



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

***Zásobník tréninkových cvičení na ledě
II. část***

Rostislav Juříček

**Redakce: Josef Dovalil
Zdeněk Pavliš**

Praha 2006





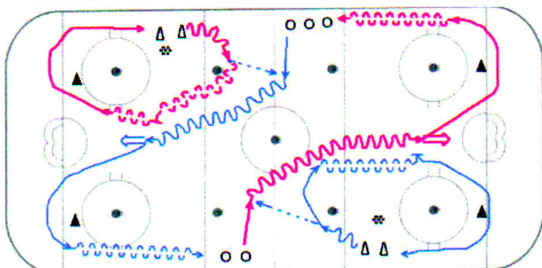
OBSAH

Tréninková cvičení na ledě se zaměřením na herní situace:

- 1 – 1 3-6
- 2 – 1 7-11
- 2 – 2 12-15
- 3 – 1 16-19
- 3 – 2 20-23
- 3 – 3 24-27
- **Zakládání postupného a pozičního útoku** 28-30
- **Zakládání rychlého útoku** 31-32

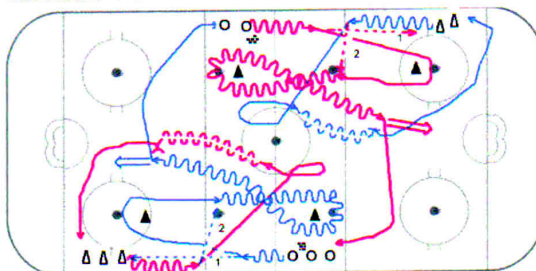


1 cvičení 1-1



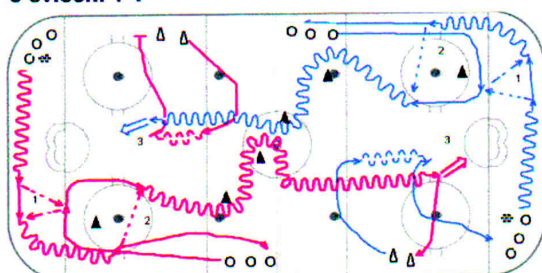
Založení 2-0, následuje 1-1, zakončení střílou
Zařazení dle gr.značení

2.cvičení 1-1



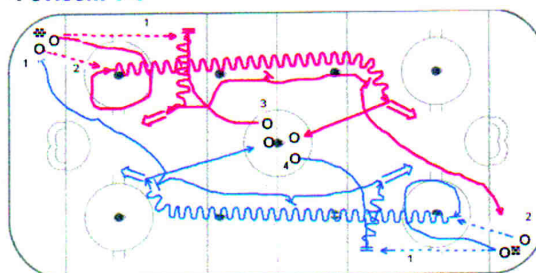
Rozmístění hráčů dle znač., provádět současně na obě strany,
založení 2-0, zakončení 1-1, sled příhrávek 1,2 - zařazení dle graf.
značení.

3 cvičení 1-1



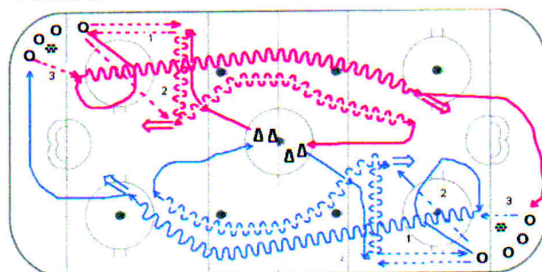
rozmístění dle gr.znač., činnost-1 naražení, 2 založení 2 - 0, 3 - situ
ace 1 - 1, zakončení

4 cvičení 1-1



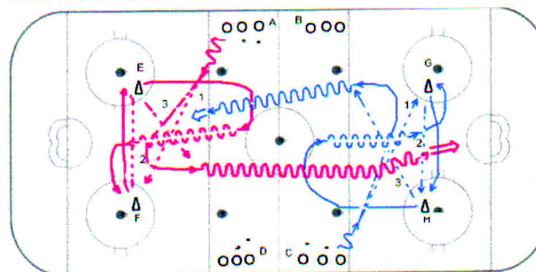
Obrana -bez rozdílů postů /1x bránit, 1x útočit/
Postup: 3,4 zahájí současně najetím pto příhrávku, 1,2-přihrává
a najíždí pro příhrávku, zakončení 1-1 na obou stranách-výměna

5 cvičení 1-1



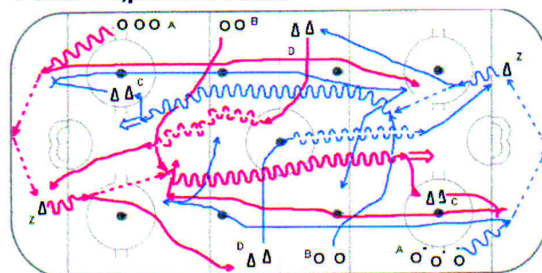
1 - 1 z obou stran: Org. - Ú s kotoučem v rozích, O - ve stř.kruhu
Postup: zahájí obránce z obou stran najetím na MČ, 1 - výměna
kot., 2 příhrávka na střelu O, 3 příhr.založení, následuje 1-1,
zařazení dle znač.

6 cvičení ze SP



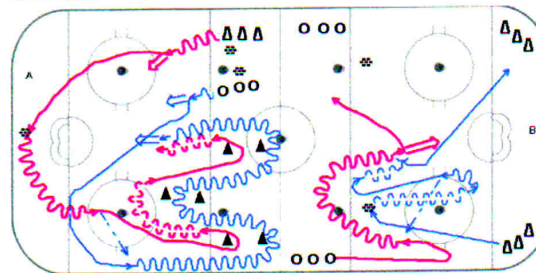
1 - 1 ze SP: Org.- A,B,C,D + kotouče, hráči ve SP, E,F,G,H obránce
v kruzích.Postup: Ú startují proti sobě A/C, B/D - O se střídají v ro
zehrávání a bránění. Zařazení A-C-A, B-D-B, vše dle graf.značení

7 cvič. 1-1,přechod na 2-2



1-1- s přechodem na 2-2: Org. - rozmístění hráčů dle graf.značení
Postup: Ú -A zahájí příhrávkou na O-Z za brankou, situaci 2-2
vytvoří Ú (A,B) proti O-D dobrušuje Ú-C. Zařazení: A-B-C-A

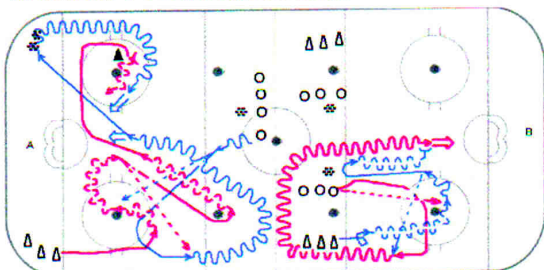
8 cvičení 1-1



Založení 2-0, zakončení 1-1. Org.: cvič. A a B dle značení. Postup:
A - zahájí O střelou, totéž Ú, další průběh mezi kuželi. B - obránce
pro kot. zpět na osu zakládá, ze SP 1-1. střídavě z obou stran.Za
řazení viz znač.

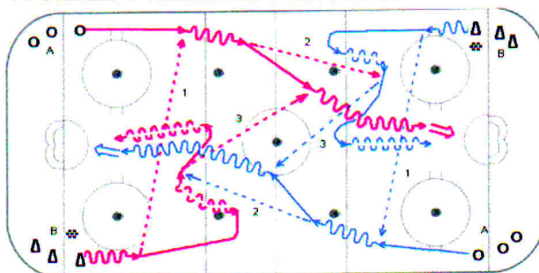


10 cvičení 1-1 2 x z obou stran



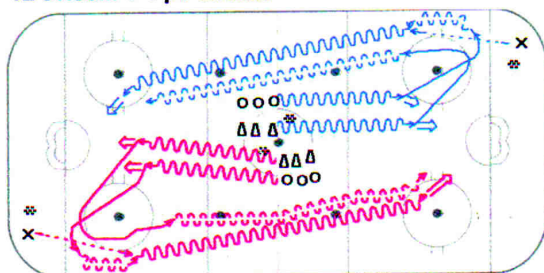
A - 2 x 1-1: rozmístění dle znač. Postup: zahájí Úa O založením 2-0, následuje zakončení středem a po druhé s novým kot. z rohu. B - rozmístění dle znač. Postup - dle značení, střídavě z obou stran.

11 cvičení 1-1současně z obou stran



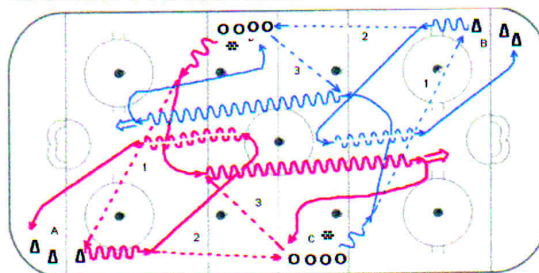
1-1 po založení 2-0 z obou stran. Org.: A- útočníci bez kot., B-obránci s kotoučem. Postup:-na píšťalku zahájí obr.z obou stran, sled přihrávek 1,2,3 - následuje zakončení 1-1 na obě strany, zařazení A výměna, B zpět.

12 cvičení 1-1 po střelbě



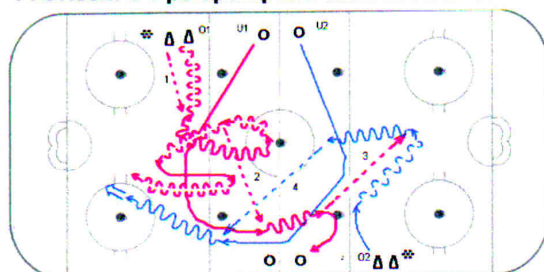
1-1 z obou stran po přihrávce: Org.: ve SP 2 skupiny Ú a 2 skup.O všichni s kotoučem-v rozích nahrazení+kot. Postup: na obě strany O a Ú s kotoučem-střelí, zpět po přihrávce od x 1-1, zařazení zpět.

13 cvičení 1-1 z obou stran



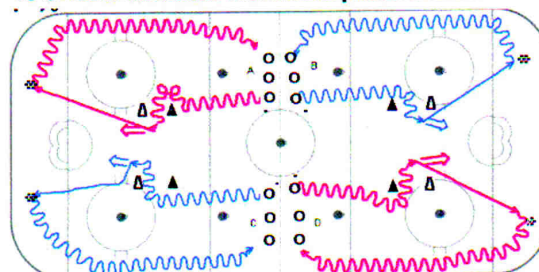
1-1 z obou stran: Org.-A,B - O bez kotouče, C,D - Ú s kotoučem ve SP. Postup: -zahájí současně C,D přihrávkou křížem na O. Sled přihrávek 1,2,3-zakončení 1-1.Zařazení C-D výměna, A,B zpět.

14 cvičení 1-1 po spolupráci útočník obránce



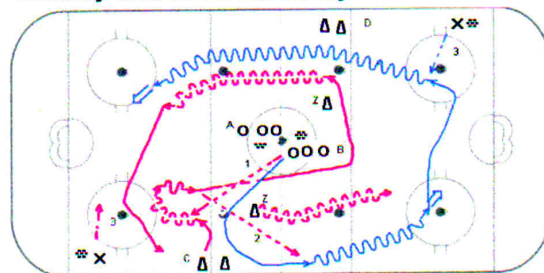
1-1 z střídavě z obou stran. Org. O1,O2 obránči+kot.-U1,U2 útoč. ve SP. Postup: -zahájí O1, spolupráce s U1,naražení na O2, založení na U2,zakončení 1-1, U2proti O1, totéž obráceně.

15 cvičení uvolnění mezikuž.a pas.bránícím



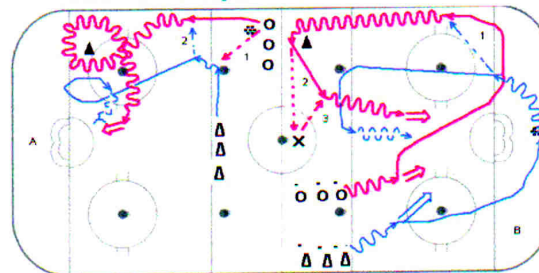
Proti pasivně bránícímu. Org: 4 skup.hráčů ve SP, kotouče za BČ, 4x kužel a 4 pasivně bránící hráči v OP. Postup:Hráč s kot.se uvolní mezi kuželem a pas.bránícím hráčem, zpět bere nový kotouč. Zařazení A-B,C-C výměna.

16 každý útočník na obě strany



1-1 současně na obě strany. Org: A,B-Ú ve stř.kruhu+kot.-C,D-O u mantinelu,Z-2 O připraveni na MČ.Postup: C,D dostanou přihr.1 od A,B-přihr.2 na A,B do sit.1-1 proti Z. Následuje přihr.3 od X do 1-1 opět. Každý Ú zakončí 2x.

9 cvičení 1-1 z různých míst

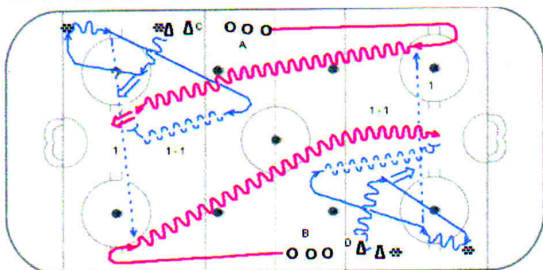


A- 1-1 po 2 přihrávkách: Org.-viz graf.znač. Postup: -zahájí Ú při přihrávkou na O, sled přihrávek 1,2. Zařazení zpět. B - totéž po 3 přihrávkách: Org.-viz graf.znač. Postup: O a Ú zahájí střelbou, dále viz znač.- provádět z obou stran.



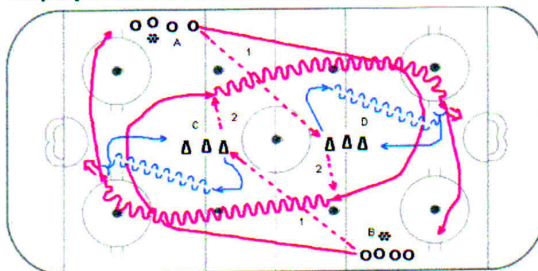
16.04.2006

17 cvičení z obou stran současně



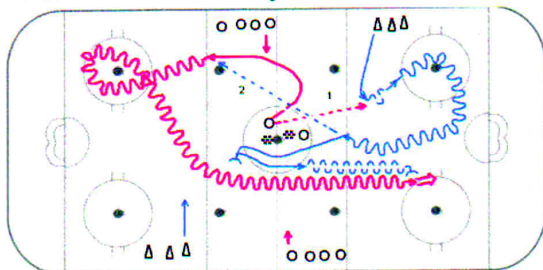
Z obou stran současně 1-1. Org: A,B-út.ve SP bez kot., C,D - obr. na MČ + kot. - další kot.na BČ. Postup: zahajuje O-C,D střelbou, bere kot. a přihrává-1 na A,B. Proti út.z druhé strany vytvoří sit.1-1. Zařazení zpět.

18 po přihrávce obránce současně



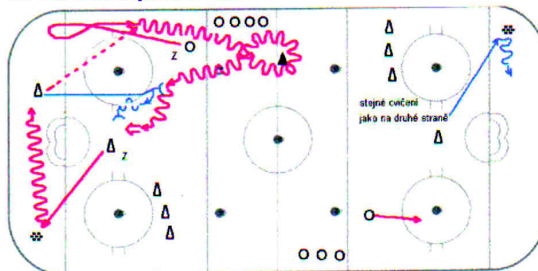
1-1 z obou stran: Org: A,B-út.+kot., C,D - obránci. Postup: Zahájí A,B přihrávkou 1, po př.2 od O do situace 1-1 současně na obě strany. Střídat směr L/P. Zařazení zpět.

19 střídavě na obě strany



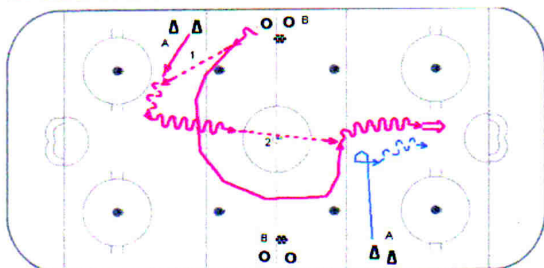
Založení 2-0, zpět 1-1. Org: ve SP 2 skupiny Ú, na MČ 2 skupiny O. Postup: střídavě dvěma směry,zahájí Ú přihrávkou na O, další průběh dle znač. Zařazení zpět.

20 na obou polovinách



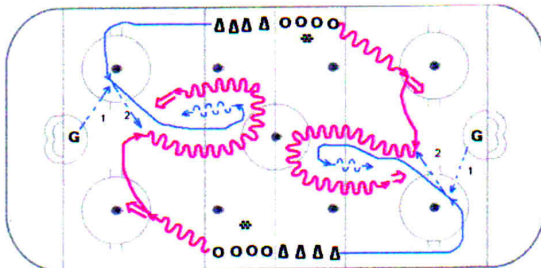
Na obou polovinách 1-1. Org: postavení hráčů dle značení. Postup: zahájí současně na obou polovinách hráči Z, další průběh dle graf.znač., zařazení zpět. Vyměnit strany.

21 další cvič.1-1



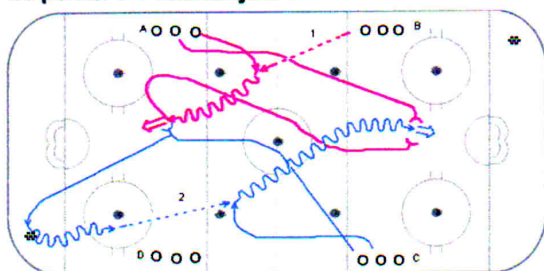
Střídavě na obě strany 1-1. Org: A-obránci na MČ, B-útočníci+kotouč na ČČ. Postup: obránce v pohybu přijímá kot.a přhrává jej přihr.1na út. na MČ, obránce na druhé straně jde do sit.1-1.Zařazení zpět.

22 další nácvik 1-1



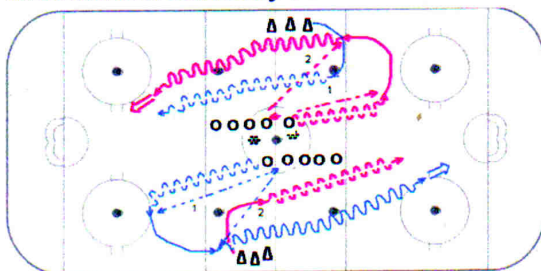
Nácvik situace 1-1. Org: na každé polovině družstvo Ú+kot., dále družstvo O (bez.kot.). Postup: zahájí Ú střelou, současně najíždí O který dostává rozehrávku od Br.Přihr.Ú při.2, ze SP zpět 1-1. Zařazení zpět.Na obě strany.

23 po sit. 1-1 následuje 2-1



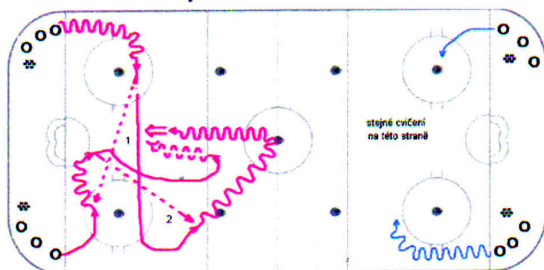
Přechod k obraně. Org: 4 skupiny hráčů u hrazení, kot.v rozích. Postup: zahájí hráč A najetím, po přihr.od B-zakončuje 1-1, brání hráč C, následně zakládá přihr.na D, tomu brání A-B,sit.1-2.

24 střídavě na obě strany 1-1



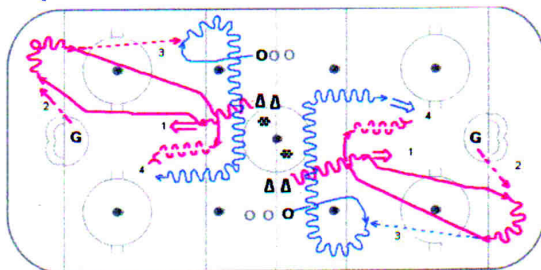
Na obě strany 1-1. Org: 2 skupiny Ú ve SK+kot.,2 skupiny O u hrazení. Postup: současně zahájí Ú ze SK ,následuje naražení kot. s druhým hráčem 1, po přihr.2 následuje 1-1 proti O.Změnit směr zahájení. Zařazení zpět.

25 založení 2-0 zpět 1-1



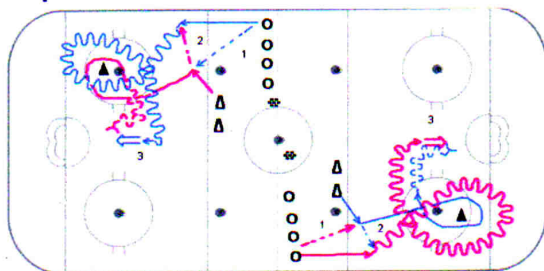
Po zahájení 2-0, střelba v sit.1-1. Org: 4 skupiny hráčů v rozích s kotoučem (bez rozdílu postů). Postup: zahájí hráči s kot. z proti lehkých rohů, ve SP přechoz ze 2-0 na 1-1 a zakončení v OP. Střídavě z obou stran.

26 po střele obr. a roz.br. 1-1 ze SP



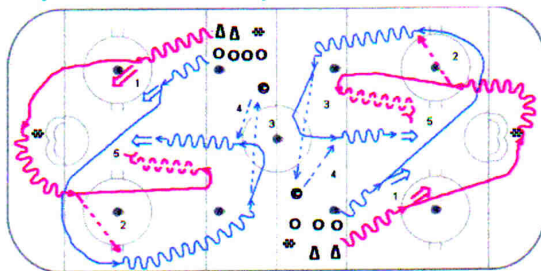
Po střele O, rozehrání B. Org: skupiny Ú a O ve SP+kot. Postup: zahájí O střelou (1), B rozehrává (2), O zakládá (3) na Ú, ze SP sit. 1-1 (4). Současně na obě strany, zařazení zpět. Provádět z L / P strany.

