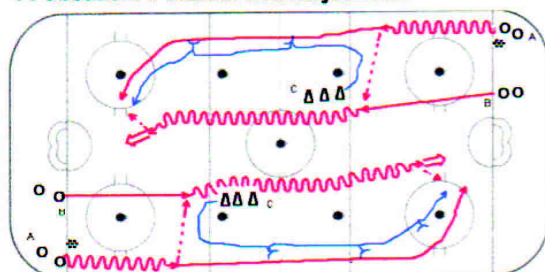
A : 2x (1-1), následně (3-2) Org.: pětky hráčů na MČ, 5 má kotouč
Postup: zahájí 5 přihrávkou na 2, následuje 1-1 (4 proti 2), dále dle gr.znač. B: 2-2 v p1. Za br. sipřihrávají 2 nahrávači, Ú v P1 se uvolňují po př.střelí. Zatížení 3x15''

13 obrana mezi přijímajícím a přihrávajícím



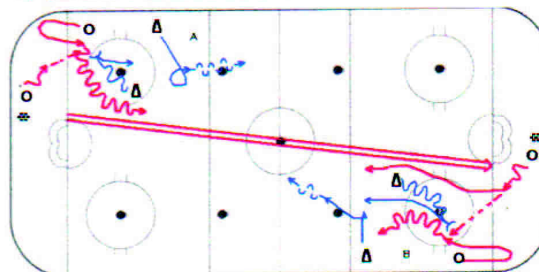
Obsazování hráče bez kot. (s kotoučem). Org.: - A,B útoční hráči bez kot., C,D bráničtí hráči, x nahrávači. Postup: - sit.1-1 dle gr.znač.
C,D presinkové obsazení útočníka, proudová metoda. Zařazení-výměna A/B, C/D

14 obsazení v situaci dva na jednoho



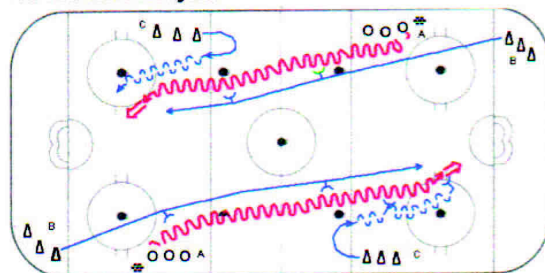
Obsazení v situaci 2 - 1: Org.: A - hráči s kot., B - út.bez kot., C - bráničtí hráč ve SP. Postup:- A zahájí, B se uvolňuje, C obsazuje po celou dobu 1 út.hráče. ZÁSADA !! hráče s kot. si hlídá brankář. Výměna bráničtích hráčů.

15 obrana v sit.dva na dva



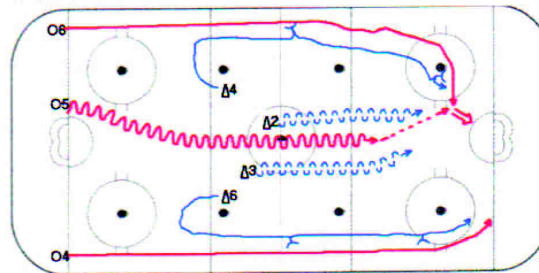
2 - 2 po celé délce v limitovaném prostoru: Org.: základní rozestavení hráčů ve výchozím prostoru A/B.

16 obrana zdvojení



Dobruslení, zdvojení : Org.: A-út.hráč s kotoučem, B-dobruslující hráč, C bráničtí hráč. Postup- A zahájí současně z obou stran, proudová metoda. Výměna rohů, výměna útočících a bráničtích hráčů.

9 obrana obsazení křídel



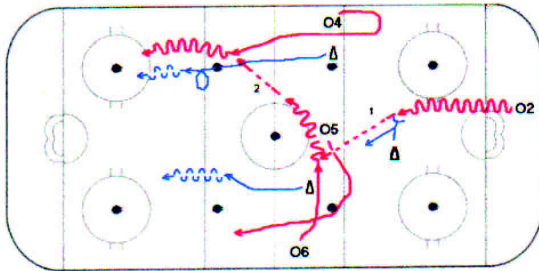
Organizace: 3 útočníci, 4 bráničtí hráči. Postup - KÚ obsazují po celou dobu křídla, obránci kryjí osu, SÚ s kotoučem nesmí střílet, hledá svoje KÚ, kteří se uvolňují pro střelbu, provádět intervalové. Výměna bráničtích hráčů.



231

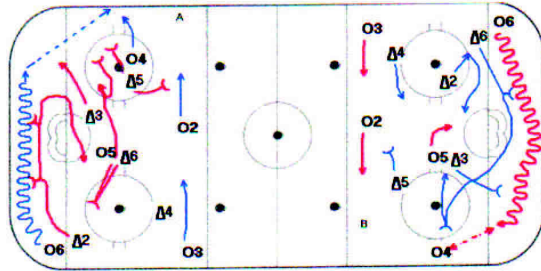
14.04.2006

17 obrana osobní-zónová



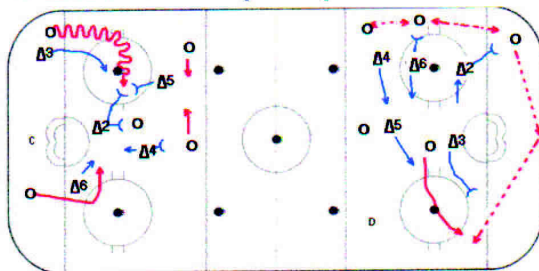
Celohříštová spolupráce útočníků s obránci v obraně: Org.:zahajovací postavení dle graf.značení. Postup: - obr. zahajuje ind.akcí, útočník zahájí bránění v ÚP, s obr.brání střídavě všichni útočníci. Hemě - dvěma směry.