27 po uvolnění v rohu zakončení 1-1



Na polovinách 1-1. Org: Ú s kot. na ČČ, O na MČ. Postup: zahájí Ú naražením 1,2 s O. V rohu protisměrné uvolnění, následuje sit.1-1, dohrání a zakončení střelou. Provádět z L a P strany. Zařazení zpět.

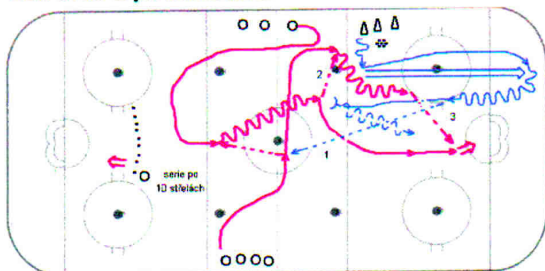
28 po střelbě 1-1 ze stř.pásma



Po střelbě Ú + O, situace 1-1. Org: O+Ú ve SP+kot. Postup: zahájení střelbou (1), založení (2), naražení s nahr. (3,4), zakončení 1-1 (5). Provádět z L a P strany. Zřazení zpět.

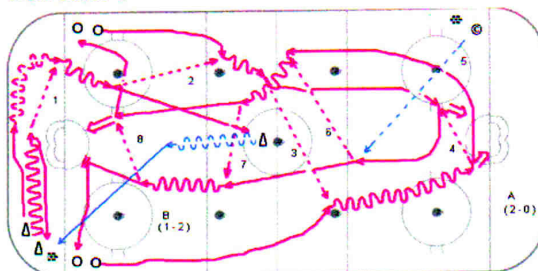


her. cvič. 2 po nastřelení



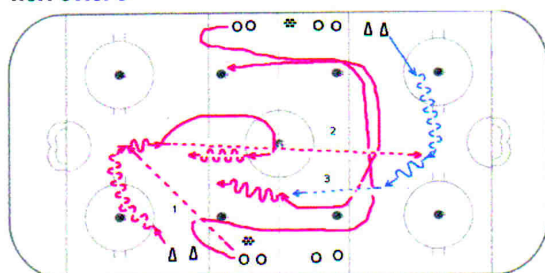
Po nastřelení zpět 2-1. Org: ve SP 2 skupiny útočníků, na MČ obr. s kotoučem. Postup: obránce zahájí nastřelením na hrazení, dále založení 3-0, zpět 2-1. Provádět na jednu stranu. Na 2.bran. střelba ze stř.vzdálenosti.

her. cvič. 1



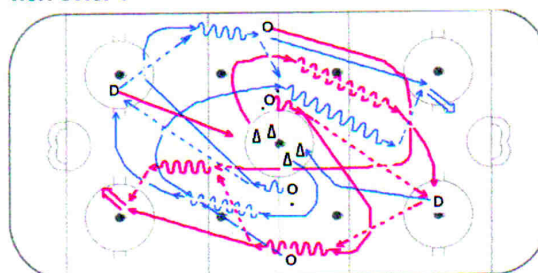
Po založení 2-0, zpět 2-1. Organizace: dle graf. značení. Postup: zahájí obránce založením na útočníky, A - sled přihr. 1,2,3,4 zakončení 2-0, B zakončení 2-1, sled přihrávek B - 5,6,7,8. Zařazení zpět.

her. cvič. 3



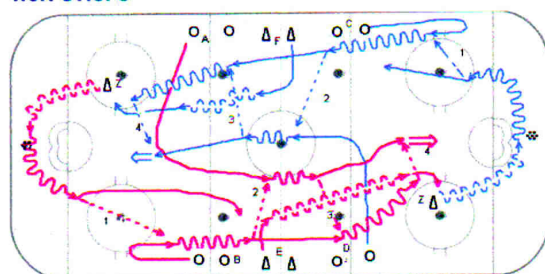
Organizace: - na každé polovině 1 skupina obránců, 2 skupiny útočníků, sled přihrávek, zařazení zpět, střídavě z obou stran v situaci 2 - 1

her. cvič. 4



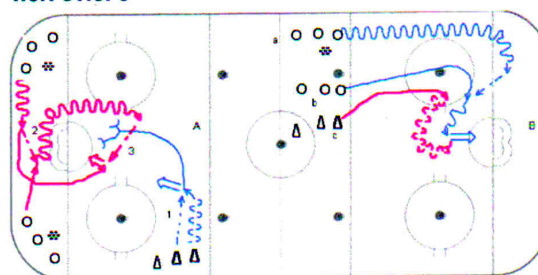
Organizace: ve stř.kruhu obránce a,b - v kruzích rozehrávající obr. D, na půlci čáře dvojice út.+ kot. Postup: na píšťalku zahájí současně útočníci na obě strany, zařazení a přesun dle graf. značení

her. cvič. 5



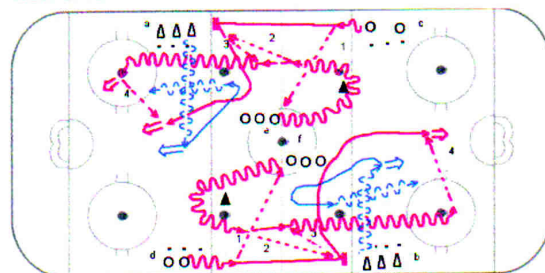
Organizace: A,B,C,D - útočníci, E,F - obránce, Z - zahajující obránce Postup: Z x 2 % zahájí, sled přihrávek 1,2,3,4, zařazení dle zn.

her. cvič. 6



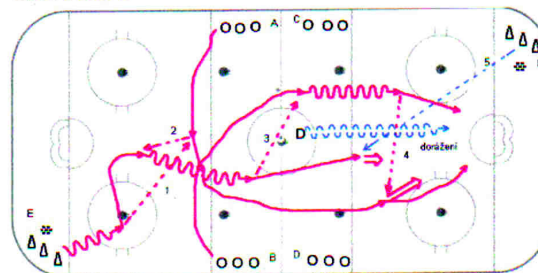
A - organizace- útočníci v rozích+kotouče, obránce na MČ+kotouče Postup: zahájí O střelbou, následuje spolupráce út. a sit. 2 - 1 B - podobné cvičení 2 - 1, zahájení ze SP

her. cvič. 7



Organizace: a,b - obránce+kotouče, c,d -útočníci +kotouče,e,f -útoč. bez kotouče. Postup- a,b zahájí střelbou, následuje spolupráce útočníků c-e,b-f do situace 2-1, zařazení výměna útočníků, obránce zpět.

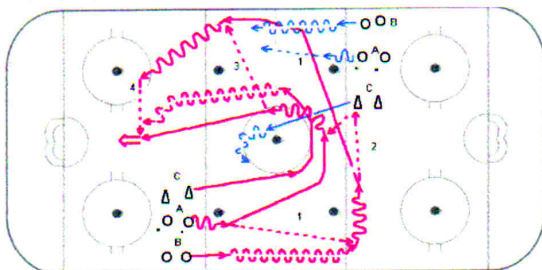
her. cvič. 8



Organizace: A,B,C,D skupiny útoč.ve SP. E, F-skupiny obránců+kot. v rozích + kotouče.Postup: provádět střídavě z obou stran, zahájí E,A,B proti bránícímu obránce D, zakončení 2-1, dorážka střelby obránce z 2.sledu.

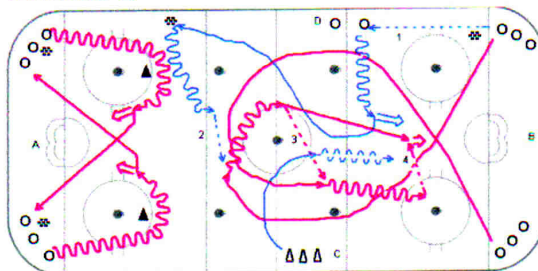


her. cvič. 10



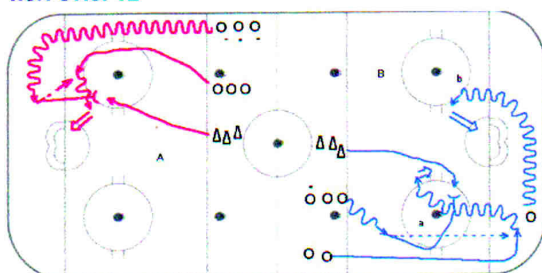
Organizace: A, B útočníci (A zahájí s kotoučem), C obránci
 Postup: současně z obou stran, sled akcí 1,2,3,4 zakončení 2-1, zařazení na druhé straně po akci, START - na píšťalku

her. cvič. 11



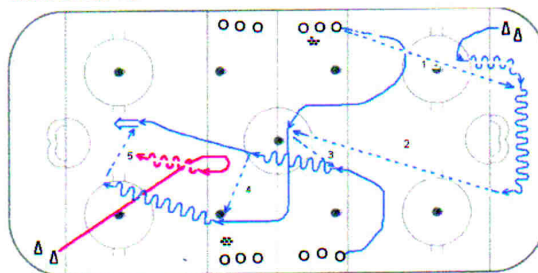
Organizace: A- 2 skupiny hráčů+kotouče v rozích, B- útočníci v rozích, obránci na MČ a na ČČ. Postup: A-provádí střelbu dle znač. B - střelba O po přihrávce, sled akcí-založení 3-0, zakončení 2-Zařazení-výměna hráčů C-D.

her. cvič. 12



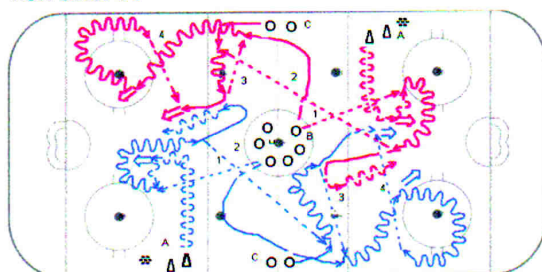
2 - 1 z rohů: Org.- A - 2 skupiny Ú, 1 skupina O. Postup- Ú u mantli nelu vede kot.-po přihrávce cloní najíždějícího O. B - totéž, ale kot. vede Ú blíž k ose, po přihrávce blokuje O, a/b 2 možn.zakončení

her. cvič. 13



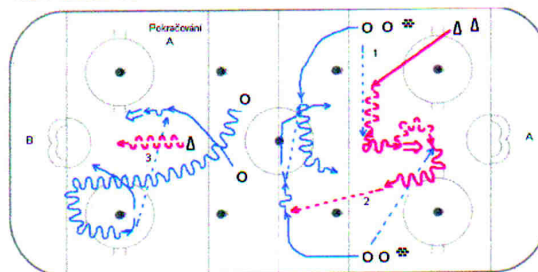
Herí cvičení: Org.- 4 skupiny útočníků ve SP, 2 skupiny obránců v rozích. Postup: zahájí Ú přihrávkou na O, ve SP zpětná přihrávka 3 O z druhé strany brání od MČ v situaci 2-1. Střídavě na obě strany.

her. cvič. 14



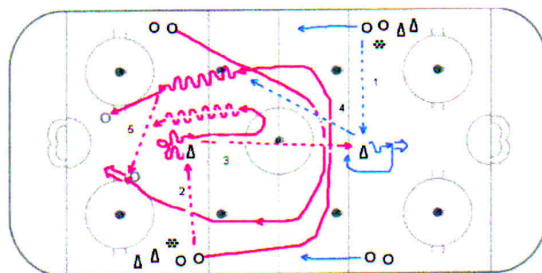
Založení 3-0, zakončení 2-1: Org.-dle gr.značení:
 A-obránci+kotouče,
 B+kot., C-bez kot.Postup: A zahájí střelbou,sled přihrávek 1,2,3,4, B,C po přihrávce od A pokračují proti A na druhou branku 2-1.Zařazení zpět.

her. cvič. 15



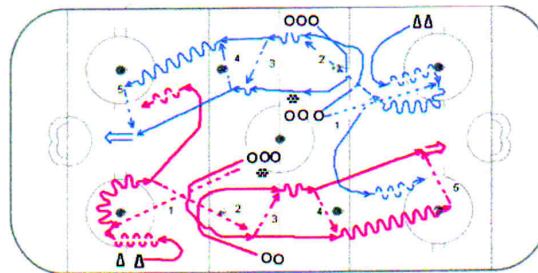
A - Org.: 2 skup.út.+kot. na polvině, obránci v rohu. Postup: -střelá obr.-založení 3-0. B - situace 2-1, překřížení- zakončení střelou, dorážení, zařazení zpět.

her. cvič. 16



2-1 s rozehrávkou a střelbou obránců. Org.: 4 skup.útočníků a 2 skup.obr. v kraj.pásmech. Postup: sled přihrávek 1,2,3,4,5 zakonče ní 2-1, provádět střídavě z obou stran, zpět do skupin.

her. cvič. 9



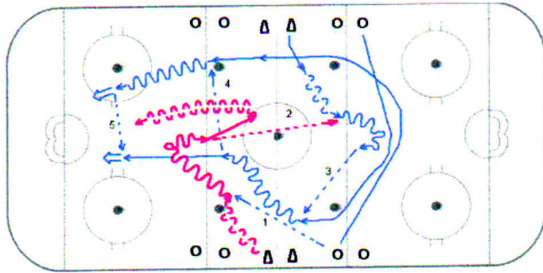
Organizace: 4 skupiny útočníků+kotouče ve SP, 2 skupiny obránců v OP u hrazení. Postup: O zahájí najetím současně z obou stran, následují 2 útočníci do situace 2-1 (viz znač.) Zařazení zpět na místa

Postup - zahájí najetím O současně na obou stranách, následují



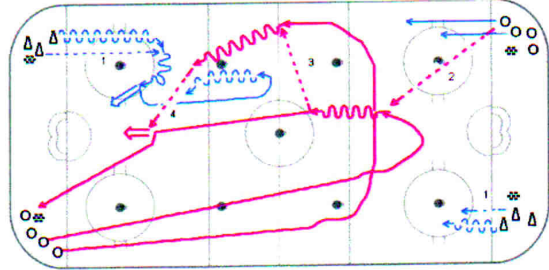
231 16.04.2006

her. cvič. 17



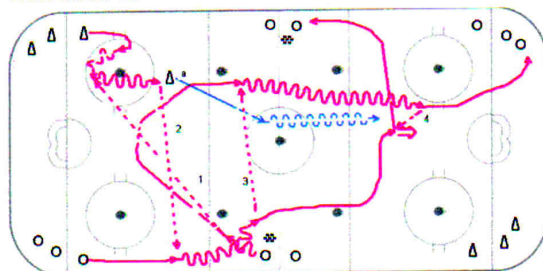
2-1 součinnost-časování: Org.- 4 skupiny út.vr SP a 2 skupiny obrán
 ců. Postup: - sled přihrávek 1,2,3,4,5 - zakončení přihr.nebo střela.
 Zařazení do skupin na 2.polovině.

her. cvič. 18



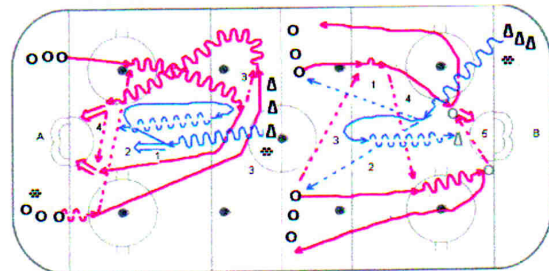
2-1 střídavě z obou stran + střelba obránců.Org.:v protějších rozích
 2 skupiny út. a obr.+kotouče. Postup:-zahájí O střelbou, následně
 startují Ú z obou stran, vytvoří sit.2-1 proti O z 2.strany. Zařazení
 zpět do skupiny,změna stran.

her. cvič. 19



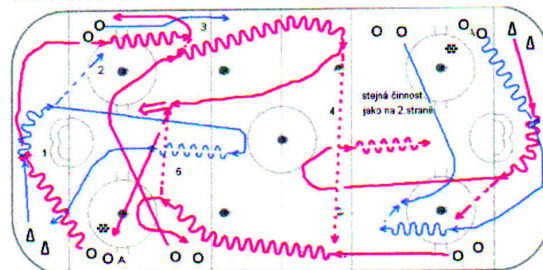
2 - 1 střídavě z obou stran: Org.-2 skupiny Ú a O v protějších ro-
 zích, 2 skupiny Ú ve SP+kot. Postup: - sled přihrávek 1,2,3,4 zakon-
 čení střelbou 2-1. Střídavě z obou stran, zařazení nadruhé straně,
 viz znač.

her. cvič. 20



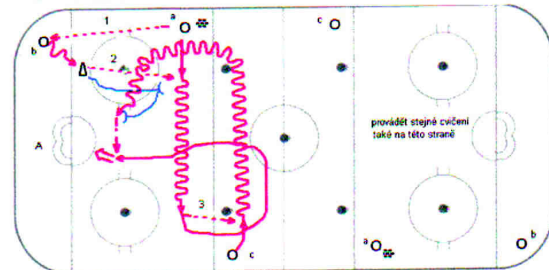
A - po střele obránce a překřížení, zpětná přihrávka ve SP na 2-1.
 Postup: -sled akcí 1,2,3,4, zařazení zpět. B - totéž ale O zahájují
 z rohu přihrávkou 1/2, zakončení 2-1 od ČČ.Zařazení zpět.

her. cvič. 21



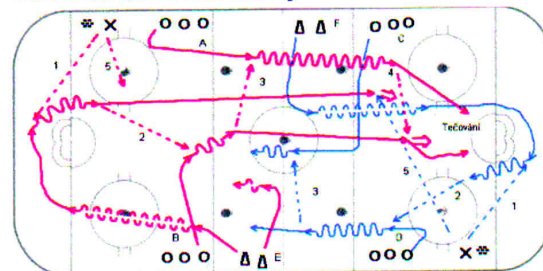
2 - 1 střídavě z obou stran: Org.-na polovině 3 skupiny Ú, A-s kot.
 1 skup. obránců v rohu. Postup: -střídavě zahájí A - 1=průnechání
 O, následují přihr. 2,3,4,5 -zakončení 2-1, zařazení dle graf.znač.

her. cvič. 22



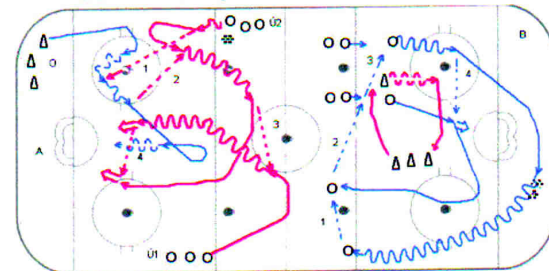
A : 2-1 s jedním křížením na polovině. Org.: rozmístění dle
 znač.ení
 Postup: a-zahájí přihrávkou na b, a se po přihrávce stává bránícím
 hráčem proti a/c.

her. cvič. 23 na obě strany



Spolupráce Ú-O dále 2-1. Org.-A,B,C,D-útočníci v kraj.pásmech,
 E,F
 -obránci ve SP, X-nahrávači+kotouče.Postup:sled přihrávek
 1,2,3,4,
 5 -(2-1)-tečování střely E, totéž na druhou stranu.Střídavě z obou
 stran.

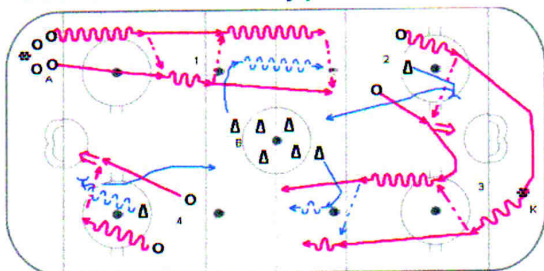
her. cvič. 24 z různých míst



A - po překřížení ve SP 2-1. Org: Ú1-bez kot.,Ú2+kotouče ve SP,
 O
 v rohu.Postup: Ú2 zahájí přihr.1 na O,sled přihrávek
 1,2,3,4.Zakončení
 2-1, zařazení zpět.B-na polovině 2-1.Rozastavení a činnost viz gr.
 znač.Měnit strany.

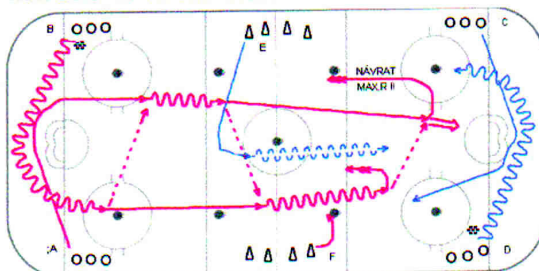


her. cvič. 25 na obě branky proudově



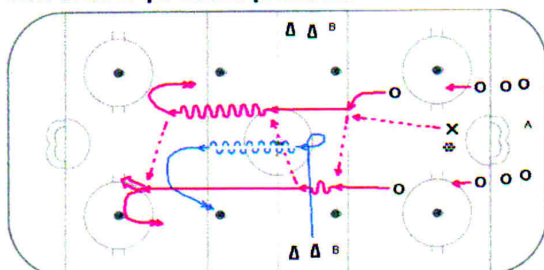
2-1 na obě strany. Org: A-dvojice hráčů+kotouče, B-obránci ve stř.kruhu, K-kotouče za brankou. Postup: 1-situace 2-1 ve SP, 2 za končení 2-1 v ÚP, 3-na druhé straně opět 2-1, zakončení 2-1 v ÚP na 2.straně.

her. cvič. 26 návrat max.R



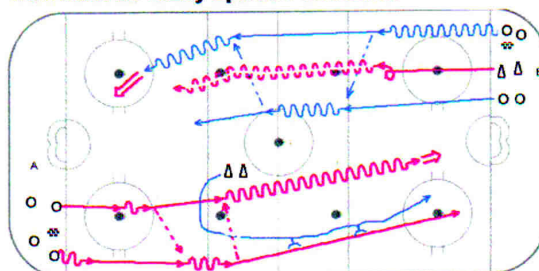
2-1 z obou stran, návrat max.R: Org.-A,B,C,D útočníci, E,F obránci ve SP, kotouče má B,D. Postup: A,B v plné rychl.vytvoří 2-1 proti E, po akci návrat MAX.R !!- ještě než zakončí akci totéž ze 2.strany vytvoří C,D proti F.

her. cvič. 27 po kolmé příhrávce



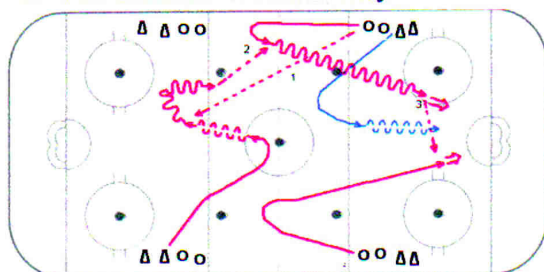
2-1 přes celou délku. Org: dvojice hráčů-A, nahrávač x s kotouči, obránci ve SP-B. Postup: dvojice startují plnou rychlostí, jeden zpracovává prudkou kolmou příhrávkou, následuje sit. 2-1, návrat MAX.R.

her. cvič. 28 různý způsob obsazení



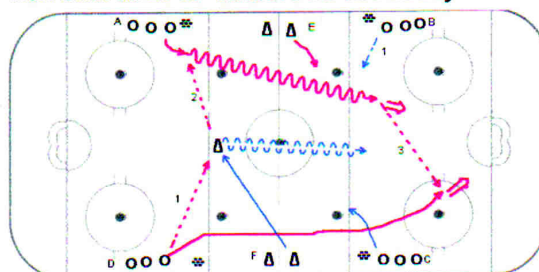
Herní cvičení 2-1 z obou stran. Org: A-út. v rohu+kot., bránící hráč na MČ. B-útočníci+kot. a bránící hráč-všichni v rohu. Postup: A-br. hráč obsadí ve SP těsně hr.u hrazení, B-bránící pozíčně mezi út. Zařazení-výměna A-B.

her. cvič. 29 střídavě na obě strany



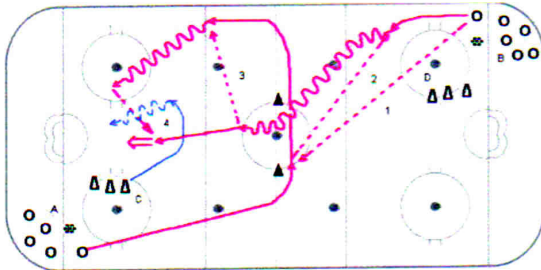
Her.cvičení 2-1. Org: 4 skupiny O a Ú v krajních pásmech. Postup: Sted akcí a příhrávek 1,2,3. Zařazení zpět.

her. cvič. 30 ze SP střídavě na obě strany



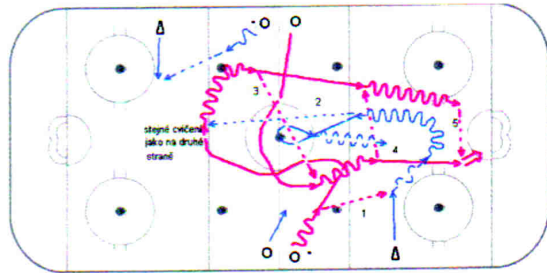
Nácvik 2-1 na obě strany. Org: A,B,C,D - útočníci+kot., E,F obránci ve SP. Postup: E,F zahájí střídavě najetím na osu, A,B,C,D střídavě zahájí př.1, následuje př.2 út. do situace 2-1 ze SP.

her.cvič. 31-další



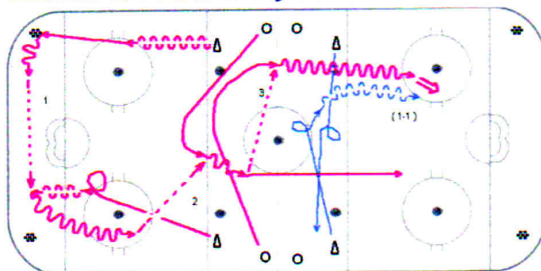
Založení z OP zakončení 2-1.Org: A,B útočníci + kot.v rozích, C,D obránci na kruzích v OP.Postup: střídavě zahájí s kot.A,B-sled př. 1,2,3,4 zakončení 2-1 proti C,D.Zařazení út.výměna,obr.zpět. Z obou stran.

her.cvič. 32 další



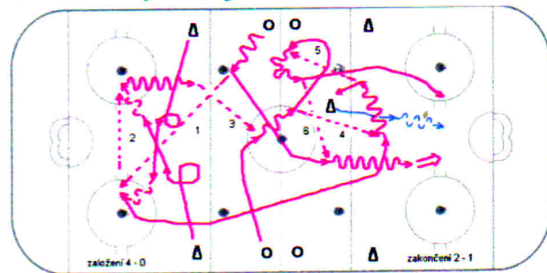
2-1střídavě na obě strany.Org:dvojice Ú u mantinelu (každý na své straně, O v OP u hrazení. Postup: provádět střídavě na obě strany. O-přihrává kot.útočníkům, zpět ze SP 2-1.Možný přechod na 2-1.

her.cvič. 33 na obě strany 2-1



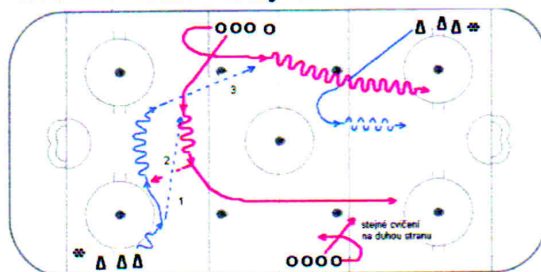
Střídavě z obou stran 2-1. Org:na ČČ skupiny útočníků, na MČ O. Postup: zahájí O najetím pro kot., sled přihr.1,2,3-překřížení Ú ve SP, brání pouze O hrající na hráče s kot. (2-1). zařazení zpět.

her.cvič. 34 po reorganizaci 2-1



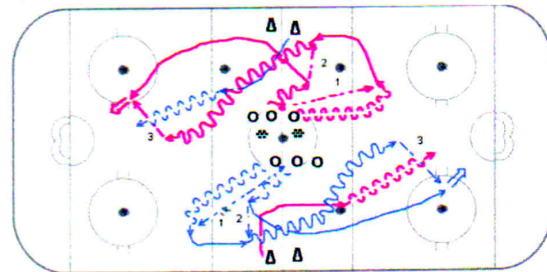
Založení 4-0,zakončení 2-1. Org: rozmístění dle graf.značení.O na MČ, Ú na ČČ. Postup: založení 4-0, sled přihr.1,2,3,-reorganizace přihr.4,5,6- zakončení 2-1. Střídavě na obě strany. Zařazení zpět.

her.cvič. 35 časování najetí



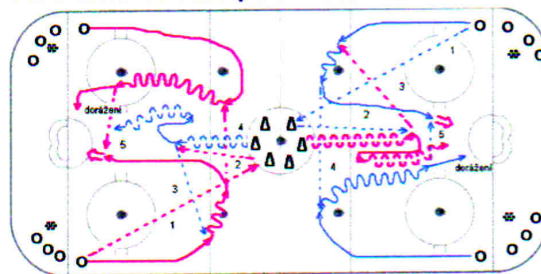
Střídavě na obě strany. Org: 2 skup.útočníků ve SP, 2 skupiny obr.+kot. u mantinelu v kraj.pásmech. Postup: s kot.zahájí O, Ú najíždí se zpožděním (správné načasování),O brání v síť.2-1. Střídavě z obou stran.

her.cvič. 36 ze SP na obě strany 2-1



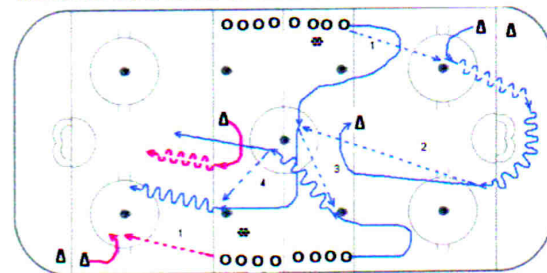
Ze SP 2-1. Org: stejná jako u cv.35. Postup: výměna kot.s druhým Ú, do situace 2-1. po překřížení a přihr. 2,3 zakončení v ÚP 2-1. Zařazení zpět, provádět oběma směry.

her.cvič. 37 na obou polovinách



Na obou polovinách 2-1. Org: útočníci v rozích+kotouče, obránci ve SK. Postup: přihrávkou 1 zahájí Ú, sled přihrávek 2,3,4,5. Pohyb Ú a O dle značení, zakončení 2-1. Současně na obou polovinách. 1. přihrávka-střídát rohy zahájení.

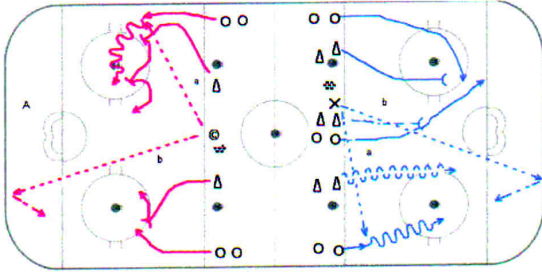
her.cvič. 38 z obou stran 2-1



cvičení 2-1 na obě strany. Org: 4 skupiny út.+kot. ve SP, 2 skupiny obr.v protilehlých rozích. Postup: zahajuje Ú přihr.1 na O, sled dal. přihrávek 2,3,4 - zakončení 2-1 v ÚP. Provádět střídavě na obě strany.Zařazení zpět.

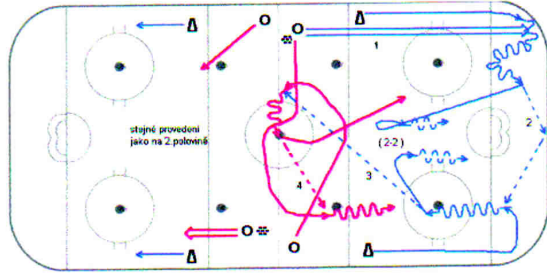


1 obrana v úp



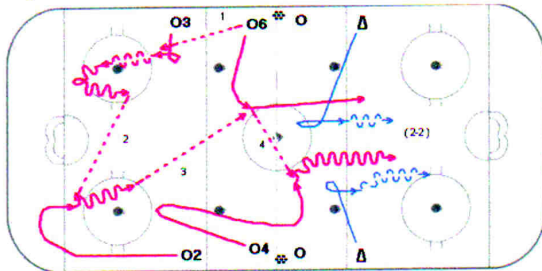
A - 2 útočníci, 2 obránci, varianty přihrávky a,b - zatížení 10 - 15 sec.
B - 3 - 3, postup . trenér zahájí přihrávkou, provádět intervalově

2 součinnost při založení zpět 2-2



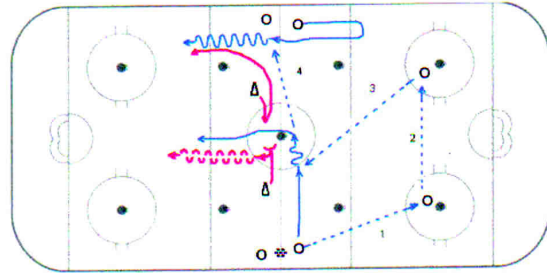
Herní sit. 2-2. Org: rozmístění O a Ú dle graf.znač. Postup: založení po nastřelení, po reorganizaci 2 út. ve SP zpět do situace 2-2. Provádět na obě strany. sled přihrávek 1,2,3,4.

3 po založení z OP střídavě z obou stran



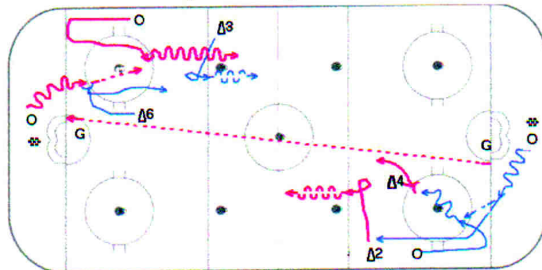
2-2 po založení 4-0. Org: rozmístění Ú a O dle graf.znač. Postup: sled přihrávek 1,2,3,4. Ze zakl. O se stávají bránci při útoku ze druhé strany, rovněž v sit. 2-2. Provádět střídavě z obou stran.

4 obrana s přebíráním z obou stran



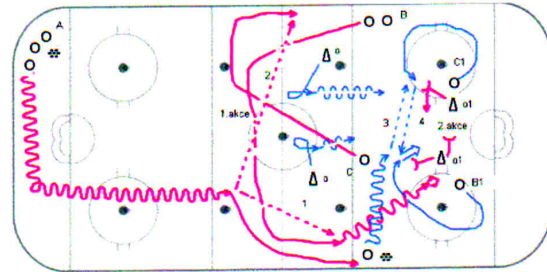
Osobní obrana s přebíráním. Org: Ú podél hrzení ve SP, O těsně za ČČ. Postup: sled přihrávek 1,2,3,4 přes stat.obránce, kteří brání v protisměru. Provádět z obou stran.Záměr os.obrana-přebírání.

5 v limitovaném prostoru podélnou osou



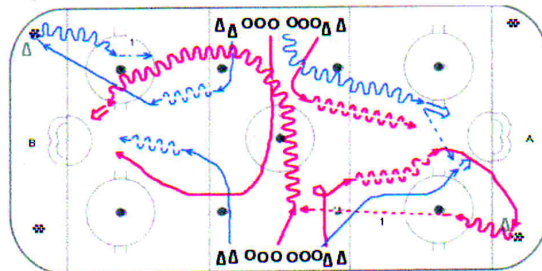
2-2 z protilehlých rohů. Org: útočníci hráči v OP. Postup: -bránci Ú napadá, O-zajišťuje a přebírá, založení a přechod SP v určeném prostoru /na podélné polovině hřiště/.Současně z obou stran.

6 dvě akce na jednu branku



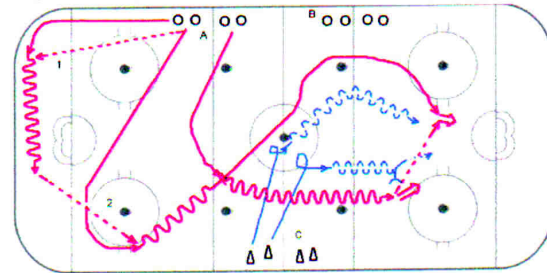
2-2 dvě akce na jednu stranu. Org: A-obr.+kot.,B,C-Ú,o-obránci, B1/C1, o1-nové postavení (2.akce). Postup:A-zahájí vytažením do SP.Po přihrávce 1/2 na út. B,C-1.akce 2-2, 2.akce-nový kot.od A na C1,B1proti dvěma o1.

7 po akci obr.rozehrává další akci



Bránci hráči rozehrávají. Org: -ve SP skupiny útočníků a obránců. Další kot.v rozích. Postup: A-ze SP situace 2-2, po zakončení O př.1 rozehrává 1 út. na druhou str. -B, rovněž 2-2.Po zakončení totiž z druhé strany.

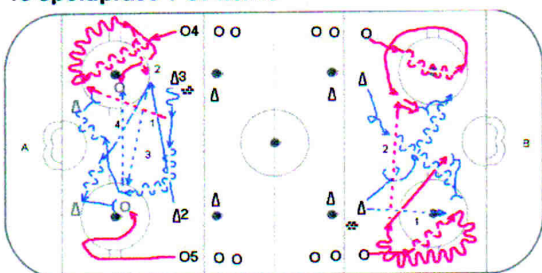
8 po založení z OP 2-2



Založení z OP. Org: A,B út.+ kot.,C - obránci. Postup: A najede do pásma po hrzení, dostane př.1 a založí přihr. 2 akci 2-2 ze SP proti obráncům C. Stejná akce následuje z druhé strany. Zařazení výměna hráčů A-B po akci.

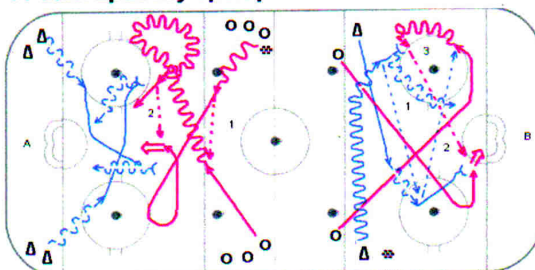


10 spolupráce v ÚPherně



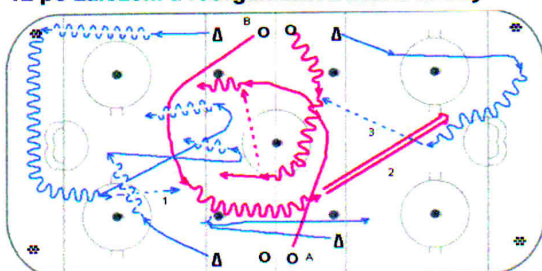
A - Spolupráce 2-2 v ÚP: Org: na MČ 2 Ú,2O. Postup: -zahájí O3 s kot. sled přihr.1,2,3,4-situace 2-2. B - Org: na MČ 2Ú,2O. Postup: zahájí O přihrávkou 1 na Ú, dále herně dle značení. Ostatní hráči ve SP. Zatížení 15 - 20 sec.

11 další způsoby spolupráce v ÚP



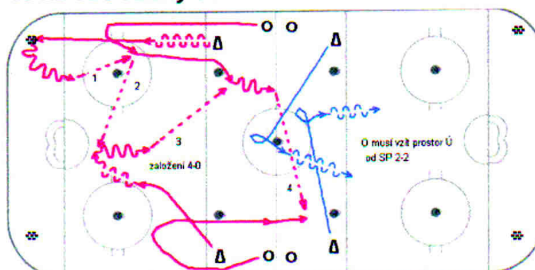
A - Org: - obr. v rozích, út. 2 skupiny ve SP. Postup: zahájí Úpřekřížením ve SP, proti obr.z rohů 2-2. B - Org: O a Ú na MČ. Postup: zahájí O vedením kot.apřhr. na 2. O, přesun O do P1 proti 2 Ú od MČ, 2-2. Zatížení 15 sec.

12 po založení a reorganizaci z druhé strany



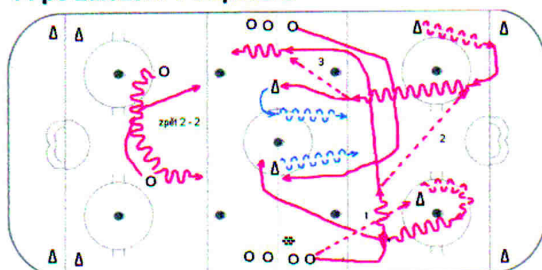
Herně 2-2 po založení 4-0. Org:A,B út. na ČČ u hrazení, O na MČ. Postup: zahájí O vyvezením kot a průn.přhr. na najíždějící út. ze SP. Po na střelení 2 na druhé straně zpět 2-2 proti zakl. O. Provádět z obou stran.

13 na obě strany od SP 2-2



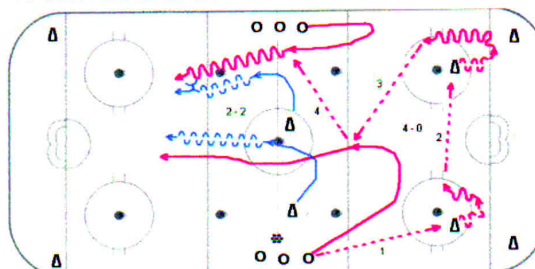
Po založení přes celé hřiště. Org: O na MČ, Ú na ČČ, kotouče v rozích. Postup: zahájí střídavě obránci vyvezením kot. z rohu. Od SP 2-2, obránci musí vzít prostor útočníkům. Střídavě z obou stran.

14 po založení 4-0 zpět 2-2



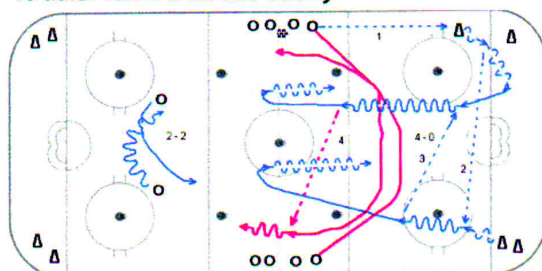
Založení 4-0 zpět 2-2. Org: Obránci v rozích, Ú na ČČ s kotouči. Postup: Ú zahájí přihr.na O, sled přihrávek 1,2,3. Po překřížení Ú zpět do 2-2 proti zakládajícím O. Střídavě z obou stran.

15 další varianta 2-2



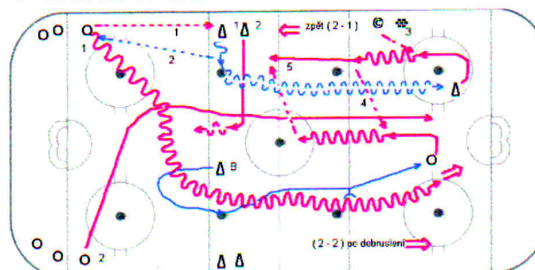
Další varianta 2-2. Org: Ú-podél hrzení u ČČ, O-v rozích,2-O připraveni na polovině(bránit). Postup: zahájí Úpřhr.1, dále spolupráce O-založení 4-0,následně 2-2 se zakončením.Zařazení zpět. z obou stran.

16 další var. 2-2 na obě strany



Další var.na obě strany. Org: Ú-u hrazení s kot.u ČČ, O-v rozích, 2-O připraveni na bod.vhazování. Postup: zahájí Ú přihrávkou 1 na O, spolupráce obr. 2,3.Založení 4-0,zpět 2-2. Na obě strany.