18 obrana z různých míst obr.pásma



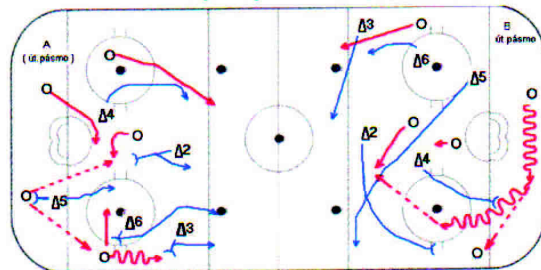
Cvičení - změna rozestavení bránících hráčů při útoku z různých míst v OP: A - O2 v OS v rohu a za brankou, B - LKÚ v OS za brankou. Provádět hemě, důraz na plnění úkolů. Interval zatížení 1 : 3 !

19 obrana v obraném pásmu pokračování



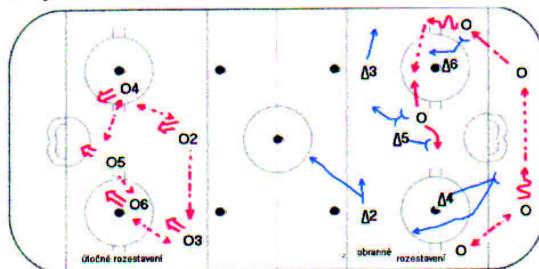
Pokračování cvičení 18: C - únik soupeře z rohu, D - LKÚ v OS u hrzení. Průběh: 5 - 5 v OP z předem určeného rozestavení a polo hy, situační zahájení na signál, dále hemě ! MOŽNOST! protiútok. /prof.Kostka: obranu je třeba trenovat každou TJ !! /

20 obrana se 2 napadajícími v út.pásmu



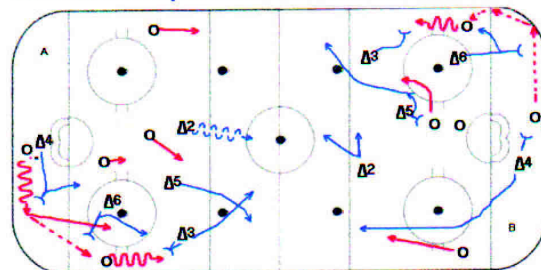
Obrana se 2 napadajícími hráči: A - obr.2,3 na MČ, 2 zajišťuje osu, 5 napadá,6obsazuje KÚ,pohyb vše viz.znač. B - přesun 2,3 dle hráče s kot. 2 napadá,5 na jeho místo 3 na střed MČ,6 zabezpečuje

21 po střelbě v ÚP intervalově



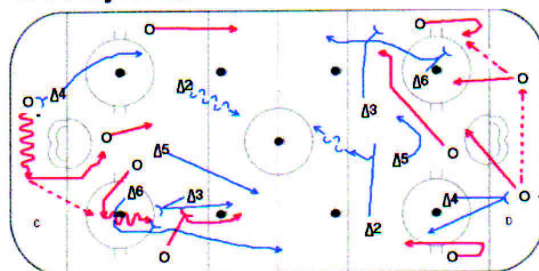
Obrana 2-1-2 v ÚP: 4 zakládající útok podél hrzení, SÚ ve středu, zahájení střelbou, přechod na zákl.obranné rozestavení, forčekink a součinnost bránících hráčů podle polohy kotouče. Provádět intervalově, zatížení = 15-20'

22 forčekink z předem určeného rozestavení



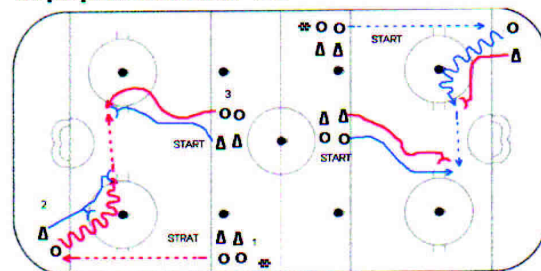
Cvičení na zahájení FORČEKINKU : A-kotouč za brankou, B-při hrávka podél hrzení. Postup: situační zahájení na signál, dále pak hemě. 5-5 z předem určeného rozestavení. Intervalově !

23 OS zajišťování



Pokračování forčekinku: C-po přihrávce na SÚ, D- přihrávka na KÚ /do pytle/. ZÁSADA !! - všichni hráči po prohraném OS Odstupují do prostoru spoluhráče, který přebíral soupeře. Osobní odpovědnost v obr. systému !!

24 po přihrávce ze SP 2-2



Po přihr.ze SP 2-2. Org: skupiny 1,3 (vždy bránící a útočící hráč). 2-totéž v rohu. Postup: přihrávka Ú sk.1 na Ú skup.2, následuje 2-2, dvojice skup.2 a 3 v P1. Po akci zařazení 1-2-3-1. Na obou polovinách.