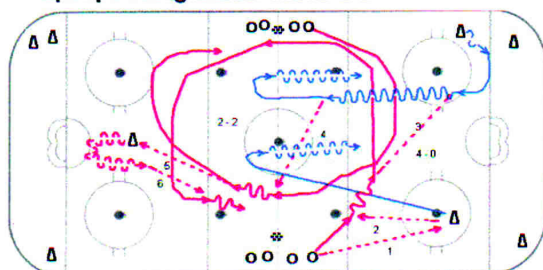
9 - bránění SP 2-2



Bránění SP 2-2. Org: Ú v rozích, O ve SP, B-dobrusl.út.na MČ. Postup: zahájí Ú1 po výměně s O1,následuje útok proti O1 a dobrušlujícím Ú-B sit.2-2. Po zisku kot.mohou bránici zaútočit, jinak dostanou kot.od trenéra. tr.proti O2

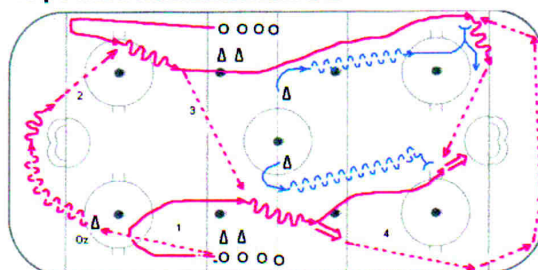


17 zpět po reorganizaci útoku 2-2



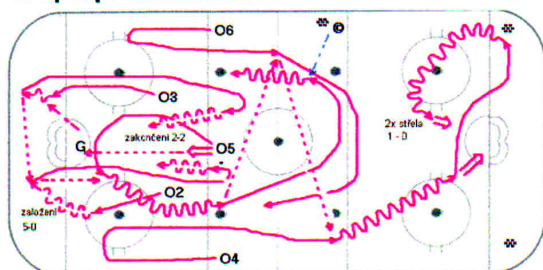
Reorganizace útoku s jedním O. Org: Ú podél hrazení u ČČ s kot. O v rozích , zahajující O na bodech vřazování, reorg.O před bran. Postup: sled přihr.1,2,3,4 při reorg.5,6. Založení 4-0, zpět 2-2. Na obě strany.

18 po nastřelení zakončení 2-2



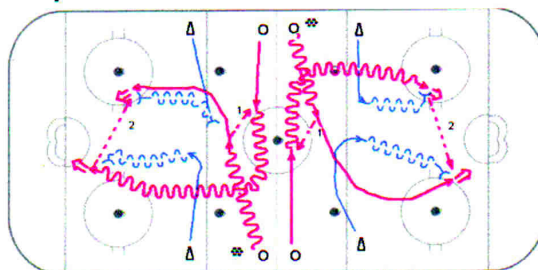
Po nastřelení do ÚP. Org:O a Ú s kot. podél hrazení u MČ,1-Oz při praven na úrovni bodu vřaz..2-O na ČČ.Postup: O po př.1 od Ú vede kot.za branku a zakl.2, ve SP 2-2, Ú nastřeluje do ÚP, obránci obs. Střídavě na obě strany.

19 zpět po založení 5-0



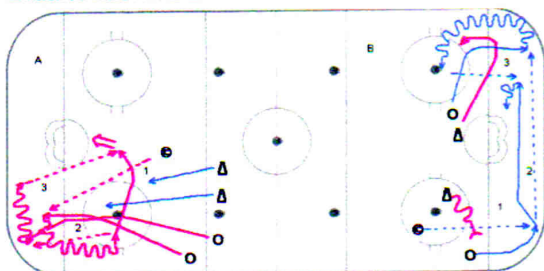
Po založení 5-0.Org: hráči na MČ dle graf.značení, ve SP trenér + kotouče, v rozích další kotouče, Postup:- založení 5-0, 2x zakončení 1-0 na druhé straně,zpět zakončení 2 - 2 po přihráve od Tr. ve SP. Intervalově po pětách.

20 zpět max.R



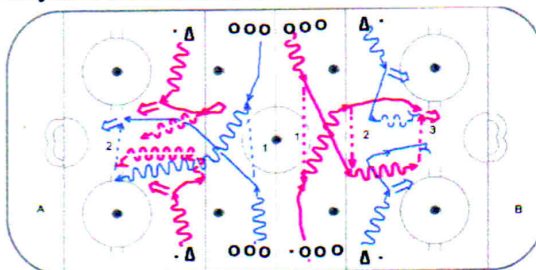
Ze SP 2-2. Org: Ú bve SP+kotouče,O na MČ. Postup: Zaháji út.s kot. překřížení ve SP, dále herně 2-2.Provádět na obě strany, proudová metoda. Návrat max.R.

21 další nácvik 2-2



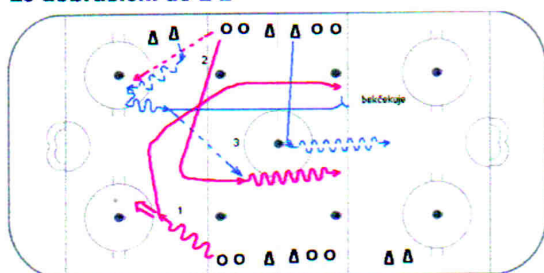
Situační vypomáhání v sit.2-2. Org:rozestavení A,B podle graf.znač.
Postup: po přihrávce od Tr. rotace v rohu a průnik do střel.prostoru.
Útočníci mají poziční výhodu, dále hemě. Zatížení 20 sec.-interval
1: 4. Střídavě útočit/bránit.

22 jedno a dvě křížení 2-1



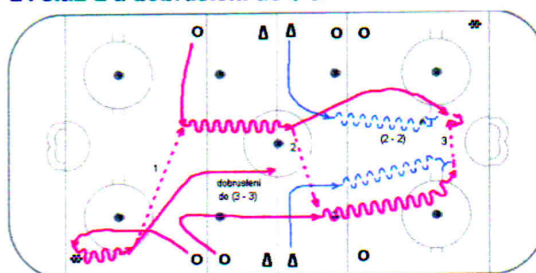
Ze SP 2-2. Org: na každé polovině 2 skup.Ú+kot. a 2 skup.O+kot.
Postup: zahájí O střelbou a přejdou do 2-2 proti 2 Ú ze SP, dále hemě. Zařazení zpět. Cvičení A - křížení ve SP, cv. B - křížení ve SP a ÚP.Zařazení zpět.

23 dobruslení do 2-2



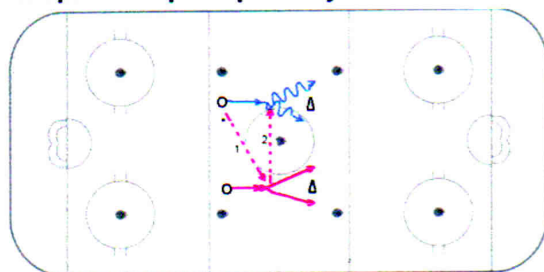
Bekčekař do 2-2. Org: rozestavení Ú a O dle graf.znač. Postup: 1-útočník zahájí střelbou, 2- druhý přihrává do jízdy vzad O, ten zakládá akci 2-1 a dobrusluje do 2-2. Střídavě na obě strany. Zařazení výměna ve skupinách.

24 sit.2-2 a dobruslení do 3-3



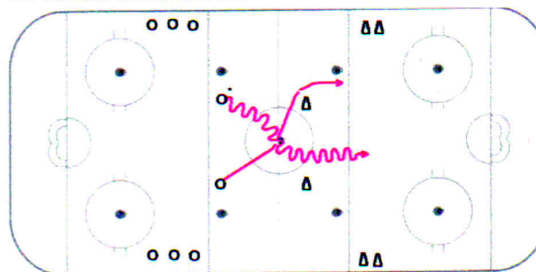
Situace 2-2, dobruslení do 3-2. Org: rozmístění Ú na MČ, O na ČČ, kot. v rozích.Postup: 1 Ú jede pro kot. a zakládá útok pro další 2 Ú. Následuje sit.2-2 proti 2 O. Útočník po založení může dobruslovat do 3-2 (další varianta. Na obě strany.

25 opakované přímé přihrávky



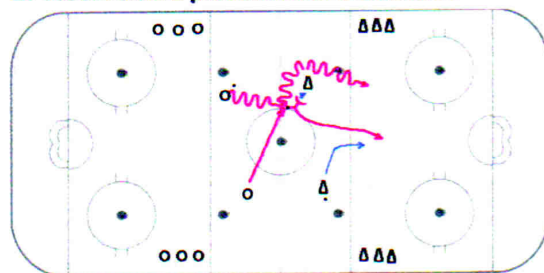
Opakované přímé přihrávky. Org: 2 útočníci, 2 bránci hráči ve SP. Postup: překonání bránci dvojice pomocí opakovaných přímých přihrávek mezi útočníky s následným vedením a uvolněním hráčů. Možnost zakončení po překonání obrany.

26 řešení křížením 2-2



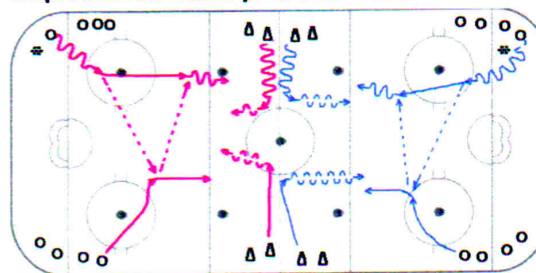
Řešení situace 2-2. Org: postavení hráčů na zahájení viz.graf.znač. Postup: první startuje hráč bez kot. a svým pohybem cloní a vytváří možnost spolupráci s kot. k postupu. Provádět proudovou met. Při úspěchu zakončení.

27 řešení sit.2-2 přenecháním a cloněním



Řešení sit. 2-2, přenecháním. Org: zahajovací rozestavení viz.graf.znač. Postup: startuje hráč s kot., v těsném sledu hráč bez kot. první přenechává kot a cloní(blokuje) brán.hráče, druhý út. bere kot. Proudová metoda, možnost zakončení, střídat na obě strany.

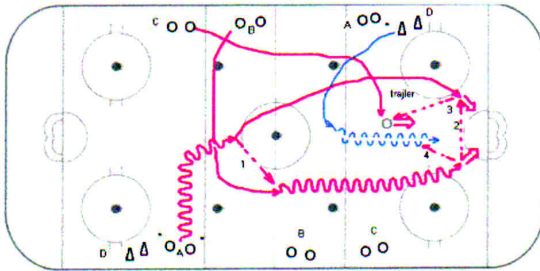
28 proudová metoda přes celé hřiště



Řešení sit.2-2. Org: útočníci v rozích hřiště, obránci na ČČ. Kotouče v rozích. Postup: proudová organizace střídavě z obou stran.Start na pišťalku. Po zakončení výměna ve skupinách.

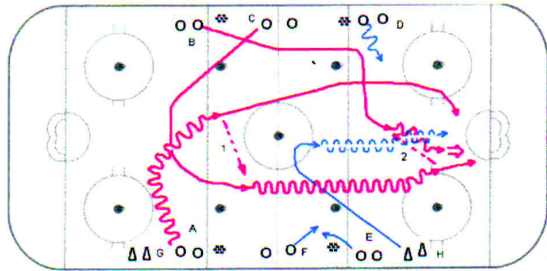


1 opakovaně na obě strany



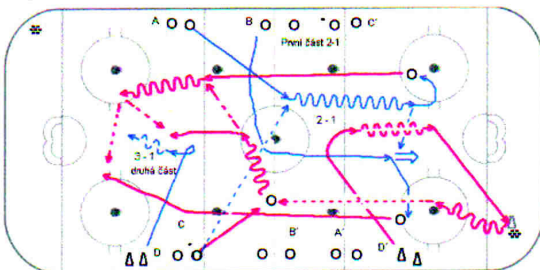
Opakovaně na obě strany: Org.-A,B,C - útočníci, D - obránci.
 Postup: A zahajuje s kotoučem, B,C najíždí a vytváří situaci 3 - 1 proti obr. D - který brání. Dodržet! -směry najetí, hloubku, B-po přejetí MČ jede na střed = TRAJLER !!

2 opakovaně na obě strany



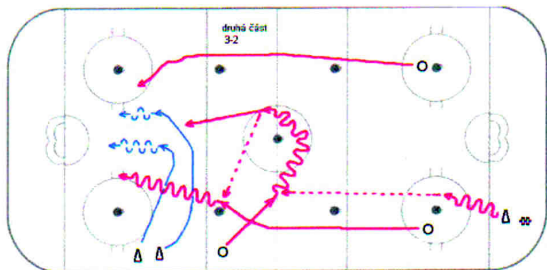
3-1 střídavě z obou stran. Org: A,B,E,D út.na MČ+kot. C,F út.na ČČ bez kot.G,H obránci v OP.Postup: A,B,E,D střídavě zahajují s kot.následuje sit.3-1 (A,B,C proti H), nebo (D,E,F proti G), zařazení výměna skupin.

3 první část 2-1



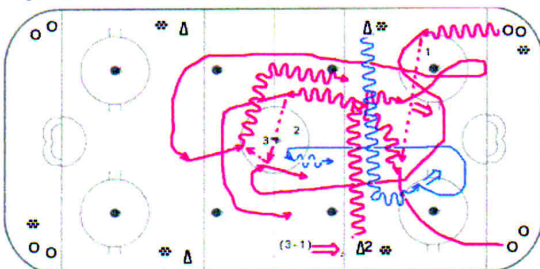
2-1 první část: Org. C,zahájí přihrávkou na A, zakončí 2-1 proti D', ten po zakončení zakládá útok př.na C, který spolu s A,B vytvoří sit.3-1 proti D na druhou stranu. (2. část)

3-a druhá část cv.3



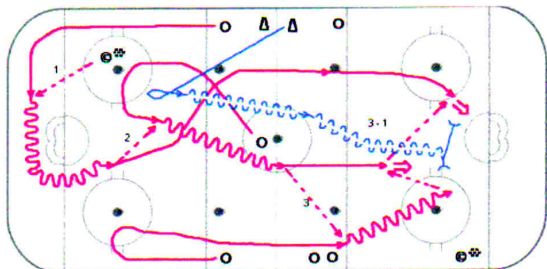
Druhá část cv.3. -zakládá obránce přes SU. Varianta - zpět 3-2.

4 po střelbě obránců 3-1 ze SP



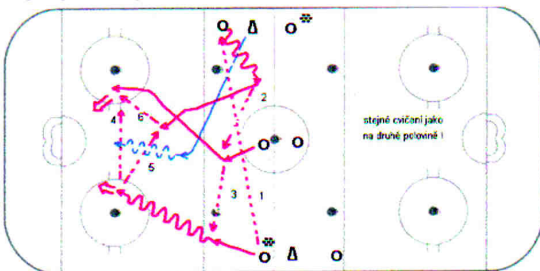
Ze SP 3-1. Org: v OP 2 skup.O, 2 skup. Ú - všichni kot. Postup: O v opačném postavení zahájí střelbou, ze SP 3 - 1 (2 Ú+1 O). Možná modifikace 3 - 2. Stejně cvičení střídavě z obou stran.

5 založení útoku z OP levým křídlem



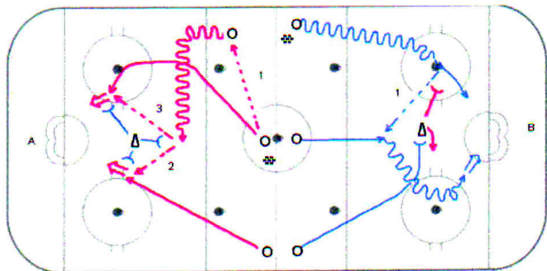
Založení útoku z OP,dále 3-1.Org.-útočná 3 ve SP,obr.u hrazení ve SP.Postup:-PK dostává kot.za brankou od Tr. a zakládá útok 3-1 proti O ze SP. Na obě strany-stejný postup. V ÚP triangulace-zakončení.

6 po příčné přihrávce ve SP



Po příčné přihrávce ve SP. Org: rozmístění hráčů viz graf.značení. Postup: zahájení příčnou přihrávkou ve SP, současně na obou polovinách, zakončení 3-1(2-1). Zařazení zpět.

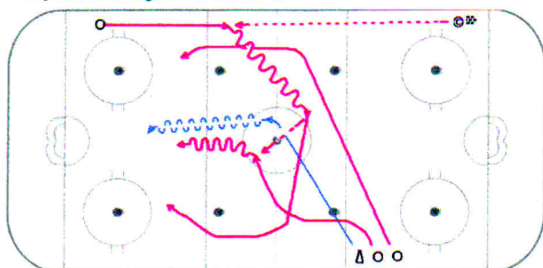
7 varianty 3-1 ze SP



Varianty 3-1 ze SP. Org: viz gr.značení. Postup: A - přihr.1na KÚ, ten přesun za MČ na osu, zakončení 3-1. B - KÚ s kot. do kruhu, zpětná přihr. na SÚ, KÚ cioní O, SÚ k brance a střelí.

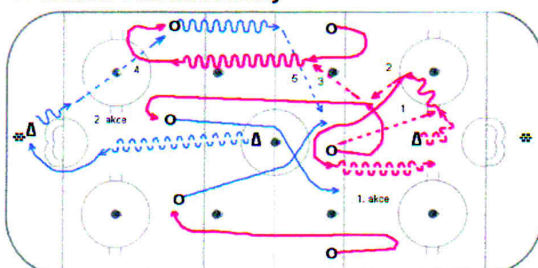


10 pouze na jednu stranu



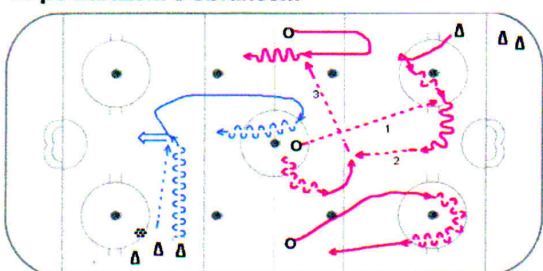
Po dlouhé přihrávce na út.modrou. Org: výchozí postavení dle znač.
Postup: vracející se Ú dostane přihr.od tren.,po reorganizaci ve SP do sit.3-1 se zakončením v ÚP.Pouze na jednu stranu.

11 akce 3-1 na obě strany



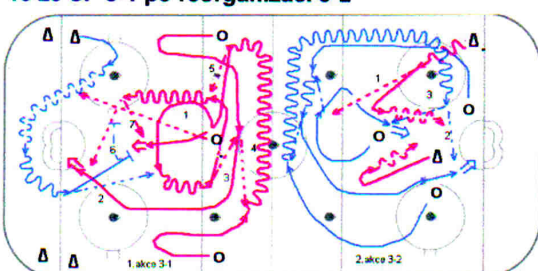
Na obě strany 3-1. Org: postavení hráčů pro akci 1.dle značení.
Postup: 1.akce-založení 4-0,sled přihr.1,2 následuje 3-1. 2.akce- O který bránil zakládá akci 3-1 proti 1.obránci, přihrávky4,5-zakončení 3-1.

12 po naražení s obráncem



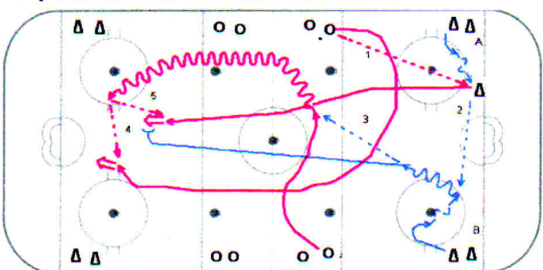
Po naražení s O založení. Org: rozestavení út.3 a zakl.O dle znač.
Postup: SÚ si naráží kot. o obránce,sled přihr.1,2,3.Bránící O nej dříve stíhají anajíždí proti 3 z druhé strany do 3-1.Střídavě na obě strany.

13 ze SP 3-1 po reorganizaci 3-2



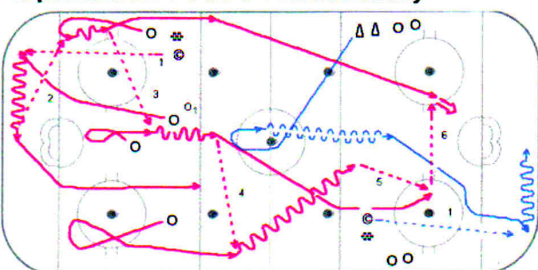
Ze SP 3-1, po reorganizaci 3-2.Org: 1.akce-dle značení.Postup: zakládá a brání 1-O. 2. akce zakládá 2. O, zapojí se do hry a vytvoří spolu s 1.O situaci 3-2. Provádět na obě strany.

14 po založení obr.A útočí B brání



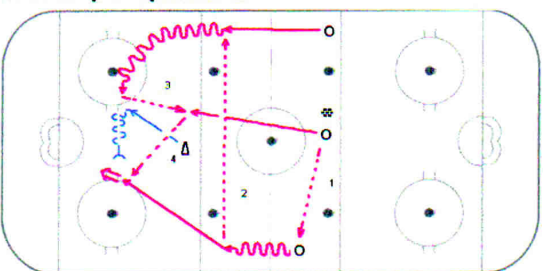
1.obránce útočí, 2.obr.brání. Org:v OP obránci A,B.Ve SP 2skupiny útoč.na každé polovině.Postup: založení 4-0, potom do situace 3-1. Obr. A do út.trojice, B-dobrusluje jako bránící.Střídavě z obou stran.

15 po založení 4-0 do 3-1 na obě strany



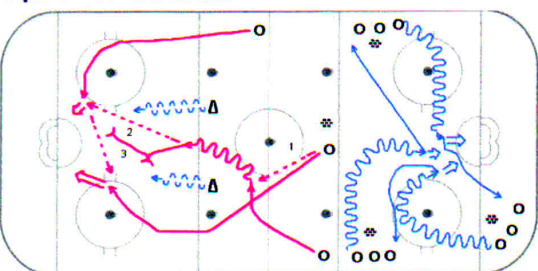
Po založení 4-0,dále 3-1. Org: -v OP 3-Ú,1-O a Tr.+kot. Postup: O za hájí najetím pro přihr.od Tr.,po založení 3-1 proti O z druhé strany, ten po zakončení rozehrává stejnou akci nové 3 út. z druhé strany proti O1.

8 ze SP přihr.podél MČ



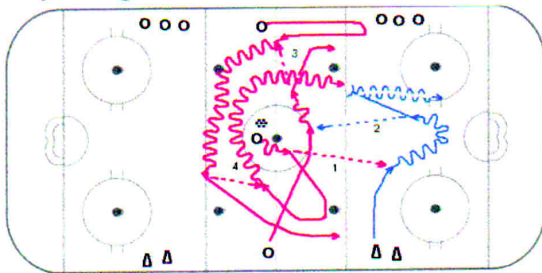
Přenesení hry ve SP podél MČ. Org: útočníci na druhé MČ, obránce v OP. Postup: SÚ na LK, ten podél MČ na PK, v ÚP 3-1 zakončení po kombinaci v trojúhelníku (hloubka).

9 po křížení a clonění



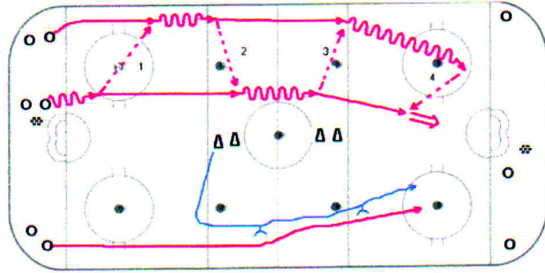
Po křížení před MČ. Org: útočníci hráči ve SP s kot., 2 obránci na MČ. Postup: sled přihrávek 1,2,3. překřížení před MČ, v ÚP jeden útoč. vytváří sítěcký prostor cloněním obránců. Na jednu branku. Osta tni hráči střelba v OP.

16 po reorganizaci ve SP zpět 3-1



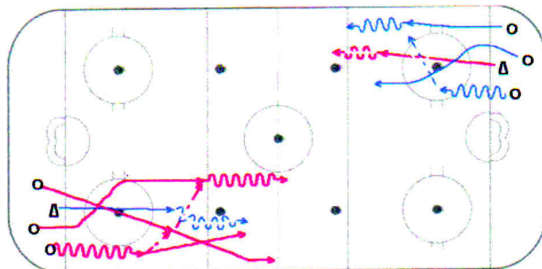
Ze SP 3-1 po přihrávce od O. Org:-útok v rozestavení na ČČ, obránci podél hrazení. Postup: SÚ zahajuje, obránce v pohybu přijímá a přihrává kotouč, reorganizace útoku ve SP a návrat 3-1. Střídavě na obě strany.

17 nácvik obsazování a přihrávání



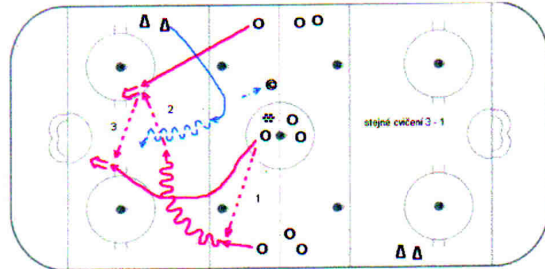
Z obou stran střídavě. Org: trojice hráčů za brankami na obou stranách hráči ve SP. Postup:-velká frekvence přihrávek 2 hráčů, bránící hráč obsazuje jednoho hráče po celou dobu, zakončení v ÚP. Střídavě z obou stran

18 odblokování bránícího hráče



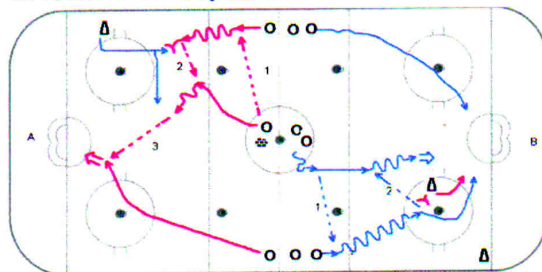
Současně z obou stran 3-1. Org:-čtveřice hráčů (1 bránící) v rozích. Postup: útočníci 3 se snaží překonat 1 bránícího (bez rozdílu postu). Zakončení ODBLOKOVÁNÍ bránícího hráče a střelba. Měnit strany.

19 ze SP na obě strany



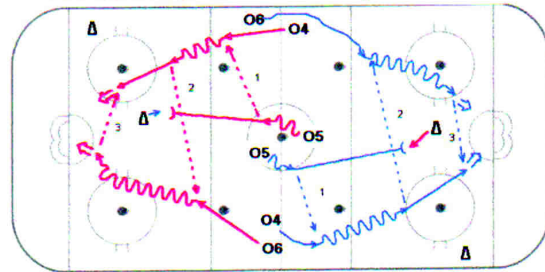
3 proti 1 ze SP. Org: trojice útočníků+kot. ve SP, obránci v OP u hrazení. Postup: 3 hráči útočí od stř.čáry proti 1 bránícímu. Na obě strany. Když získá kot.bránící hráč přihrává do SP trenérovi.

20 řešení 3-1 v út.pásmu



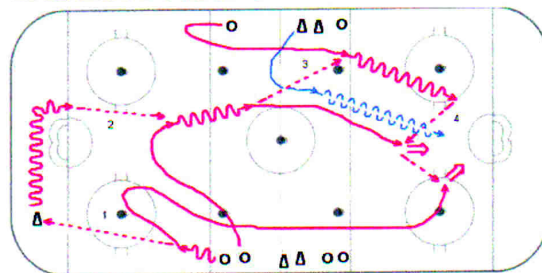
Ze SP různý způsob. Org: útočníci hráči ve SP, obránci v OP. Postup: A - odblokování obránce po přihrávce. B - po zpětné přihrávce odtažení obránce. Střídát způsoby zakončení.

21 odclonění a přihrávka do šířky



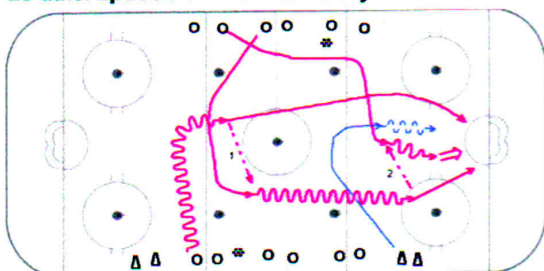
Ze SP odclonění obr. Org: útočníci 3 ve SP. Obránci v OP. Postup: út.5 po přihrávce rychlým bruslením odcloní O a umožní přihrávku do šířky na út.6, který zakončí nebo přihrává v sit.2 - 0. Návrat do SP.

22 založení 4-0 od SP 3-1



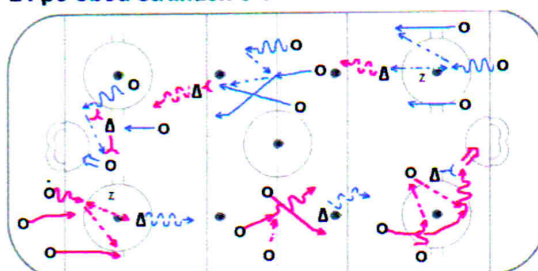
3 -1 střídavě z obou stran. Org: hráči+kotouče ve SP. Postup: Ú zahájí přihrávkou 1 na zakládajícího O. Následuje spolupráce út. trojice proti O ze SP. Zakládající O vyjždí k ČČ a brání formaci z druhé strany.

23 další způsob 3-1 na obě strany



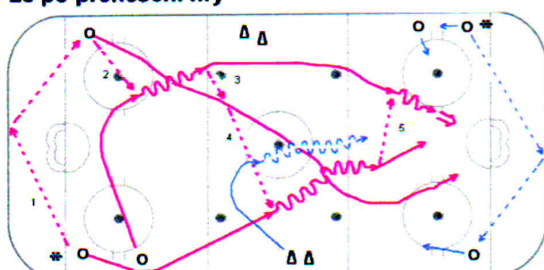
Na obě strany 3-1. Org: rozmístění podle graf.značení. Postup: zahájí Ú s kot., překřížení ve SP, zakončení 3-1 proti O. Střídavě na obě strany. Po zakončení akce výměna ve skupinách.

24 po obou stranách 3-1



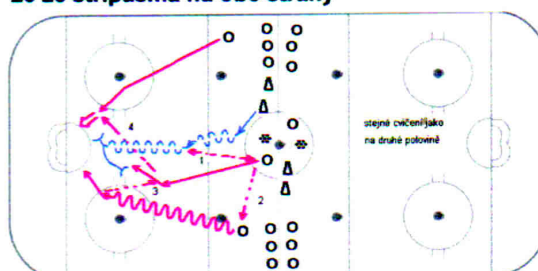
Po obou stranách 3-1. Org: 3 útočících hráčů+1 bránci v rozích+kot. Postup: zahájení-výměna naražení mezi hráčem s kot.a bráncím(Z) Dále hemě, frekvence přihrávek a výměna míst,bránci pozičně,po zakončení výměna O/U.

25 po přenesení hry



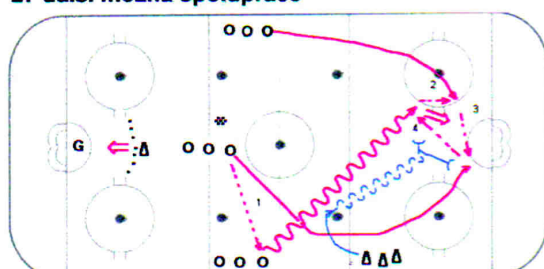
Střídavě na obě strany 3-1. Org: útočné trojice v krajních pásmech, obránci ve SP. Postup: zahájení přenesením hry za branku (1), sled přihr.2,3,4,5,-zakončení P1 O ze SP. Po akci zůstanou Ú v kraj.pásmu, O se vrací do SP.

26 ze stř.pásma na obě strany



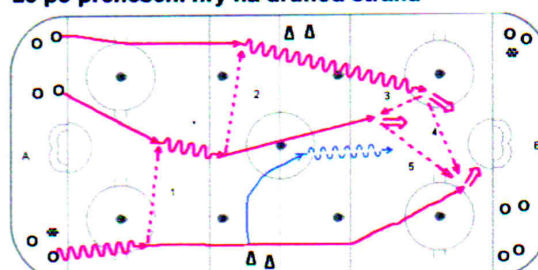
Ze SP 3-1 na obě strany. Org: 3 útočníků a obr. ve SP,kot.ve stř.kr. Postup: naražením zahájí SÚ s O (1), dále hemě 3-1, důraz na přesnost přihrávek a pohyb, při zakončení v P1 dorážení a návrat do SP, každá trojice jede 2-3 x.

27 další možná spolupráce



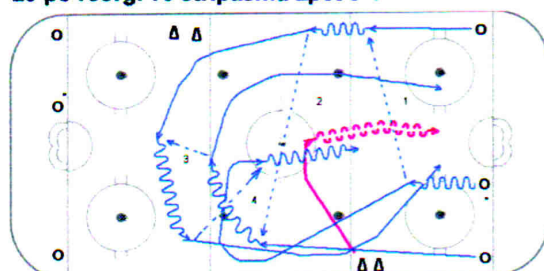
Další možnosti spolupráce. Org: útočné trojice na vzdál.MČ, SÚ s kot., O na bližší MČ.Postup: zahájí SÚ přihrávkou na KÚ, pohyb hráčů a sled přihrávek dle znač. od MČ 3-1. Na druhé straně střelba 1 hráče ze stř.vzdálenosti.

28 po přenesení hry na druhou stranu



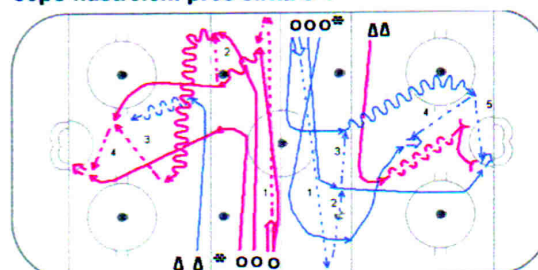
Přenesení hry přes šířku hřiště. Org: trojice za BČ, obránci ve SP. Postup: zahájí PK s kot. z rohu, přenesení hry přihr. 1,2 na druhou stranu, zakončení v sit.3-1(tandem). Zařazení A do B. Střídavě na obě strany.

29 po reorg. ve stř.pásmu zpět 3-1



Po reorganizaci 3-0 zpět 3-1. Org: trojice útočníků s kot. za bran. čarou, obránci na MČ u hrazení.Postup: zahájí SÚ s kot., po kombinaci na šířku a reorg.ve SP zpět 3-1 se zakončením. Střídavě na obě strany.

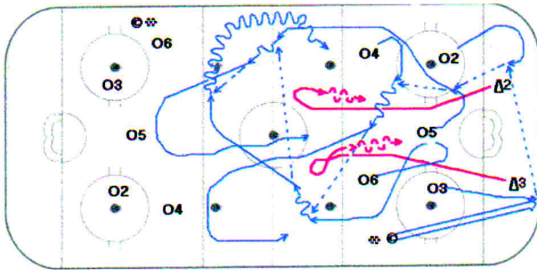
30 po nastřelení přes šířku 3-1



Po nastřelení kot.napříč na hrození 3-1. Org: trojice Ú+kot. na obou stranách u mant.ve SP,bránci hráč na MČ.Postup: zahájí Ú nastřelením přes šířku,útočníci vytváří po zosku kot.sit 3-1 proti O,dále hemě. Současně na obou polovinách.

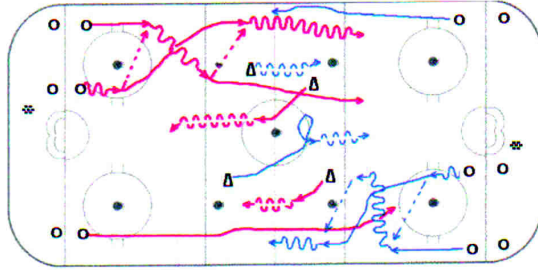


1 - založení 5-0 zpět 3-2



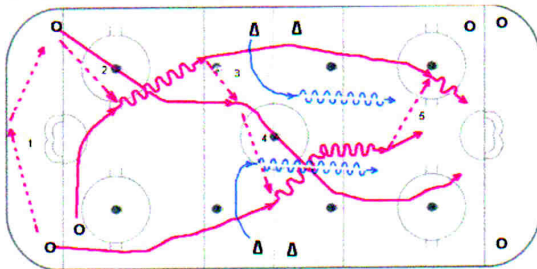
Založení 5-0, zpět 3-2 ze SP. Org: Rozmístění dle gr.značení v OP. Postup: zahájení po nastřelení příhr.mezi O, založení přes SU, po reorganizaci ve SP zpět 3-2 hemě. Na obě strany, střídavě.

2 - z obou stran prolínání ve SP



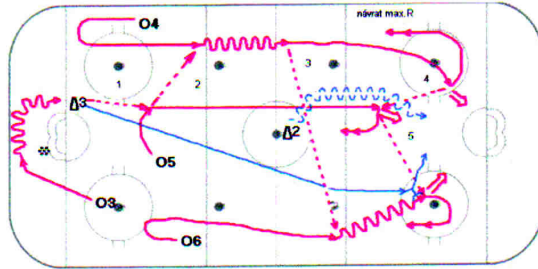
Střídavě z obou stran 3-2. Org: - útočné trojice v krajních pásmech, obránci ve SP. Postup: varian.1.-střídavě na obě strany, varian. 2 ! náročnější ! -současně z obou stran - PROLÍNÁNÍ - ve SP ! ! Bezpečnost !

3 - další způsob po příhrávce za brankou



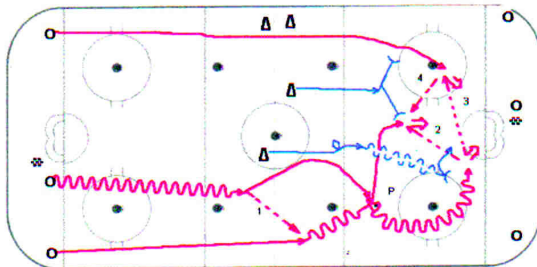
Další způsob 3-2. Org: -útočné trojice v krajních pásmech s kotoučem, obránci ve SP. Postup: - střídavě z obou stran. Zařazení po akci na druhé straně.

4 - po založení 3-2 s návratem max.rychlosti



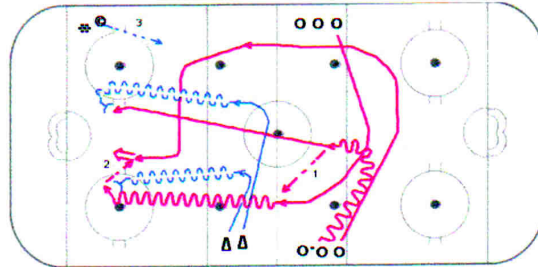
Založení útoku 4-1, následně 3-2. Org: 4 - zakládající v krajním pásnu, obránci ve SP. Postup: zakládající O3 se po rozehrání stává bránícím hráčem, od SP 3-2, po akci návrat MAX.R. zpět !!

5 - od SP 3-2 přenechání kot. v út.pásmu



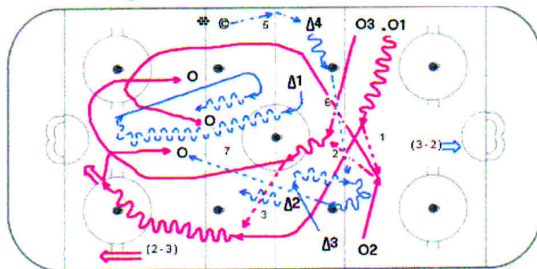
Přenechání kotuče ve SP. Org: -trojice za br.čarami, SÚ s kotoučem. Obránci ve SP. Postup: zahájí SÚ, ve SP na KÚ, P - přenechání kot. SÚ se uvolňuje a stíhí nebo přehrává 2,3. Následuje totéž ze druhé strany.

6 - opakovaně ze stf.pásmu



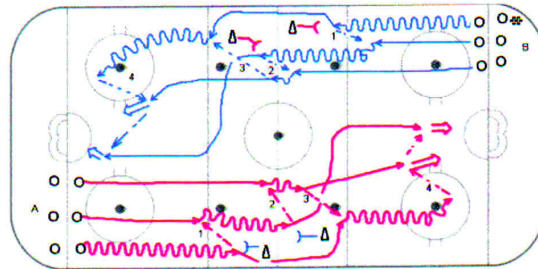
Opakovaně ze SP. Org: Ú-ve SP+kot., O-ve SP blíže k brance. Postup: 3 út.zahájí křížením a př.1 do síť.3-2 proti 2 obráncům, po zakončení dává Tr. 2. kot.(3) do SP, znovu situace 3-2.

7 - 3-2 reorganizace 3-2



3-2 po reorganizaci.Org: rozmístění dle gr.znač.Postup: út.1,2,3 proti obr.1,2.Hvizd od mant. obr.3,4 příhr. 5, výměna kot.mezi obr.,reorga nizace út.1,2,3 po příhr.7 zpět do 3-2-zakončení.

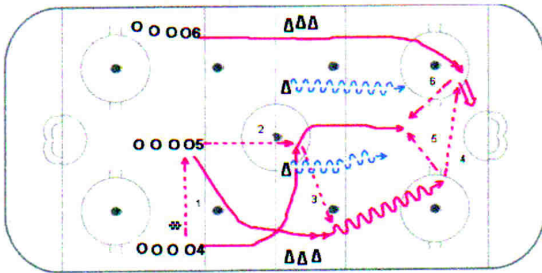
8 ve SP 2 pasivně bránící hráči



Po zpětných příhrávkách. Org: A,B- trojice Ú v rozích + kot., ve SP 2 pas.bránící O. Postup: zahájí Ú s kot. současně, následují zpět.příhrávky ve SP dle značení. Zakončení 3-0 v ÚP. Zařazení výměna A-B.

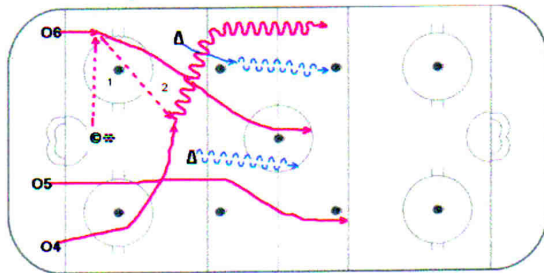


10 situace 3-2 přihrej a jed'



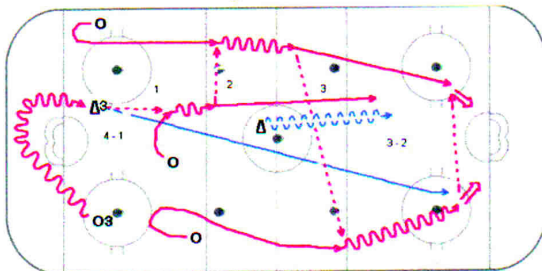
Přesilová situace 3-2, přihrej a jed'. Org: útočné 3 v OP, obránci ve SP. Postup: 4 zahájí přihr. na 5 a najede mezi obr. kam dostane kolmou přihrávkou, zakončení 3-2 v ÚP. Návrat po akci max.R. Na pískátku.

11 obránci již od út. MČ



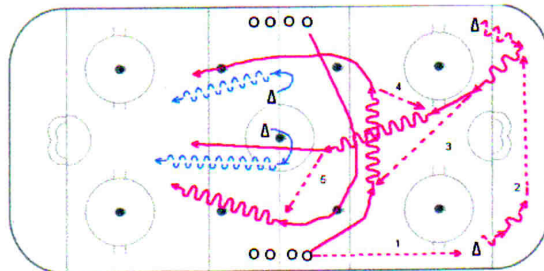
Útočná činnost proti bráncí dvojici. Org: útočná trojice za BČ, obránci na MČ, tren.+kot před brankou. Postup:-tren. zahájí přihr.1 na 6 ten přihr. 2 na č, obránci brání již v ÚP. Po zakončení na stou pí další pětka.

12 obránci dobrušuje do 3-2



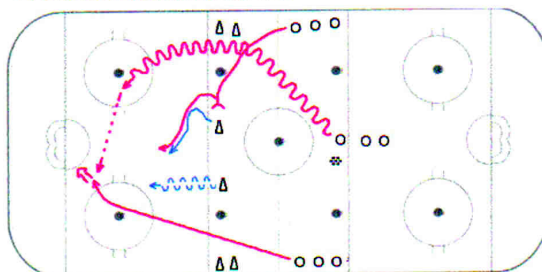
Zakládající O dobrušuje jako bráncí do 3-2. Org: rozmístění dle znač. Postup: založení 4-1, zakl. O dobrušuje jako bráncí do 3-2.

13 útočnou 3 tvoří 2 Ú a 2 O



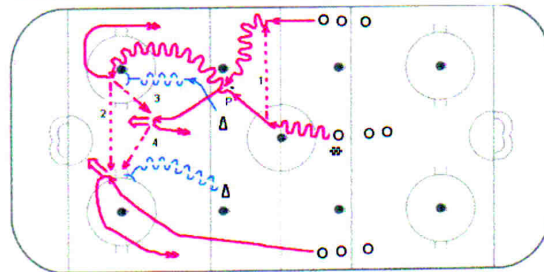
Útočnou trojici tvoří 2 útočníci+zakl.O. Org: útočníci ve SP u hrazení, 2 zakl.O za BČ, 2 bráncí O na ČČ. Postup: zahájí Ú přihrávkou 1na O, 2 Ú vytvoří situaci 3-2 spolu se zakl.O proti 2 O na ČČ. Provádět na jednu stranu.

14 clonění obránce na MČ



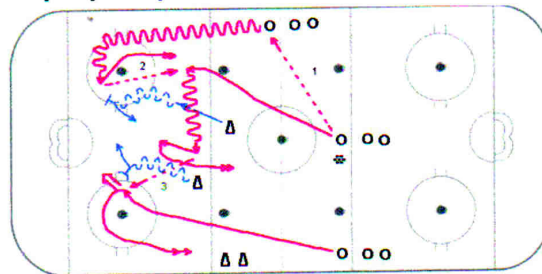
Odclonění obránce ve SP. Org: útočníci na MČ, obránci na MČ-OP. Postup: KÚ odcloní obránce pro průnik SÚ do ÚP. V ÚP 3-2 herně. Provádět proudově na jednu branku.

15 ze SP křížení clonění přenechání



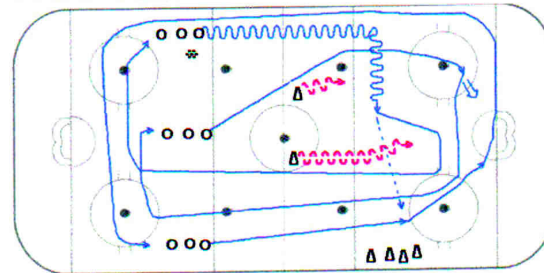
3-2 ze SP. Org: 3 skupiny Ú na MČ (SU-kotouč), 2 skup.O na obr.MČ. Postup: zahájí SÚ s kot. Sled přihrávek 1,P-přenechání,2,3,4.Od MČ proti 2-obráncům do 3-2.Záměr-křížení,clonění,přenechání,po akci návrat max.R.Na jednu stranu.

16 po zpětné přihrávce



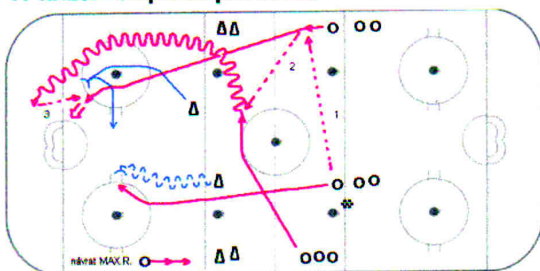
Zpětná přihrávka. Org. útočníci na MČ, obránci na 2.MČ. Postup: zahájí SU přihr.1 na KU.Sled přihr.2, přesun po MČ s kot..přihr.3, zakončení 3-2. Návrat max.R

9 situace 3-2 od MČ



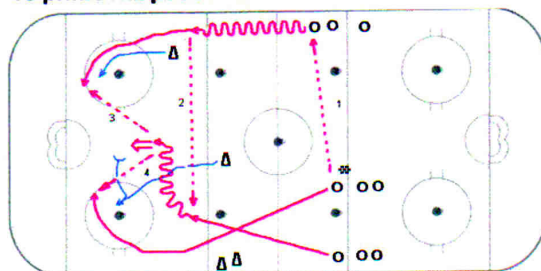
Situace 3-2 od MČ. Org: - útočné trojice na MČ, obránci u mantinelu. Postup: zahájí KÚ s kotoučem po mantinelu, proti 3 útočníkům brání 2 obránci od ČČ, zakončení herně, návrat do skupin po akci.

17 křížení a zpětná přihrávka



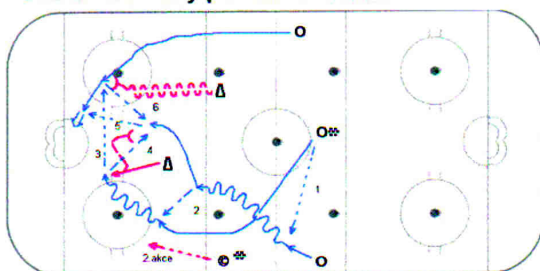
Křížení a zpětná přihrávka. Org: Ú-ve SP(SU+kot.), obránci na MČ. Postup: sled přihrávek 1,2,3-zpětná př.,zakončení 3-2.

18 přihrávka podél MČ



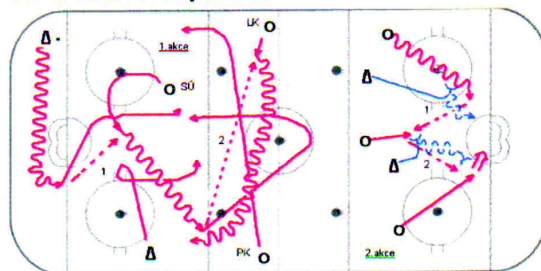
Přihrávka podél MČ. Org: útočníci na MČ, 2 obránci připraveni na druhé MČ. Postup: zahájí SÚ přihr.1 na KÚ, následuje přihr. 2 podél MČ na LK, situace 3-2 od MČ. Proudová metoda - postupně všechny útoky a obrany.

19 ze SP 3-2 nový puk od Tr. 2. akce



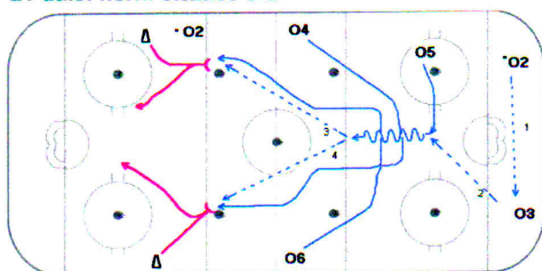
Soulad pohybu bránících a útočících hráčů. Org:-útočící hráči na ČČ, bránci na MČ.Postup:-zahájí SÚ, obránci obsazování prostoru a soupeře,blokování střely neobsazeného hráče.2.akce 3-2 po novém puku od Tr.do ÚP.Na obě strany.

20 založení 5-0 zpět 3-2



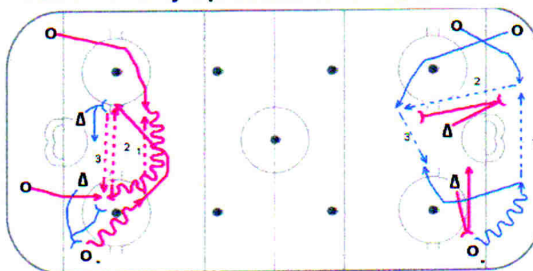
Ze SP 3-2 po reorganizaci. Org: KU ve SP u hrazení,SÚ v hloubce OP. Postup: zahájí LO přihr.1 na SÚ, následuje reorganizace ve SP (1.akce) Zpět 3-2 zakončení v ÚP (2.akce). Střídavě na obě strany.

21 další herní situace 3-2



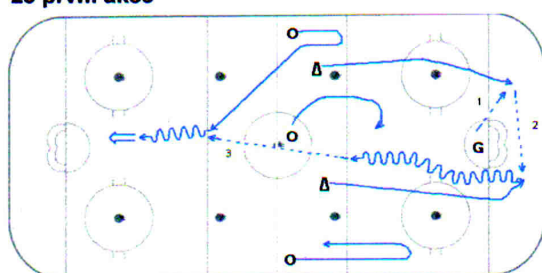
Obrana MČ, zónová obrana P1. Org: SÚ v hloubce OP, KÚ na MČ, O2-extra o s kot. Postup: Zhájí O, sled přihrávek 1.akce-1,2,3,4. 2.akci zahájí O2 z druhé strany, obránci změna úloh.

22 další varianty z prostoru za brankou



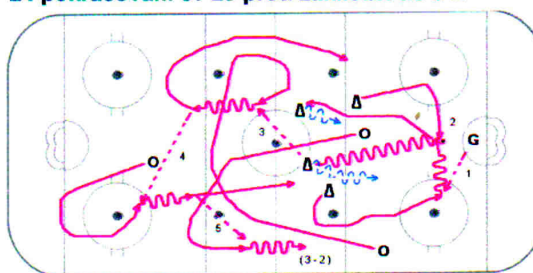
Další varianty 3-2 z prostoru za brankou. Org: A, B-rpmístění Ú a O dle graf.znač. Postup: A, B zahájí hráč s kotoučem. Sled přihrávek 1,2,3 - zakončení, dvojice bránících hráčů-rychlý přístup, jinak pozičně. Zatížení-intervalově.

23 první akce



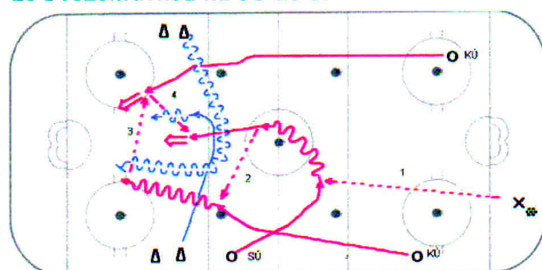
Založení 5-0, zakončení 1-0. Org: rozestavení dle graf.znač. Postup: zahájí Br.přihr.1 na O, sled přihr.2,3, zakončení 1-0. Pokračování cv.23- 2.akce.

24 pokračování cv 23 proti zakl.obr. do 3-2



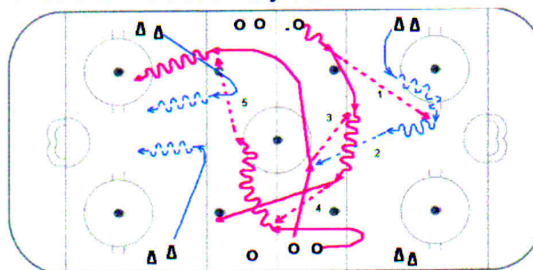
Pokračování cv.23. Org: obr.se vrací pro kot. Postup: Br.rozehrá 2.kot.(1), 2-přenechání kot.mezi O, následuje reorg.útok a přihr. 3,4,5 a návrat v sit. 3-2 proti obr.- hemě. Střídavě na obě strany s novou pětčkou.

25 s rozehrávkou na SÚ do SP



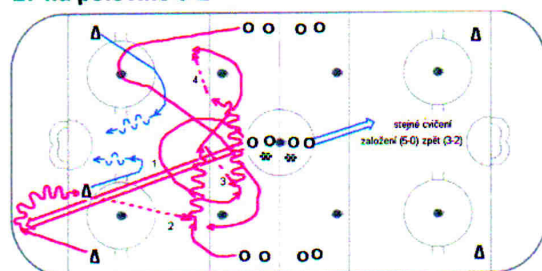
Přihrávka do SP. Org: rozestavení dle graf.znač. Postup: rozehrání do SP na SÚ, dále herně proti 2 obráncům. Provádět střídavě na obě strany. Návrat po akci max.rychlostí. Každá út.řada jede 2x.

26 střídavě na obě strany 3-2



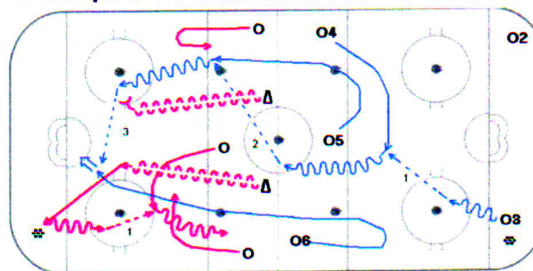
Situace 3-2 střídavě na obě strany. Org: rozmístění hráčů dle graf.znač. Postup: KÚ zahájí s kot. od mantinelu střídavě z L/P. Dále herně proti 2 obráncům. Každá út.řada jede 2-3x. Určí Tr.

27 na polovině 3-2



Na polovině 3-2. Org:útočníci ve SP, kot.ve SK, obránci v rozích. Postup: SÚ nastřeluje kot.do rohu, obr.zakládají, sled přihr.2,3,4. Ze SP 3-2 proti zakl.obr. Na obě strany současně. Každá pětka 2x, interval.

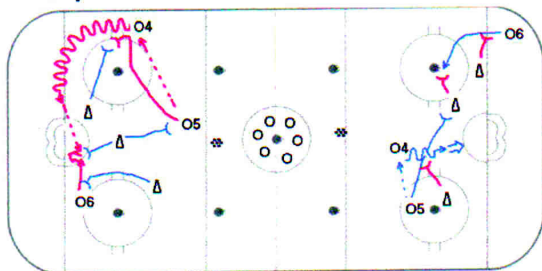
28 obr. po skončení útoku zakládá novou akci



Na obě strany 3-2. Org: rozestavení hráčů dle graf.znač. Postup: zahájí O3 přihrávkou 1, křížení KÚ a SÚ. Pozakončení útočné akce 1 obránci zakládá přihr. 1 další útočnou akci na druhou stranu. Návrat do SP-interval.

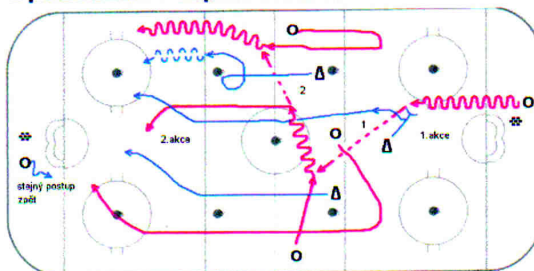


1 v út.pásmu



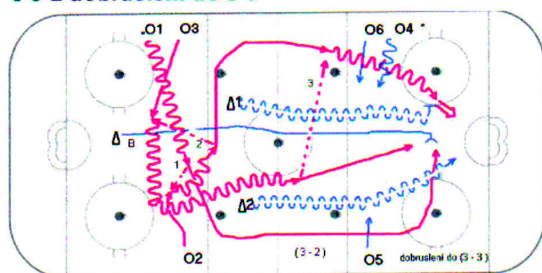
3-3 v OP- Org: trojice hráčů ve SK, kotouče na MČ - v krajních pásmech 3-Ú,3-O. Postup: Ú5 zahajuje přihrává na 4 a blokuje brán.hráče, umožňuje zakončení. Po střele nebo ztrátě kot. zahájí Ú novým kot.ze SP.! 3x !

2 po založení v út.pásmu herně



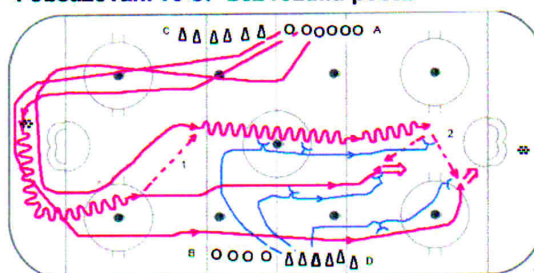
Po založení pod tlakem. Org: O-s kot. za brankou, 3 út. ve SP, 1 na padjici v ÚP, 2 bránici ve SP. Postup: Přihrávka zakl.O na KÚ, ve SP 3-2 s dobrušlujícím na 3-3, v OP herně. Varianty- dvěma směry.

3 3-2 dobrušení do 3-3



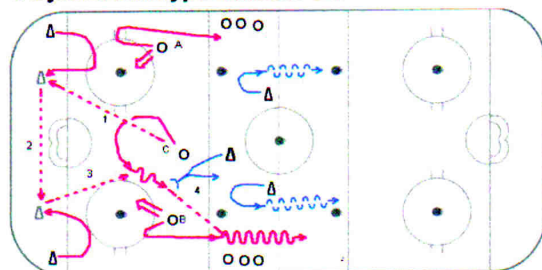
Forčekink, bekčekink 3-3. Org: Ú1 a 4 s kot., O 1,2 ve SP, B-bekček
Postup: Ú 1,2,3-od MČ-křížení proti O 1,2-do sit.3-2, B-bekček dobrušluje do 3-3. po zakončení hvízd-zahájí 4,5,6 totéž proti dalším O.Po

4 obsazování ve SP bez rozdílu postů



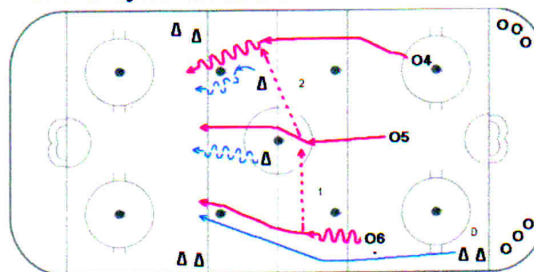
Nácvik obsazování ve SP. Org: A,B skupiny Ú ve SP - C,D skupiny bránících hráčů ve SP, kot.za brankami.Postup:1 z najíždějících Ú ve de kot.ve SP obloukem obsazují br.hráči-D, zakončení 3-3 v ÚP. Střídatě na obě strany.

5 z jedné strany založení 5-0



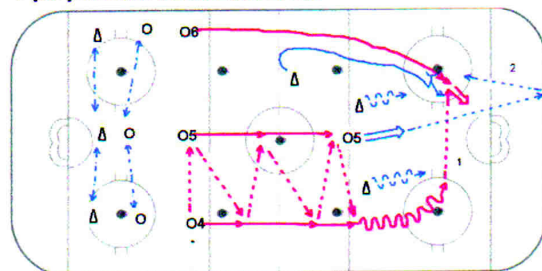
Ve SP 3-3, po založení5-1. Org: 2 rozehrávající O na BČ,3-Ú na vr cholu kruhů,3 bránící hráči ve SP.Postup:Ú-A zahájí střelou,totéž-B, C-přihr.1na O,ten přihr.3na osu SU, po vyúhlování přihr.4 na KU.Od SP 3-3.Pouze z jedné strany.

6 dobrušlující hráč do 3-3



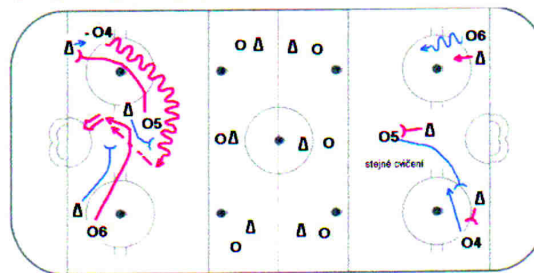
Útok proti 3 bránících hráčů.Org:3-út. v OP,D-skupina dobrušlujících ve SP-2 obr.Postup:3 hráči rozvíjí útok, po zahájení akce startuje D(dobrušluje do 3-3 ve SP.Po akci návrat do OP /max.R/

7 po přihr.na dotek střela KÚ



Po výměně na 1 dotek.Org: 3 út.+kot. na MČ, ostatní přihrávky v OP, bránící 3 ve SP.Postup: rychlé výměny kot. mezi 5-4 /nebo 5-6/.KÚ na druhé straně rychlý nájezd do P1, je obsazen 3 br.hráčem.Zakončení, nebo nastřelení 2 od SÚ a dojetí a zakončení KÚ.

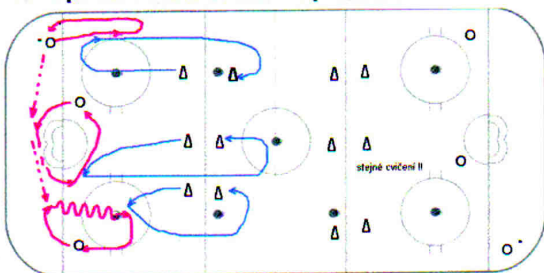
8 v ÚP intervalově



Spolupráce v ÚP 3-3. Org: v krajním pásmu 3 Ú s kot.,3 bránící hráči. Postup: Spolupráce útočících (uvolňování,clonění,přihrávky) bránící (napadání,odstupování,přebírání,zajišťování).Intervalově. Zatížení 30 sec.,protažení - interval.

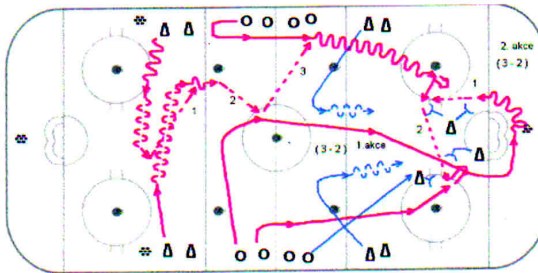


10 napadání hráče s kot. na polovině



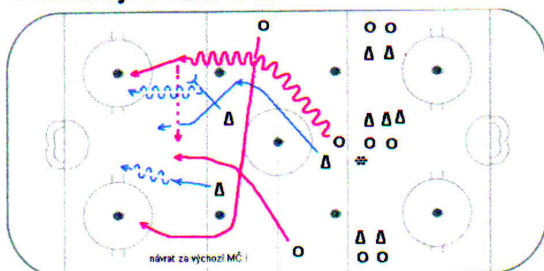
Napadání hráče s kot. 3-3. Org: Útočníci hráči za brankou+kotouč, bránci 3 na MČ, totéž na 2. polovině. Postup: -napadající hráči reagují na hráče s kot., ten se pod tlakem vrací a nahrává spoluhr. ten se snaží uvolnit.

11 dvě akce ze SP



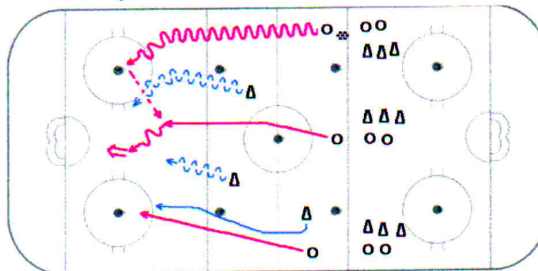
2 akce: 3-2,3-3. Org. 4 skup. O na MČ + kot., 2 skupiny Ú ve SP. Postup: zahájí O překřížením a přihrávkou 3 Ú do sit. 3-2, po zakončení 2. akce SÚ bere kot.za brankou, do sit.3-3 se zapojí brán. Ú ze SP.

12 obsazuje a vrací se SU



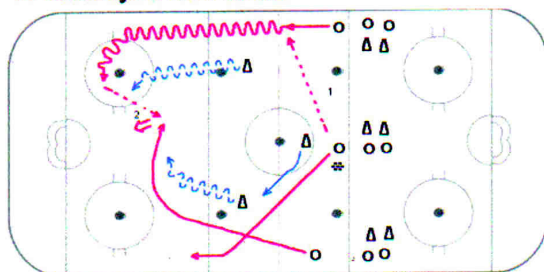
Křížení bránících hráčů. Org: útočníci a obránci dle značení. Postup: zahájí ved.kot.SU, obsazuje a vrací se SU, pohyb ostatních hráčů viz značení. Ostatní hráči (O a Ú) připraveni v krajním pásnu.

13 obsazuje a vrací se KU



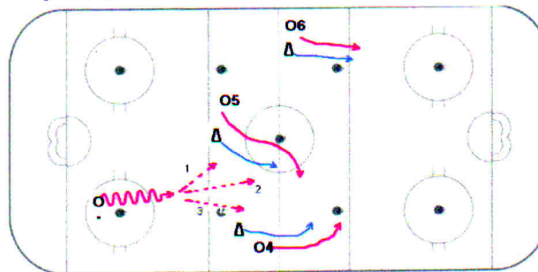
Zpětná přihrávka. Org: výchozí postavení útočníků i bránících hráčů viz.gr.značení. Postup: vedením kot.zahájí KU, obsazuje a vrací se KU. Ostatní hráči v krajním pásnu. Postupně vystřídat všechny hráče v útoku a obraně.

14 obsazuje a vrací se SU



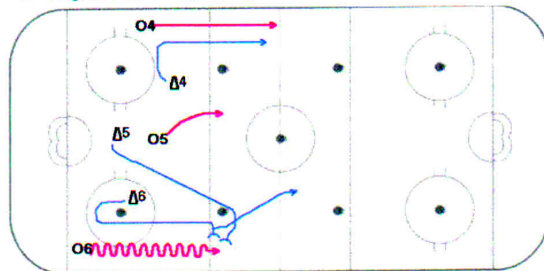
Obsazuje a vrací se SU. Org: výchozí postavení hráčů ve SP viz značení. Ostatní hráči v krajním pásnu. Postup: SU zahájí přihr. 1 na KU, dále podle značení. Obsazuje a vrací se SU.

15 přihrávka na uvolněného hráče



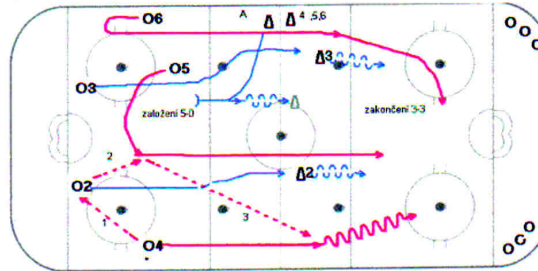
Přihrávka uvolněnému hráči. Org:výchozí postavení dvojic viz znač. Postup: zahajuje O s kotoučem, přihrává hráči, který se dokáže uvolnit. Možnost protiútku bránících. Na obě strany, 2-3x po sobě. Vystřídat všechny hráče.

16 trojici tvoří útočníci



Vedení kot. po mantinelu. Org: rozestavení bránících a út.hráčů dle graf.značení. Postup: hráče s pukem napadá LK, SU jej zdvojuje. Při neúspěšném zdvojení se SU vrací a obsazuje vol.hráče. Střídavě z obou stran.

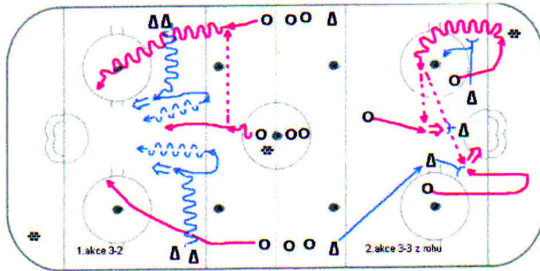
9 zakládající obr. brání spolu s br.útočníkem



Po založení 5-1 od SP 3-3. Org: v OP pětice zakl.hráčů,ve SP bránci hráči- A. Postup: Ú4 zahájí přihr.1 na O2, ten zakládá přes SU 5,po přihr.rychlý start 2,3 a spolu s bránícím hráčem (4,5,6) vytvoří sit. 3-3.Střídavě z obou stran.

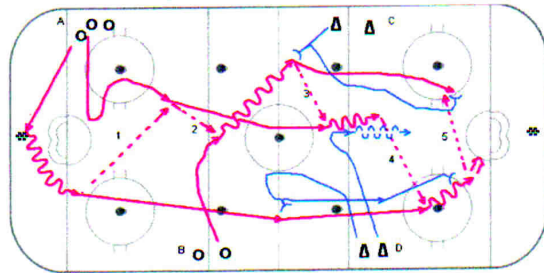


17 dvě akce 3-2 následně 3-3 z rohu



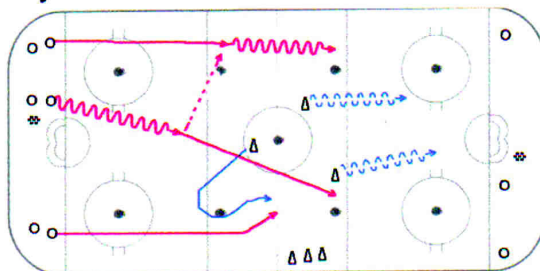
Po střelbě O - 1.akce (3-2).Org: 3út. ve SP, O na MČ. Postup: zahájí obránci střelou, následně brání v sit.3-2. 2. akce - z rohu 3 Ú proti 2 O a 1 bránícímu Ú ze SP. Provádět na obě strany.

18 celohřišťový průběh



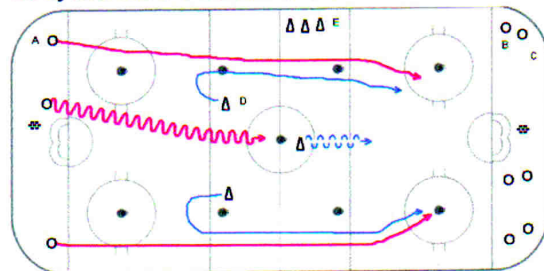
3-3 celohřišťově. Org: A,B-útočící hráči, C,D bránící hráči, kotouče za brankou. Postup: hráč skup.A zahájí s kot., sled přihr. 1,2,3,4,5 zakončení, bránící hráči od SP - hemě. Provádět na obě strany, celohřišťový průběh.

19 jiná varianta obsazení



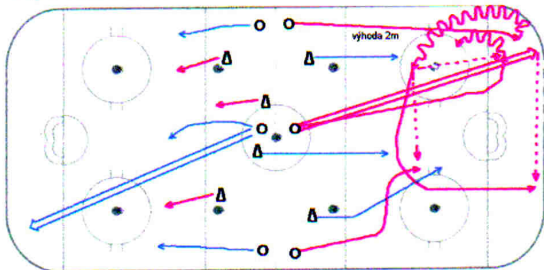
Nácvik útočení a bránění 3-3. Org: hráči ve trojicích podle značení. Postup: 3 útočí kyvadlovou formou z obou stran. 1 vysunutý bránící hráč obsadí těsně 1 KÚ. Měnit bránící trojice.

20 kyvadlově 3-3 z obou stran



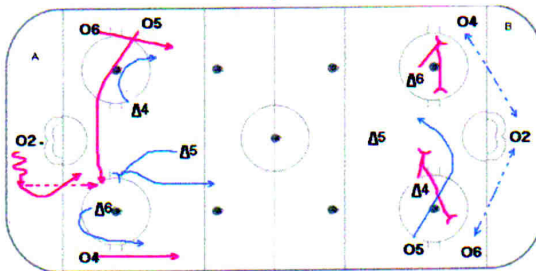
Vedení kot., obsazování a střelba. Org: A,B,C útočící 3, D,E bránící 3. Postup: 2 bránící hr. těsně obsazují út.hr., vznikne vlastně 1-1. KU se snaží uvolnit pro přihrávku v ÚP a zakončit. Kyvadlová forma z obou stran. Rozvoj RV. Měnit bránící hráče.

21 po nastřelení rot.3-3



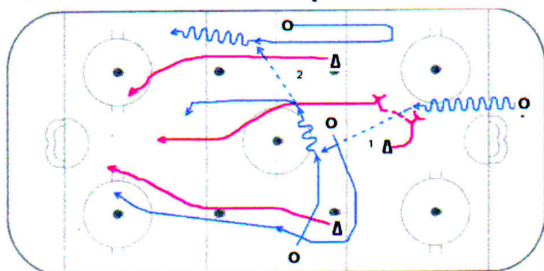
3-3 po nastřelení kot.rotace. Org: útočníci na ČČ, obránci na MČ. Postup: po nastřelení kot. rotace v rohu 3-3, bránci útočník se vrací se zpožděním. Provádět na obě strany. Trojice střídavě útočí a brání.

22 další situace 3-3 v krajních pásmech



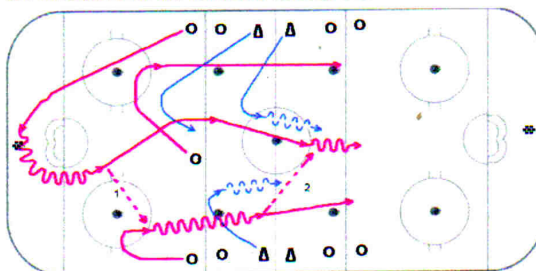
Forčkování bránících útočníků. Org: A, B rozestavení hráčů dle graf. značení. Postup: A-obránce přihrává SÚ, B-obránce přihrává KÚ. Napadají bránci útočníci. Provádět intervalově, trojice střídavě útočí / brání.

23 další sit.3-3 os.bránění a přebírání



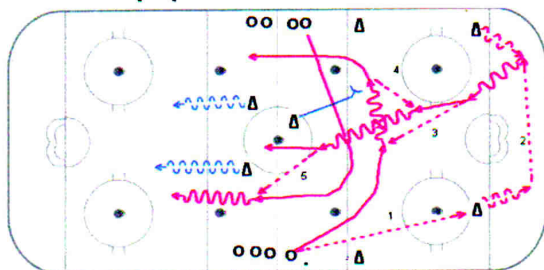
Osobní bránění a přebírání. Org:romístění dle graf.znač. Postup: O-zahájí individuálně, Ú-zahájí bránění v ÚP, O-zahájí na MČ, po přihrávce 1 útočníkům hemě od SP 3-3. Spolu s O brání střídavě SÚ, PK, LK. Na obě strany.

24 křížení KÚ se SÚ dále herně 3-3



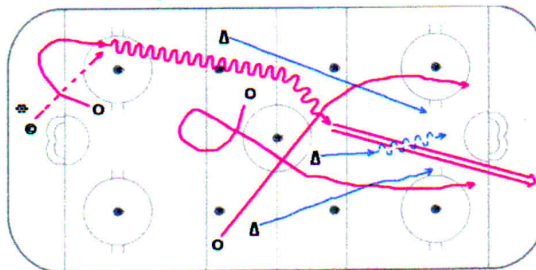
Křížení po založení. Org: zakládající út.na MČ, bránci obr.a útoč. na ČČ, puky za brankami. Postup: zakl.Ú bere puk za brankou, zakl. KÚ se kříží se SÚ. Bránci Ú vždy na ose (střídát se). Zakončení herně 3-3, na obě strany.

25 obránce po přihr.do sit.3-3



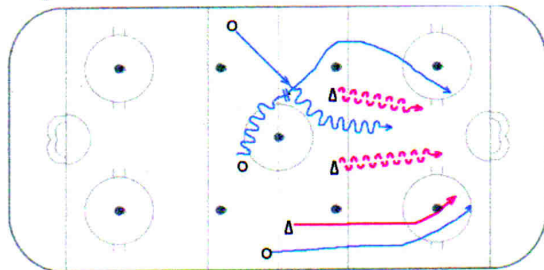
Založení 5-0 dále 3-2. Org: Ú stojí podél hrazení, O na MČ. Postup: zahájí Ú přihr. na O, sled přihrávek 1,2,3,4-zpětná přihr.proti napa dajícímu Ú, O se zapojuje přihr. 5 a vytváří situaci 3-3. Střídavě na obě strany.

26 zakončení po nastřelení



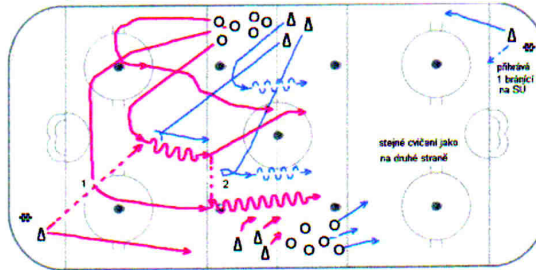
Po nastřelení 3-3. Org: rozestavení dle graf.značení, Tr.za brankou s kotouči. Postup: obránce po přihrávce od Tr. vyváží puk do SP a nastřeluje do ÚP. Pro kot. jede hráč v postavení PK. Výhodné je ved.kot.po prvé straně a nastřelení vlevo od branky.

27 přenechání ve SP



Přenechání ve SP. Org: zahajovací rozestavení dle graf. značení. Postup: zahájí Ú s kot., následuje přenechání kot. a křížení s KÚ. Druhé křídlo brání vracející se KÚ. Provádět střídavě na obě strany zakončení, dorážení 3-3.

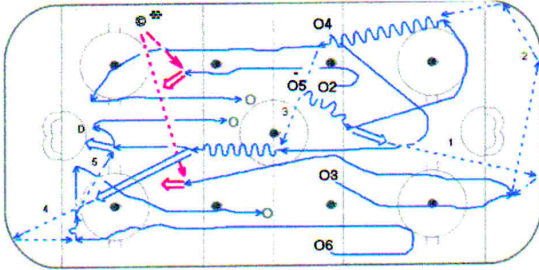
28 najetí hráčů z jednoho místa



Rozehráni O na SÚ. Org:u hrazení na obou stranách útoč. a br.hráči zahajující O+kot.v rohu. Postup: najetí 3 útočníků s odstupem 3 brá nicích hráčů (1 Ú,2 O),ze SP hemě 3-3. Zahajovat střídavě na obě strany.

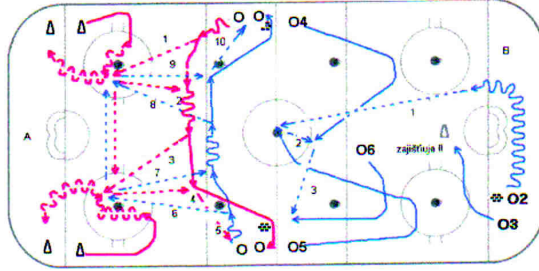


1-po nastřelení



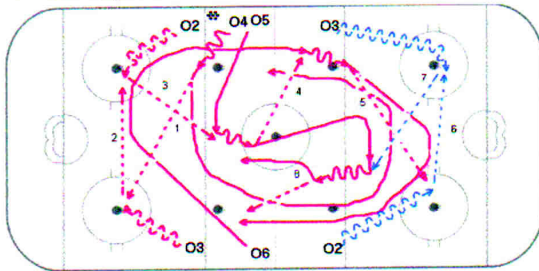
Hemí cv. 3 - 0 : Org. - hráči ve SP + kot.tren v ÚP+kot. Postup: O5 zahájí nastřelením, O3 dojíždí a zakládá přes roh na O5, zakončení po nastřelení do rohu, obr. dostanou přhr. od tren - střilí, Ú-doráží návrat na ČČ max.rych.

2 - bez odporu



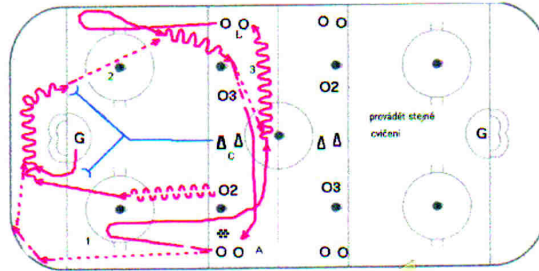
Založení z OP: A-spolupráce O-Ú, org.-rozestavení dle gr.znač., sled příhrávek 1,2,3,4,5 zpět 6,7,8,9,10. O najíždí a vrací se zpět. B - založení 5-0.Postup: dodržet pohyb a sled příhrávek dle gr.značení

3 - bez odporu



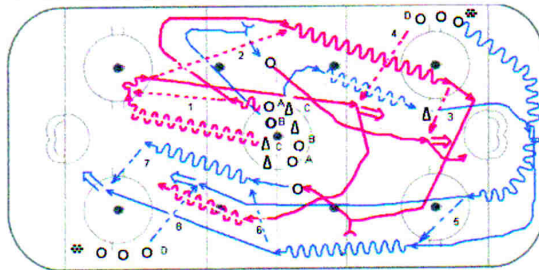
Založení 5 - 0 z oboustran: Org.: -rozestavení dle graf.znač. Postup: -sled příhrávek 1,2,3,4,5,6,7,8. Každá út.formace absolvuje 2 x. Celé 4 - 5 x. Interval protažení.

4- založení proti napadajícímu hráči



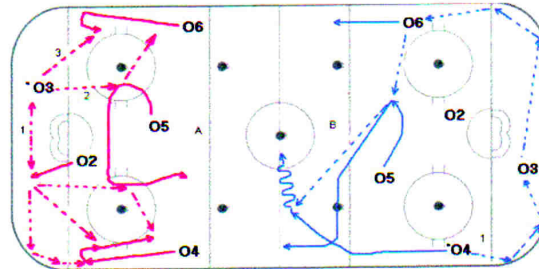
Zakládání z OP pod tlakem. Org.-A,B zakl.útoč.- C-napadající út. O2,O3 zakládající obr. Postup: střídavě zahájí A,B- C napadá zakl. obr.2,3- zařazení výměna míst A-B, Stejně cvičení na druhé straně.

5- zakládání pod tlakem střídavě



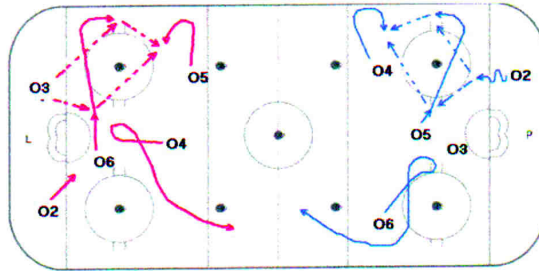
Spolupráce při zakládání útoku. Org.-A-út.s kot.,B-út.bez kot.,D út. s kot.,C obr. bez kot.Postup:-A zahájí př.na C-ten na A,toho cloní B, dále A,B proti C do (2-1), zpět zahájí D,spolupráce s B, vytvoří (2-2) následně(3-1)

6 další možnosti založení z OP



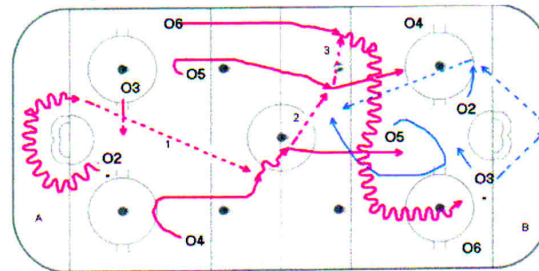
Možnosti založení útoku z OP. Org. - výchozí rozestavení hráčů A,B Postup: A - zahájí O3, výběr příhrávky 1,2,3, B - zahájí O4 příhrávkou 1 na O3. Při zahájení na druhou stranu zahájí O2 (A), O6 (B)

7 výměna míst 2 a více hráčů



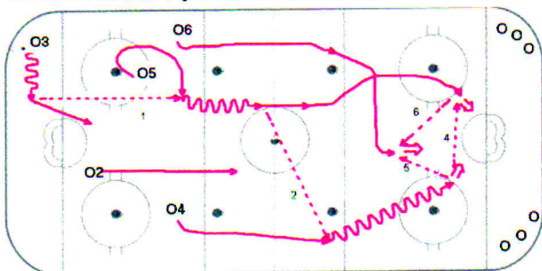
Další založení Z OP. Org: L - zlevé strany, P - z pravé strany. Postup: L - zahájí O3, P - zahájí O2 . Úspěšnost tohoto způsobu je založena na výměně míst 2 a více hráčů.

8 z OP po ruce přes ruku



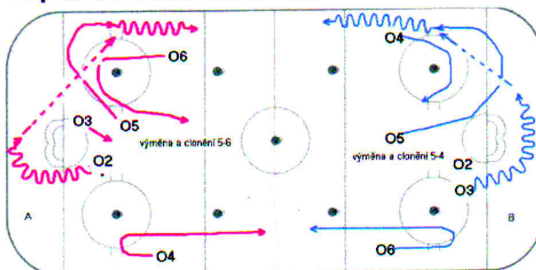
A- rozehrání z OP po ruce. Org: hráči v krajních pásmech + kotouče. B-přes ruku. Postup: viz graf.značení A, B. Provádět střídavě na obě strany, možné se zakončením.

10 další situace při zakládání útoku



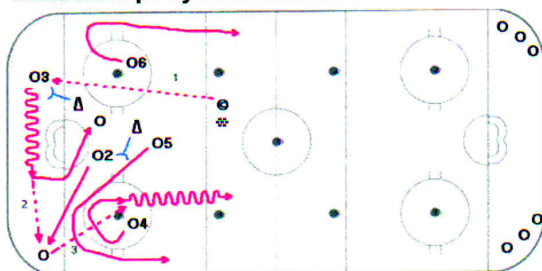
Řešení herní situace . Org: zakládající pětka v OP. Postup: zahájí O z rohu přesunem na osu a kolmou přihrávkou na SÚ. Provádět střídavě na obě strany - možnost zakončení. Kondičně - návrat max.R.

11 přes SU s odcloněním KU



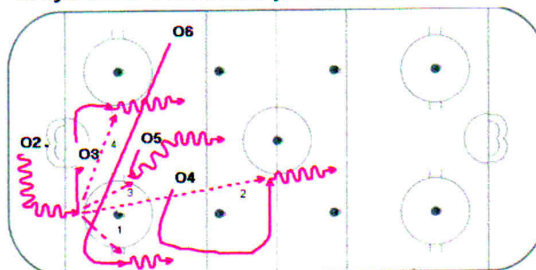
Založení přes SÚ, odclonění KÚ.Org: rozmístění dle gr.zn. Postup: Střídavě zahájí obr.2,3. Výměna a clonění A: 5-6, B: 5-4. Střídavě na obě strany.

12 založení po výměně míst útočníků



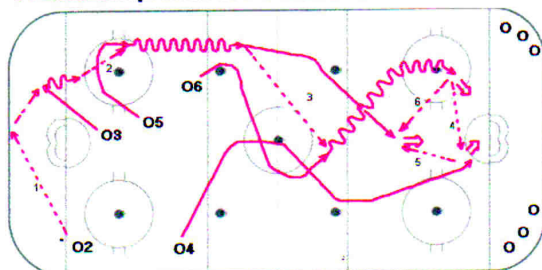
Spolupráce obr.a výměna míst út.Org: rozmístění hráčů v OP dle znač.Postup:zahájí přihr.Tr.1 na obr., spolupráce O 2,3-výměna míst hráčů 4,5 proti 2 pasivně napadajícím hráčům.Střídavě z obou stran.

13 vytvoření 4 možností pro založení



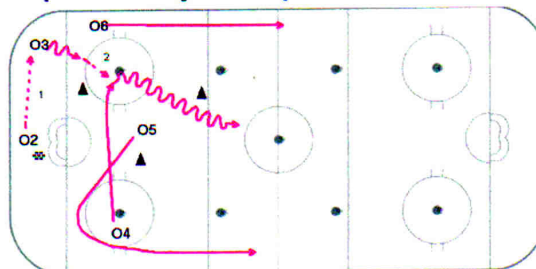
Hráči vytvoří 4 možnosti pro obránce.Org: rozmístění dle značení. Postup: -zahájí obr.2 s kotoučem,ostaní hráči svým pohybem vytvoří zakládajícímu hráči 4 možnosti. O2 po přihrávce celou akci zajišťuje.Na obě strany.

14 založení přihrávkou o mantinel



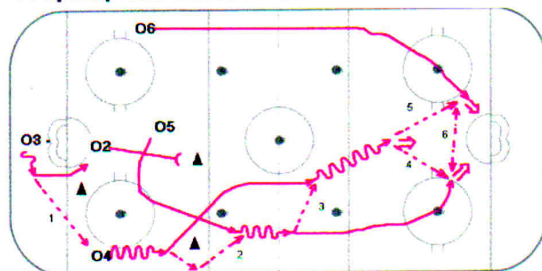
Založení přihrávkou o mantinel. Org: rozmístění dle graf.znač. Postup: zahájí střídavě LO,PO-sled přihrávek 1,2,3,4,5,6. Střídavě z obou stran.Možno ztížit napadajícími hráči.

15 proti narůstajícímu odporu



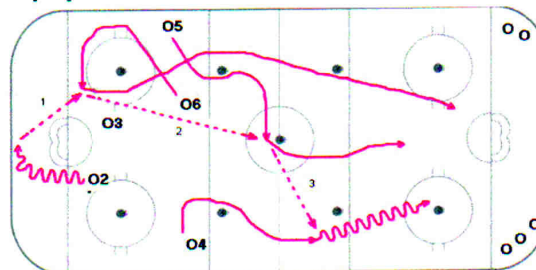
Založení proti zvyšujícímu se odporu.Org:-zakládající 5 v OP, O2 zahájí přihrávkou, dále dle znač. Odpor pasivně,aktivně. V první fázi kužele místo bránících hráčů, dále 5-1,5-2,5-3.Střídavě z obou stran-možné zakončení.

16 spolupráce obhození obr.o mantinel na SU



Naražením o mantinel kolem obr.Org: rozmístění dle gr.značení. Postup:-O3 zahájí přihrávkou na PK (do pytle), vede kot.proti O, spolupráce se SÚ, který najíždí za obr.Možnosti různý tlak jako při cv.15.Na obě strany.

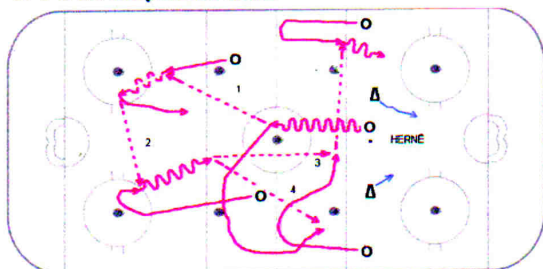
9 po přihrávce uvolnění



Uvolnění driblinkem po přihrávce. Org: pětice hráčů v OP na obou stranách. Postup: rychlé přemístění po převzetí přihrávky do volného prostoru. Střídavě z obou stran. Umožnit zakončení.

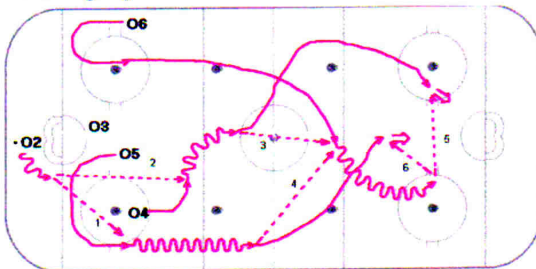


17 PÚ ze str.pásma-další



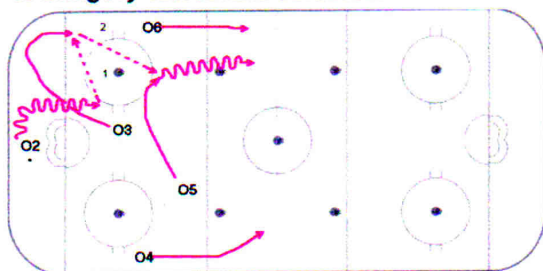
Založení 5-2,5-3 ze SP. Org:výchozí postavení út.trojice v ÚP, obr. ve SP. Postup: obránci přimají a přihrávají kot.v pohybu, průniková přihr.od PO. V ÚP hemě 5-2,5-3. Zatížení/interval- 1/4. Provádět na obě strany.

18 Svingový vzorec var.se SÚ



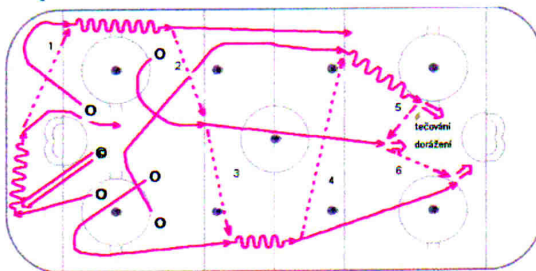
Svingový vzorec - uvolnění Ú za BČ. Org: výchpní postavení viz. graf.znač. Postup: O2 zahajuje s kot.,následuje njetí SÚ za BČ, O má možnosti přihr.1,2-ve SP možnosti přihr.3,4-zakončení v ÚP 3-0 po přihr.5,6. Na obě strany.

19 Svingový vzorecvar.s obráncem



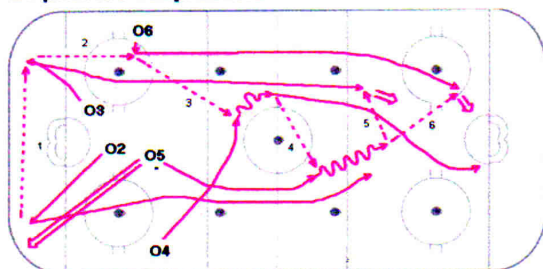
Svingový vzorec (var.s O). Org: rozestavení dle graf.značení. Postup: zahájí O2 s kotoučem, přihrává na O3 který se uvolňuje nejatím za BČ. Sled přihr.1,2. Od SP situace 3-0 se zakončením v ÚP. Střídavě na obě strany.

20 po nastř. Tr. 5-0



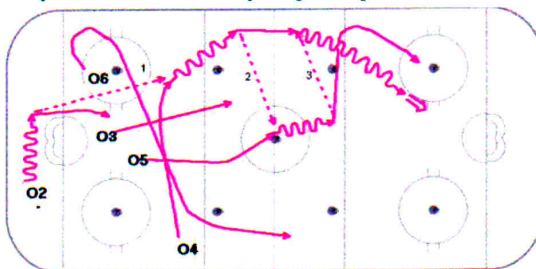
Svingový vzorec zal.útoku. Org: zahajovací rozmístění dle graf.zn. Postup: po nastř.kot. zahájí O, sled přihr.1,2,3,4,5,6.Důraz na přesnost a rych.přihr. Ukončení na pisknutí, návrat zpět obr.brusl. Na obě strany.

21 přihr.do vol.prostoru



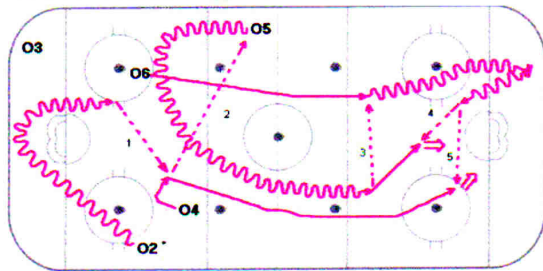
Přihrávka do vol.prostoru. Org: zahajovací post.viz gr.znač. Postup: zahajuje SÚ přihrávkou (nastřelením) do rohu.Pohyb hráčů a sled přihr.viz značení. Cvičí se z obou stran v pětkách, v ÚP zakončení tečováním,dorážení.

22 po změně míst zak.přímým nájездem



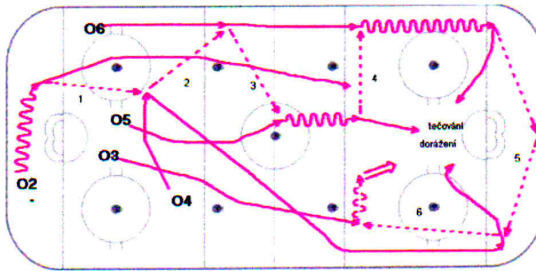
Se změnou míst. Org: zahajovací rozestavení dle graf.značení. Postup: pohyb hráčů se změnou míst a přihrávkami 1,2,3 zakončení přímým nájездem na branku. Provádět po 5 na obě strany.

23 kombinace po vyjetí z rohu



Postup.útok se změnou míst. Org: zahajovací postavení viz.znač. Postup: zahájí obr.s kot., sled přihrávek 1,2,3,4,5. Možnost zpětného návratu s kot. po vyjetí z rohu a zakončení v ÚP. Střídavě na obě strany.

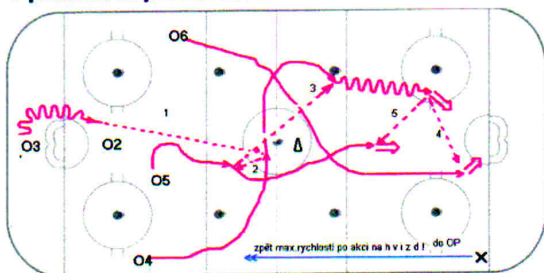
24 snaha přehrát soup.v út.pásmu



Přehráni soupeře v ÚP. Org: rozestavení dle gr.znač. Postup: zahájí O s kot. Sled přihrávek 1,2,3,4,5,6. Snaha o přehráni soupeře v útočném pásmu. Provádět na obě strany. Tečováním,dorážení při střelbě O od MČ.

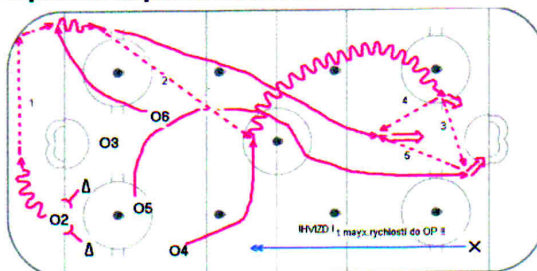


1 průniková přihrávka



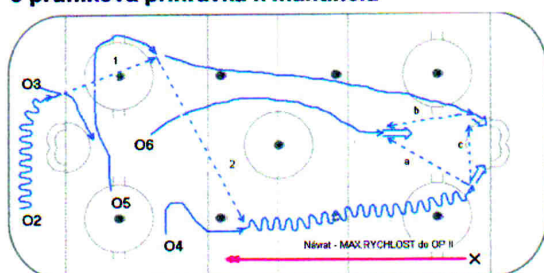
Organizace: hráči v OP dle znač. Postup - 3 zahájí, sled přihrávek 1,2,3,4,5 nebo střela. Zpět MAX.RYCHLOST - na píšťalku. Ve stř. kruhu pas.brání hráč (kužel), každá 5 jede 2 x, celé 3-4 x !

2 průniková přihrávka z rohu



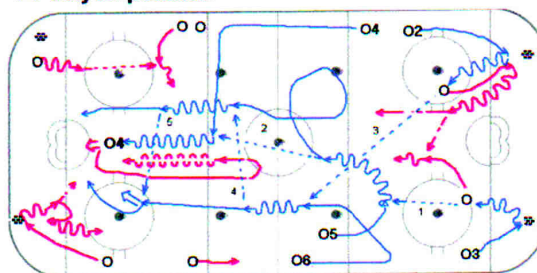
5 - 2 Organizace: rozmístění dle graf.znač. Postup: 2 zahájí,6 naje de do protějšího rohu, dlouhá přihrávka z rohu na ČČ, sled přihrávek - 1,2,3 dále střela nebo přihrávka 4,5, zpět na HVIZD !

3 průniková přihrávka k mantinelu



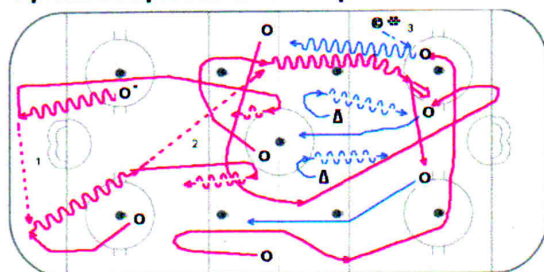
Průniková přihrávka k mantinelu: O2 zahájí, sled přihrávek 1,2, možností O4: střela, nebo přihrávka a,c,b . Návrat po akci max. rychlostí. Každá 5 provádí 2 x , celé 3 - 4 x !! O3 - zajišťuje !

4-v celých pětkách



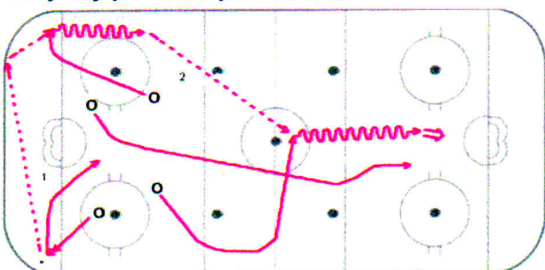
Cvičení v celých 5: -návčiv rychlého protiútku- Org.-rozestavení dle graf.znač. Postup: -LO rezehrává přes SÚ, ten přihr.na MČ PK-ten střelí a vrací se na ČČ do sit. 2-1.proti SÚaLK, O pokračují s 3. kot. Střídavě 5 z obou stran.

5 průniková přihrávka na ČČ zpět 3-2



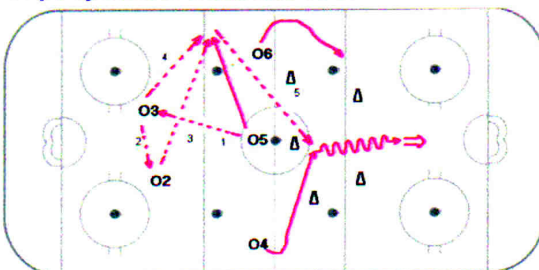
Přihrávka na půlící ČČ. Org: vždy 5 útočících hráčů a 2 obránci. Postup: zahájí O s kot. dává 1 na 2.O ten průnikovou přihrávku 2 útočnickům na ČČ. Po zakončení zpět po přihrávce 3 do situace 3-2. Střídá postupně všechny hráče.

10 rychlý protiútok při oslabení



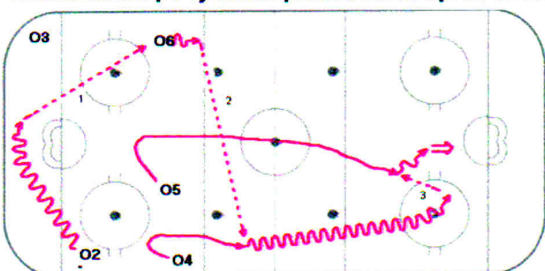
Rychlý protiútok při oslabení. Org: obranné postavení (čtverec). Postup: po získání kotouče v rohu, rychlé přenesení hry na druhou stranu, průniková přihr. na střed hřiště, zakončení v ÚP střelou. 2 hráči zajišťují osu.

11 po vyhraném vřazování ve SP



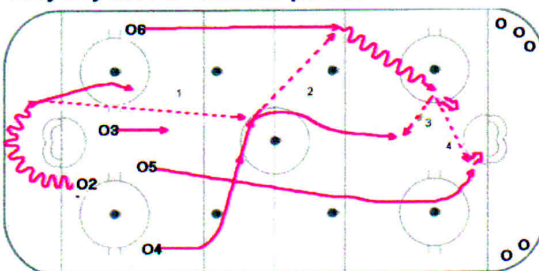
RP po vřazování ve SP. Org: rozestavení při vřazování ve SP. Postup: sled přihr. po vřazování 1,2,3 nebo 1,4,5 a rychlé proniknutí do ÚP a střela. Provádět střídavě na obě strany.

12 zakončení po rychlém přenesení kot. přes šířku



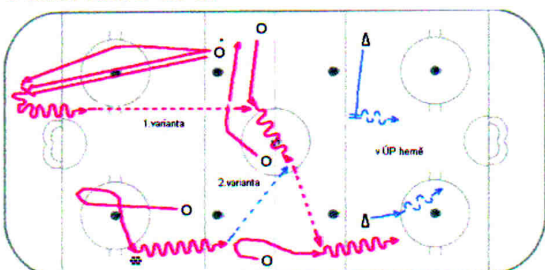
RP po rychlém přenesení kot. přes šířku. Org: zahajovací postavení (viz gr.znač.) Postup: zahájí O2, rychlé přenesení pomocí přihrávky 1,2. Po zpětné přihrávce 3 v ÚP zakončení. Provádět střídavě na obě strany.

13 rychlý útok z vlastního pásma



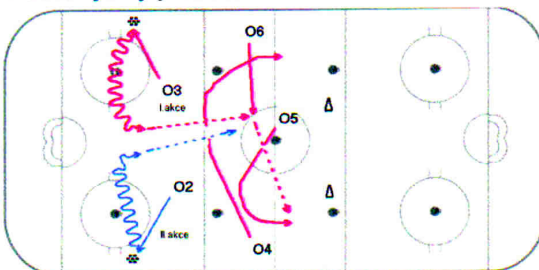
Vedení RP z OP a zakončení. Org: zahajovací rozestavení pětice v OP. Postup: zahájí obránce s kotoučem, sled přihr. 1,2,3,4 střela. Provádět po pětkách na obě strany, návrat po akci na ČČ-max.R.

6 další var.RP ze SP



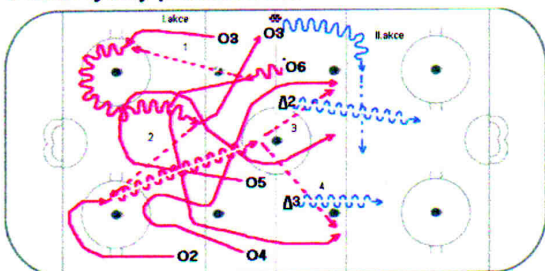
RP ze SP. Org: výchozí postavení útoku na ČČ. Postup: 1.varianta LO zahájí nastavením a průnikovou přihr. na LK. 2.varianta- PO bere volný kot.u hrazení a ve SP dává přihr. na střed, dokončení v ÚP hemě-na obě strany.

7 další rychlý protiútok z OP



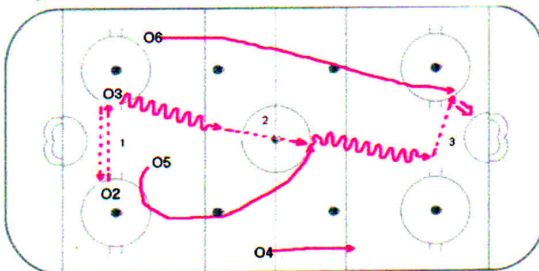
Rychlý protiútok. Org: dvě obr.dvojice, jedna útočná formace. Postup: na pokyn Tr.zahájí útočná formace I. nebo II. akci z OP. O3 nebo O2 vyveze kot. mezi kruhy a dává průnikovou přihr. na SÚ, dále hemě.

8 další rychlý protiútok 5-2



Rychlý protiútok z OP. Org: Dvě obr.dvojice, jedna útočná řada. Kotouče u ohrazení. Postup: zahájí LK přihrávkou na LO dává přihrávku zpět na PO najíždějícího z hloubky OP.Následuje průn. přihr.3/4-dále hemě.

9 rychlá přihrávka před branku



Po výměně mezi obr.-rychlý útok. Org: zahajovací postavení dle gr. značení. Postup: výměna mezi obr. (1), průniková přihrávka (2). Rychlý útok zakončený prudkou přihrávkou před brankou+střela. Střídavě na obě strany.

